

Notfallpsychologie im Betrieb

Im beruflichen Alltag kann jede Person mit plötzlich auftretenden Notfallsituationen konfrontiert sein und dabei feststellen, dass bisherige Bewältigungsstrategien in solchen Ausnahmesituationen nicht mehr ausreichen, um bestimmte Ereignisse und Bilder zu verarbeiten.

Rasche psychosoziale Unterstützung ist nach Arbeitsunfällen, Überfällen, aber auch nach medizinischen Notfällen oder Todesfällen von großer Bedeutung, da sonst negative Folgen eintreten oder sich diese durch fehlendes Handeln auch noch verstärken können.

Was Menschen in Ausnahmesituationen brauchen und wie Sie als Betrieb konkret unterstützen können!

Zu den potenziell traumatisierenden Ereignissen bzw. besonders belastenden Erlebnissen in Arbeitszusammenhängen gehören:

- Unfälle
- gewalttätige Übergriffe bzw. Gewaltandrohungen
- Todesfälle einschließlich Suizid
- Notfälle anderen Ursprungs wie z. B. Naturkatastrophen

Notfallplanung bedeutet sich auf derartige Ereignisse vorzubereiten und Maßnahmen für eventuell auftretende Notfälle zu planen.

Von einem Notfall betroffen ist nicht nur die unmittelbar beteiligte Person, sondern auch die zu diesem Zeitpunkt Anwesenden sowie Dritte (Kolleg:innen, Familienangehörige).

Erleben und Verhalten in und nach der Notfallsituation

Das Erleben und Verhalten von Menschen in und nach Notfallsituationen kann zum Teil stark verändert sein.

Das kann sich auf die Wahrnehmung auswirken und außergewöhnliche Reaktionen hervorrufen. So kann beispielsweise die Wahrnehmung stark eingeschränkt (z. B. „Tunnelblick“) oder auch wesentlich detailreicher sein. Auch das Zeiterleben kann sich mitunter verändern (z. B. „Zeitlupe“ versus „Zeitraffer“).

Zudem kann es unmittelbar nach dem Ereignis oder später zu emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen kommen, die den Betroffenen zunächst ungewöhnlich oder gar unverständlich erscheinen.

Häufige Reaktionen, die nach kritischen Ereignissen auftreten können, spielen sich auf verschiedenen Ebenen ab und können sich unterschiedlich auswirken.

- **Emotionale Ebene:**
Gleichgültigkeit, Aggressionen, Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Trauer, Wut
- **Kognitive Ebene:**
sich aufdrängende, immer wiederkehrende Erinnerungen an das Erlebnis (Bilder, Gerüche, akustische Eindrücke), Alpträume, Konzentrationsschwierigkeiten
- **Verhaltensebene:**
Schweigen, plötzliches Weinen, Unruhe, Gereiztheit, vermehrter Suchtmittelkonsum
- **Soziale Ebene:**
Konflikte, Misstrauen, Rückzug
- **Körperliche Ebene:**
Erschöpfung, Müdigkeit, Benommenheit, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit

Diese möglichen Auswirkungen sind normale Reaktionen eines Menschen auf eine außergewöhnliche Situation!

Die Dauer dieser Veränderungen kann einige Tagen bis wenige Wochen anhalten.

Ziel des AUVA-Angebots ist die gemeinsame Erarbeitung eines notfallpsychologischen Betreuungskonzepts mit dem Betrieb bzw. der Bildungseinrichtung.

Das Betreuungskonzept dient der Vorbereitung auf mögliche Notfälle, um für den Ernstfall gerüstet zu sein.

Maßnahmen für eventuell auftretende kritische Ereignisse vor auszuplanen hat unter anderem folgende Vorteile:

- Die Planung findet in Ruhe vor einem Ereigniseintritt statt.
- Entscheidungen werden stressfrei vorausgedacht, analysiert und abgewogen.
- Mehrere Personen können mit ihren Kompetenzen und Perspektiven an der Planung beteiligt werden.

Je besser ein Betrieb und seine Beschäftigten auf unvorhergesehene kritische Ereignisse vorbereitet sind, desto konkreter können Präventionsmaßnahmen, Hilfe und psychosoziale Unterstützung wirken.