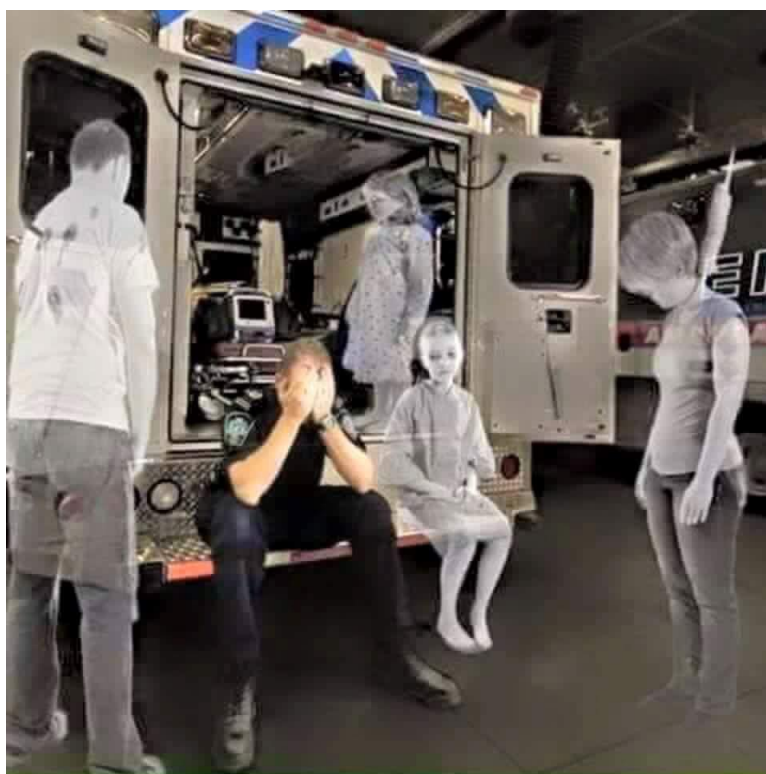


Mittwoch • 21. November 2018 • 19:00 Uhr

„Stress- und Stresserkennung“

Informationen zu Stress-, Stresserkennung und Vorbeugung
am Beispiel der Tätigkeiten im Feuerwehr- und Rettungsdienst



Die Wechselfälle des Lebens treffen uns meist plötzlich und unerwartet. Gleichzeitig werden wir aber in unserem Berufs-, Alltags- und Freizeitleben auch mit belastenden Situationen konfrontiert, welche ebenso plötzlich oder während einer langen Vorlaufzeit sich entwickelt und aufgestaut haben. Ärger über betriebliche oder private Belastungen, der sich vielleicht zunächst in Schlafstörungen oder Konzentrationsproblemen ausdrückt, kann sich zu einer dauerhaften Gesundheitsstörung entwickeln.

Brandinspektor a.D. Klaus Surmann, Mitglied im *Arbeitskreis Psychosoziale Unterstützung für Einsatzkräfte nach belastenden Einsätzen im Kreisfeuerwehrverband Mettmann* erläutert, wie mit diesen Situationen umgegangen werden kann.

Eintritt frei – Voranmeldung nicht erforderlich