

Wenn die Seele schnelle Hilfe braucht

Bei manchen Menschen hinterlässt ein Unfall
oder eine Gewalttat deutliche psychische Spuren.
Die BG Verkehr bietet Unterstützung an.

„Als ich Wache hatte, kam das andere Schiff auf uns zu. Die haben den Kurs einfach beibehalten, reagierten auf kein Signal. Ich konnte mit unserem Schiff nicht ausweichen. Ich konnte überhaupt nichts machen! Den Riesenschlag, als er uns rammte und den Backbordtank aufriss, höre ich immer wieder und ich rieche den sauren Schwerölgestank, wenn ich die Augen zumache. Ich gehe nie wieder an Bord, allein bei dem Gedanken bekomme ich schon schweißnasse Hände.“

Diese Schilderung ist typisch für eine traumatisierte Person. Im Beispiel ist der Betroffene einer lebensgefährlichen Situation hilflos ausgeliefert.

Angst, Hilflosigkeit, Entsetzen

Traumatische Ereignisse sind definiert als unberechenbare Situationen außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophentypischen Ausmaßes. Oft sind die Betroffenen in tödlicher Gefahr, sie werden schwer verletzt, sind sexueller Gewalt ausgeliefert oder erleben den Tod anderer. Das sind oft Erfahrungen, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würden. Die natürliche Reaktion des Menschen auf bedrohliche Situationen, denen man nicht ausweichen kann, ist Entsetzen, Angst oder ein Hilflosigkeitsgefühl. Nur ein kleiner Teil der Unfälle, die schwere psychische Folgen verursachen, wird als



Weitere Informationen:

Traumalotsen der BG Verkehr
www.bg-verkehr.de Webcode | 16238205

DGUV Information 206-017
„Gut vorbereitet für den Ernstfall“
DGUV Grundsatz 306-001 „Traumatische Ereignisse – Prävention und Rehabilitation“
publikationen.dguv.de

Unterweisungskarte A10:
Traumatisierende Ereignisse
www.bg-verkehr.de/medienkatalog

Seminare:

Bewältigung von Extremereignissen
Ausbildung von Erstbetreuern nach psychisch traumatisierenden Ereignissen
www.bg-verkehr.de/seminare

Arbeitsunfall gemeldet. Möglicherweise ist nicht ausreichend bekannt, dass wir den Begriff Arbeitsunfall nicht nur auf ein Ereignis beziehen, das den Körper verletzt, sondern dass ein Arbeitsunfall auch dann vorliegt, wenn jemand zwar körperlich unversehrt ist, aber unter den seelischen Folgen eines Unfalls leidet. Wer meint, früher seien die Leute doch auch ohne Hilfe zurechtgekommen, verschließt die Augen vor den Fakten: Beschäftigte in der Branche Güterkraftverkehr, die ein traumatisierendes Erlebnis hatten, sind im Mittel 40 Tage arbeitsunfähig; 16 Prozent werden länger als ein Jahr krankgeschrieben.

Verarbeitung von Extremereignissen

Alle traumatischen Situationen haben gemeinsam, dass sie in irgendeiner Weise psychisch auf die Betroffenen einwirken. Jeder verarbeitet solche Erlebnisse anders. Manche haben ein großes Bedürfnis, über die Geschehnisse zu sprechen, andere möchten

sich überhaupt nicht weiter damit auseinandersetzen. Die Verarbeitung von Extremereignissen ist ein sehr individueller Prozess, der sich in starken Emotionen oder Verhaltensänderungen (von Überaktivität bis zu sozialem Rückzug) äußern kann. Die meisten Menschen können traumatische Ereignisse in kurzer Zeit mit ihren Methoden und Selbstheilungskräften bewältigen. Je nach Schwere des Ereignisses und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten können sich allerdings akute Reaktionen verstetigen. Es treten zum Beispiel Ängste, Schlafprobleme oder auch häufiges Wiedererleben der Situation auf. Falls der Betroffene spürt, dass es ihm schwerfällt, ein extremes Ereignis zu verarbeiten, sollte er sich frühzeitig professionelle Unterstützung suchen.

Unterstützung der BG Verkehr

Auch wenn jemand körperlich völlig unverletzt ist, wird das Erleben der traumatischen

Situation als Arbeitsunfall eingestuft. Nach der Meldung an die BG Verkehr erhalten die Betroffenen sehr schnell, meist innerhalb einer Woche, einen Termin bei einem spezialisierten Psychotherapeuten. Es zeigt sich, dass frühzeitige geeignete Maßnahmen oftmals die Entstehung ernsthafter psychischer Erkrankungen verhindern können. Damit eine Therapie schnell und unbürokratisch in die Wege geleitet werden kann, gibt es bei der BG Verkehr sogenannte Traumalotsen. Sie können als erste Ansprechpartner kompetent Auskunft geben und beraten, kennen Behandlungsmöglichkeiten und geeignete Therapeuten. Bei Bedarf können sich Vorgesetzte und Betroffene telefonisch an die Traumalotsen in der zuständigen Bezirksverwaltung wenden. Die Kontaktadressen und weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten der BG Verkehr.

Dr. Eva Winkler
Arbeitspsychologin bei der BG Verkehr

