

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 (Kontakt Daten auf der Website des Oö. LFV)
- Landeswarnzentrale (122 oder 130)

WEITERE INFORMATIONEN ZUM SVE FINDEST DU AUF

WWW.OOELFV.AT/SVE



QR-Code scannen für weitere Informationen.



STRESSVERARBEITUNG NACH BELASTENDEN EINSÄTZEN

Impressum:

Text:
Mag. Maria Luise Ettmayer, 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



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.



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



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 UNTERSTÜTZUNG 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