

## Traumatisierende Ereignisse

**Gewalt und andere Grenzerfahrungen sind Teil des Lebens. Auch in der Arbeitswelt kommen Aggressionen, schwere Unfälle, Überfälle und andere Extremereignisse vor, die eine Gefahr für die körperliche und psychische Unversehrtheit sein können. Die Folge solcher außergewöhnlicher Vorkommnisse kann enormer körperlicher und psychischer Stress sein.**

Ein extremes Ereignis kann Auslöser für ein Trauma (Trauma = schwere seelische Verletzung) sein. Betroffene werden völlig unerwartet mit etwas Unvorstellbarem konfrontiert, für das sie keine gängigen Reaktionsmuster haben.

Werden diese Ausnahmesituationen physisch und psychisch nicht verarbeitet, kann es zu Schlafstörungen, Unruhe, Ängsten und Vermeidungsverhalten kommen. Das sind Anzeichen, dass die Verarbeitung des Erlebten nicht gelingt. Mittel- und langfristig kann sich eine Traumafolgeerkrankung entwickeln, wie z. B. eine Posttraumatische Belastungsstörung.

Um Körper und Psyche zu stabilisieren, ist die Erstbetreuung unmittelbar nach dem Extremereignis wichtig. Kolleginnen und Kollegen, die zu psychologischen Erstbetreuenden ausgebildet werden, leisten hierbei wertvolle Unterstützung. Im weiteren Verlauf können auch Gespräche mit Fachpersonal sinnvoll sein, um das Erlebte zu verarbeiten.



### Tipp 1

#### **Hilfe direkt nach dem Extremereignis**

Führungskräfte sowie Kolleginnen und Kollegen sollten beruhigend auf Betroffene einwirken, Anteilnahme und Verständnis äußern sowie Unterstützung anbieten. Also: Zuhören, Kontakt halten, auf professionelle Beratung hinweisen.



### Tipp 2

#### **Info an die Berufsgenossenschaft**

Die Information über den Vorfall an die BG Verkehr sollte zeitnah und detailliert erfolgen. Nur so kann die Berufsgenossenschaft Therapien schnell, individuell und unkompliziert planen und damit den Heilungsverlauf optimal unterstützen.

# Traumatisierende Ereignisse



## Info 1

**Unsere betriebliche Meldekette bzw. der Notfallplan sehen folgenden Ablauf vor:**

- .....
- .....
- .....
- .....
- Unfallmeldung an die BG Verkehr

**Psychologische Erstbetreuende sind in unserem Betrieb:**

.....

.....

### Hinweise, was Betroffene für sich selbst tun können

- Nehmen Sie die angebotene Unterstützung von den psychologischen Erstbetreuenden, den Kolleginnen und Kollegen, Familie und Freunden an.
- Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse: brauchen Sie Ruhe oder möchten Sie über das Erlebte reden?
- Betäuben Sie sich nicht mit Alkohol oder mit nicht verschriebenen Medikamenten.
- Versuchen Sie, so bald wie möglich zu Ihrem gewohnten Arbeitsablauf zurückzukehren.
- Achten Sie auf sich: Treten Symptome eines Traumas auf, wie ständiges Wiedererleben der Extremsituation oder Angst- und Panikzustände, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Wenden Sie sich dazu gerne an die Trauma-Lotsinnen und -Lotsen der BG Verkehr.



## Tipp 3

Die Trauma-Lotsinnen und -Lotsen der BG Verkehr sind speziell geschulte Unfallsachbearbeiterinnen und -sachbearbeiter. Sie koordinieren und vernetzen alle notwendigen Reha-Maßnahmen nach traumatisierenden Ereignissen. Die Kontaktaufnahme mit ihnen kann durch Führungsverantwortliche im Betrieb, die psychologischen Erstbetreuenden oder die Betroffenen selbst erfolgen.



## Info 2

Kontakt zu den Trauma-Lotsinnen und -Lotsen der BG Verkehr für unsere Region ([www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de); Webcode: 16238205):

Tel.:

.....

E-Mail:

.....

Ergänzen Sie die Unterweisung ggf. um weitere im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung ermittelte Inhalte.