

INFOBLATT: PSYCHISCHE BELASTUNGSREAKTION

SOLIDARISCHE
PSYCHOLOG*INNEN
BREMEN



0152-24155312

Liebe Beschäftigte in den Krankenhäusern,

Sie leisten unersetzliche Arbeit für unsere Gesellschaft. Stress und Aufregung kennen Sie aus Ihrem Arbeitsalltag. Sie führen jedoch manchmal an die Grenzen der Belastbarkeit. Auch professionelles Gesundheitspersonal wie Sie kann unter psychischen Folgen leiden und ernsthaft an ihnen erkranken. Welche Ereignisse und Situationen besonders belastend sind, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die Erfahrung zeigt, dass bestimmte Ereignisse häufig als belastend empfunden werden und schnell zu körperlichen und psychischen Reaktionen führen können.

Bestimmte **EREIGNISSE** können als besonders belastend empfunden werden. Dazu gehören:

- *Die Konfrontation mit einer großen Anzahl von Verletzten, Erkrankten oder Toten*
- *Verletzung, Erkrankung oder Tod eines Kolleg*innen*
- *Eigene körperliche Verletzung, Erkrankung oder Lebensgefahr*
- *Leid, Erkrankung, Verletzung oder Tod von Kindern*
- *Unklares, unzutreffendes Lagebild und schlechtes Management*
- *Unklare Führung und überlastete Strukturen*
- *Nicht helfen können, eigene Kompetenzen nicht einbringen können*

AKUTE BELASTUNGEN zeigen sich zum Beispiel durch:

- *Anhaltende körperliche Erregung (wie Herzklopfen, Zittern, Schwitzen)*
- *Andauernde Anspannung (besonders wachsam, reizbar oder schreckhaft sein; keinen erholsamen Schlaf finden, sich nicht konzentrieren können)*
- *„Neben-sich-stehen“ (ein Gefühl, wie im Film oder Traum, Teilnahmslosigkeit)*
- *Erinnerungslücken bezüglich bestimmter Situationen*
- *Situationen immer „wiedererleben“ (Gedanken, Bilder, Gerüche etc. gehen nicht mehr aus dem Kopf, Alpträume)*
- *Niedergeschlagenheit (das Gefühl, keine Freude mehr empfinden zu können)*

ZÖGERN SIE NICHT, SICH ZU MELDEN.



0152-24155312

(Zentrale Telefonnummer, von der aus Sie weitervermittelt werden)

SIE SIND IN EINER AUSNAHMESITUATION, ABER NICHT ALLEIN.

INFOBLATT: PSYCHISCHE BELASTUNGSREAKTION

SOLIDARISCHE
PSYCHOLOG*INNEN
BREMEN



0152-24155312

Wenn sich die Anzeichen einer akuten Belastung häufen, besonders intensiv und anhaltend über viele Tage oder Wochen auftreten, können dies erste Vorboten für eine ernstzunehmende Erkrankung (Traumafolgestörung) sein.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

Krankenhausbeschäftigte haben oft besondere Fähigkeiten entwickelt, mit extremen Situationen umzugehen. Anders als Beschäftigte in anderen Berufen erleben Sie im Alltag viele belastende Ereignisse. Um diese Eindrücke zu bewältigen, können Sie selbst einiges tun, was Ihren Schutzmechanismus stärkt:

- *Die eigenen Gefühle und Reaktionen akzeptieren: sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern eine normale Reaktion auf eine außergewöhnliche Situation und Resultat der geleisteten Arbeit.*
- *Gewinnen Sie Abstand (nehmen Sie sich z.B. Zeit zur Erholung, machen Sie Pausen).*
- *Reden Sie mit Kolleg*innen tauschen Sie sich aus.*
- *Hilfreich kann ebenfalls sein, Transparenz und Mitsprache im Krisenmanagement einzufordern.*
- *Behalten Sie vertraute Alltagsgewohnheiten und Freizeitaktivitäten bei.*
- *Tun Sie sich gezielt etwas Gutes.*
- *Suchen Sie Unterstützung bei Familie und Freund*innen in dem Rahmen, in dem es gerade möglich ist (z.B. per Telefon, Videotelefonie, Chats), nehmen Sie Hilfe an.*
- *Seien Sie achtsam beim Genuss von Alkohol, andere Drogen und anderen Selbstmedikationen. Gerade wenn dies zunächst zu beruhigen und zu lindern scheint, kann dies neue Probleme schaffen.*
- *Denken Sie daran, dass diese Situation nicht der richtige Zeitpunkt ist, um wichtige Entscheidungen zu treffen. Verschieben Sie dies, wenn möglich, auf eine belastungsärmere Zeit.*

Wir bieten Ihnen außerdem ein EHRENAMTLICHES ENTLASTUNGSTELEFON an. Ehrenamtliche Psycholog*innen hören Ihnen zu, informieren über Anzeichen von psychischen Belastungsreaktionen, den Umgang damit und versuchen Sie je nach Bedarf an andere Stellen weiterzuvermitteln. Ihre Anfrage wird anonym und vertraulich behandelt.

ZÖGERN SIE NICHT, SICH ZU MELDEN.



0152-24155312

(Zentrale Telefonnummer, von der aus Sie weitervermittelt werden)

SIE SIND IN EINER AUSNAHMESITUATION, ABER NICHT ALLEIN.