

Bei belastenden Ereignissen, die extrem sind, kann es zu körperlichen und/oder geistigen Folgewirkungen kommen, die normale Reaktionen auf eine außergewöhnliche Belastungssituation darstellen.

Folgende Reaktionen können auftreten:

- Fokussierung auf das Wesentliche (die Einsatzaufgaben) und Ausblenden der Umgebung
- Zustand der Betäubung
- Veränderte Zeitwahrnehmung
- Verzerrte oder eingeschränkte Erinnerung an das Ereignis
- Wiederkehrende Vorstellung des traumatischen Ereignisses in Träumen oder Wahrnehmungen (Bilder, Gerüche, Geräusche), meist ausgelöst durch Hinweisreize (Trigger)
- Vermeidung von Personen, Orten und Gegenständen, die an das Ereignis erinnern
- Übererregung (Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, erhöhte Wachsamkeit)



- Kollegengespräche
- Prävention und Stressmanagement
- SvE-Einzelgespräche
- SvE-Einsatzabschluss
- SvE-Kurzbesprechung: Kurze Nachbesprechung unmittelbar nach dem Ereignis (Defusing)
- SvE-Nachbesprechung in zeitlichem Abstand zum Ereignis (Debriefing)
- SvE-Einsatzbegleitung bei länger dauernden Einsätzen
- Familienunterstützung bei länger dauernden Einsätzen oder bei Einsätzen mit besonderer Gefahrenlage

WIE WERDE ICH PEER?

- Mindestalter 25 Jahre
- Mindestens zwei Jahre Rotkreuz-Erfahrung
- Mitarbeitergespräch auf der Bezirksstelle
- SvE-Auswahl auf der Ebene der Landesverbände
- Peer-Ausbildung in den Landesverbänden

IMPRESSUM: Österreichisches Rotes Kreuz, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien, Tel.: 01/589 00-134, E-Mail: service@roteskruz.at, www.roteskruz.at. Redaktion: Ao. Univ.-Prof. Dr. Barbara Juen, Mag. Monika Stickler, Mag. Ursula Fraisl. ZVR-Zahl: 432857691. Fotos: ÖRK/M. Hesz, ÖRK/Kellner Thomas Holly; iStockphoto.com. Layout: markushechenberger.net Werbeagentur. 2. Auflage 2015.



SVE
STRESSVERARBEITUNG
NACH BELASTENDEN EINSÄTZEN



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

WAS IST DAS PEER-SYSTEM?

Das Peer-System ist ein System der Kollegenhilfe, das in zahlreichen Einsatzorganisationen weltweit angewendet wird. Es basiert auf der Idee, besonders geschulte Kolleginnen und Kollegen gemeinsam mit psychosozialen Fachkräften zur Unterstützung der Einsatzkräfte einzusetzen.

Im Österreichischen Roten Kreuz verwenden wir dafür die Abkürzung SvE (Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen).

INDIKATIONEN FÜR EINEN PEER-EINSATZ

Prinzipiell kann jeder Einsatz zu einem belastenden Einsatz werden, sofern die Handlungsfähigkeit der Einsatzkraft eingeschränkt ist.

Im Folgenden einige Beispiele für derartige Situationen:

- Schwere Verletzungen von Rettungsdienstpersonal
- Ableben eines Sanitäters oder einer Sanitäterin in Ausübung des Dienstes
- Notfälle mit schweren Mehrfachverletzungen
- Selbstmord eines Sanitäters oder einer Sanitäterin
- Schwere Notfälle mit Kindern
- Notfälle mit übermäßigem Medieninteresse
- Notfälle mit nahestehenden Personen
- Notfälle, bei denen das Opfer ungewöhnlich stark betroffen oder verletzt ist
- Lange andauernde und dadurch besonders belastende Einsätze
- Großschadensereignisse



Wichtig ist, dass Einsatzkräfte jederzeit und anonym auf das Kollegenhilfesystem zugreifen können!

WIE KANN ICH JEMAND AUS DEM PEERSYSTEM ERREICHEN?

In jeder Dienststelle sollten die Telefonnummern und Namen der für den Bezirk zuständigen Peers für alle Mitarbeiter/innen frei zugänglich sein.

Zusätzlich sollte es in jedem Landesverband auch anonyme Kontaktmöglichkeiten zum Kollegenhilfesystem geben (per E-Mail, per Telefon).

ZIELE DES PEER-SYSTEMS

SvE unterstützt Einsatzkräfte, damit sie nach besonderen Belastungen, die aus ihrer Arbeit resultieren, gesunde Stressbewältigungsmechanismen nützen und sich so von den Folgen der Belastungen besser erholen können.

AUFGABEN EINES PEERS

- Stabilisierung der Situation
- Information über mögliche Belastungsreaktionen
- Normalisierung der Belastungsreaktion
- Mobilisierung der Bewältigungsmöglichkeiten des/der Einzelnen oder der Gruppe

BELASTENDES EREIGNIS ODER BELASTENDER EINSATZ

Ein belastendes Ereignis ist ein Ereignis, das mit Lebensbedrohung für einen Menschen verbunden ist, bei gleichzeitiger Einschränkung der Bewältigungsmöglichkeiten.

Einsätze werden also für Einsatzkräfte dann belastend, wenn sie das Leben eines Menschen bedroht sehen und wenn sie zugleich in dem, was sie tun können oder dürfen, eingeschränkt werden (wenn sie zum Beispiel aufgrund einer Gefahrenlage der/dem Verletzten nicht sofort Hilfe leisten können).

