Hilfe für Helfer

SvE

Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen

WEHR

FEUERWEHR
FERNO

Hilfe für Helfer

Hilfe für Helfer

Stressbelastung für Einsatzkräfte

- Einsatz = Stress
- Stress kann zur Belastung werden
- Bewusstsein für psychologische Belastung von Einsatzkräften

Hilfe für Helfer

Was kann belasten?

- „Top Ten“-Liste
  Tod/Verletzung v. Kameraden, Notfälle mit Kindern, große Anzahl Verletzter/Toter, starkes Medieninteresse, Opfer ist bekannt .....

- Jeder Einsatz, bei denen der Einzelne etwas persönlich belastendes erlebt.
  (Fehler, Selbstvorwürfe, Probleme mit Kameraden, Bezug zur eigenen Biographie etc.)

- Jeder reagiert anders!

TOP TEN

der belastenden Ereignisse für Einsatzkräfte

- ⇨ **Tod eines Kameraden**
- ⇨ **Selbstmord eines Kameraden**
- ⇨ **Schwere Verletzung eines Kameraden**
- ⇨ **Tod / schwere Verletzungen von Kindern**
- ⇨ **Todesangst – Angst vor eigener Gefährdung**
- ⇨ **Schusswaffengebrauch**
- ⇨ **Große Anzahl von Toten und Verletzten**
- ⇨ **Persönlich bekannte Opfer**
- ⇨ **Starkes Medieninteresse**
- ⇨ **Ereignis mit ungewöhnlich belastender Wirkung**

Hilfe für Helfer

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
- Alkohol/Drogenmissbrauch ....
- kommt zu keinen Einsätzen mehr
- plötzlicher Austritt aus der FF

Hilfe für Helfer

Mögliche Reaktionen

(akute Belastungsreaktion)

- jede Reaktion ist normal
- Normale Reaktion auf eine abnormale Situation!
- kann Tage/Wochen/Monate später auftreten
- Erst wenn Symptome länger als 1 Monat dauern
  = Posttraumatische Belastungsstörung
  - professionelle Hilfe nötig!

Hilfe für Helfer

SvE =

- Einzel- oder Gruppengespräche bzw. Betreuung für Einsatzkräfte

mit dem Ziel:

- traumatischem Stress vorbeugen
- traumatische Erlebnisse besser verarbeiten
- schnellere Erholung nach traumatischen Ereignissen
- Einsatz-/Leistungsfähigkeit/Lebensqualität wiederherstellen
- Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter erhalten

! KEINE THERAPIE !

Hilfe für Helfer

Was kann man tun?

- Als normal akzeptieren - kein falsches Heldentum
- Gespräch mit betroffenen Kameraden (Einsatznachbesprechung)
- Ablenkung durch Aktivität, Rückkehr zum normalen Tagesablauf
- Gepräch mit einem Peer
- Hilfe durch psychosoziale Fachkraft

Peer

- Feuerwehrmitglied mit SvE-Ausbildung nach J. Mitchell/G. Everly
- Helfer in den eigenen Reihen
- Kooperation mit psychosozialer Fachkraft
- In den USA und Deutschland bereits Standard
- Beim RK Ö seit einigen Jahren eingesetzt

Gleicher unter Gleichen – ein Kollege, eine Kollegin

Hilfe für Helfer

Aufgaben eines Peer/SvE-Interventionsangebote

- Prävention/Information
- Einzelgespräche/Betreuung in den FF
- SvE-Kurzbesprechung (Defusing) im Team
- SvE-Nachbesprechung (Debriefing) im Team
- Einsatzbegleitung/Einsatzabschluß (bei Katastrophen)
- Unterstützung für Angehörige der Einsatzkräfte

SvE – Wer?

- **PEER**

⇨ **erfahrener FF-Mann/Frau**
⇨ **mehrere Jahre Mitglied**
⇨ **Mindestalter (25 Jahre)**
⇨ **persönliche Reife**
⇨ **Akzeptanz unter den KollegInnen**
⇨ **Mit entsprechender Ausbildung!!!**

- **PSYCHOSOZIALE FACHKRAFT**

⇨ **Arzt**
⇨ **Psychologe**
⇨ **Notfallseelsorger / FF-Kurat**
⇨ **Pädagoge**
⇨ **mit entsprechender Ausbildung!!!**

Hilfe für Helfer

SvE – Was?

- Ausbildung
- Weiterbildung
- Information

VORHER

- ANGEBOTE
  im laufenden Einsatz
  (bei langen Einsätzen)

WÄHREND

- EINZELGESPRÄCH
- KURZBESPRECHUNG
- AUSFÜHRLICHE NACHBESPRECHUNG
  „DEBRIEFING“ – nur nach „großen“ Einsätzen

NACH DEM EINSATZ

Hilfe für Helfer

SvE Kurzbesprechung (Defusing)

- Gespräch in der Gruppe
  bis 8 Personen
- Zeitpunkt:
  3 bis 8 Stunden nach belastendem Ereignis,
  am gleichen Tag
- Ziel:
  Entschärfen bevor Schaden entsteht.
  Betroffenen befinden sich noch in einem Schockzustand und haben noch keine starken emotionalen Reaktionen entwickelt.

Hilfe für Helfer

SvE Nachbesprechung (Debriefing)

- Gespräch in der Gruppe
  8 bis 10 Personen, SvE-Team (Peers + Fachkraft)
- Nach besonders belastenden Ereignissen,
  die traumatischen Stress verursachen können
- Zeitpunkt:
  24 Stunden bis 1 Woche nach Ereignis
- Ziel:
  negative gedankliche Prozesse in bezug
  auf das Ereignis mindern

Hilfe für Helfer

SvE-Grundsätze

- streng vertraulich, keine Aufzeichnungen
- jeder kann reden - keiner muss
- keine Kritik an Personen oder Taten
- Dienstgrade + Funktion bedeutungslos
- SvE ist Hilfestellung - kein Problemlöser
- SvE ist keine Therapie
- Peer muß seine Grenzen kennen

Hilfe für Helfer

Wer fordert Peers an?

⇨ Der Einsatzleiter (oder der Kommandant)

Wo kann angefordert werden?

⇨ Bezirksalarmzentrale

⇨ Landeswarnzentrale

Wer ist wofür zuständig?

PEER für eigenen Kollegen/eigene Kollegin

KIT für Angehörige (Anforderung – Rotes Kreuz)

AKUT für Betroffene (Angehörige, Kollegen, ...)
(Anforderung über Bezirkshauptmannschaft)

Hilfe für Helfer

Ausbildung eines Peers

- SvE Ausbildung
  nach Jeffrey Mitchel/George Everly
  3 Module zu je 16 Stunden (LFWS nach Erfordernis)

  (Psychotraumatologie, Stressbelastung f.
  Einsatzkräfte, Gruppendynamik, Methoden der SvE)

- jährliche Fortbildung

Hilfe für Helfer

Fortbildung und Information

- Fortbildungsseminar an der LFWS
  „Erste Hilfe für die Seele“

Vermittelt Grundlagen, belastende Ereignisse im Gespräch aufzuarbeiten

Information bei verschiedenen Lehrgängen

Folder