

Hilfe nach Extremerlebnissen



Hilfe nach Extremerlebnissen

Es kann jederzeit etwas passieren, das uns „aus der Bahn wirft“: ein schwerer Verkehrsunfall, eine Gewalttat, eine als lebensbedrohlich empfundene Situation oder ein anderes Erlebnis, das vielleicht sogar unsere bisherige Lebensplanung zerstört.

Während und nach einem Extremereignis sind Betroffene mit einer emotional hoch belastenden Situation konfrontiert. So erleben sie das Ereignis manchmal „wie in Zeitlupe“ immer wieder. Oder sie grübeln fast ununterbrochen über das Erlebte und vernachlässigen unbewusst andere Lebensbereiche. Manche meiden möglichst alles, was sie an das Extremereignis erinnert, und schränken dadurch ihren Handlungsspielraum immer mehr ein. Während sich Details in das Gedächtnis geradezu eingebrannt haben, können Beteiligte sich an andere Dinge vielleicht überhaupt nicht mehr erinnern. Nach einer ersten Schockphase, in der sie sich „wie betäubt“ fühlen können, sind Wut, Verzweiflung, Angstzustände, aber auch Zweifel, Scham und Selbstvorwürfe normale Reaktionen auf eine emotionale Ausnahmesituation. Auch Schlafstörungen, nicht nachlassende Erinnerungen oder Konzentrationschwierigkeiten können auftreten. Häufig kommt es zu länger anhaltenden, bisher nicht erlebten körperlichen und seelischen Reaktionen.

Menschen, die Betroffene auffangen

Hilfreich sind in solchen Krisen Menschen, die auffangen, zuhören und zur Seite stehen. Besonders wichtig ist verständnisvolles Verhalten von Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten und Arbeitgebern. Gleichgültige, vorwurfsvolle oder abwertende Reaktionen vergrößern die Not der Betroffenen. Mit der richtigen Unterstützung sind bei den meisten die emotionalen Reaktionen nicht sehr intensiv und klingen nach kurzer Zeit wieder ab. Es kann jedoch sein, dass Angehörige, Freunde oder Arbeitskollegen allein nicht ausreichen, um eine derartige Situation zu bewältigen. Unter Umständen sind auch Angehörige von der Situation genauso überfordert wie Betroffene. In diesen Fällen ist eine möglichst frühzeitige psychologische Hilfe durch erfahrene Psychotherapeuten oder Trauma-Ambulanzen eine sinnvolle und selbstverständliche Notwendigkeit.

Die BGW hilft, das Erlebte zu verkraften

Versicherte der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege stehen unter dem umfassenden Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Sie haben nach einem Arbeitsunfall Anspruch auf Leistungen, die dazu beitragen, dass ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihr seelisches Gleichgewicht so gut wie möglich wieder hergestellt werden.

Wir helfen den Betroffenen dabei, Extremereignisse so gut und schnell es geht zu bewältigen und so zu einem normalen Leben zurückzufinden. Hierzu bieten wir ihnen unsere unverbindliche und kostenlose Beratung an. Unsere erfahrenen Mitarbeiter besprechen mit ihnen, wie wir sie in ihrer konkreten Situation am besten unterstützen können und informieren sie über Hilfsangebote (z. B. Vermittlung an erfahrene Psychotherapeuten). Alle Gespräche behandeln wir selbstverständlich absolut vertraulich.

Helfen können wir jedoch nur dann, wenn Sie uns informieren.

Zwar ist jeder Arbeitgeber verpflichtet, uns Arbeitsunfälle mit mehr als drei Tagen Ausfallzeit zu melden. Ist der Betroffene nicht körperlich verletzt, wird aber häufig überhaupt keine Unfallmeldung erstellt. Und selbst wenn, dann geht aus der Unfallmeldung nicht immer hervor, ob Betroffene besondere Unterstützung benötigen.

Daher unsere Bitte:

Wenden Sie sich in diesen Fällen möglichst frühzeitig direkt an uns!

Hinweis für Angehörige und Kollegen:

Es ist normal, dass Betroffene sich nach Extremerfahrungen zurückziehen und nicht von sich aus Hilfe und Unterstützung suchen. Bei Hinweisen auf psychische Beeinträchtigungen kann daher auch eine Kontaktaufnahme durch Angehörige oder Arbeitskollegen sinnvoll und unterstützend sein. Wir setzen uns dann unmittelbar mit dem Betroffenen in Verbindung.

Ihre BGW – wir sind für Sie da

Sie haben Fragen zu diesem Angebot?

Wenden Sie sich bitte an die BGW-Bezirksverwaltung in Ihrer Nähe:

Bezirksverwaltung Berlin

Tel.: (030) 896 85 - 0

Bezirksverwaltung Köln

Tel.: (0221) 37 72 - 0

Bezirksverwaltung Bochum

Tel.: (0234) 30 78 - 0

Bezirksverwaltung Magdeburg

Tel.: (0391) 60 90 - 5

Bezirksverwaltung Delmenhorst

Tel.: (04221) 913 - 0

Bezirksverwaltung Mainz

Tel.: (06131) 808 - 0

Bezirksverwaltung Dresden

Tel.: (0351) 86 47 - 0

Bezirksverwaltung München

Tel.: (089) 350 96 - 0

Bezirksverwaltung Hamburg

Tel.: (040) 41 25 - 0

Bezirksverwaltung Würzburg

Tel.: (0931) 35 75 - 0

Bezirksverwaltung Karlsruhe

Tel.: (0721) 97 20 - 0

Vollständige Adressangaben

unter: www.bgw-online.de