



# Notfallmanagement nach psychisch belastenden Extremsituationen am Arbeitsplatz

Wir danken der Unfallkasse Berlin für die Möglichkeit, diese Broschüre übernehmen zu dürfen.

## **Impressum:**

Herausgeber: Unfallkasse Baden-Württemberg

Autorin: Dagmar Elsholz

Realisation: Jedermann-Verlag GmbH

Illustrationen: ©istockphoto.com/alashi



<b>Psychisch belastende Extremsituationen am Arbeitsplatz</b> .....	4
<b>Notfallmanagement – die Organisation der geregelten Nachsorge</b> ...	5
<b>Was passiert bei einem potenziell traumatisierenden Extremereignis?</b> .....	6
<b>Mögliche Folgen nach Psychotraumen</b> .....	7
Schockphase mit akuter Belastungsreaktion .....	7
Verarbeitungsphase mit Belastungs- und Anpassungsreaktionen .....	8
Traumafolgestörungen .....	8
<b>Grundregeln der Erstbetreuung nach Psychotraumen</b> .....	10
<b>Betriebliches Notfallmanagement –</b>	
<b>Ihre Aufgaben als Arbeitgebender und Führungskraft</b> .....	11
Planung der Akutversorgung nach einem psychischen Extremereignis im Betrieb ...	11
Extremsituationen verhindern .....	12
Strukturen aufbauen .....	12
Nachsorge sicherstellen .....	13
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schulen .....	16
<b>Rehabilitation nach traumatisierenden Ereignissen</b> .....	17

# Psychisch belastende Extremsituationen am Arbeitsplatz



Am Arbeitsplatz können Beschäftigte jederzeit mit Ereignissen konfrontiert werden, bei denen Menschen körperlich und/oder psychisch zu Schaden kommen.

Sie können Zeuginnen und Zeugen eines Betriebsunfalls oder eines Gewaltverbrechens sein. Oder sind sogar selbst betroffen. Das Spektrum der Gefahrensituationen ist breit: Ereignisse, die Betroffene zutiefst berühren und schockieren, können beispielsweise verbale

und körperliche Angriffe im Kontakt mit Kundinnen und Kunden, Überfälle, Verkehrsunfälle oder andere Extremsituationen sein.

## Notfallmanagement – die Organisation der geregelten Nachsorge

Schnelle und effektive Hilfe für die Betroffenen ist nach solchen Ereignissen von zentraler Bedeutung. Schon in der Akutphase können die Führungskräfte sowie Kolleginnen und Kollegen des Betriebes wichtige Hilfe leisten, indem sie Fürsorge, Sicherheit und Rückhalt bieten.

Die vorliegende Broschüre soll die Verantwortlichen in den Betrieben unterstützen, ein Notfallmanagement für belastende Extremsituationen bei der Arbeit aufzubauen. Die Unfallkasse Baden-Württemberg als Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung für das Land Baden-Württemberg steht ihren Mitgliedsunternehmen und Einrichtungen bei der Umsetzung beratend und ggf. unterstützend zur Verfügung.

Eine besonders wichtige Voraussetzung für ein funktionierendes Notfallmanagement ist das Festlegen betrieblicher Regeln und Standards. Alle Beteiligten müssen wissen, was zu tun ist. Nur dann ist ein koordiniertes Vorgehen möglich, das den Agierenden Handlungssicherheit gibt. Und die sich daraus ergebende gute Betreuung der Menschen in der akuten Krisensituation wirkt sich stabilisierend auf deren Psyche aus – was wiederum behandlungsbedürftige Erkrankungen verhindern kann.



Die Unfallkasse Baden-Württemberg hat die gesetzliche Aufgabe, Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen, die Gesundheit nach einem Arbeitsunfall oder einer Berufskrankheit mit allen geeigneten Mitteln wiederherzustellen sowie die Versicherten oder ihre Hinterbliebenen durch Geldleistungen zu entschädigen.

## Was passiert bei einem potenziell traumatisierenden Extremereignis?



Das Erleben eines Notfalls, eines schweren Unfalls oder einer Gewalttat ist immer mit einer psychischen Belastung verbunden. Andererseits muss nicht jede belastende Situation für die Betroffenen nachhaltig traumatisierend wirken. Extremereignisse von ungewöhnlichen Ausmaßen haben jedoch ein hohes Potenzial, Betroffene psychisch zu verletzen bzw. zu traumatisieren. Besonders, wenn sie den tatsächlichen oder drohenden Tod, ernsthafte Verletzungen oder die Gefährdung der körperlichen Unversehrtheit der eigenen oder anderer Personen beinhalten und mit intensiver Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen erlebt werden.

Kommt es aufgrund der potenziell traumatisierenden Extremsituation während der Arbeitszeit oder auf dem Arbeitsweg zu einer seelischen bzw. psychischen Störung, handelt es sich in aller Regel um einen in der gesetzlichen Unfallversicherung versicherten Arbeitsunfall.

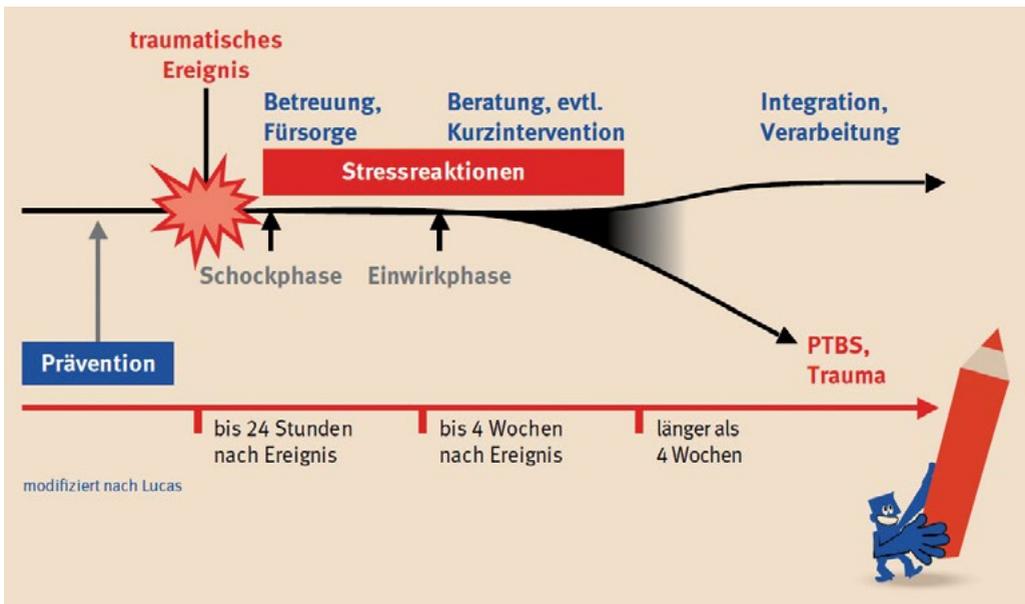
Durch richtiges Verhalten von Führungskräften und Kolleginnen und Kollegen nach einer derartigen Extremsituation können psychische Störungen verhindert werden.

## Mögliche Folgen nach Psychotraumen

Jedes Ereignis, das außerhalb des alltäglichen Erlebens geschieht, beeinflusst die Betroffenen zumindest vorübergehend. Dies gilt auch für psychisch belastende Extremsituationen. Es handelt sich zunächst um eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis. Die entsprechenden Folgen sind in der Regel vorübergehend. Trotzdem reagiert jeder Mensch anders. Als grobe Einteilung für die Verarbeitung kann man von folgenden Phasen und Zeiträumen ausgehen:

### Schockphase mit akuter Belastungsreaktion

Die Schockphase besteht Minuten bis in der Regel 48 Stunden nach dem Extremereignis. Die betroffenen Personen erleben starke seelische Erschütterungen aufgrund des belastenden Ereignisses. Sie sind häufig sehr agitiert, aufgeregt, wütend, verwirrt oder auch unangemessen ruhig, wie betäubt, traurig, sprachlos. Damit verbunden sind oft körperliche Symptome wie z. B. Zittern, motorische Unruhe, Weinen.





### **Verarbeitungsphase mit Belastungs- und Anpassungsreaktionen**

Dieser Zustand folgt auf den Schock und kann mehrere Tage bis Wochen dauern.

Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird das traumatische Erlebnis schrittweise verarbeitet und bewältigt. Im Verhalten können erhöhte Anspannung, Aufregung, Nervosität, Ängstlichkeit oder Aggressivität kennzeichnend sein.

Gelingt dieser Bewältigungsprozess nicht, geht die anfängliche traumatische Reaktion in einen traumatischen Prozess über.

### **Traumafolgestörungen**

Wenn die Integration der Erfahrung nicht möglich ist, bleibt eine nachhaltige Erholung aus. Bestehende Beschwerden verfestigen sich oder neue gesundheitliche Probleme kommen hinzu. Es kann zur Ausprägung von psychischen Erkrankungen in Form von Traumafolgestörungen kommen.

Am bekanntesten ist die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), eine relativ selten auftretende, verzögerte Reaktion auf ein traumatisches Ereignis.

Sie tritt, wenn überhaupt, nach Wochen bis maximal sechs Monaten auf und kann unbehandelt zur Chronifizierung der Beschwerden führen.

Typische Symptome sind:

- Wiedererleben des traumatischen Ereignisses in Form von Alpträumen oder Flashbacks
- bewusste Vermeidung von mit dem Ereignis auf irgendeine Art verbundenen Gefühlen, Gedanken, Gesprächen, Aktivitäten, Orten und Menschen
- emotionale Taubheit, Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen und Umgebungen
- vegetative Übererregung mit Schreckhaftigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsproblemen, Reizbarkeit, extremen Stimmungsschwankungen

Neben einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden langfristig viele Betroffene unter anderem auch an depressiven Störungen, Suchterkrankungen (insbesondere Alkohol und Medikamente), psychosomatischen Problemen, Angststörungen und anderen körperlichen und psychischen Erkrankungen. Der gesamte Körper wird durch die dauerhafte Anspannung mit der Zeit in Mitleidenschaft gezogen und oftmals werden die Beschwerden mit dem ursprünglichen Ereignis gar nicht in Verbindung gebracht. Alkohol und Medikamente werden von der betroffenen Person als Selbstheilungsversuch eingesetzt, um die Bilder und Gefühle zu betäuben.



Im Extremfall führen schwere traumatische Erfahrungen zu vermehrten beruflichen Ausfallzeiten, Frühberentungen, Scheidungen und dissozialen Entwicklungen, in manchen Fällen zu einer erhöhten Selbsttötungsgefahr.

Hier muss zur Vermeidung von schwerwiegenden und chronischen psychischen Folgen eine professionelle trauma- oder psychotherapeutische Unterstützung durch Therapeutinnen und Therapeuten erfolgen.

## Grundregeln der Erstbetreuung nach Psychotraumen



Durch Erleben extremer Ereignisse können Menschen überraschend und unvorbereitet an die Grenzen ihrer Belastbarkeit geführt werden. Das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle kann dadurch akut bedroht sein.

Früh einsetzende psychologische Versorgungsangebote sind für die Betroffenen eine wichtige Hilfe. Denn nach heutigem Wissen wird davon ausgegangen, dass eine frühe psychologische Hilfeleistung und soziale Unterstützung die langfristigen psychischen Folgen einer Traumatisierung mildern oder verhindern kann.

Für betroffene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es darum wichtig, Rück-

halt und Sicherheit von Kolleginnen und Kollegen bzw. Vorgesetzten zu erfahren. Dieses kann in Form einer kollegialen Erstbetreuung geschehen. Die betreuende Person kümmert sich um Betroffene und stellt ggf. auch eine Begleitung ins private Umfeld sicher.

So soll schnellstens ein Beruhigungs- und Stabilisierungsprozess eingeleitet werden.

Werden akute Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Nervosität oder Schreckhaftigkeit beobachtet, sollte die Führungskraft ihre Unterstützung anbieten und auf die Hilfe betrieblicher Institutionen wie die Sozialberatung und den betriebsärztlichen Dienst hinweisen.

## Betriebliches Notfallmanagement – Ihre Aufgaben als Arbeitgebender und Führungskraft

### Planung der Akutversorgung nach einem psychischen Extremereignis im Betrieb

Arbeitgebende und Organisationen sind aufgrund ihrer gesetzlichen Aufgaben und im Rahmen ihrer Fürsorge verpflichtet, die betrieblichen Gefährdungen zu ermitteln und Maßnahmen zu treffen, um ihre Mitarbeitenden auch vor schwerwiegenden psychischen Auswirkungen nach Extremereignissen zu schützen.

Dazu gehört es, Gewaltvorfälle und andere Extremsituationen zu verhindern, deren Folgen möglichst gering zu halten und Strukturen für Notfälle zu schaffen und bereitzuhalten.

Besondere Bedeutung hat das betriebliche Notfallmanagement für gefährdete Personengruppen wie beispielsweise:

- Rettungskräfte (Feuerwehr, ehrenamtlich Helfende)
- Polizei und Ordnungskräfte
- Medizinisches Personal (insbesondere in Psychatrien, auch Notaufnahmen)
- Bankangestellte, Schalterpersonal (Sparkassen, Bäder u. a.)
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit besonderen Bürgerkontakten (Jugendamt, Bürgeramt, Arbeitsagentur)





### Extremsituationen verhindern

Oberstes Ziel ist es, durch abgestimmte Maßnahmen die Arbeitsverhältnisse und das Verhalten der Beschäftigten so zu beeinflussen, dass das Auftreten von Extremereignissen verhindert oder zumindest verringert wird. Für alle relevanten Bereiche sind Gefährdungsbeurteilungen zu erstellen und Maßnahmen abzuleiten, beispielsweise:

- das Schaffen gefahrungsarmer Arbeitsverhältnisse durch die entsprechende Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitssituationen
- das Installieren geeigneter Notrufsysteme
- die Selbstverpflichtung des Unternehmens z. B. gegen Gewalt am Arbeitsplatz
- die gezielte Motivation und Schulung von Führungskräften

- das Schulen und Trainieren von Kommunikationsstrategien, Deeskalations- sowie Flucht- und Abwehrtechniken
- die regelmäßigen Unterweisungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

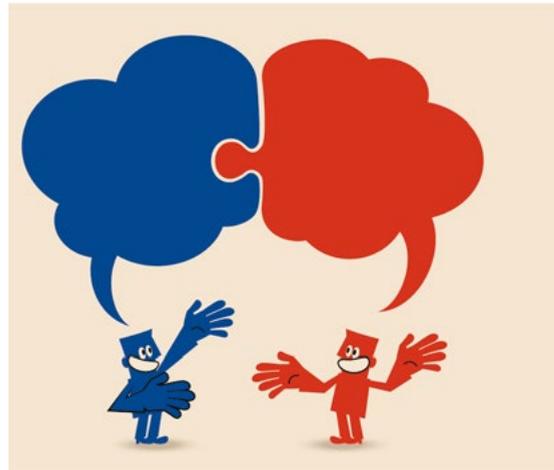
### Strukturen aufbauen

Geplantes und organisiertes Vorgehen unterstützt eine optimale Notfallvorsorge und -bewältigung. Deshalb sind für alle gefährdeten Bereiche betriebliche Notfallpläne zu erstellen. Beim Aufbau eines betrieblichen Notfallmanagements sollen folgende Punkte berücksichtigt werden:

- Definition möglicher Gewalt- bzw. Schadensereignisse
- Beurteilen der Arbeitsbedingungen, Risiken und abzuleitenden Maßnahmen für die Sicherheit und Gesund-

heit bei der Arbeit anhand der Gefährdungsbeurteilung

- Erstellen betrieblicher Notfallpläne bzw. Ergänzung der bestehenden Alarmpläne unter Berücksichtigung verschiedener potenzieller Notfälle
- Festlegen interner Verantwortlichkeiten und Ansprechpersonen
- Geregelte Informationswege zu Führungskraft, Ersthelfende, kollegiale Erstbetreuende, Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa), Betriebsärztin, Betriebsarzt etc.
- Qualifizieren der o. g. Ansprechpersonen, z. B. auch Auswahl und Qualifizierung von kollegialen Erstbetreuenden
- Festlegen von Kompetenzen und Verfahren im Krisenfall und zum Umgang mit Betroffenen, z. B. Bereitstellen eines geschützten Raums zum Gespräch, Möglichkeit der Ablösung am Arbeitsplatz, Verständigung von Angehörigen, Begleitung nach Hause
- Dokumentieren der Krisensituation, z. B. durch Eintrag in das Verbandbuch, im betrieblichen Berichtswesen
- Vorhalten aller Informationen zum Notfallmanagement, damit diese jederzeit bei plötzlichem Eintreten einer Krisensituation handlungsleitend zur Verfügung stehen
- Informieren aller Führungskräfte und Mitarbeitenden über das betriebliche Notfallmanagement, z. B. in Form von Unterweisungen
- Nachhaltige Umsetzung des Konzepts in der Einrichtung



### Nachsorge sicherstellen

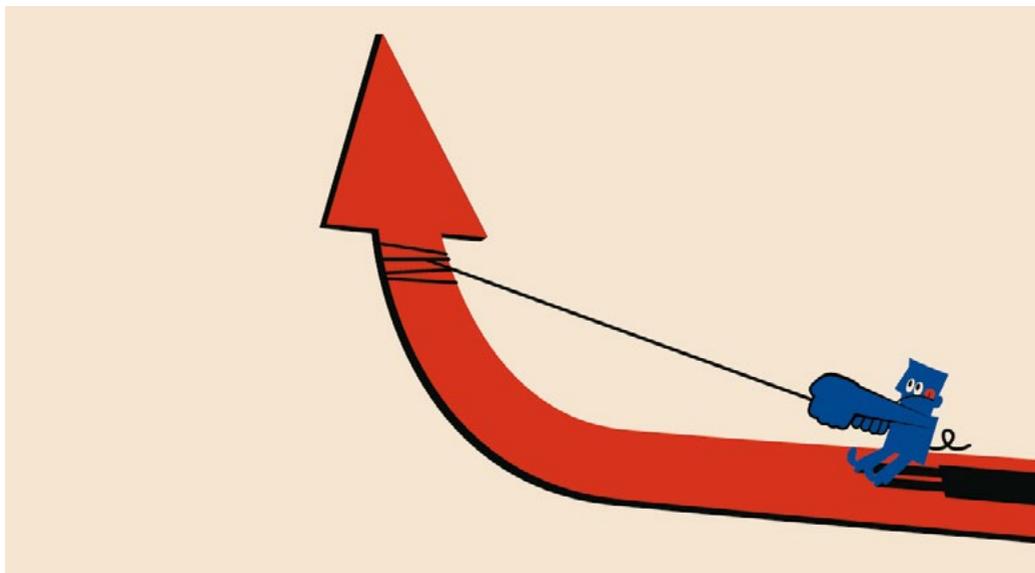
Eine geplante und geregelte Nachsorge für Menschen, die psychisch belastenden Extremereignissen ausgesetzt waren, liegt im Interesse aller Beteiligten. Die geregelte und erlebte Fürsorge für die Mitarbeitenden ist auch Ausdruck einer motivierenden und gesundheitsorientierten Unternehmenskultur.

In jedem Fall ist das umsichtige, strukturierende und verständnisvolle Verhalten im Betrieb auch längere Zeit nach dem Ereignis von großer Bedeutung, um die Unterstützung und Begleitung der Betroffenen sicherzustellen und damit die Ausweitung des Notfalls zu verhindern.



Zur akuten Nachsorge können folgende Verhaltensregeln im Kontakt mit Betroffenen hilfreich sein:

- Erkundigen Sie sich nach dem Befinden und machen Sie Ihre Anteilnahme deutlich.
- Fragen Sie die betroffene Person, was Sie für sie tun können.
- Beruhigen Sie, ohne abzuwiegeln. Sprechen Sie ruhig und hören Sie aufmerksam zu.
- Suchen Sie behutsam (Körper-)Kontakt.
- Schirmen Sie Verletzte bzw. Betroffene vor anderen anwesenden Personen und Medien ab.
- Lassen Sie die betroffene Person nicht allein.
- Verständigen Sie bei Nichtansprechbarkeit der betroffenen Person bzw. mit deren Einverständnis eine Ärztin oder einen Arzt.
- Begleiten Sie die betroffene Person in einen geschützten Bereich oder nach Hause und vergewissern Sie sich, dass eine Ansprechperson zur Verfügung steht.



Ein Teil der Betroffenen kann das Erlebte jedoch allein nicht verarbeiten. Sie benötigen in der Akutphase, mitunter aber auch erst Tage oder Wochen nach dem Ereignis eine fachkundige Beratung oder psychotraumatologische Unterstützung.

Häufig helfen den Betroffenen die betrieblichen sozialen Kontakte und Gespräche, um das Extremereignis zu verarbeiten. Deshalb sind auch ärztliche Krankschreibungen nicht in jedem Fall sinnvoll.

Hier hat die Führungskraft folgende Aufgaben:

- Aufmerksamkeit gegenüber Verhaltensänderungen und Beschwerden zeigen
- die Beobachtungen fürsorglich ansprechen
- Betroffene über das Risiko einer Chronifizierung informieren
- beim Zugang zu betrieblichen Angeboten und Hilfen unterstützen
- über die Möglichkeit einer therapeutischen Unterstützung durch das Psychotherapeutenverfahren aus dem Netzwerk der gesetzlichen Unfallversicherung informieren, falls diese Hilfe von der betroffenen Person gewünscht wird



### **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schulen**

Um die Wirksamkeit des Notfallmanagements zu gewährleisten, müssen alle Führungskräfte und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Notfallpläne kennen und in der Lage sein, danach zu handeln.

Die oder der Unternehmende hat die Beschäftigten mindestens einmal jährlich über Gefährdungen, Schutzmaßnahmen, sicherheitsgerechtes Verhalten und Notfallregelungen zu unterweisen.

Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter soll wissen:

- was ein Notfall bzw. psychisches Extremereignis ist.
- dass es das Notfallkonzept gibt.
- wie das Ablaufschema angewendet wird.

- wer als Ansprechperson im Akutfall zur Verfügung steht.
- wer informiert werden muss.
- wer sonst noch helfen kann.
- welche Präventionsmaßnahmen greifen.

Die realitätsgerechte Vorbereitung auf Extremsituationen trägt wesentlich zur Reduzierung von Unfallfolgen bei.

Bei Fragen zum Aufbau eines Notfallmanagements wenden Sie sich bitte an:

### **Abteilung Sicherheit und Gesundheit**

[www.ukbw.de/kontakt](http://www.ukbw.de/kontakt)

## Rehabilitation nach traumatisierenden Ereignissen

Bei Eintritt eines Arbeitsunfalls mit unmittelbaren psychischen Störungen sollte die Akutintervention mit der betrieblichen Erstbetreuung einsetzen. Zur weiteren Behandlung ist es erforderlich, rechtzeitig gezielte Interventions- und Therapiemaßnahmen einzuleiten.

Dazu beauftragt die Unfallkasse Baden-Württemberg als Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung besonders qualifizierte und zugelassene ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Auch die Durchgangsärztinnen und Durchgangsärzte können dies veranlassen. Wenn Versicherte in dringenden Fällen beteiligte Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten unmittelbar aufsuchen, müssen sie die Unfallkasse Baden-Württemberg unverzüglich informieren und die Zustimmung zur Behandlung einholen. Die psychotherapeutische Behandlung beginnt in der Regel mit fünf so genannten probatorischen Sitzungen. Diese dienen der Krisen- oder Frühintervention. Ebenfalls wird abgeklärt, ob weitere Behandlungsmaßnahmen erforderlich sind.

Eine wichtige Informationsquelle der Unfallkasse Baden-Württemberg, um potenziell traumatisierende Ereignisse zu erkennen, ist die Unfallanzeige. Sie



wird von dem betroffenen Unternehmen bei der Unfallkasse eingereicht. Darin ist der Unfallhergang und die belastende Situation beschrieben.

Diese Angaben ermöglichen es den Beschäftigten in der Sachbearbeitung und im Reha-Management der Unfallkasse Baden-Württemberg, Betroffenen frühzeitig psychotraumatologische Unterstützung anzubieten. Daher sollten die Betriebe die Unfallanzeigen nach potenziell psychisch traumatisierenden Ereignissen frühzeitig und mit ausführlichen Hergangsbeschreibungen übersenden.



**Die Unfallkasse Baden-Württemberg  
als Trägerin der Unfallversicherung für  
Angestellte**

Bei akutem Unterstützungsbedarf  
nehmen Sie bitte telefonisch über die  
zentrale Servicenummer Kontakt auf:  
0711 9321-0

Halten Sie bitte möglichst das Geburts-  
datum der Versicherten bereit.

Ihre Ansprechpersonen beraten Sie  
auch gern zu Verfahren und geeigneten  
Therapeutinnen und Therapeuten.





**Hauptsitz Stuttgart**

Augsburger Straße 700 | 70329 Stuttgart  
Postanschrift: 70324 Stuttgart

**Telefon:** 0711 9321-0

**Kontakt:** [www.ukbw.de/kontakt](http://www.ukbw.de/kontakt)