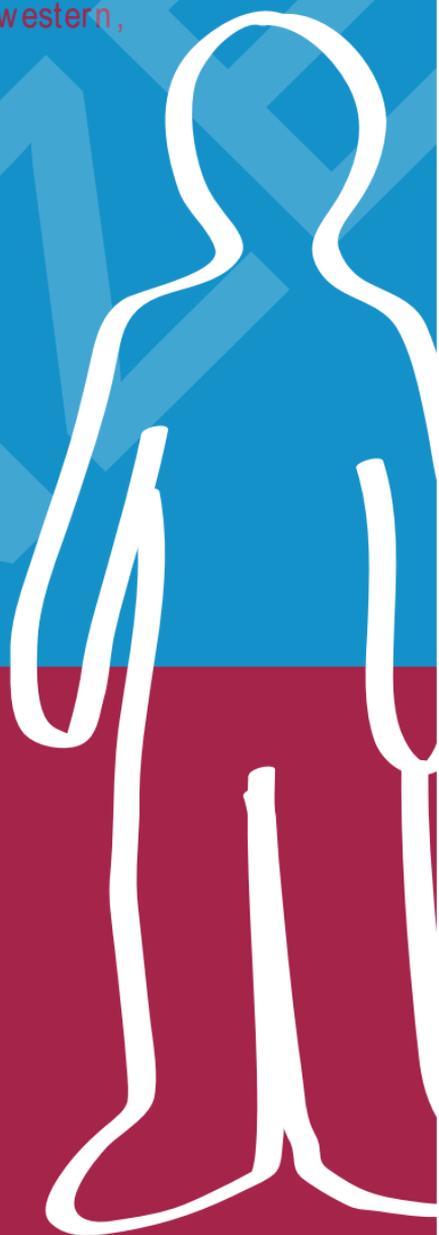


H uub Buijssen

Ü ber den Berg

Selbsthilfe und Nachbetreuung bei
traumatischen Ereignissen

Anleitung für Krankenschwestern,
-pfleger und Betreuer



Über den Autor

Huib Buijssen (1953), Diplompsychologe, ist Direktor des Lehrinstituts Buijssen Training en Educatie, das auf Traumatherapie bei Pflegepersonal, auf Intervention und krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeit spezialisiert ist.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Was ist ein traumatisches Ereignis und was ist ein Psychotrauma?	6
Was kann ein Trauma verursachen?	7
Was kann ein Trauma vergrößern?	8
Wie reagiert der Körper auf ein Trauma?	9
Wie reagiert das nächste Umfeld auf ein Trauma?	13
Welche Phasen sind während der Verarbeitung zu unterscheiden?	14
Wie verarbeitet man ein erschütterndes Ereignis?	16
Was muss man weiterhin wissen, um den Schicksalsschlag zu verarbeiten?	17
Was soll man tun und was soll man gerade nicht tun?	20
Ratschläge für das nähere Umfeld	23
Wann ist es besser, professionelle Hilfe zu suchen?	26
Welche sind die wichtigsten Methoden professioneller Behandlung?	28

Einleitung

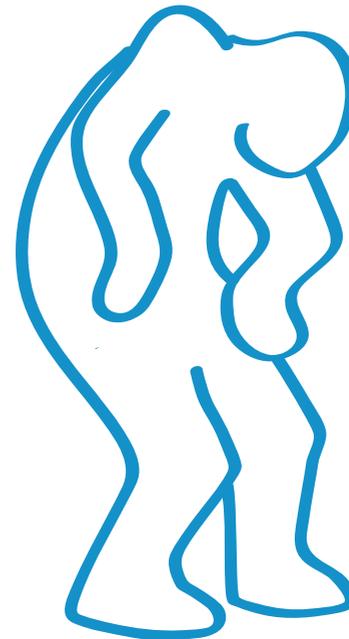
Krankenpfleger, Pflegekräfte, Ärzte und andere in der Pflege Tätigen haben berufsbedingt ein erhöhtes Risiko, mit einem traumatischen Erlebnis konfrontiert zu werden, das heißt, mit einem so einschneidenden Ereignis, dass es ihre Psyche verwunden kann (Trauma = Wunde). Die Folgen eines derartig ›unmenschlichen‹ Vorfalles können sowohl das Befinden als auch die weitere Fortsetzung der Arbeit beeinträchtigen. Dieses Risiko vergrößert sich noch, wenn der Betroffene dann keine Unterstützung erhält und seelisch nicht betreut wird. Um dies zu verhindern, ist eine Pflegeeinrichtung gut beraten, für eine stabilisierende Betreuung ihrer Mitarbeiter zu sorgen. (Aus diesem Grund ist auch in den Niederlanden seit dem Jahr 2000 im Manteltarifvertrag geregelt, dass Pflegeeinrichtungen für die Betreuung ihrer Mitarbeiter die notwendigen Voraussetzungen schaffen müssen.)

Die meisten Menschen verarbeiten aus eigener Kraft und/oder mit Hilfe von Personen ihres Umfeldes ein traumatisches Geschehen. Doch dies gelingt nicht jedem. So haben Untersuchungen ergeben, dass etwa zehn bis zwanzig Prozent aller Betroffenen dauerhaft unter Stressreaktionen leiden. Selbst nach sechs Wochen haben sie den Schlag noch nicht überwunden und reagieren anders als zuvor. Sie haben dann ein sogenanntes posttraumatisches Stresssyndrom entwickelt. Ihr Dasein ist dauerhaft ›aus dem Takt‹ gebracht, und immer noch leiden sie daran, dass sie das Geschehen gedanklich ständig wieder durchleben, sie leiden unter Vermeidungsverhalten und erhöhter Wachsamkeit. Nicht bekannt ist, wie viele im Gesundheitswesen Tätige wegen einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) ihre Arbeit beenden (mussten).

Seit kurzem haben wir das Wissen, die Symptome eines Psychotraumas zu erkennen und einzuordnen. Wir wissen jetzt auch, wie wir einer Person, die infolge eines Vorfalles emotional verwundet ist, am besten helfen können. Meistens ist für das Erkennen und die Hilfeleistung

keine professionelle Hilfe – durch einen Psychologen oder Psychotherapeuten – notwendig. Kollegen, Leidensgenossen und nächste Angehörige können als erstes Fangnetz fungieren, wodurch andere Hilfe oft unnötig wird. Unterstützung von Kollegen, Leidensgenossen und nächsten Familienangehörigen hilft in dieser Phase sogar mehr, da nur sie bieten können, was Betroffene in erster Linie und am meisten benötigen: echte Verbundenheit und Anteilnahme.

In dieser Broschüre wird beschrieben, welche Ereignisse ein Trauma verursachen können, welches die normalen Reaktionen auf ein Trauma sind, wann professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte und was das soziale Umfeld tun und lassen sollte, um einem Betroffenen zu helfen bzw. ihn zu unterstützen. Die Broschüre enthält Richtlinien für Hilfe seitens Laien und kann zugleich als Richtschnur für die Selbsthilfe dienen.



Was ist ein traumatisches Ereignis und was ist ein Psychotrauma?

Ein traumatisches Ereignis wird definiert als ein Ereignis, das außerhalb des üblichen Rahmens normaler menschlicher Erfahrungen liegt und das bei fast jedem deutliches Leid verursacht. Mit anderen Worten, es ist ein Ereignis, das so schrecklich und so anders ist, dass derjenige, dem dieses Ereignis widerfährt, es emotional kaum bewältigen kann. Es ist also ein außergewöhnliches Ereignis, das einen Menschen in seinen Grundfesten erschüttert. Um von einem traumatischen Erlebnis sprechen zu können, muss dieses folgende Kriterien erfüllen:

- es überfällt den Menschen plötzlich und unerwartet;
- es ruft bei ihm extreme Gefühle von Ohnmacht, Angst und Abscheu hervor;
- es konfrontiert ihn direkt oder indirekt mit dem Tod oder stellt seine physische Unversehrtheit in Frage.

Kurzum, ein traumatisches Ereignis ist eine extreme und überwältigende Erfahrung. Die normalen Verarbeitungsmöglichkeiten eines Menschen reichen nicht aus. So kostet es viel mehr Zeit als bei einem normalen emotionalen Erlebnis, es zu überwinden. Ein Psychotrauma ist die psychische und physische Reaktion auf ein traumatisches Ereignis, also die nachträgliche Reaktion darauf.

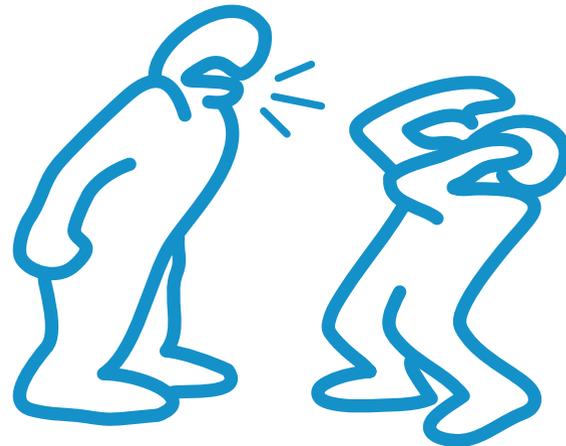
Drei Symptome sind typisch für ein Psychotrauma:

- das vielfache Wiedererleben: Der Film des Vorfalls läuft immer wieder vor dem geistigen Auge ab.
- Vermeidungsverhalten: Mit aller Kraft werden Situationen oder Stimuli vermieden, die mit dem Vorfall zu tun haben. Es schmerzt zu sehr.
- Erhöhte Wachsamkeit: In der ersten Zeit nach dem Vorfall ist der Geist hellwach und aufmerksam gegenüber möglicher Wiederholung.

Was kann ein Psychotrauma verursachen?

Mögliche Ursachen von Psychotraumata

- Physische Aggression – besonders in der Psychiatrie und der Versorgung behinderter Menschen – wie Treten und Schlagen, vor allem, wenn man ernsten körperlichen Schaden davonträgt oder die Aggression verhängnisvoll hätte ausgehen können.
- Beinahe-Gewalttaten.
- (Vermeintliche) Infektion oder Beinahe-Infektion mit dem HIV- oder Hepatitis-B-Erreger.
- Verkehrsunfälle mit tödlichem Ausgang oder schweren körperlichen Verletzungen (insbesondere wenn Kinder beteiligt sind).
- Selbstmorde.
- Opfer unerwünschter körperlicher Intimitäten zu werden.
- Anwesenheit beim Tod oder einer schweren Verletzung von Kollegen.
- Plötzliche Konfrontation mit dem Tod.
- Unfall mit mehreren Opfern.
- Pflegen zu müssen, obwohl man erkennt, dass der Patient sehr leidet und es keine Hoffnung auf Genesung oder Besserung gibt.
- Ernster pflegerischer Fehler, wobei gleichgültig ist, ob er folgenlos bleibt oder fatale oder ernsthafte Folgen hat.
- Mehrere erschütternde (aber einzeln nicht unbedingt traumatische) Erlebnisse innerhalb kurzer Zeit.



In den
Niederlanden
bereits 180.000
Exemplare
verkauft



In dieser Broschüre erfahren Sie, was Sie wissen müssen und was Sie tun und unterlassen sollten, um eine traumatische Erfahrung so gut wie möglich zu verarbeiten. Oder wollen Sie einem Kollegen helfen? Oder sich selbst auf eine traumatische Situation vorbereiten? Diese Broschüre gibt Ihnen einen zuverlässigen Anhalt.