

Die Prüfliste Psychotrauma

Ein orientierendes Verfahren zur Gefährdungsbeurteilung

Aus der Handlungshilfe zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen in der Bundesverwaltung.



Autoren: Bundesministerium des Innern und Unfallversicherung Bund und Bahn

Ansprechpartner:

Unfallversicherung Bund und Bahn
Jan Hetmeier
Weserstr. 47
26382 Wilhelmshaven
Tel. 04421 407-1420
E-Mail: jan.hetmeier@uv-bund-bahn.de

Vorwort zur Prüfliste Psychotrauma

Psychotrauma: die seelische Verletzung

Schwere Verkehrsunfälle mit Verletzten und Toten, Überfälle, tätliche Angriffe, der Einsatz in Katastrophengebieten – viele Beschäftigte werden in ihrem Berufsalltag immer wieder mit Ausnahmesituationen konfrontiert. Manche erleben solche Ereignisse aber auch nur einmal im Berufsleben. Immer aber sind die Ereignisse gefährlich, denn sie können Wunden in der Seele hinterlassen. Es müssen aber nicht immer große Ereignisse sein – auch viele kleine Belastungen können dazu führen, dass das sprichwörtliche Fass irgendwann einmal überläuft.

Ein Psychotrauma ist eine psychische Verletzung, eine seelische Wunde also. Wie körperliche Verletzungen können auch seelische Verletzungen unterschiedlich schwer sein. Leichte Psychotraumata können Menschen in der Regel gut verkraften – schwere hingegen können zum Beispiel zu Posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen oder auch körperlichen Erkrankungen führen. Von „normalen“ psychischen Belastungen und Stress unterscheiden sich psychische Verletzungen durch das Erleben extremer Angst und Hilflosigkeit. Das Selbst- und Weltbild wird nachhaltig erschüttert. Die Folge: Ein Teil der Betroffenen kann nie wieder so arbeiten wie vorher. Manche gar nicht mehr.

Die Prüfliste hilft dem Unternehmer bzw. Dienstherrn, mögliche Gefährdungen für die Beschäftigten einzuschätzen. Genauso wichtig sind aber die in der Liste enthaltenen Lösungsvorschläge – sie bieten Orientierung und Anregung für die Präventionsarbeit im Unternehmen.

Psychische Verletzungen und das Unfallversicherungsrecht

In der gesetzlichen Unfallversicherung haben psychische Verletzungen den gleichen Stellenwert wie körperliche. Das heißt: Wenn jemand aufgrund eines Extremereignisses eine psychische Verletzungen erleidet, gilt das genauso als Arbeitsunfall wie bei jemandem, der im Betrieb auf einer Treppe ausrutscht und sich den Arm bricht. Es ist auch dann ein Arbeitsunfall, wenn der Körper unverletzt geblieben ist und allein die Seele Schaden genommen hat.

Unfälle melden – auch wenn „nichts passiert“ ist

Damit die Betroffenen Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung wie Beratung, Vermittlung von geeigneten Psychotherapeuten oder die Übernahme von Behandlungskosten erhalten können, benötigen die Unfallversicherungsträger eine Unfallanzeige – wie bei einem Armbruch. Manchmal ist eine Unfallanzeige auch sinnvoll, wenn die Betroffenen weiter zur Arbeit gehen können und von einer Erkrankung noch keine Rede ist. Aus Erfahrung wissen wir: Gerade psychische Erkrankungen entstehen langsam. Manchmal dauert es ein halbes Jahr oder länger, bis bei den Betroffenen eine Erkrankung bemerkbar wird. Je eher die Unfallversicherung von diesen Fällen erfährt, desto schneller kann sie helfen. Im Zweifel gilt daher: Lieber eine Unfallanzeige zu viel erstellen als eine zu wenig.

Fragen zum Baustein Psychotrauma

| Nr. | Prüffrage | Eher Ja | Eher Nein |
|-----------|---|---------|-----------|
| 1. | Gefährdende Tätigkeiten, Arbeitsbereiche, Arbeitssituationen | | |
| 1.1 | Ist weitgehend auszuschließen, dass Beschäftigte im Rahmen der Arbeitsaufgabe in außergewöhnlichen Situationen eingreifen und/oder Hilfe leisten müssen? | | |
| 1.2 | Ist weitgehend auszuschließen, dass Beschäftigte außergewöhnliche Situationen als Beobachter, Zeugen oder Mitbetroffene passiv miterleben müssen? | | |
| 1.3 | Sind Gewaltereignisse am Arbeitsplatz der Beschäftigten weitgehend auszuschließen? | | |
| 2. | Organisatorische Rahmenbedingungen zum Umgang mit Psychotraumagefährdungen | | |
| 2.1 | Fördert das Unternehmen den offenen, sachlichen, konstruktiven Umgang mit dem Thema Psychotrauma? | | |
| 2.2 | Ist die Vorgehensweise für den Umgang mit traumatisierenden Ereignissen geregelt? | | |
| 2.3 | Sind die Vorgesetzten zum Thema Psychotrauma geschult? | | |
| 2.4 | Werden belastende Ereignisse (außergewöhnliche Situationen und Gewaltereignisse) systematisch erfasst (z.B. im Verbandbuch) und ausgewertet? | | |
| 2.5 | Wird bei Arbeitsunfähigkeit nach außergewöhnlichen Situationen und Gewaltereignissen ein möglicher Zusammenhang erwogen und dem Unfallversicherungsträger angezeigt? | | |
| 3. | Prävention | | |
| 3.1 | Sind die Beschäftigten darüber informiert, dass möglicherweise Ereignisse in ihrem Tätigkeitsbereich vorkommen, die zu Traumatisierungen führen können? | | |
| 3.2 | Werden die Beschäftigten über den Umgang mit möglichen Folgen traumatisierender Ereignisse unterrichtet? | | |
| 3.3 | Sind technische Maßnahmen getroffen worden, um gewalttätige Übergriffe zu erschweren? | | |
| 3.4 | Sind die Beschäftigten in Gewalt vermeidendem Verhalten und Konfliktlösung (z.B. Deeskalationstraining) geschult? | | |
| 3.5 | Können Beschäftigte im Fall gewalttätiger Übergriffe schnell Hilfe erhalten? | | |
| 4. | Betreuung nach einem Ereignis | | |
| 4.1 | Ist nach traumatisierenden Ereignissen eine Erstbetreuung (Psychologische Erste Hilfe) gesichert? | | |
| 4.2 | Ist durch die Dienststelle/den Betrieb sichergestellt, dass bei Bedarf eine weitere Betreuung stattfindet, um eine Chronifizierung und posttraumatische Belastungsstörung zu vermeiden? | | |
| 4.3 | Ist sichergestellt, dass bei Bedarf der Übergang zu Therapiemaßnahmen gewährleistet ist, um eine posttraumatische Belastungsstörung zu vermeiden? | | |
| 4.4 | Ist für eine Wiedereingliederung der Beschäftigten bei längerfristiger Arbeitsunfähigkeit gesorgt? | | |

Gefährdungen und Maßnahmen zum Baustein Psychotrauma

| Nr. | Gefährdung/Belastung/Mangel | Beispielhafte Lösungsansätze | Verweis |
|-----------|---|---|---|
| 1. | Gefährdende Tätigkeiten, Arbeitsbereiche, Arbeitssituationen | | |
| 1.1 | Psychische Traumatisierung | Präventions- und Betreuungskonzept entwickeln | Psychotrauma/Psychische Traumatisierung Außergewöhnliche Situationen |
| 1.2 | Psychische Traumatisierung | Präventions- und Betreuungskonzept entwickeln | Psychotrauma/Psychische Traumatisierung Außergewöhnliche Situationen |
| 1.3 | Psychische Traumatisierung | Präventions- und Betreuungskonzept entwickeln | Psychotrauma/Psychische Traumatisierung Gewaltereignisse |
| 2. | Organisatorische Rahmenbedingungen zum Umgang mit Psychotraumagefährdungen | | |
| 2.1 | Betroffene verschweigen oder verdrängen ihre Probleme Präventions- und Betreuungsmaßnahmen werden nicht eingeführt und/oder nicht nachhaltig gewährleistet | Betriebsvereinbarung anstreben Ins Unternehmensleitbild einbeziehen Zielvereinbarung abschließen Thema in Arbeitsschutz einbinden Unterweisung durchführen Info-Veranstaltungen durchführen Informationen zum Thema Psychotrauma ins Intranet aufnehmen | Psychotrauma/Psychische Traumatisierung |
| 2.2 | Fehlendes, unkoordiniertes Handeln, dadurch unsachgemäße oder fehlende Betreuung und fehlende Transparenz für die Betroffenen | Vorgehensweise und Verantwortlichkeit für den Umgang mit traumatisierenden Ereignissen klar festlegen Präventions- und Betreuungskonzept installieren | |
| 2.3 | Fehleinschätzung des Verhaltens von Betroffenen Geeignete Hilfe und Unterstützung bleiben aus Fehlende Akzeptanz zum Themenbereich | Vorgesetzte schulen (z.B. anhand von Schulungsangeboten oder Selbstlernmaterial der Unfallversicherungsträger) | |
| 2.4 | Verbesserungsmöglichkeiten werden nicht erkannt Anspruch auf Versicherungsleistungen geht verloren | In der Dienststelle systematisch erfassen (z.B. Eintrag in das Verbandbuch) und auswerten | Verbandbuch Außergewöhnliche Situationen Gewaltereignisse |
| 2.5 | Unzureichende Behandlung Versicherungsleistungen wie Beratung oder Behandlung werden nicht ausgeschöpft | Möglichen Zusammenhang zwischen Arbeitsunfähigkeit und belastenden Ereignissen erwägen Frühestmöglich Unfallanzeige an den zuständigen Unfallversicherungsträger senden | Außergewöhnliche Situationen Gewaltereignisse |

| Nr. | Gefährdung/Belastung/Mangel | Beispielhafte Lösungsansätze | Verweis |
|---|---|--|---|
| 3. Prävention | | | |
| 3.1 | Keine Vorbereitung möglich Erhöhtes Risiko psychischer Traumatisierung | Mögliche Gefährdungen in Arbeitsplatzbeschreibung aufnehmen Unterweisung durchführen Informationen ins Intranet aufnehmen | |
| 3.2 | Fehleinschätzung des eigenen Gesundheitszustandes Mögliche Hilfsangebote werden nicht in Anspruch genommen | Unterweisung/Schulung durchführen Anlaufstellen benennen Selbsthilfemaßnahmen vermitteln | |
| 3.3 | Mangelhafte Prävention gegen gewalttätige Übergriffe Beschäftigte fühlen sich unsicher | Zutritt oder räumliche Trennung der Beschäftigten von Kunden/Besuchern regeln Gute Übersichtlichkeit und Beleuchtung von Parkplätzen und Zugängen gewährleisten Überwachungs- oder Notrufeinrichtungen vorhalten Schwere oder spitze Gegenstände und Waffen im Zugriffsbereich von Kunden/Besuchern vermeiden | |
| 3.4 | Ungeeignete, konfliktverschärfende Verhaltensweisen möglich | Beschäftigte qualifizieren (z.B. durch Deeskalationstraining) | Deeskalationstraining |
| 3.5 | Zuspitzung der Situation durch Ausbleiben schneller Hilfe Gefühl des Alleingelassenseins in der Notsituation | Hilfesystem installieren (z.B. Notruf, Kollegen, Wachschutz) | |
| 4. Betreuung nach einem Ereignis | | | |
| 4.1 | Notwendige schnelle Entlastung bleibt aus; dadurch Verschlimmerung des Gesundheitszustandes möglich Kein Vertrauen des Betroffenen in die Unterstützung durch die Dienststelle/den Betrieb | Psychologische Erste Hilfe sicherstellen Geeignete Beschäftigte in psychologischer Erster Hilfe schulen | Psychologische Erste Hilfe |
| 4.2 | Unbemerkte Chronifizierung bestehender Symptome möglich Posttraumatische Belastungsstörung | Weitere Betreuung organisieren (z.B. durch speziell ausgebildete Ansprechpartner oder Fachleute) | Chronifizierung Posttraumatische Belastungsstörung |
| 4.3 | Mögliche Erkrankung wird nicht behandelt Posttraumatische Belastungsstörung Dauerhafte Arbeits- und/oder Berufsunfähigkeit möglich | Auf Therapiemöglichkeiten hinweisen Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten und Unfallversicherungsträgern organisieren | Psychotherapeut Posttraumatische Belastungsstörung |
| 4.4 | Fehlende Wiedereingliederung Dauerhafte Arbeits- und/oder Berufsunfähigkeit droht | Speziell ausgebildete betriebliche Ansprechpartner einsetzen Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten und Unfallversicherungsträgern organisieren | Psychotherapeut |

Glossar

Chronifizierung = Übergang von einem vorübergehenden zum dauerhaften Zustand

Deeskalationstraining = Training zur Handhabung von Konfliktsituationen.

Lernziel: Konfliktpotenzial abbauen, Aufschaukeln von Aggressionen verhindern

Gewaltereignisse:

Beispiele für Gewaltereignisse sind

- körperliche Angriffe
- schwere verbale Übergriffe
- Drohungen
- Geiselnahmen/Entführungen

Risikofaktoren sind insbesondere

- Einsätze bei Katastrophen, in Krisen- und Kriegsgebieten (In- und Ausland)
- Umgang mit Bargeld und wertvollen Gütern
- Zugang zu Rauschmitteln und Medikamenten
- Ausübung amtlicher Befugnisse gegen Dritte (z. B. Verbote, Auflagen, Zahlungsaufforderungen, Kontroll- und Inspektionsaufgaben, Schusswaffengebrauch)
- Umgang mit schwierigen Personengruppen (z. B. Personen unter Alkohol- oder Drogeneinfluss, mental gestörte Personen, gewaltbereite Personen, Personen mit Forderungen, denen nicht entsprochen werden kann)

Posttraumatische Belastungsstörung = Verzögerte Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation

außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalen Ausmaßes, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen kann mit Entwicklung von körperlichen und psychischen Syndromen, die länger als einen Monat anhalten und innerhalb von sechs Monaten auftreten.

Psychologische Erst Hilfe = Psychologische Erste Hilfe dient der Erstversorgung von Menschen, die sich durch das Erleben eines traumatisierenden Ereignisses in psychischer Not befinden. Sie setzt als Sofortmaßnahme unmittelbar zeitnah zu dem Ereignis an. Ziel ist es, Betroffene zu stabilisieren und ihre Belastungssituation zu mildern, z. B. durch Begleiten, Zuhören, Abschirmen.

Psychologische Erste Hilfe setzt keine fachpsychologische Ausbildung voraus, sondern kann von geschulten Laien, z. B. aus dem kollegialen Umfeld, geleistet werden.

Psychotherapeut = Person, die Psychotherapie ausübt, nach dem Psychotherapeutengesetz von 1999 ist dies nur möglich für Ärzte mit Psychotherapieausbildung, Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten.

Psychotherapie (griechisch psychotherapia: Pflegen der Seele) = Behandlung von psychisch oder psychosomatisch bedingten Krankheiten oder Störungen mit Hilfe psychologischer, d. h. wissenschaftlich fundierter Methoden.

Psychotrauma/Psychische Traumatisierung = Seelische Verletzung, ausgelöst durch außergewöhnlich belastende Situationen, die die Grenze dessen, was Menschen normalerweise verkraften können, überschreiten. Äußert sich z. B. in Unruhe, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, ungewolltem Wiedererinnern, Rücken-, Kopf- und Magenschmerzen, Übererregung.

Suizidhandlungen = Selbsttötungshandlungen

Verbandbuch = Betriebliches Dokument, in dem alle Erste-Hilfe-Leistungen aufgezeichnet und 5 Jahre lang verfügbar gehalten werden müssen.

Schriftlich niedergelegt werden jeweils:

- Name des Betroffenen, des/der Zeugen, des Ersthelfers,
- Hergang des Unfalls,
- Art und Ausmaß des erlittenen Schadens und
- Durchgeführte Erste-Hilfe-Maßnahmen.

Die Eintragung im Verbandbuch belegt den Anspruch auf Leistungen aus der Unfallversicherung, falls sich aus einer anfangs geringfügig erscheinenden Verletzungen eine Gesundheitsschädigung mit Arbeitsunfähigkeit entwickelt. Auch Unfälle ohne Erste-Hilfe-Leistung und ohne unmittelbare Arbeitsunfähigkeit können im Verbandbuch dokumentiert werden.