



# Was tun nach einem schweren Unfall am Arbeitsplatz? **Seelische Nothilfe**

Sind Sie ein Arbeitgeber oder der Sicherheitsverantwortliche eines Betriebs und haben sich schon Gedanken darüber gemacht, welche psychischen Folgen ein schwerer Unfall am Arbeitsplatz haben kann? Oder was dagegen zu tun ist? Oder wurden Sie selbst Zeuge eines schweren Unfalls oder waren beteiligt? Wenn ja, ist diese Broschüre genau für Sie bestimmt. Sie zeigt, worauf es bei der psychologischen Nothilfe nach einem Unfall ankommt, und welche Massnahmen im Betrieb getroffen werden können: Damit Mitarbeitende traumatisierende Situationen verarbeiten können und unbeschadet überstehen.

# Inhalt

<b>Auch die Seele braucht Erste Hilfe</b>	<b>04</b>
<hr/>	
<b>Reaktionen nach einem schweren Unfall</b>	<b>06</b>
Ablauf der Reaktionen	06
Akutphase	06
Verarbeitungsphase	06
<hr/>	
<b>Massnahmen</b>	<b>08</b>
Vorsorge im Betrieb	08
Im Ereignisfall	08
<hr/>	
<b>Eine zusätzliche Herausforderung: Der Umgang mit den Medien</b>	<b>10</b>
<hr/>	
<b>Weiterführende Informationen</b>	<b>11</b>
Fachstellen	11
Literatur	11

# Auch die Seele braucht Erste Hilfe

Das Vorgehen bei einem schweren Unfall am Arbeitsplatz ist in den Notfallkonzepten der Betriebe meist gut geregelt. Wenig bis gar keine Beachtung findet darin aber die psychologische Betreuung derjenigen Personen, die zwar unverletzt blieben, den Unfall aber miterlebt oder sogar daran mitbeteiligt waren. Diese Menschen sehen Dinge, die mitunter schwer zu ertragen sind, traumatisierend wirken und ihr psychisches Gleichgewicht durcheinander bringen. Solche Erlebnisse können für den Einzelnen eine grosse Belastung sein und sich auch auf das Arbeits- und Privatleben auswirken.

Natürlich steht die Versorgung des oder der Verletzten an erster Stelle. Sobald aber in dieser Hinsicht das Nötige getan ist, soll man sich um die unverletzt gebliebenen Betroffenen kümmern. Diese Menschen befinden sich in einem Zustand der Not und sind oft nicht in der Lage, ihren Kummer selbst zu bemerken, näher zu beschreiben und/oder um Hilfe zu bitten. Aus diesem Grund sind Betroffene in einer solchen Situation auf psychologische Erste Hilfe von aussen angewiesen.

Verschiedene Stellen können einen Beitrag zu dieser seelischen Nothilfe leisten:

- **professionell organisierte (externe) Care-Teams**
- **vom Betrieb selbst organisierte Kriseninterventionsstäbe**
- **Betroffene und ihre Angehörigen**

Diese Broschüre wendet sich in erster Linie an Personen, die für das Notfallkonzept ihres Unternehmens verantwortlich sind. Wenn nötig, können sie Informationen an die jeweils zuständigen Stellen weiterleiten.

Wir möchten mit unserer Broschüre dazu beitragen, dass die psychologische Erste Hilfe in Zukunft genauso selbstverständlich zur Anwendung kommt wie bisher die medizinische Erste Hilfe.





# Reaktionen nach einem schweren Unfall

Werden Menschen Zeugen eines schweren Unfalls, sind die jeweiligen psychischen Strategien zur Verarbeitung und Bewältigung in höchstem Mass gefordert, unabhängig vom Schweregrad der physischen Verletzung. Die Begriffe «seelische Nothilfe» oder «psychologische Nothilfe» bezeichnen dabei all jene Massnahmen, welche die psychische Gesundheit nach potenziell traumatisierenden Ereignissen erhalten oder wieder stabilisieren.

## Ablauf der Reaktionen

Für die meisten Menschen ist es sehr belastend, wenn sie einen schweren Unfall miterleben oder daran mitbeteiligt sind. Umso mehr, wenn sie mit der verunfallten Person bekannt sind. Fast immer reagieren die Betroffenen auf ein solches Ereignis mit Hilflosigkeit, Erschrecken und Verunsicherung. Mit diesen Symptomen verbunden sind oft weitere körperliche und psychische Veränderungen, wie beispielsweise Schlafstörungen, Alpträume und erhöhte Nervosität. Eine solche Reaktion nennt man eine «akute Belastungsreaktion». Sie ist völlig normal und stellt keine Störung dar. Sie ist ausserdem vorübergehender Natur: Die «akute Belastungsreaktion» setzt normalerweise mit dem Erleben der belastenden Situation ein, dauert Stunden bis Tage, in seltenen Fällen Wochen, und klingt in der Regel innerhalb von vier bis acht Wochen wieder ab. Die Anzeichen unterscheiden sich in der Akutphase (Anfangsphase) und in der Verarbeitungsphase (nach Stunden bis Tagen):

### a) Akutphase

Typische Anzeichen in der Akutphase sind:

- ein Gefühl der «Betäubung»
- das Gefühl, alles durch einen Filter wahrzunehmen, nicht sich selbst zu sein
- Erstarrung oder Rückzug in sich selbst
- teilweise Gedächtnisverlust oder Verwirrtheit
- emotionale Schwankungen: Wechsel zwischen Trauer, Wut und Teilnahmslosigkeit
- Herzrasen, Atemnot, Schweissausbrüche, Zittern, Kältegefühl, Übelkeit, Magenschmerzen

### b) Verarbeitungsphase

In der nachfolgenden Verarbeitungsphase verändern sich die Beschwerden. Sie nehmen ab und verschwinden üblicherweise nach spätestens acht Wochen ganz. In dieser Phase steht die gedankliche Beschäftigung mit dem Erlebten im Vordergrund. Die Erfahrungen müssen eingeordnet und bewertet werden, bevor sie als Ereignis in der Vergangenheit gespeichert werden können.

Typische Anzeichen in der Verarbeitungsphase sind:

- Wiedererleben des Unfalls in Form von Alpträumen oder sich aufdrängenden Erinnerungen
- Vermeidungsverhalten: Tendenz, Erinnerungen an das Erlebte zu vermeiden; Orte zu meiden, die im Zusammenhang mit dem Unfall stehen
- eingeschränkte Empfindungsfähigkeit; bedrückte, lustlose Stimmung
- Nervosität, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit oder Reizbarkeit
- Konzentrationsstörungen
- Schuldgefühle (z.B. zu wenig aufgepasst zu haben)
- sozialer Rückzug (verändertes Verhalten gegenüber Arbeitskollegen, im Freundeskreis, in der Familie)
- Essstörungen

### Wichtig:

**Es kommt vor, dass die Beschwerden bestehen bleiben oder sich sogar verstärken. Sie hindern die betroffene Person daran, wieder in den normalen Alltag zurückzufinden. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Verarbeitung des Erlebten nicht oder zu wenig gelungen ist. In solchen Fällen besteht die Gefahr der Entwicklung zu einer sogenannten «Post-traumatischen Belastungsstörung» (PTBS). Falls die beschriebenen Symptome nach vier bis acht Wochen das psychische Befinden immer noch erheblich beeinflussen, ist die Betreuung durch eine psychologisch geschulte Fachperson nötig.**



# Massnahmen

## Vorsorge im Betrieb

Es ist sehr empfehlenswert, die Verantwortlichkeiten und Informationswege für den Fall eines schweren Unfalls zu klären.

Wichtig: Mit Schulung und Informationsmitteln muss den Führungskräften und Sicherheitsverantwortlichen das Wissen über Gefährdungen durch traumatisierende Ereignisse sowie deren volkswirtschaftliche Folgen vermittelt werden.

## Im Ereignisfall

Die psychosoziale Begleitung soll möglichst sofort nach dem Ereignis beginnen. Dadurch können Stressfaktoren abgebaut oder vermieden werden.

Bei schweren Unfällen kann die Polizei oder die Sanität in Absprache mit dem Betrieb zusätzlich eine professionelle psychologische Nothilfe anbieten.



# Eine zusätzliche Herausforderung: Der Umgang mit den Medien

Ist ein schwerer Unfall geschehen, muss mit dem Erscheinen von Journalisten gerechnet werden. Das Recht der Öffentlichkeit auf Information kann dabei relativiert werden durch Schutzbedürfnisse des Betriebs, der beteiligten und unbeteiligten Mitarbeitenden. Folgende Grundsätze haben sich bewährt:

- Nur eine Ansprechperson (der Chef oder der Mediensprecher) gibt Auskunft. Diese Person soll im Organigramm aufgeführt sein oder im Ereignisfall bestimmt werden. Medienleute sollen immer an sie verwiesen werden. So haben selbsternannte Experten und «Augenzeugen» keine Chance.
  - Das Interesse der Medien für Informationen und Bilder ist normal und verständlich. Am besten organisiert man eine Medienkonferenz in der Nähe.
  - Bei den Fakten bleiben: Nur Informationen weitergeben, die wirklich gesichert sind.
  - Vermutungen und Spekulationen müssen als solche bezeichnet und (vorläufig) zurückgewiesen werden.
- Beteiligte und Zeugen sollen vor Schaulustigen und Journalisten geschützt werden. Achtung vor Handy-Kameras! Unbefugte Personen wegschicken.
  - In den meisten Fällen wird ein offizielles Verfahren eingeleitet (Untersuchungsrichter). Darauf kann man gut hinweisen: «Das ist noch Gegenstand der laufenden Untersuchung». Oder: «Solange das Untersuchungsverfahren läuft, können wir zu diesem Detail keine Stellung nehmen.»



# Weiterführende Informationen

## Fachstellen

Falls am Unfallplatz nicht bereits durch Polizei oder Sanität professionelle Hilfe angefordert wurde, kann dies durch den Betrieb oder einen Mitarbeiter auch zu einem späteren Zeitpunkt in die Wege geleitet werden.

Adressen von Anbietern psychologischer Nothilfe sind bei folgenden Stellen erhältlich:

- Sanität, Polizei, Feuerwehr oder Care-Team (Vermittlung einer Fachperson)
- Nationales Netzwerk Psychologische Nothilfe (NNPN): [www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

Die durch psychologische Nothilfe anfallenden Kosten werden dem Betrieb von den Anbietern in Rechnung gestellt. Die Kosten unterscheiden sich je nach Angebot, Organisation und Aufwand.

Fachpersonen für psychotherapeutische Begleitung nach dem Ereignis finden Sie auf folgenden Websites:

- Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie SBAP:  
[www.sbap.ch](http://www.sbap.ch) > Finde PsychologIn > Fachrichtung Psychotherapie
- Föderation der Schweizer Psychologen FSP:  
[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) > Schnellzugriff > Suche PsychologIn > Zusatzqualifikation, hier «Notfallpsychologie» auswählen

Speziell für Fremdsprachige:

- Verzeichnis FMH Psychiatrie und Psychotherapie:  
[www.doctorfmh.ch/k11/f39/Psychiatrie](http://www.doctorfmh.ch/k11/f39/Psychiatrie) > «Sprachkenntnisse» auswählen
- Bei den oben angegebenen Internetseiten können ebenfalls Fremdsprachen ausgewählt werden.

## Literatur

Hausmann Clemens: Handbuch der Notfallpsychologie. Wien: Facultas, 2003

Lasogga Frank: Notfallpsychologie. Wien: Verlagsgesellschaft Stumpf + Kossendey, 2002

## Das Modell Suva

### Die vier Grundpfeiler der Suva

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Suva-Rat aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.

#### **Suva**

Gesundheitsschutz  
Postfach, 6002 Luzern

#### **Auskünfte**

Tel. 041 419 58 51

#### **Bestellungen**

[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Fax 041 419 59 17  
Tel. 041 419 58 51

#### **Titel**

Was tun nach einem schweren Unfall am Arbeitsplatz?  
Seelische Nothilfe

Die Illustration dieser Broschüre mit gestellten Szenen war möglich dank der Mitwirkung der Schmid Bauunternehmung AG, Ebikon, und des Rettungsdienstes des Luzerner Kantonsspitals.

#### **Verfasser**

Dr. Ruedi Rügsegger, Team Ausbildung, Arbeitspsychologie  
Carmen Egli

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.  
Erstausgabe: Juli 2010  
Überarbeitete Ausgabe: August 2014

#### **Bestellnummer**

44086.d