



Das PEER-Team

Wir sind für Sie da, wenn Sie merken, dass Sie Unterstützung von aussen brauchen. Das PEER-Team steht allen Angehörigen der Feuerwehr zur Seite.

Melden Sie sich beim Feuerwehrinspektorat

Telefon 0800 118 999
E-Mail feuerwehr@gvb.ch

Das PEER-Team behandelt alle Anfragen vertraulich.

**Was Sie aufgebaut haben,
schützen wir.**

Gebäudeversicherung Bern
Papiermühlestrasse 130, 3063 Ittigen
Telefon 031 925 11 11, Fax 031 925 12 22
info@gvb.ch, www.gvb.ch

GVB 858 d 03.16 3000

PEER-Team:
Unterstützung
in belastenden
Situationen



 **GVB**
Wir versichern Ihr Gebäude.

Das PEER-Team: für Einsätze mit Nachgang

In Aktion sind Sie für Betroffene der Fels in der Brandung. Doch was ist nach dem Einsatz wenn das Adrenalin nachlässt? Die gemachten Erfahrungen im Einsatz können viele Gedanken und Gefühle auslösen. Das PEER-Team der GVB steht Ihnen jederzeit unterstützend zur Seite. Wir sind Ihre Anlaufstelle, um schwierige Erlebnisse zu verarbeiten.

Auf den kommenden Seiten zeigen wir Ihnen Symptome und erste Reaktionsmöglichkeiten auf, wenn ein Einsatz für Sie Nachgang hat.



Achten Sie auf sich

Ein Einsatz kann auch nach dessen Abschluss noch belastend sein und muss verarbeitet werden. Werden Sie wachsam, wenn Sie merken, dass folgende Situationen sich für Sie wiederholen.

Gedanken

- Den Einsatz immer wieder durchleben
- Gedankliche Abwesenheit
- Konzentrationsschwierigkeiten

Gefühle

- Angst
- Hilflosigkeit
- Schuld
- Trauer
- Wut

Körperliche Anzeichen

- Schlafstörungen
- Schwitzen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit

Sonstiges Verhalten

- Zurückziehen
- Aggressivität
- Ungewohnte Gefühlsschwankungen
- Trinkverhalten (Alkohol)

Helpen Sie sich

Sie kennen sich selbst am besten und wissen, was Ihnen gut tut. Tun Sie genau das, wenn Sie merken, dass ein Einsatz oder ein Erlebnis an Ihnen nagt.

Gespräche

Suchen Sie das Gespräch mit Kollegen und vertrauten Personen. Notieren Sie sich Ihre Gedanken und sprechen Sie darüber.

Gedanken und Gefühle

Lassen Sie den Gedanken freien Lauf und lassen Sie Ihre Gefühle zu.

Körperliches Verhalten

Achten Sie auf gesunde Ernährung und vernünftige Trinkgewohnheiten.

Es ist wichtig, dass Sie sich genügend Zeit nehmen den Einsatz zu verarbeiten. Dazu kann es hilfreich sein, sich mit jemandem auszutauschen, der die Herausforderungen der Feuerwehraufgaben kennt.