



# Stressverarbeitung

## nach belastenden Einsätzen (SvE)

Aufgaben, Ziele und Methoden  
des SvE-Dienstes im OÖ. LFV

# SvE-Ausbildung an der LFS

This certificate attests that

N.N.

has attended a curriculum approved course entitled

## Group Crisis Intervention

18 + 14 Contact Hours



UMBC has awarded 1.4 Continuing Education Units for this course, based on a formula of 1 Continuing Education Unit for every 10 contact/classroom hours.

**UMBC**  
Training Centers

3. - 6. 11. 2015

Course Date

2151 1035 6611 834

Course Number

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Zeilke', written over a horizontal line.

Course Instructor

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kent Malwitz', written over a horizontal line.

Kent Malwitz  
President of UMBC Training Centers  
Baltimore, Maryland

# Wann wird ein Einsatz als besonders belastend empfunden?

- ✓ Tod oder schwere Verletzung eines Kameraden/ einer Kameradin im Einsatz
- ✓ Suizid eines Kameraden/ einer Kameradin
- ✓ Tod von Kindern
- ✓ Schusswaffengebrauch
- ✓ Bergung eines Toten
- ✓ Große Anzahl Schwerverletzter
- ✓ Persönlich bekannte Opfer
- ✓ Starkes Medieninteresse
- ✓ Todesangst / Angst vor der Bedrohung des eigenen Lebens
- ✓ jedes andere Ereignis, das eine außergewöhnlich belastende Wirkung hat
- ✓ Einsatzsituation, die ein starkes Gefühl der Hilflosigkeit bei der Einsatzkraft auslöst
- ✓ Gewalt gegen Einsatzkräfte



*Bei Vorliegen eines der angeführten Einsatzszenarien ist vom Einsatzleiter vor Ort zu veranlassen, dass der/die zuständige SVE-Verantwortliche des betroffenen Bezirkes umgehend angefordert wird*

# Was passiert mit mir / mit uns?

Es muss uns bewusst sein,  
dass intensive körperliche und / oder  
gefühlsmäßige Reaktionen nach einem  
außergewöhnlichen (belastenden) Einsatz  
völlig normal und natürlich sind!!!

**Wichtig ist es,  
professionell damit umzugehen.**

# Unmittelbare Reaktionen auf einen belastenden Einsatz können sich unterschiedlich auswirken

- Physisch (Körper)
- Kognitiv (Verstand)
- Emotional (Gefühl)
- Im Verhalten (Handlungen)

Diese Reaktionen sind völlig normal – trotzdem ist es wichtig, kameradschaftliche Hilfeleistung und Betreuung durch Feuerwehrseelsorger und Peers (Feuerwehrmitglieder mit spezifischer Ausbildung) in Anspruch zu nehmen

*Jedes Feuerwehrmitglied ist berechtigt und angehalten, wenn es durch den Feuerwehrdienst psychische Belastung vermutet bzw. feststellt, für sich Unterstützung durch den SvE-Dienst anzufordern.*

# Unmittelbare Stressreaktionen

## Stressreaktion – Verstand

- Sprachschwierigkeiten
- Rechenschwierigkeiten
- Konzentrationsprobleme
- eingeeengte Wahrnehmung
- Gedächtnisverlust
- u.a.

## Stressreaktion – emotional

- Angst / Furcht
- Niedergeschlagenheit
- Interesselosigkeit
- Gereiztheit / Aggression
- Zornausbrüche / Wut
- Erschöpfung
- Selbstvorwürfe
- u.a.

# Unmittelbare Stressreaktionen

## Stressreaktion – Körper

- Muskel-/ Nervenzucken
- Schwitzen
- Frieren/ Schüttelfrost
- Übelkeit/ Magenbeschwerden
- erhöhte Herzfrequenz
- Schwindel
- Atemnot
- u.a.

## Stressreaktion – Verhalten

- nicht zur Ruhe kommen
- zielloses Herumlaufen
- still sein – viel reden
- Appetitlosigkeit – viel essen
- veränderter Konsum von Alkohol, Nikotin, Koffein, Medikamenten
- u.a.

# Spätere Reaktionen

## sich aufdrängende Wiedererinnerungen

- Bilder, Gerüche, Geräusche, Alpträume, Flashbacks

## Vermeidungsverhalten

- Orte, Menschen, Tätigkeiten, Gespräche

## Angst oder erhöhter Erregungszustand

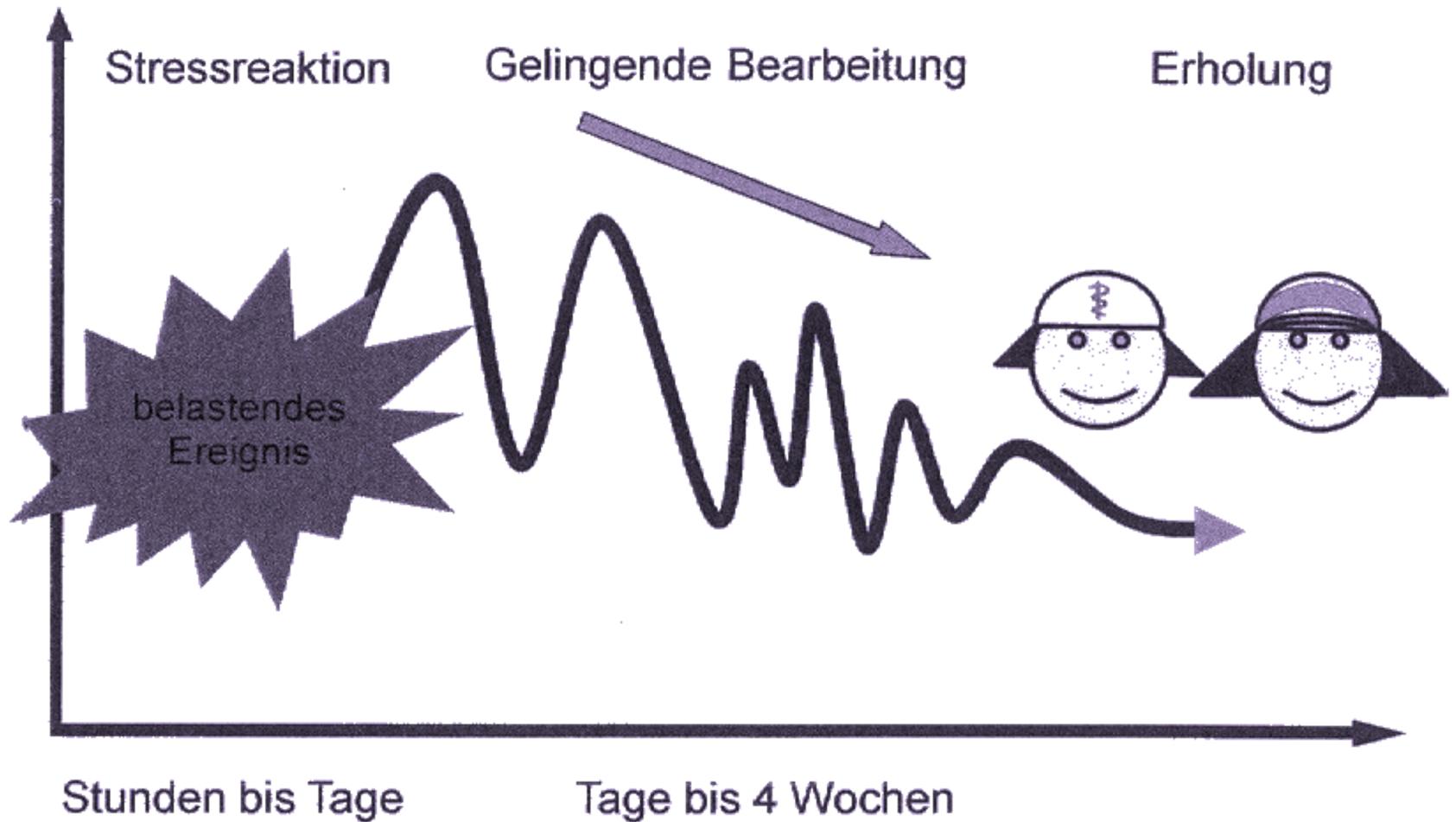
- Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Überwachheit

## Veränderung im sozialen Verhalten

- Sozialer Rückzug, berufliche Schwierigkeiten

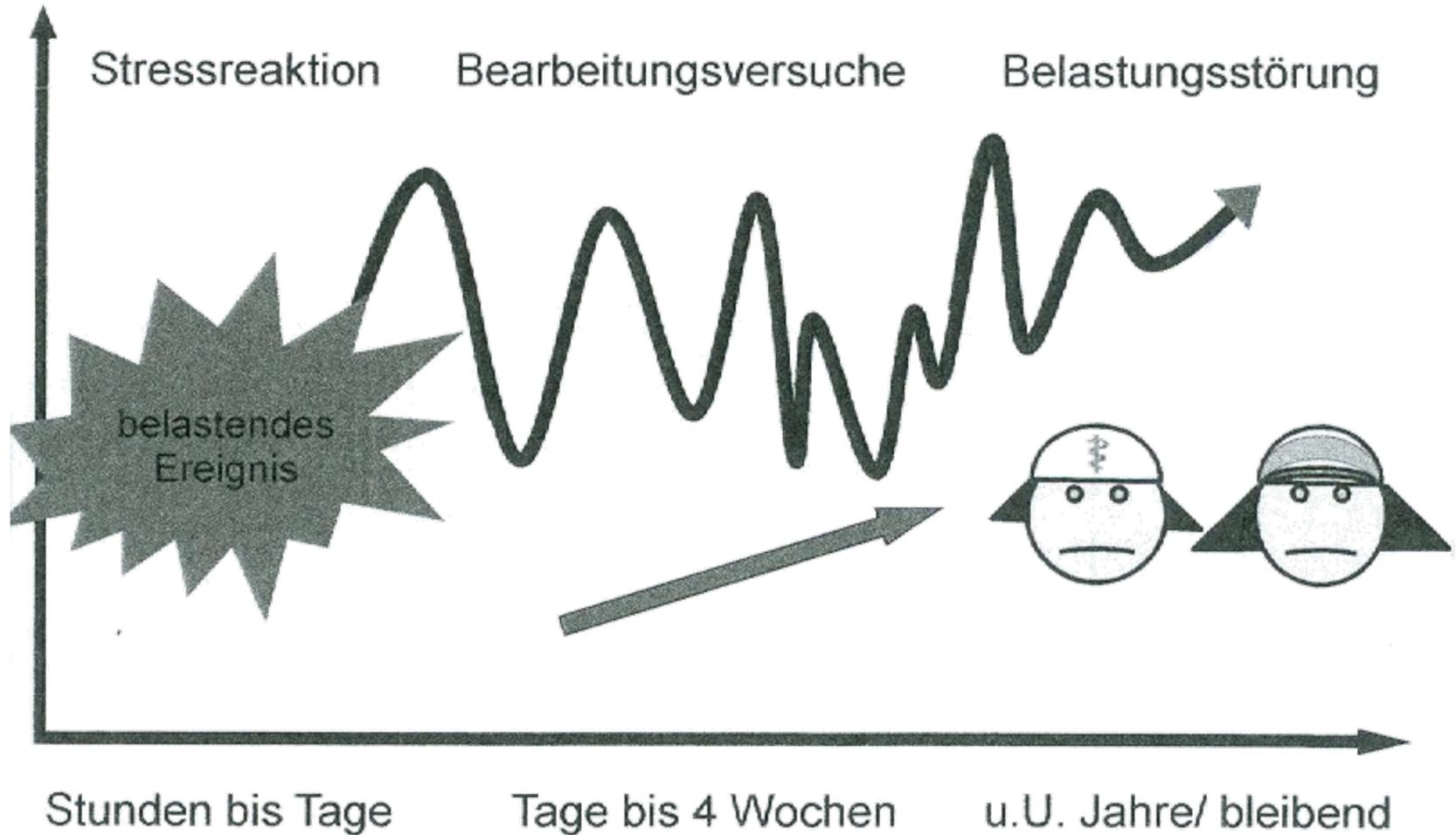
*Diese Belastungsreaktionen dauern in der Regel 2 Tage bis zu 4 Wochen. Gelingt die Verarbeitung auch bei Inanspruchnahme von SvE-Diensten nicht in dieser Zeit, spricht man von einer Belastungsstörung, die eine fachärztliche Therapie erfordert.*

# Normale Verarbeitung



SbE Bundesvereinigung für Stressbearbeitung  
nach belastenden Ereignissen e.V. / SbE-Kurs Baustein I

# Belastungsstörung



*SbE Bundesvereinigung für Stressbearbeitung  
nach belastenden Ereignissen e.V. / SbE-Kurs Baustein I*

# Maßnahmen zur Stressverarbeitung

(Auszug aus „SvE-Dienst im OöLFV“)

## Prävention

- ✓ Vermittlung von Basiswissen zum Thema „Einsatzstress und seine Folgen“, sowie über Maßnahmen der Stressbewältigung an alle Feuerwehrmitglieder durch das SvE-Team

## Akutbetreuung

- ✓ Unterstützung der FF-Einsatzkräfte bei der Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen
- ✓ Wiederherstellung der vollen Verfügbarkeit der psychischen Funktionen und Kräfte der betroffenen Feuerwehrleute

## Nachbetreuung

- ✓ Verhinderung der Entwicklung einer posttraumatischen Belastungsstörung bei belasteten Einsatzkräften – weiterführende Betreuung bei Bedarf durch psychosoziale Fachkräfte (Krisenhilfe OÖ)

# Arten der Einsatznachbesprechung

- **Einzelgespräch** (*peer to peer*) bei Bedarf entweder unmittelbar im, oder nach dem Einsatz
- **Besprechung** nach belastendem Einsatz (Kurzbesprechung und / oder *Defusing*) **für die gesamte eingesetzte Mannschaft**
- ausführliche **Nachbesprechung** bis max. 4 Wochen nach einem belastenden Einsatz (*Debriefing*) ev. unter Mitwirkung von Fachpersonal (Krisenhilfe OÖ/KaT-Team)

# Wo Hilfe und Unterstützung anfordern?

Der SvE-Dienst bietet Begleitung für die OÖ.  
FeuerwehrkameradInnen nach belastendem Einsatz.

Ihre Ansprechpersonen im Bezirk:

Kontakt entweder direkt telefonisch, Anforderung über die  
jeweiligen FeuerwehrkommandantInnen oder die  
Landeswarnzentrale (122 oder 130)