



Landesfeuerwehrverband  
Kölnische Straße 44-46  
34117 Kassel  
Telefon: 0561 7889-45147  
Fax: 0561 7889-44997

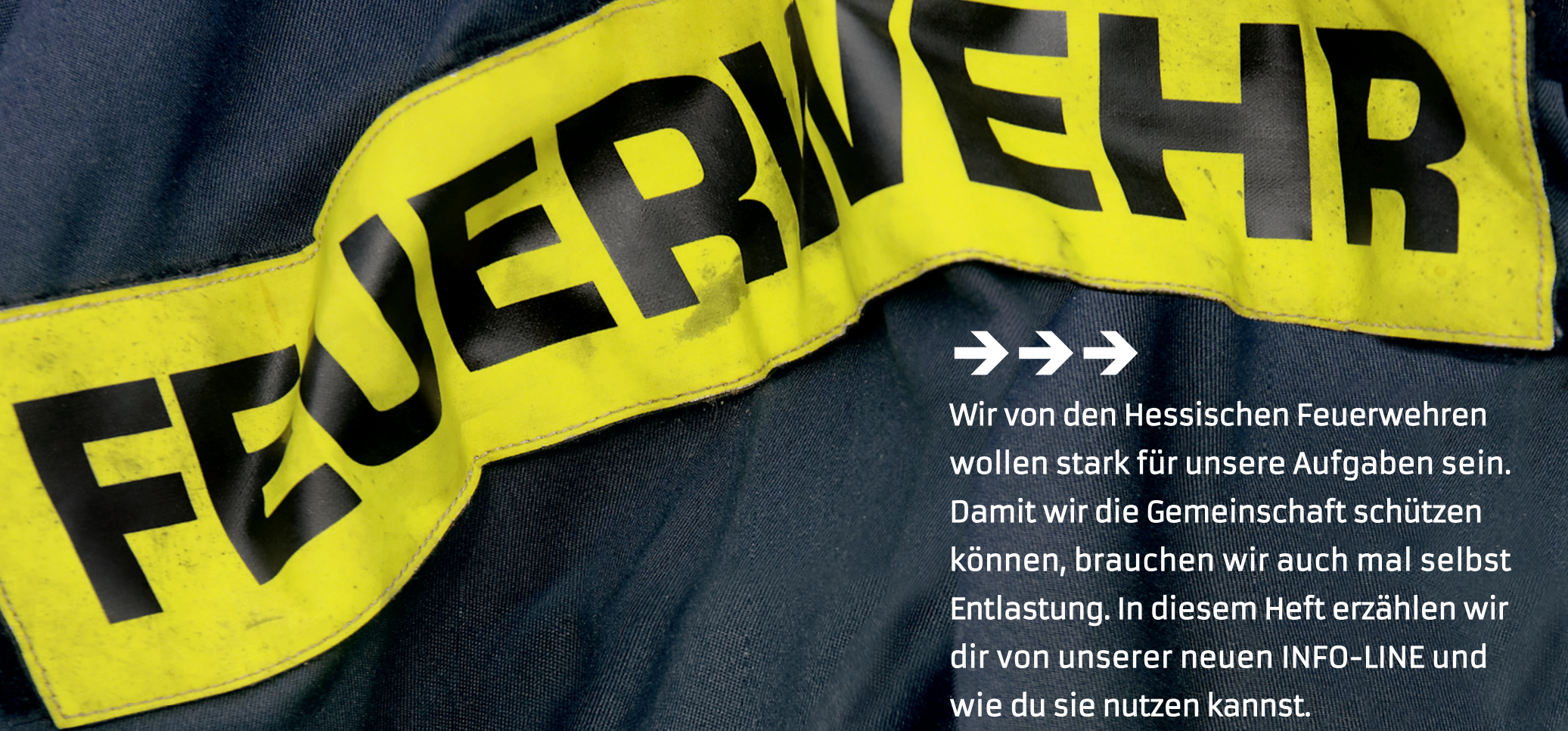


**0800 0102112**

**Nur für uns!**

Alles über die INFO-LINE





Wir von den Hessischen Feuerwehren wollen stark für unsere Aufgaben sein. Damit wir die Gemeinschaft schützen können, brauchen wir auch mal selbst Entlastung. In diesem Heft erzählen wir dir von unserer neuen INFO-LINE und wie du sie nutzen kannst.





Feuerwehr ist keine Tätigkeit wie jede andere. Wir sind immer da, wenn andere in Not sind. Aber manchmal stoßen wir dabei an unsere Grenzen. Die Einsätze fordern ihren Tribut – körperlich wie seelisch. Und dann kommen noch Druck und Unverständnis von außen.






Meistens verarbeiten wir das alles. Aber was machen wir, wenn es uns nicht gelingt? Wenn die Bilder eines Einsatzes wiederkommen? Rein äußerlich mag die Situation unter Kontrolle sein. Aber niemand weiß, wie es in uns aussieht.





A group of firefighters in full protective gear, including helmets and air tanks, are sitting on a wooden bench at night. They are facing away from the camera, looking towards a building that is on fire in the background. The scene is illuminated by the warm orange light of the fire and some artificial lights. The firefighters' gear is dark blue with reflective yellow stripes. Their air tanks are yellow and labeled 'Auer' and '178'. The background shows a multi-story building with smoke rising from it, and other firefighters are visible in the distance.

„Ich kriege die Bilder nicht aus dem Kopf.“

„Ich kann mich nicht mehr konzentrieren, bin ständig müde und erschöpft.“

„Bei jedem Geräusch zucke ich zusammen.“

„Schon die Fliege an der Wand reizt mich.“

„Ich schlafe nur noch zwei Stunden, dann bin ich wieder hellwach und denke darüber nach, ob ich was falsch gemacht habe.“

„Wie aus heiterem Himmel sehe ich das Gesicht der Frau vor mir!“





**Die INFO-LINE**

**Nur für uns!**

**0800 0102112**

- **Kostenfreie telefonische Beratung.**  
Auf Wunsch anonym.
- **Wir sind für dich da, wenn's brennt!**  
Vertraulich, entlastend, kompetent.
- **Die INFO-LINE ist von Montag-Freitag,**  
8-17 Uhr besetzt.



## Wer kann die INFO-LINE nutzen?

Alle Einsatzkräfte der Freiwilligen und Berufsfeuerwehren sowie alle Führungskräfte.

## Wann kann ich bei der INFO-LINE anrufen?

Wenn du Gedanken hast, die das Leben schwer machen oder als Führungskraft solche bei deinen Einsatzkräften vermutest. Oder wenn du folgende Anzeichen wahrnimmst und sie nicht richtig einordnen kannst:

- Du willst nicht mehr auf dem ersten Fahrzeug sitzen.
- Du hast Angst.
- Du kannst nicht mehr schlafen, hast vielleicht Alpträume.
- Du denkst, du bist deinem Job nicht mehr gewachsen.
- Du fühlst dich belastet.
- Du fühlst dich teilnahmslos, möchtest nicht über den Einsatz reden, nicht mehr an der Unfallstelle vorbeifahren oder auch nur daran denken.







## Wer sitzt am anderen Ende der INFO-LINE?

Die INFO-LINE befindet sich in einer psychotraumatologischen Praxis in Frankfurt am Main. Dort steht das Team für alle Fragen rund um Trauma und psychische Belastungen zur Verfügung. Das Team ist speziell geschult für den Bereich Feuerwehr.

## Wie ist der Ablauf, wenn ich bei der INFO-LINE anrufe?

Der Anruf geht im Zentrum über das INFO-LINE Telefon ein, wo ein Telefontermin mit einem Mitarbeiter des psychologischen Teams vereinbart wird. Auf Wunsch und je nach Dringlichkeit kann dieser Termin noch am selben Tag stattfinden! Dann steht einer fachkundigen Beratung nichts mehr im Wege. Neben der telefonischen Beratung ist auf Wunsch auch ein Gespräch über Skype möglich.

## Muss ich meinen Namen nennen?

Nein, der Anruf kann auch anonym stattfinden. Die Anrufe unterliegen dem Datenschutz sowie der Schweigepflicht und werden streng vertraulich behandelt.