

Betriebsärztlicher Dienst

Telefon: (07 11) 64 89-21 90
E-Mail: Betriebsarzt@vinzenz.de

Personalabteilung

Telefon: (07 11) 64 89-29 21
E-Mail: Personalabteilung@vinzenz.de

Helmut Ruffner

Trainer für Deeskalation

Telefon: (07 11) 64 89-33 60
Funk: 51-26 90
E-Mail: HelmutRuffner@vinzenz.de

Katholische Klinikseelsorge

Telefon: (07 11) 64 89-20 66
E-Mail: WolfgangRaible@vinzenz.de

Evangelische Klinikseelsorge

Telefon: (07 11) 64 89-29 52
E-Mail: EvangelischeSeelsorge@vinzenz.de

ANSCHRIFT

Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Telefon: (07 11) 64 89-0
Telefax: (07 11) 64 89-22 20
E-Mail: marienhospital@vinzenz.de

Weitere Informationen unter:
www.marienhospital-stuttgart.de

Der Altbau, Wahrzeichen des Marienhospitals



Herausgeber: Marienhospital Stuttgart, Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Redaktion: Christine Uhrath, Februar 2010
Visuelle Konzeption: CarolineLangeDesign, studio für design & grafik, stuttgart



NACH EINEM TRAUMATISCHEN ERLEBNIS

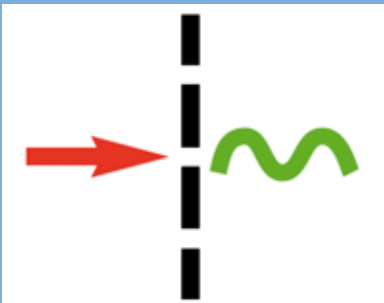
LEITGEDANKEN FÜR BETROFFENE, FAMILIEN-
MITGLIEDER, FREUNDE UND KOLLEGEN

Nach einem traumatischen Erlebnis

Unter traumatischen Erlebnissen versteht man im weitesten Sinne das Erleben, Beobachten oder Konfrontiertsein mit einem Ereignis, das – tatsächlich oder als Bedrohung – den Tod, eine ernsthafte Verletzung oder Gefährdung der körperlichen Unversehrtheit der eigenen oder anderer Personen beinhaltet.

Die Auswirkungen auf den Einzelnen sind sehr unterschiedlich. Es gibt keine „normale“ Reaktionsweise, außer der, dass psychische Verletzungen in ihrer Intensität sehr subjektiv sind (wenn jemand sagt, dass er verletzt ist, dann ist er es – frei nach McCaffery). Keiner kann dem anderen das Verletztsein, insbesondere das psychische Verletztsein, absprechen.

Im Folgenden werden einige bewährte Bewältigungsstrategien dargestellt. Sollten die Symptome wie starke Ängste, Gefühle der Überforderung, Wut, Suchtmittelmissbrauch, Schlaflosigkeit, erhöhte Krankheitsanfälligkeit auch noch Wochen und Monate nach der Krisensituation anhalten, benötigt der Betroffene professionelle Hilfe.



BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Für Betroffene

- Sie sind jetzt sicher – die Situation ist vorbei. Halten Sie sich dies immer wieder vor Augen.
- Ihre Reaktionen sind ganz normal, und es wird einige Zeit in Anspruch nehmen, bis sich alles wieder „normalisiert“ hat.
- Suchen Sie Kontakt zu anderen Menschen, die Ihnen nahe stehen. Vermeiden Sie das Alleinsein.
- Sprechen Sie mit anderen über das Ereignis.
- Meiden Sie Alkohol, Beruhigungsmittel und andere suchtfördernde Substanzen. Reduzieren Sie unter anderem den Genuss von Kaffee, Tee, Schokolade und Zigaretten.
- Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, von denen Sie wissen, dass diese Ihnen schon immer gut getan haben.
- Wenn Sie nicht schlafen können, machen Sie etwas Entspannendes, bis Sie müde werden. Manchmal kann es eine Hilfe sein, die Gedanken in eine Art „Tagebuch“ zu schreiben.
- Machen Sie Entspannungsübungen und/oder Sport, ohne dass es zum Stress wird.
- Ihre Wahrnehmung, Auffassungsgabe und Reaktionsgeschwindigkeit ist nach einer Krisensituation eingeschränkt. Seien Sie daher im Straßenverkehr und im Umgang mit Maschinen besonders vorsichtig.
- Vermeiden Sie bedeutsame Veränderungen in Ihrem Leben. Treffen Sie auch keine bedeutsamen Entscheidungen.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Für Angehörige, Freunde und Kollegen

- Sorgen Sie zuerst dafür, dass der Betroffene aus der unmittelbaren Gefahrensituation herausgeht und Abstand zum Ort des Geschehens bekommt.
- Die Arbeitsfähigkeit ist eingeschränkt – akzeptieren Sie das und stellen Sie den Betroffenen von der Arbeit frei, sofern er das wünscht. Sie haben jetzt eine Sorgfaltspflicht gegenüber dem Betroffenen und den anderen Patienten.
- Bringen Sie Zeit mit, hören Sie zu, Sie müssen nicht immer etwas sagen. Ratschläge können oft auch „erschlagen“.
- Berührungen können Zuwendung und Sicherheit vermitteln. Wenn Sie abgewiesen werden, akzeptieren Sie es. Es hat nichts mit Ihnen zu tun. Ebenso verhält es sich mit möglichen Stimmungsschwankungen oder anderen Emotionen.
- Leisten Sie dem Betroffenen praktische Hilfe, damit er wieder seinen Alltag bewältigen kann.
- Stellen Sie positive Entwicklungen hervor.
- Sofern erforderlich, ermutigen Sie den Betroffenen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Vermeiden Sie dabei aber, dass der Betroffene das Gefühl hat, „verrückt“ zu sein.