



Unterstützung für Klinikpersonal

Description

Kein Ereignis wie jedes andere



Als Mitarbeiterin und Mitarbeiter in der Klinik sind Sie immer wieder Zeuge von menschlichem Leid und Tod. Nicht selten tragen Sie während Ihrer Arbeit große Verantwortung für das Leben und die Gesundheit Anderer. Für die meisten Menschen stellt Ihre berufliche Alltagserfahrung eine Ausnahme dar – manchmal von unvorstellbarem Ausmaß.
Im Laufe Ihres Berufslebens haben Sie gelernt, mit vielen belastenden Erfahrungen aus Ereignissen

umzugehen. Gelegentlich können aber häufige oder schwere Erlebnisse dennoch an die Grenzen der eigenen psychischen Belastbarkeit führen:

- Ereignisse, die die bisherigen Vorstellungen bzw. Berufserfahrung übersteigen
- Ereignisse, in denen man sich hilflos erlebt hat
- Ereignisse mit verletzten oder toten Kindern
- persönliche Bekanntschaft mit Patienten
- Ereignisse mit vielen Toten gleichzeitig
- Schwere Verletzung oder Tod von Kollegen
- individuell als besonders belastend erlebte Einsätze

Akute Belastungsreaktionen sind normale und automatische Reaktionen eines normalen Menschen auf unnormale Ereignisse. Sie sind kein Ausdruck von persönlicher Schwäche!



â??Das war eine besondere Schicht!â??

Hilfreiche Strategien nach dem Ereignis

Während der Hektik des Ereignisses haben Sie viele Eindrücke aufgenommen, die es zunächst zu ordnen gilt. Unser Gehirn reagiert automatisch auf solche extremen Stresssituationen. Das ist menschlich und erklärt viele Ihrer Reaktionen. Für gewöhnlich nehmen Belastungsreaktionen nach einer Phase der Erholung von selbst wieder ab.

Diesen Prozess der Erholung können Sie unterstützen, wenn Sie sich selbst Schutz, Ruhe und Entlastung gönnen. Folgende Tipps können die Erholung beschleunigen:

- Sprechen Sie so bald wie möglich mit (am Ereignis beteiligten) Kollegen und Kolleginnen über Ihre Eindrücke, Gefühle und Gedanken während des Einsatzes. Diese Menschen können Sie am besten verstehen.
- Suchen Sie das Gespräch mit Menschen, die Ihnen Rückhalt und Sicherheit geben (Familie, Partner/in, Freunde).
- Seien Sie körperlich aktiv, treiben Sie Sport. Bewegung hilft, aufgestaute Energie zu entladen.
- Vermeiden Sie erhöhten Konsum von Alkohol und Zigaretten.
- Versuchen Sie, Ihren gewohnten Lebensrhythmus beizubehalten und Ihren normalen Verpflichtungen nachzukommen. Aber vermeiden Sie jede zusätzliche Stresssituation.

Wie kann ich mir Hilfe holen?

Bleiben Sie nicht allein mit ihrer Erfahrung. Vielleicht erscheint Ihnen ihr Erleben des Ereignisses bruchstückhaft und unerträglich wie ein schlechter Traum. Im vertrauensvollen Gespräch mit Anderen lässt sich das Erlebte wieder zu einem Ganzen zusammenfügen. Erfahrungen werden so verständlich und kontrollierbar. Geschulte Mitarbeiter **SbE-Teams Sigmaringen** stehen Ihnen zum Einzel- und/oder Gruppengespräch zur Verfügung.

Diese erreichen Sie entweder über Ihre Pflegedienstleitung oder Ihre Vorgesetzten, der dann auch dafür sorgen kann, dass Sie und Ihre KollegInnen am Gespräch teilnehmen können. In der Vergangenheit hat sich gezeigt, dass eine rasche Intervention für die Beteiligten schnell zu einer Beruhigung führt.

Sie erreichen das **SbE-Team Sigmaringen** aber auch direkt über die Integrierte Rettungsleitstelle Bodensee Oberschwaben oder

Sie wenden sich gleich vertrauensvoll an uns:

Fachliche Leitung:

Bernd Weinmann

Diplom-Pädagoge

Fachberater für Psychotraumatologie (DIPT)

Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG)

bernd.weinmann(at)nfs-sigmaringen.de

+49 (0) 156 78709045

Stv. Fachliche Leitung:

Winfried Fritz

Diplom Sozialarbeiter

Krankenpfleger

Systemischer Familientherapeut

Fachberater für Psychotraumatologie (DIPT)

winfried.fritz(at)nfs-sigmaringen.de

+49 (0) 173 9878823

Krankenhausseelsorger

Edwin Müller

edwin.mueller(at)nfs-sigmaringen.de

+49 (0) 162 2825256

default watermark



Bernd Weinmann



Winfried Fritz



Edwin Müller

default watermark

Date Created
9. März 2019
Author
nfs-admin