

## Bitte beachten Sie:

Nicht zuständig ist das Team z.B. bei

- » Mobbingverfahren
- » Teamkonflikten
- » Privaten Krisen
- » Arbeitsüberlastung



Das Team ist erreichbar über die Telefonnummer:

# 260 80

Rückruf erfolgt Mo. – Fr.  
innerhalb von 24 Stunden

www.agentur-mplus.de | SSB\_63\_16 | 03.2016



SOZIALSTIFTUNG BAMBERG

*Wenn Sie uns brauchen.*



## Kollegiale Hilfe bei psychisch belastenden Extremsituationen am Arbeitsplatz



SOZIALSTIFTUNG BAMBERG

*Wenn Sie uns brauchen.*

Buger Straße 80  
96049 Bamberg  
[www.sozialstiftung-bamberg.de](http://www.sozialstiftung-bamberg.de)

## **Kollegiale Hilfe bei psychisch belastenden Extremsituationen am Arbeitsplatz**

Sie hatten ein außerordentlich belastendes Erlebnis im Rahmen Ihrer Arbeit, waren z.B. mit dem unerwartet dramatischen Verlauf einer Behandlung, dem Suizid eines Patienten oder einem gewaltsamen Übergriff konfrontiert. Sie fühlten sich dabei hilflos und verzweifelt.

### **Sie leiden seitdem**

unter Unruhe und Anspannung, können schlecht schlafen, spüren Angst- und Schuldgefühle. Das Geschehene geht Ihnen nicht mehr aus dem Kopf. Sie fühlen sich wie betäubt.

### **Sie kennen sich selbst nicht wieder.**

## **Möglicherweise leiden Sie unter den Folgen eines Traumas.**

Ein Trauma ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. Diese Ereignisse können in einem Menschen extremen Stress auslösen und Gefühle der Hilflosigkeit oder des Entsetzens erzeugen (ICD-10).

Die Verarbeitung eines Traumas erfolgt in Phasen: Innerhalb der ersten 48 Stunden nach einem traumatischen Ereignis kommt es in der Regel zu einer akuten Belastungsreaktion (Schockphase) mit den beschriebenen Symptomen.

In der Regel schließt sich eine Verarbeitungsphase an, in der das traumatische Erlebnis bewältigt wird. Gelingt dieser Prozess nicht, so kann es zu schweren gesundheitlichen Folgen kommen. Deshalb ist frühzeitige Unterstützung unbedingt notwendig.

### **Belastungsreaktionen sind kein Zeichen von Unprofessionalität oder Schwäche, sondern menschliche Reaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse!**

**Je früher ein Mitarbeiter oder ein Mitarbeiterteam in dieser Situation Unterstützung bekommt, desto effektiver kann Traumafolgestörungen vorgebeugt werden.**

## **Wo finden Sie Hilfe?**

Ein multiprofessionelles Team der SSB aus entsprechend geschulten Fachkräften – Diplom-Psychologen, Seelsorger, psychiatrische Fachpflegekräfte aus beiden Kliniken – unterstützt bei der Verarbeitung von Belastungen, z.B. durch Einzel- oder Gruppengespräche, in denen Bewältigungsstrategien und bei Bedarf auch weiterführende Hilfsangebote vermittelt werden.

Es kann sowohl unmittelbar nach dem Erlebten als auch zu einem späteren Zeitpunkt hinzugezogen werden.

Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.