



# Stressverarbeitung in der Bergrettung OÖ

## **Einsätze der Bergrettung können mitunter sehr belastend sein**

Wir BergretterInnen sind bei unseren Einsätzen immer wieder mit schwierigen Situationen konfrontiert. Dafür wurden wir ausgebildet und wir sind es grundsätzlich auch gewohnt, damit umzugehen. Dennoch gibt es Situationen die plötzlich und unerwartet auftreten bzw. so intensiv und belastend sind, dass sie uns an unsere **persönlichen Grenzen** führen.

Die Belastungen der BergretterInnen, sind im Vergleich zu anderen Rettungsorganisationen, durch den oft langen und kräfteaubenden Einsatz einerseits und den oft intensiven Kontakt zum Verunfallten oder Toten andererseits, mitunter sehr groß. Die Eigengefährdung durch Witterung, und andere Umweltbedingungen, oder die Unvernunft der in Not geratenen sind eine zusätzliche Herausforderung. Auch muss bei einigen Einsätzen von Beginn an mit Totbergungen und Abtransport der Verstorbenen gerechnet werden (langandauernde Suchaktionen, Abstürze, Lawinenabgänge, ....), was mitunter großen psychischen Stress während und nach dem Einsatz verursacht. Insbesondere Einsätze, bei denen man einer großen Gefahr ausgesetzt ist, können von KameradInnen als große psychische Belastung erlebt werden.

## **Persönliche Reaktionen auf belastende Einsätze sind unterschiedlich**

Jede/r BergretterIn reagiert individuell auf besonders herausfordernde Einsätze. Folgende Reaktionen sind unter anderem dabei möglich:

- Schlafstörungen oder Alpträume
- Selbstvorwürfe und Versagensängste
- Konzentrationsstörungen und große Müdigkeit
- Erhöhte Aggressivität
- Schreckhaftigkeit und Angespanntheit
- Veränderung des Ess- und Trinkverhaltens
- Erinnerungen die von selbst kommen (Ausgelöst durch: Gerüche, Geräusche, Fotos)
- Angstzustände
- Vermeidungsverhalten und Angst vor dem nächsten Einsatz

## **Das sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis!**

## **Die Bergrettung bietet „Hilfe für die Helfer“**

Einsätze können bei uns Bergrettern Spuren hinterlassen, die durch eine gute Unterstützung besser verarbeitet werden können. Die Bergrettung OÖ bietet ihren MitarbeiterInnen daher Hilfe aus ihren eigenen Reihen an. Speziell ausgebildete, erfahrene KameradInnen - so genannte „**Peers**“ [sprich *Piers*] – stehen für **SvE-Maßnahmen (Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen)** zur Verfügung. In Gesprächen von Betroffenen mit diesen Peers lösen sich viele Dinge schneller bzw. gelingt es leichter das Erlebte gut zu verarbeiten. Sollte mehr Unterstützung erforderlich sein, können Peers auch rasch und unkompliziert zusätzliche (externe) Unterstützung organisieren.

## Selbsttest: „Wie stark hat mich ein Einsatz belastet?“

Wenn Du **zwei Wochen nach einem schwierigen Einsatz** 2 oder mehr der folgenden Fragen mit „mittelmäßig“ (Gelb) oder eine mit „sehr stark“ (Rot) beantworten kannst, ist dies ein Zeichen dafür dass dich der Einsatz besonders gefordert und du diesen noch nicht zur Gänze positiv verarbeitet hast. Dann solltest Du mit einem Peer deines Vertrauens Kontakt aufnehmen.

### Während oder in den ersten 2 Wochen nach dem Einsatz

... fühlte ich mich innerlich betäubt oder abgestumpft. <b>überhaupt nicht</b> <b>mittelmäßig</b> <b>sehr stark</b>	... war ich ziemlich gereizt, wenn ich an den Einsatz erinnert wurde. <b>überhaupt nicht</b> <b>mittelmäßig</b> <b>sehr stark</b>
... hatte ich das Gefühl, dass alles irgendwie unwirklich ist. <b>überhaupt nicht</b> <b>mittelmäßig</b> <b>sehr stark</b>	... habe ich versucht, nicht über den Einsatz zu sprechen. <b>überhaupt nicht</b> <b>mittelmäßig</b> <b>sehr stark</b>
... ist es mir schwer gefallen mich an wichtige Dinge zu erinnern oder habe ich Dinge ganz vergessen. <b>überhaupt nicht</b> <b>mittelmäßig</b> <b>sehr stark</b>	... ging ich Situationen oder Personen aus dem Weg, die mich an den Einsatz erinnerten. <b>überhaupt nicht</b> <b>mittelmäßig</b> <b>sehr stark</b>
... kamen mir ungewollt Gedanken und Bilder vom Einsatz in den Sinn. <b>überhaupt nicht</b> <b>mittelmäßig</b> <b>sehr stark</b>	... habe ich versucht mich über den Einsatz nicht aufzuregen? <b>überhaupt nicht</b> <b>mittelmäßig</b> <b>sehr stark</b>
... hatte ich Alpträume. <b>überhaupt nicht</b> <b>mittelmäßig</b> <b>sehr stark</b>	... hatte ich Schwierigkeiten mich zu konzentrieren. <b>überhaupt nicht</b> <b>mittelmäßig</b> <b>sehr stark</b>

## Einsatzindikationen für SvE-Maßnahmen

Nach folgenden Einsätzen wird zusätzlich zu den Einsatznachbesprechungen innerhalb der Ortsstelle auch empfohlen den im Einsatz gewesenen, besonders belasteten BergretterInnen Unterstützung durch die Peers der Bergrettung aktiv anzubieten.

- Lange Einsätze unter gefährlichen oder sehr schwierigen Bedingungen (Wetter, Bergetechnik, Steinschlag, ...)
- Einsätze bei denen das Opfer den Rettern bekannt ist
- Einsätze mit Kindern (als Verletzte oder als Angehörige am Berg)
- Einsätze mit (zu erwartenden) Totbergungen (z.B. Suchaktionen bei vermutetem Suizid oder Abstürzen von Bergsteigern etc.)
- Einsätze bei denen es zu Unfällen, Verletzungen oder Tod von Rettungskräften gekommen ist.
- Einsätze, die auf Grund spezieller Ereignisse, als besonders belastend empfunden werden (können)

Auf der Homepage der Bergrettung OÖ unter Medizin <https://www.bergrettung-ooe.at/medizin> findest Du unter Psychosoziale Betreuung und Stressverarbeitung in der Bergrettung weitere Hinweise, wie wir dich nach belastenden Einsätzen unterstützen können. Jede Teilnahme an SvE-Maßnahmen der Bergrettung OÖ ist absolut freiwillig. Im Intranet <https://www.bergrettung-ooe.at/intranet> findest ihr unter Stressverarbeitung die Telefonnummern der Peers in OÖ und weitere Informationen.