

Traumatisierende Ereignisse

Gewalt und andere Grenzerfahrungen sind Teil des Lebens. Auch in der Arbeitswelt kommen Aggressionen, schwere Unfälle, Überfälle und andere Gefahren für Leib und Leben vor. Die Folge kann extremer körperlicher und psychischer Stress sein.

Im Folgenden wird beschrieben, wie es zu einer Traumatisierung kommen kann, wie man sich im Krisenfall richtig verhält und wie die BG Verkehr Betroffene bei der Bewältigung unterstützt.

Ein extremes Ereignis kann Auslöser für ein Trauma sein. Die Betroffenen sind schockiert, weil sie völlig unerwartet mit etwas Schrecklichem konfrontiert werden.

Solche Ausnahmesituationen sind über gewohnte Verarbeitungsmuster nicht immer zu bewältigen. Mittel- und langfristig kann sich eine Traumafolgeerkrankung entwickeln (z. B. eine Posttraumatische Belastungsstörung).

Um diese zu vermeiden und die Psyche zu stabilisieren, ist die Erstbetreuung unmittelbar nach dem Extremereignis wichtig. Kollegen/-innen, die zu psychologischen Ersthelfern ausgebildet werden, sind hierbei eine gute Unterstützung.

Im weiteren Verlauf können auch Gespräche mit Fachpersonal sinnvoll sein, um das Erlebte zu verarbeiten.



Tipp 1:

Hilfe direkt nach dem Extremereignis

Führungskräfte und Kollegen/-innen sollten beruhigend auf Betroffene einwirken, Anteilnahme und Verständnis äußern sowie Unterstützung anbieten. Also: Zuhören, Kontakt halten, auf professionelle Beratung hinweisen und gemeinsam nach Lösungen für die Folgen des traumatischen Erlebnisses suchen.

Tipp 2:

Info an die Berufsgenossenschaft

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

Traumatisierende Ereignisse

Info:

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

- _____
- _____
- _____
- Unfallmeldung an die BG Verkehr

Die Erstbetreuer/-innen für Extremereignisse in unserem Betrieb sind:

Hinweise, was Betroffene für sich selbst tun können

- Nehmen Sie die Hilfe von den Erstbetreuern/-innen und Kollegen/-innen an.
- Bleiben Sie möglichst nach dem Ereignis nicht alleine. Lassen Sie sich nach Hause bringen und informieren Sie Ihnen nahe stehende Personen.
- Sprechen Sie mit einer vertrauten Person über das Ereignis und Ihre Gefühle.
- Geben Sie sich Zeit. Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Emotionen werden Sie noch länger beschäftigen.
- Betäuben Sie sich nicht mit Alkohol oder nicht verschriebenen Medikamenten.
- Versuchen Sie, sobald 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-Lotsen der BG Verkehr.

Tipp 3:

Die Trauma-Lotsen der BG Verkehr sind speziell geschulte Unfallsachbearbeiter/-innen. Sie koordinieren und vernetzen alle notwendigen Reha-Maßnahmen nach traumatisierenden Ereignissen. Die Kontaktaufnahme mit den Trauma-Lotsen kann durch Führungsverantwortliche im Betrieb, die psychologischen Erstbetreuer/-innen oder durch die Betroffenen selbst erfolgen.

Info:

Die Trauma-Lotsen der BG Verkehr für unsere Region sind:
