

# WORAN MERKE ICH, DASS MICH EIN EINSATZ BELASTET?

Reaktionen können sehr unterschiedlich sein – und sind erstmal ganz normal.

## Zum Beispiel:

- Schlafprobleme, Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Immer wiederkehrende Gedanken oder Bilder
- Antriebslosigkeit, innere Unruhe
- Gefühlsschwankungen, Traurigkeit
- Verändertes Ess- oder Trinkverhalten, Suchtmittelkonsum

Bleiben solche Reaktionen über längere Zeit bestehen, ist es wichtig, etwas zu tun. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von Stärke und Verantwortung sich selbst und der Mannschaft gegenüber.

# WER HILFT?

Speziell ausgebildete Kamerad:innen (Peers) aus den eigenen Reihen.

# ANFORDERUNG ÜBER:

- Einsatzleiter:in
- Kommandant:in
- SvE-Bezirkskoordinator:in (Kontaktdaten auf der Website des Oö. LFV)
- Landeswarnzentrale (122 oder 130)

# WEITERE INFORMATIONEN ZUM SVE FINDEST DU AUF

[WWW.OOELFV.AT/SVE](http://www.ooelfv.at/sve)



QR-Code scannen für weitere Informationen.



# STRESSVERARBEITUNG NACH BELASTENDEN EINSÄTZEN

## Impressum:

Text:  
Mag. Maria Luise Etmayer, B.Sc.

Gestaltung:  
Hubert Wilflingseder

Fotos:  
Hubert Wilflingseder  
Gerald Badegruber  
Christian Stoxreiter

OÖ. Landes-Feuerwehrverband  
Petzoldstraße 43, 4021 Linz  
Tel: 0732 / 770 122  
E-Mail: [office@ooelfv.at](mailto:office@ooelfv.at)



## WAS WIR ANBIETEN

- Kurzbesprechung innerhalb der ersten 24h nach dem Einsatz
- Ausführliche Nachbesprechung bei Bedarf
- Einzelgespräche
- Einsatzbegleitende Unterstützung in Sonderfällen
- Informationen & Schulungen zur Prävention
- Vermittlung von Unterstützungsangeboten bei Bedarf

**Wichtig zu wissen:** Die Teilnahme an SvE-Angeboten ist freiwillig. Gespräche finden in einem geschützten Rahmen statt und werden von den begleitenden Peers vertraulich behandelt.



## WAS WIR NICHT TUN

- Kritik am Einsatz
- Diagnosen stellen
- psychologische/psychotherapeutische Begleitung



**UNABHÄNGIG DAVON, WAS IM EINSATZ  
BELASTET HAT -  
SVE IST DA, UM ZU UNTERSTÜTZEN.**

## WANN UNTERSTÜZUNG GUT TUT

Welche Einsätze als belastend empfunden werden, ist individuell – und häufig nicht davon abhängig, wie erfahren oder routiniert jemand ist. Zugleich gibt es Einsatzlagen, die erfahrungsgemäß viele Einsatzkräfte besonders fordern und als stark belastend erlebt werden.

**Typische Beispiele sind:**

- Verletzte oder verstorbene Kamerad:innen
- Einsätze mit Kindern
- Suizid
- Eigene Bedrohung oder Todesangst
- Bekannte Personen unter den Betroffenen
- Massives Medieninteresse

Im Einsatz leisten Feuerwehrleute oft Übermenschliches: Sie zeigen innere Stärke, meistern Herausforderungen und treffen Entscheidungen – auch unter schwierigsten Bedingungen.

Und dennoch bleiben alle Feuerwehrleute vor allem eines: Menschen – mit Gedanken, Gefühlen und Eindrücken, die nach Einsätzen nachwirken und sich nicht einfach abschalten lassen. Genau dann ist es gut, jemanden an der Seite zu haben.

Unsere SvE-Teams stehen bereit, um Einsatzkräfte in solchen Situationen professionell und kameradschaftlich zu unterstützen.

## WOBEI WIR UNTERSTÜTZEN

- Entlasten und stabilisieren
- Eindrücke einordnen und verarbeiten
- Belastungsreaktionen erkennen und verstehen
- Die Mannschaft stärken
- Zurückfinden in den Alltag
- Zuversicht und Perspektive gewinnen