

Ich möchte als Peer innerhalb der Bergrettung mitarbeiten

Peers (engl. Vertraute) sind erfahrene, speziell ausgebildete Kamerad*innen aus den Ortsstellen.

Voraussetzungen:

- Aktive Bergretter*innen
- Mehrjährige Einsatzerfahrung und Mitgliedschaft in der Ortsstelle
- Positives Auswahlverfahren der Landesorganisation

Für alle Gespräche mit einem Peer gilt absolute Vertraulichkeit und Anonymität!
Es werden keine Informationen weitergegeben.

Unterstützung findest du

beim Peer deines Vertrauens
www.bergrettung.at/peer



Kontakt Landesorganisation

Bundesverband Fachreferat
Stressverarbeitung / Peer SvE

Georg Mathes
Bundesreferent

Antonia Werner, MSc MSc
Klinische Psychologin (Notfallpsychologie)

Kontakt: peer@bergrettung.at

IMPRESSUM

Österreichischer Bergrettungsdienst
Baumgasse 129, 1030 Wien

office@bergrettung.at | www.bergrettung.at



DAS PEER- SYSTEM

Bergrettungsdienst Österreich



www.bergrettung.at

Unsere Partner



Wenn Bergretter*innen Hilfe brauchen

Wann steht dir ein Peer zur Seite?

Bei außergewöhnlichen Belastungen oder Anforderungen tritt Stress auf.

Peers unterstützen Dich nach einem belastenden, plötzlich auftretenden Ereignis/Einsatz, damit Du darüber sprechen kannst und so entsprechende Bewältigungsstrategien findest.

Besonders belastende Ereignisse

- Einsätze mit hoher physischer Belastung
- Einsätze mit außergewöhnlich langer Betreuungsdauer eines Patienten
- Versorgung von Patient*innen mit besonders schwerer Verletzung der körperlichen Integrität
- (Erfolgreiche) Reanimationen
- Verletzung oder Tod von Kolleg*innen
- Notfälle mit Kindern
- Ereignisse mit mehreren betroffenen Personen
- Ereignisse mit hohem medialen Interesse

Akute Belastungsreaktionen

- Wiederkehrende Bilder des traumatischen Ereignisses
- Angstsymptome
- Vermeidung bestimmter Situationen
- Unruhe und Konzentrationsschwäche

Peers können dich unterstützen

Bei der Verarbeitung von traumatischen Ereignissen kann Folgendes hilfreich sein:

- Finde was dir selbst gut tut
- Hole dir Ablenkung im Familien-/Freundeskreis
- Tu dir selbst Gutes (Bewegung, Sport, kreativ beschäftigen, ...)

Peers sind Kolleg*innen mit Einsatzerfahrung und spezieller psychosozialer Ausbildung

Sie versuchen dir zu helfen durch:

- **Einzelgespräche – One on One:**
Freiwillig in ungestörtem Umfeld
- **Kurzbesprechung – Defusing:**
Nachbesprechung direkt nach dem Ereignis
- **Einsatzbegleitung:**
Bei länger dauernden Einsätzen

- **Einsatzabschluss – Demobilisation:**
Nach Ende des Einsatzes
- **Nachbesprechung – Debriefing:**
In einem zeitlichen Abstand nach dem Ereignis
- **Nachsorge:**
Weiterer Kontakt nach einem Ereignis

WIE KOMMT MAN ZU EINEM PEER-GESPRÄCH?

Innerhalb unserer Landesleitungen gibt es in vielen Ortsstellen aktive Peers, mit denen man sich einen individuellen Termin für ein Gespräch vereinbaren kann. Es besteht auch die Möglichkeit über die Ortsstellen- bzw. Landesärzt*innen einen Peer-Termin zu vereinbaren. Die Kontakte zu Peer-Mitarbeiter*innen innerhalb der Landesleitung findest du auf der Rückseite.