

Broschüre

# Hilfen für die Seele: belastende Ereignisse meistern



Jan Hetmeier, Unfallversicherung Bund und Bahn (UVB),  
Geschäftsbereich Arbeitsschutz und Prävention, Wilhelmshaven

Übergriffe auf Kundenbetreuer, Suizide im Gleis, schwere Unfälle: Beschäftigte der Bahn müssen immer wieder psychisch stark belastende Situationen miterleben. Es drohen Arbeitsunfähigkeit und psychische Erkrankungen. Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen: Solche Situationen lassen sich nicht ganz verhindern. Eine Broschüre der Deutschen Bahn AG und der Unfallversicherung Bund und Bahn hilft Betroffenen sowie Arbeitgebern und deren Führungskräfte, mit diesen Ereignissen umzugehen.

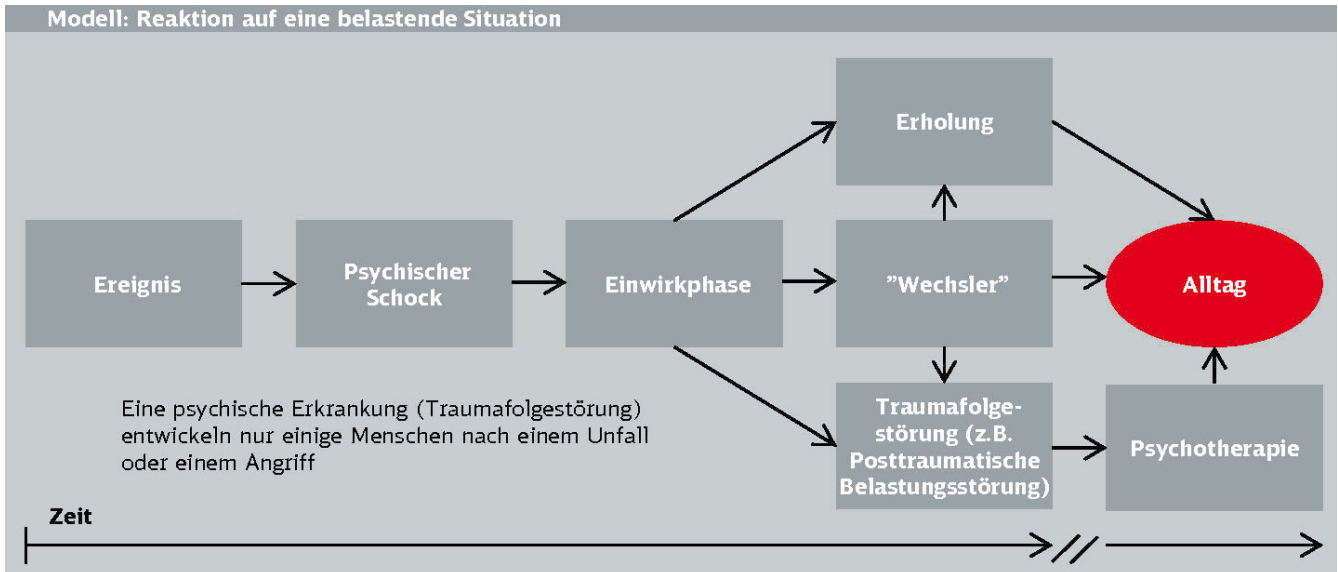


Abbildung 1: Nicht alle Menschen werden krank: typische Verläufe und Auswirkungen belastender Ereignisse

Quelle: DB AG/UVB

Schwere Zugunglücke, wie die von Eschede oder Bad Aibling, sind prominente Beispiele für psychisch stark belastende Ereignisse. Doch auch alltägliche Situationen können den Beschäftigten im Eisenbahnbetrieb oder dem Sicherheitsdienst zu schaffen machen: regelmäßig werden sie beleidigt, bedroht, bespuckt und geschlagen. Tendenz steigend: Wurden 2013 noch 1.200 polizeilich angezeigte Fälle von Körperverletzungen gegen Bahnpersonal registriert, so waren es 2015 schon 1.800 Fälle (Quelle: DB Sicherheitsbericht 2015).

Solche Ereignisse gehen an den meisten Menschen nicht spurlos vorüber, eine seelische Verletzung, ein Psychotrauma ist die Folge. Wie eine körperliche Verletzung

kann eine seelische Wunde unterschiedlich schwer sein. Kleinere Wunden schließen sich nach kurzer Zeit und verheilen vollständig, häufig sogar ohne besondere Behandlung. Bei schweren Wunden dauert die Heilung länger. Manchmal entzündet sich die Wunde, dann benötigt man eine psychotherapeutische Behandlung. Manchmal bleiben Narben zurück. In seltenen Fällen ist die Verletzung so schwer, dass die Betroffenen nie wieder in ihrem Job arbeiten können. Trotz Behandlung.

### Eine psychische Erkrankung entwickeln nur wenige Menschen

Abbildung 1 zeigt die typischen Verläufe und Auswirkungen auf die Betroffenen: Nach einer Einwirkphase erholen sich die

meisten von dem Schock. Manche Betroffenen erleben wechselnde Phasen, die Wundheilung erfolgt nur langsam. Traumafolgestörungen, die mit einer Psychotherapie behandelt werden müssen, erleiden nur wenige Betroffene. Die bekannteste psychische Erkrankung ist die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). So wird eine längerfristige Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis bezeichnet. Die PTBS tritt nur in seltenen Fällen auf. Viel häufiger kommt es zu kurz- und mittelfristigen Ängsten und Depressionen.

Ob jemand krank wird oder nicht, lässt sich nur schwer vorhersagen. Zu viele Faktoren spielen dabei eine Rolle. Grundsätzlich gilt: Wurde die eigene körperliche Unversehrtheit bedroht oder gab es körperliche

Die praxisnahe Broschüre „Psychisch belastende Ereignisse bewältigen“ ist ein Gemeinschaftsprodukt der Deutschen Bahn AG, Gesundheitsmanagement (HBG) und der Unfallversicherung Bund und Bahn (UVB). Sie richtet sich vorrangig an die Beschäftigten der Deutschen Bahn AG, aber auch an andere Interessierte.

Anhand realer Fallbeispiele werden einige typische Belastungssituationen aufgezeigt. Weiterhin werden folgende fachlichen Hintergründe zum Thema Psychotrauma dargestellt:

- Welche Reaktionen treten nach einem Ereignis auf?
- Was ist ein Trauma?
- Wann ist professionelle Hilfe notwendig?

Kern der Broschüre ist ein Leitfaden für die Beschäftigten. Sie erfahren darin, wie sie sich im Akutfall verhalten sollten, wie sie sich selbst beruhigen können, wer sie bei der Bewältigung unterstützen kann und welche Hilfe sie in Anspruch nehmen können.

Die Broschüre „Psychisch belastende Ereignisse bewältigen“ wurde erstmals 2008 veröffentlicht. Jetzt wurde sie überarbeitet und im Herbst 2017 neu aufgelegt. Die Broschüre kann bezogen werden über:

DB Kommunikationstechnik GmbH  
 Medien- und Kommunikationsdienste  
 Kriegsstraße 136, 76133 Karlsruhe  
 Fax: 069 265-49757  
 E-Mail: dzd-bestellservice@deutschebahn.com  
 Artikelnummer: WAPS020

Weiterhin kann die Broschüre auch über die Internetseite der Unfallversicherung Bund und Bahn als PDF-Datei heruntergeladen werden.

<http://bit.ly/2nJMhph>



Verletzungen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Folgestörungen entwickeln. Von alltäglichen psychischen Stress- und Belastungssituationen unterscheiden sich traumatische Ereignisse vor allem dadurch, dass die Betroffenen Angst, Hilflosigkeit und Kontrollverlust erleben. Typische Reaktionen nach einem traumatischen Ereignis sind:

- sich wie betäubt fühlen,
- das Geschehene wie von außen wahrnehmen,
- das Gefühl zu haben, ausgeliefert zu sein,
- die Kontrolle verloren zu haben,
- häufig starke körperliche Reaktionen, wie Herzrasen, Schwindel, Schwitzen oder Zittern.

### Den Alltag zurückerobern: Unterstützung durch den Arbeitgeber

Ziel aller Bemühungen ist, dass die Beschäftigten in ihren Arbeitsalltag zurückkehren können. Arbeitgeber und die Unfallversicherung Bund und Bahn halten dazu vielfältige Unterstützungsangebote bereit. Das beginnt schon am Ereignisort: Der Notfallmanager des Infrastrukturbetreibers DB Netz AG sowie insbesondere die Notdienste und die Erstbetreuer der Verkehrsunternehmen sorgen dafür, dass die Betroffenen vor Ort psychologisch betreut werden. Später stehen den Beschäftigten Vertrauensleute mit Rat und Tat zur Seite. Die Dienststelle erstellt eine Unfallanzeige von dem Vorfall

und schickt diese an die Unfallversicherung Bund und Bahn.

Weitergehende Hilfe ist sinnvoll, wenn die Leiden mehr als vier Wochen anhalten. Dann sollten die Betroffenen möglichst zu einem Durchgangsarzt gehen und die Arbeitsunfähigkeit feststellen lassen. Hilfreich sind auch Gespräche mit speziell ausgebildeten Psychologen. Die Deutsche Bahn AG bietet hierzu vertrauliche Betreuungsgespräche über die ias AG an. Bei Bedarf kann auch eine Psychotherapie gemacht werden. Die Vermittlung erfolgt über die Unfallversicherung Bund und Bahn. (Abbildung 2)

Betroffene können sich aber auch selbst helfen, indem sie ihren Alltag „zurückerobern“. Oft hilft, ganz bewusst Dinge zu tun, die Freude bereiten. Ebenso helfen Sport und der Kontakt zu Freunden. Ziel in dieser frühen Phase ist, die eigene Anspannung abzubauen. Vielen Betroffenen hilft es auch, möglichst zeitnah wieder zur Arbeit zu gehen.



Abbildung 2: Von der Ersten Hilfe bis zum Wiedereinsatz: die Deutsche Bahn AG unterstützt Betroffene bei der Bewältigung. Psychotherapeutische Hilfen können über die Unfallversicherung Bund und Bahn in Anspruch genommen werden.

Quelle: DB AG/UVB