

# Traumatische Erlebnisse

## Prävention und Nachsorge

Wenn Menschen plötzlich und unerwartet mit Gewalt konfrontiert werden, erleben sie extremen Stress. Körper, Geist und Psyche reagieren mit Belastungssymptomen, welche die Verarbeitungskräfte des Betroffenen mitunter übersteigen. Damit das Erlebte gut verarbeitet werden kann und es nicht zu Folgeerkrankungen kommt, hat die Unfallkasse Post und Telekom ein Betreuungskonzept entwickelt. Dieses gewährleistet eine gezielte Unterstützung der Mitarbeiter in unseren Mitgliedsunternehmen, die eine traumatische Situation am Arbeitsplatz oder auf dem Arbeitsweg erlebt haben.

### Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist ein Erlebnis der „Entwirklichung“. Menschen werden mit Situationen konfrontiert, die jenseits normaler menschlicher Erfahrungen liegen und von denen man sich nicht vorstellen konnte, sie jemals zu erleben. Solche existenziellen Grenzerfahrungen lösen heftige Erregungszustände aus und überfordern die Bewältigungskraft kurz- oder auch langfristig. Das Wort Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde und Verletzung. In Fällen von Extremstress kann man von einer Verletzung der Seele sprechen.

Traumatische Situationen bei Post, Postbank und Telekom sind zum Beispiel Überfälle auf (Post-)Mitarbeiter, schwere Verkehrsunfälle und Hundebißattacken. Auch tätliche Angriffe von Kunden gehören dazu.

### Auswirkungen belastender Erlebnisse

Menschen, die ein Extremereignis erfahren haben, zeigen körperliche und psychische Belastungsreaktionen und -symptome, die akut und zeitverzögert auftreten können. Körperliche Stressreaktionen sind Herzrasen, Atemnot, Zittern und später Übelkeit, Verspannung und Schlafstörungen. Die psychische Schockreaktion äußert sich unter anderem in Gefühlen



der Unwirklichkeit (neben sich stehen), emotionaler Taubheit, ständigem Erinnern an die Situation und Vermeidungsverhalten: Die Person meidet alles, was an die Situation oder den Ort erinnert.

! *Solche Reaktionen sind normale Reaktionen auf eine unnormale Situation.*

### Verarbeitung eines Traumas

Bei zwei Dritteln aller betroffenen Personen klingen die Symptome nach einigen Tagen bis Wochen ab, ein Anzeichen da-

für, dass das Erlebte verarbeitet wurde. Bei einem Drittel ist das allerdings nicht der Fall: Die Belastungssymptome bilden sich nicht zurück oder verschlimmern sich sogar. Dann hat sich eine Traumafolgeerkrankung entwickelt, die behandelt werden muss.

Professionelle Hilfe erhalten Betroffene durch Traumatherapeuten, mit denen in wenigen Gesprächen das Erlebte aufgearbeitet werden kann.

! *Wichtig: Es geht in diesen Gesprächen nur um die Verarbeitung des Erlebten.*

**Herausgeber:**

Unfallkasse Post und Telekom  
Europaplatz 2  
72072 Tübingen  
www.ukpt.de

**Fotos:**

Fotolia, UK PT



Weiterverbreitung des Faktenblattes mit  
Quellenangabe erwünscht.



## Das Betreuungskonzept der UKPT

Im Betreuungskonzept der UK PT ist vorgesehen, dass vor professioneller Hilfe „Psychologische Erstbetreuung“ durch geschulte Kollegen aus dem Betrieb (i. d. R. Sozialberater) geleistet wird. Die UK PT bietet entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen zum Erstbetreuer als Inhouse-Seminare an. Nach Benachrichtigung kommt der Erstbetreuer zu einem Betroffenen und ist für ihn Ansprechpartner und Unterstützer in dieser schwierigen Situation. Erst wenn professionelle Hilfe notwendig und gewünscht wird, wird der Kontakt zu einem Traumatherapeuten vermittelt. Entsprechende Adressen, die Behandlungszusage und Kostenübernahmeerklärung stellt die UK PT zur Verfügung.

## Hier finden Sie weitere Infos:

- Herausforderung berufsbedingter Traumatisierung. Initiative Neue Qualität der Arbeit  
 [www.inqa.de](http://www.inqa.de)
- Notfallmappe – traumatisierende Ereignisse. Informationen für Mitarbeiter, MatNr 670-095-250  
 [www.ukpt.de](http://www.ukpt.de)

## Das können Sie tun

Was kann man selber tun, um ein Extremerelebnis zu verarbeiten?

- Bleiben Sie nach einem solchen Erlebnis möglichst nicht alleine.
- Tun Sie Dinge, die Ihnen auch sonst in stressigen Situationen helfen: spazieren gehen, Musik hören, lesen, Sport treiben ...
- Planen Sie die nächsten Stunden, Tage: Was werden Sie tun? Tragen Sie Ihre geplanten Aktivitäten ruhig in einen Kalender ein. Entspannung sollte ebenso enthalten sein wie Bewegung.
- Für manche ist es hilfreich, das Erlebte aufzuschreiben.
- Betäuben Sie sich nicht mit Alkohol oder Medikamenten. Nehmen Sie nur ärztlich verordnete Medikamente ein.
- Geht es Ihnen nicht besser, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

## Bleiben Sie gesund!

Ihre  **UK PT**  
Unfallkasse  
Post und Telekom

