PSU-Unterstützungs-Team

Das Unterstützungs-Team des PSU-Akut e.V. besteht aus erfahrenen Pflegekräften und Ärztinnen aus unterschiedlichen Fachrichtungen sowie psychosozialen Fachkräften. Alle haben eine Zusatzausbildung in „Kollegialer Unterstützung bei schwerwiegenden Ereignissen (Peer Support)“ absolviert.

Wir unterstützen durch:

- Unkomplizierte und schnelle Erreichbarkeit
- Zeitnahe Bearbeitung von schwerwiegenden Ereignissen in Einzel- und Gruppengesprächen
- Persönliche Beratung in Einzelgesprächen
- Schulungen zum Umgang mit solchen Belastungen

Falls nötig, steht das Unterstützungs-Team auch in organisatorischen Dingen beratend zur Seite und vermitteln Ihnen auf Wunsch weitere qualifizierte Hilfe.

Alle Anliegen und Gesprächsthemen werden absolut vertraulich behandelt

PSUHELPLINE

Die HELPLINE bietet eine kostenfreie Telefonberatung bei besonderen Belastungssituationen und schwerwiegenden Ereignissen im Gesundheitswesen.

Ein Gespräch bietet beispielsweise die Möglichkeit:

- Entlastung zu schaffen
- die momentanen Belastungen 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

Die HELPLINE ist erreichbar unter:

0800 0 911 912

täglich von 09.00h bis 21.00h

Die Nutzung der HELPLINE ist kostenfrei!
Ihr Anliegen behandeln wir selbstverständlich vertraulich.
Wenn Sie eine Nachricht an unsere PSU-Berater*innen schicken möchten, erreichen Sie uns unter

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

PSU Akut e. V.
Adi-Maislinger-Straße 6-8 · 81373 München

Stand: Mai 2020

PSU

Umgang mit schwerwiegenden Ereignissen

Informationen für betroffene Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen

Normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis

Alle, die in Praxis oder Krankenhaus tätig sind, können mit besonders belastenden Ereignissen konfrontiert werden. In diesem Faltblatt möchten wir Ihnen Informationen bieten, wie Sie Belastungsreaktionen erkennen und damit umgehen können.

Mögliche Belastungssituationen sind:

- Unerwarteter Tod von Patient*innen
- Vorfälle mit Beteiligung von Kindern
- Geschehnisse mit Beteiligung von Familienmitgliedern, Freund*innen, Bekannten oder Kolleg*innen
- Einsätze mit vielen Verletzten oder Toten
- Problematische Verläufe durch (vermutete) Fehler, chaotische Abläufe oder persönlicher Bedrohung

Mögliche Reaktionen können sein:

- Angst, Wut, Aggression, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit oder Schuldgefühle
- Gefühllosigkeit, Gefühl des Betäubtseins oder der inneren Leere
- Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit, Überforderungsgefühle oder Handlungsunfähigkeit
- Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen, Grübeln oder Erinnerungslücken
- Zittern, Herzklopfen, Schwitzen, Frieren, Übelkeit, Atemnot, Erschöpfung, Benommenheit oder Unruhe

Solche und ähnliche Gefühle und Verhaltensweisen sind normal und völlig verständlich. In der Regel klingen sie nach einigen Tagen bis Wochen von alleine ab.

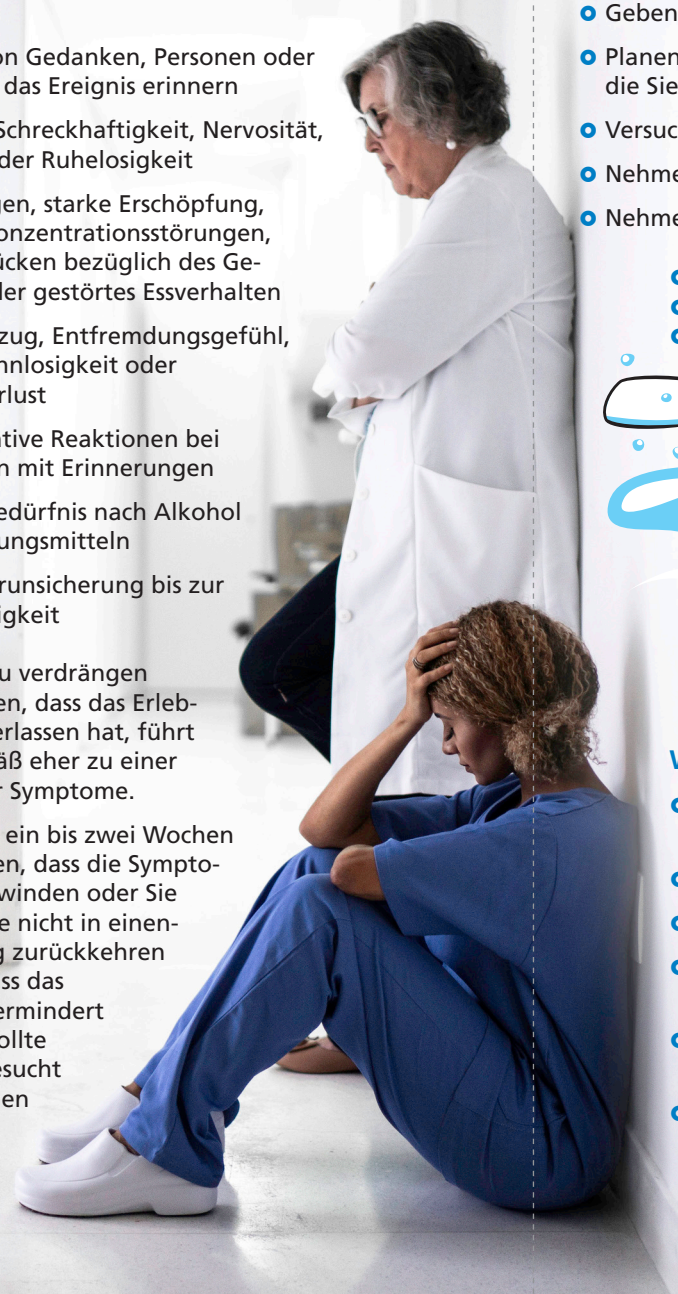
Jeder Mensch reagiert anders auf ein belastendes Ereignis und geht damit unterschiedlich um.

Im Verlauf können Symptome hinzukommen oder sich verändern:

- Quälende (Wieder-)Erinnerungen oder (Alp-)Träume
- Vermeiden von Gedanken, Personen oder Orten, die an das Ereignis erinnern
- Übermäßige Schreckhaftigkeit, Nervosität, Reizbarkeit oder Ruhelosigkeit
- Schlafstörungen, starke Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Erinnerungslücken bezüglich des Geschehenen oder gestörtes Essverhalten
- Sozialer Rückzug, Entfremdungsgefühl, Gefühl der Sinnlosigkeit oder Interessensverlust
- Starke vegetative Reaktionen bei Konfrontation mit Erinnerungen
- Verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln
- Berufliche Verunsicherung bis zur Arbeitsunfähigkeit

Diese Gefühle zu verdrängen oder abzustreiten, dass das Erlebnis Spuren hinterlassen hat, führt erfahrungsgemäß eher zu einer Verstärkung der Symptome.

Sollten Sie nach ein bis zwei Wochen das Gefühl haben, dass die Symptome nicht verschwinden oder Sie oder der Kollege nicht in einen normalen Alltag zurückkehren können oder dass das Geschehen unvermindert stark belastet, sollte weitere Hilfe gesucht und angenommen werden.



Was Sie als Betroffene tun können:

- Lassen Sie Ihre Wahrnehmungen zu und sprechen Sie über Ihre Gefühle mit Personen Ihres Vertrauens.
- Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse und gestehen Sie sich diese zu.
- Geben Sie sich Zeit für den Heilungsprozess.
- Planen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen oder die Sie entspannen.
- Versuchen Sie, zu Ihrem Alltag zurückzukehren.
- Nehmen Sie Unterstützung von außen an.
- Nehmen Sie sich Auszeiten.

- ablenken
- Schönes erleben
- erholen

- erzählen
- erinnern
- hinschauen

Was Sie als Kolleg*in 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 Kolleg*innen Hilfe bei organisatorischen Dingen an.
- Unterstützen Sie die Kolleg*innen bei der Wiederaufnahme des gewohnten Tagesablaufs. Fragen Sie, wie Sie dabei konkret helfen können.