

PSU-Unterstützungsteam

Falls Ihre Einrichtung über ein System der Kollegialen Unterstützung verfügt, können Sie sich an einen in PSU ausgebildeten Peer wenden.

Erreichbarkeit Ihres PSU-Unterstützungsteams:

Peers unterstützen durch:

- Unkomplizierte und schnelle Erreichbarkeit
- Zeitnahe Bearbeitung von schwerwiegenden Ereignissen in Einzel- und Gruppengesprächen
- Unterstützung bei organisatorischen Themen
- Niederschwellige Vermittlung zu weiteren Hilfsangeboten

Alle Anliegen und Gesprächsthemen werden vertraulich behandelt.

Mögliche Unterstützung durch den gesetzlichen Unfallversicherungsträger:

Eine Leistungspflicht des Unfallversicherungsträgers besteht dann, wenn ein Arbeitsunfall vorliegt, der einen Gesundheitsschaden hervorgerufen hat. Die Behandlung von Folgen arbeitsbezogener, physischer und psychischer Verletzungen ist über die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert. Wenn sich nach belastenden Ereignissen Symptome psychisch verfestigen oder zunehmen, sollte daran gedacht werden, einen Arbeitsunfall zu melden. Auch wenn Symptome, die auf ein betriebliches belastendes Ereignis zurückgeführt werden können, sich erst Wochen danach zeigen oder auch nach längerer Zeit nicht abgeklungen sind, kann die Unfallanzeige noch erfolgen. Führungspersonen, Personalabteilung, Betriebsmedizin und D-Ärztin oder D-Arzt können hier unterstützen.

PSUHELPLINE

Die PSU HELPLINE bietet eine kostenfreie Telefonberatung bei besonderen Belastungssituationen und schwerwiegenden Ereignissen im Gesundheitswesen. Hier arbeiten Peers, Psychosoziale Fachkräfte und approbierte Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten.

Ein Gespräch bietet beispielsweise die Möglichkeit:

- Entlastung zu schaffen
- die momentane Situation zu klären
- Informationen zu Stress und Stressreduktion zu bekommen
- Strategien zur Stabilisierung und Bewältigung zu entwickeln
- ein Gegenüber zu haben, das ähnliche Situationen und Belastungen kennt
- gemeinsam zu überlegen, welche Fach- und Beratungsstellen zusätzlich Unterstützung bieten können

Kollegiale Unterstützung bei besonderen Belastungssituationen und schwerwiegenden Ereignissen für alle Mitarbeitenden und Führungskräfte im Gesundheitswesen.

0800 0 911 912

täglich von 09.00 bis 21.00 Uhr

PSU-Akut e. V.

beratung@psu-helpline.de
psu-helpline.de

kostenfrei
vertraulich
anonym



© PSU-Akut e. V.

PSU



Umgang mit schwer- wiegenden Ereignissen

Informationen für betroffene
Kolleginnen und Kollegen

Normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis

Alle im Gesundheitswesen Tätigen können mit besonders belastenden Ereignissen konfrontiert werden. In diesem Falblatt möchten wir Ihnen Informationen bieten, wie Sie Belastungsreaktionen erkennen und damit umgehen können.

Mögliche **Belastungssituationen** können sein:

- Tragische, unerwartete Todesfälle, Reanimationen
- Vorfälle mit Beteiligung von Kindern
- Medizinische Komplikationen
- Suizide von Mitarbeitenden oder Patientinnen/Patienten bzw. Bewohner:innen
- Bedrohung und Gewalt
- Ereignisse mit starker Identifikation oder bei denen Betroffene den Helfenden bekannt sind

In den Stunden und Tagen nach solchen Ereignissen sind unterschiedliche **Reaktionen und Veränderungen** möglich:

- Verunsicherung, Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen
- Körperliche Reaktionen, z. B. Herzklopfen, Schwitzen, Übelkeit, Erschöpfung, innere Unruhe
- Gefühle von Angst, Wut, Schuld, innerer Leere, Hilflosigkeit, Überforderung

Falls solche Reaktionen, Gefühle oder Verhaltensweisen auftreten, sind sie angemessen und dürfen sein. In der Regel klingen sie nach einigen Tagen bis Wochen von allein ab.

Im Verlauf können Symptome hinzukommen oder sich verändern:

- quälende (Wieder-)Erinnerungen, (Alb-)Träume
- Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen
- Vermeiden von Gedanken, Personen oder Orten, die an das Ereignis erinnern
- Verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln
- sozialer Rückzug, Arbeitsunfähigkeit

Auch keine dieser Reaktionen zu spüren ist normal und angemessen in der Verarbeitung dieser Situationen.

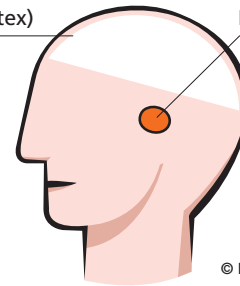
Wenn Symptome nach zwei Wochen nicht abklingen, oder es schwerfällt, in den normalen Alltag zurückzukehren, sollte zeitnah weitere Hilfe gesucht und angenommen werden.

Unterschiedliche Gedächtnisspeicher unseres Gehirns:

Während schwerwiegenden Ereignissen wird die Erfahrung in der Regel im sog. **diffusen Gedächtnis** abgelegt (oft auch zersplittert/fragmentiert). Dieses Gedächtnis verfügt über keine Zeitschiene und hier abgelegte Erinnerungen führen häufig zu Alarm- und Traumareaktionen.

Episodisches Gedächtnis
Hirnrinde (Neokortex)

Diffuses Gedächtnis
Mandelkern (Amygdala)



© PSU-Akut e.V.

Erinnerungen im sog. **episodischen Gedächtnis** hingegen – auch solche an traumatische Situationen – stellen eine Episode mit Anfang und Ende dar. Auch dies kann Trauer oder Angst auslösen, jedoch keine Alarm- oder Traumareaktionen, weil es z. B. zeitlich eingeordnet werden kann.

Wichtig für die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen: „Abstand“ und „Auseinandersetzung“:

Betroffenen kann es schwerfallen, sich mit belastenden Aspekten eines schwerwiegenden Ereignisses zu beschäftigen. Diese Auseinandersetzung, z. B. darüber zu sprechen oder Gefühle zu zulassen, ist jedoch wichtig, da dies ermöglicht, dass sich der Ort der Speicherung im Gehirn verändert. Die Erinnerung wandert so vom diffusen ins episodische Gedächtnis. Eine Speicherung dort führt nicht mehr zu Alarmreaktionen und Betroffene können innerlich zur Ruhe kommen.

Manchmal braucht es erst einmal Abstand, bis eine Auseinandersetzung möglich ist. Nach einigen Wochen wäre es aber gut, über das Geschehene sprechen zu können. Das Schlimme zu vermeiden, begünstigt langfristig die Aufrechterhaltung der Belastungsreaktionen.

Was Sie als Betroffene/Betroffener tun können:

- Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse, gestehen Sie sich diese zu und sorgen Sie sich nicht über evtl. auftretende Veränderungen.
- Geben Sie sich Zeit für den Bewältigungsprozess.
- Lassen Sie Ihre Wahrnehmungen zu, sprechen Sie über Ihre Gefühle mit Personen Ihres Vertrauens und nehmen Sie Unterstützung von außen an.
- Planen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude machen oder die Sie entspannen, auch Pausen.
- Hilfreich ist moderate Bewegung/Sport.
- Versuchen Sie, zu Ihrem Alltag zurückzukehren.



© PSU-Akut e.V.

Abstand und Auseinandersetzung:
Nur wer mit beiden Rudern arbeitet, kommt voran.

Was Sie als Kollegin/Kollege tun können:

- Hören Sie zu, wenn Betroffene über das Ereignis sprechen, werten Sie nicht.
- Nehmen Sie sich Zeit.
- Nehmen Sie die Gefühle der Betroffenen ernst.
- Vermeiden Sie Neugier, schnelle Antworten oder eigene Geschichten.
- Bieten Sie den Kolleginnen/Kollegen Hilfe bei organisatorischen Dingen an.
- Unterstützen Sie bei der Wiederaufnahme des gewohnten Tagesablaufs. Fragen Sie, wie Sie dabei konkret helfen können.