Was kann man tun?

- Reaktionen als normal akzeptieren – kein falsches Heldentum
- Gespräch mit einem Peer
- Gespräch mit betroffenen Feuerwehrmitglieder (Einsatznachbesprechung)
- Ablenkung durch Aktivität, Rückkehr zum normalen Tagesablauf
- Hilfe durch psychosoziale Fachkraft

Wer hilft den Helfern?

Seit 2001 gibt es in NÖ ausgebildete Feuerwehr-Peers. Das sind Feuerwehrleute mit praktischer Erfahrung und entsprechender Ausbildung nach J. Mitchell/G. Everly. Peers verstehen sich als Helfer in den eigenen Reihen, sie agieren in enger Zusammenarbeit mit einer psychosozialen Fachkraft. Sie stehen für Informationen bzw. in akuten Fällen allen Einsatzkräften zur Verfügung.

Die Anforderung von Feuerwehr-Peers erfolgt durch den Einsatzleiter oder Feuerwehrkommandanten über die Landeswarnzentrale 02272/9005 17374 bzw. die Bezirksalarmzentralen (keine Kosten).

Was bieten die Peers?

Die Peers unterstützen bei der Verarbeitung von traumatischen Einsatzerlebnissen. In Einzel- oder Gruppengesprächen wird das Erlebte aufgearbeitet sowie Beratung und Hilfe geboten. Die Gespräche werden streng vertraulich behandelt. Jeder kann reden, aber keiner muss. Peers unterstützen bei der Normalisierung und Wiederherstellung von Einsatz- und Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Peers können aber keine Psychotherapie ersetzen!

Peer-Angebote

Prävention/Information durch Schulung und Fortbildung über Belastungen und mögliche Reaktionen

Einzelgespräche mit betroffenen Feuerwehrmitgliedern

Gruppengespräche

- im Team (1 bis 3 Peers, 1 psychosoziale Fachkraft)
- Kurzbesprechung (Defusing): Gruppengespräch innerhalb einers Zeitraumes von maximal 24 Stunden nach einem belastenden Ereignis
- Peers-Nachbesprechung (Debriefing): Gruppengespräch nach besonders belastenden Ereignissen in einem Zeitraum von 24 bis 72 Stunden bzw. bis zu einer Woche danach

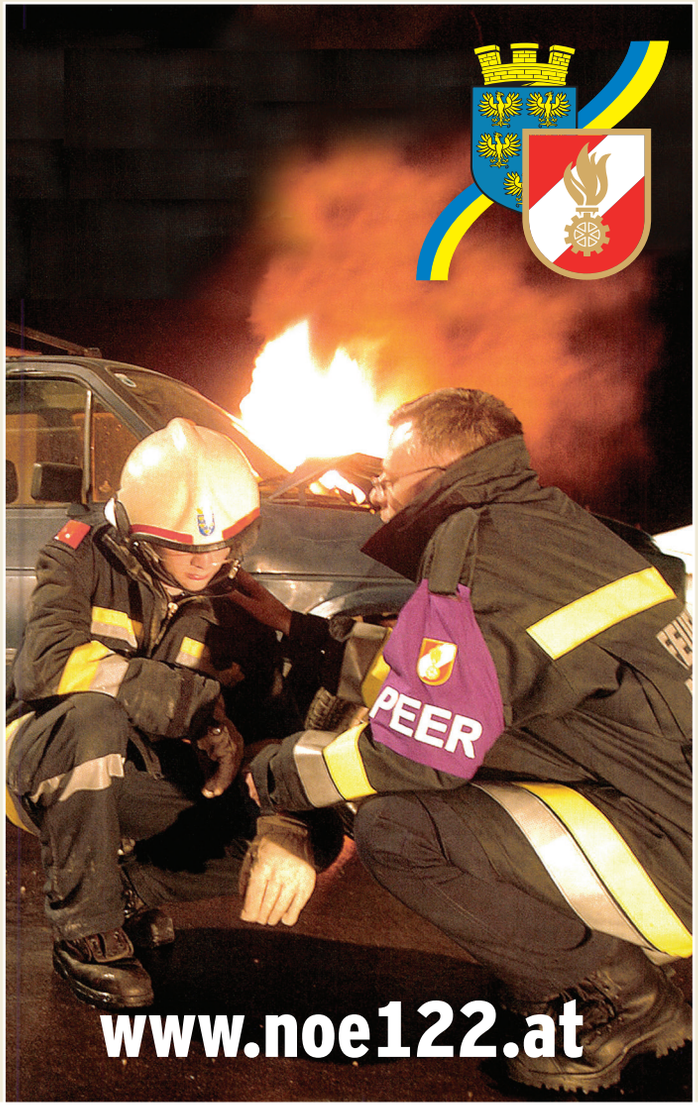
Einsatzbegleitung und Einsatzabschluss bei Katastrophen und Großschadensereignissen.

Unterstützung für Angehörige von Feuerwehrmitgliedern.

Niederösterreichischer
LANDESFEUERWEHRVERBAND

Feuerwehr-Peers

Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen



Einsatz kann Stress bedeuten!

Stress kann zur Belastung werden...

Manche Ereignisse können für Einsatzkräfte besonders belastend sein:

- **Tod oder Verletzung von Feuerwehrmitgliedern**
- **Selbstmord eines Feuerwehrmitglieds**
- **Tod/außergewöhnliche Notfälle von Kindern**
- **Todesangst (z.B. Explosion)**
- **Große Anzahl Verletzter oder Toter**
- **Persönlich bekannte Opfer**
- **Völlig andere Situation am Einsatzort als angenommen**
- **Hilflosigkeit**
- **Starkes Medieninteresse**
- **Jeder Einsatz, bei dem der Einzelne etwas persönlich Belastendes erlebt (Fehler, Selbstvorwürfe, Probleme mit Kameraden, Bezug zur eigenen Biographie, etc.).**

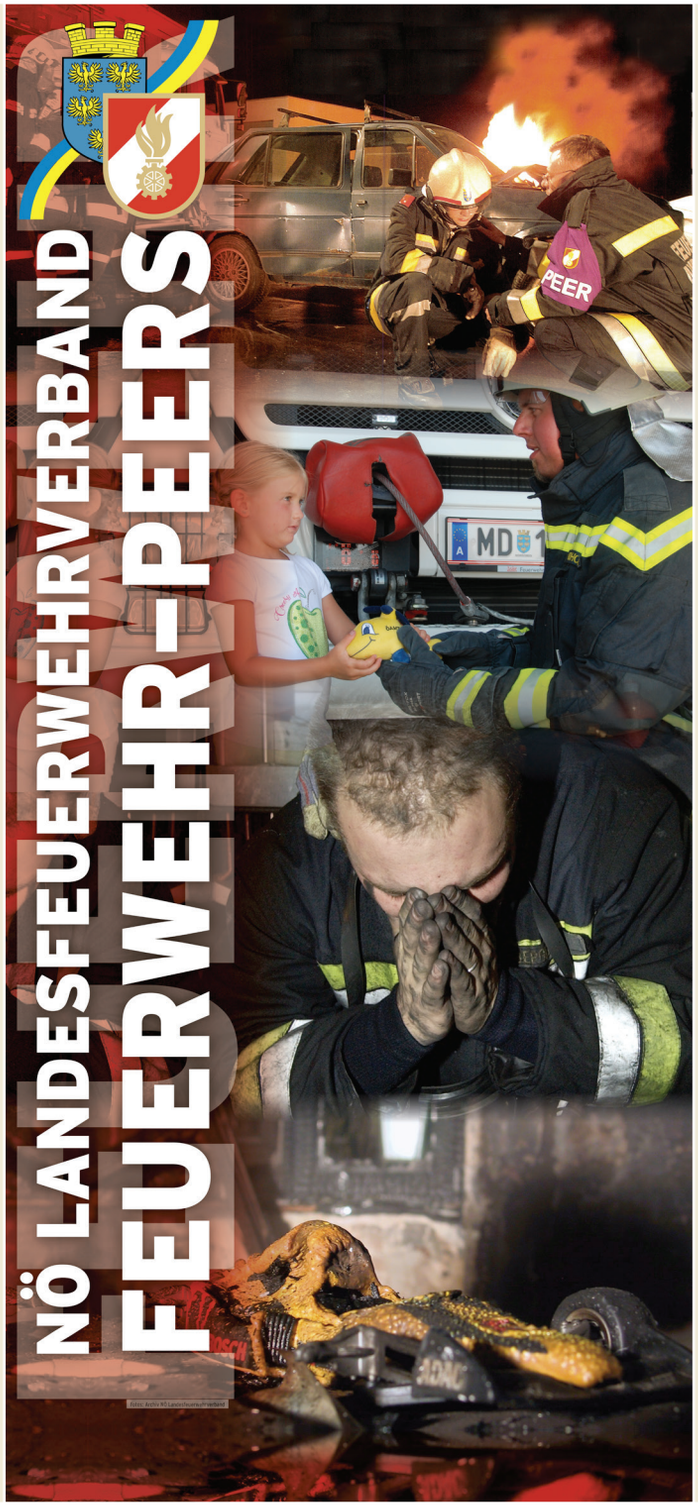
Jeder reagiert anders!

Mögliche Reaktionen
(akute Belastungsreaktion)

- **Veränderung in Schlaf-/Essgewohnheiten**
- **Beeinträchtigung des normalen Tagesablaufes**
- **Unruhe/Aggressivität/Lethargie/Niedergeschlagenheit**
- **Körperliche Reaktionen (Schwitzen, Übelkeit, Zittern)**
- **Veränderungen im Verhalten**
- **Vermeidung der Erinnerung**
- **Wiederkehrende Erinnerung (Bilder, Geräusche, Gerüche)**
- **Alkohol/Drogenmissbrauch**
- **Man kommt zu keinen Einsätzen mehr**
- **Plötzlicher Austritt aus der FF**

All das können normale Reaktionen auf außergewöhnliche Situationen sein. Solche Reaktionen können auch erst Tage/Wochen/Monate später auftreten!

Manchmal können sie zu solch großer Belastung werden, dass professionelle Hilfe nötig ist (Posttraumatische Belastungsstörung).

Impressum: NÖ Landesfeuerwehrverband, 3430 Tulln
Grafik/Layout: Abteilung ÖA/Brandaus, AN 2015
Bilder: Stamberg, Richard Berger, FF Mödling, A. Nittner

NÖ LANDESFEUERWEHRVERBAND
FEUERWEHR-PEERS