

# Kompetenzzentrum für Unternehmer

## Fortbildung nach der DGUV-Vorschrift 2

Infoblatt 2 | Juni 2020

# Hilfe bei psychischen Traumen

Psychische Traumen können nach schweren Unfällen, Gewaltverbrechen oder Katastrophen auftreten.

TEXT: Dr. med. Jobst Konerding

FOTOS: Deutscher Verkehrssicherheitsrat

**A**uslöser von psychischen Traumen können Ereignisse im Zusammenhang mit Verkehrsunfällen oder schweren Arbeitsunfällen sein, aber auch Zeugen von Straftaten können betroffen sein. Das gilt insbesondere für Situationen, wenn das Leben oder die Sicherheit der eigenen oder einer anderen Person bedroht wird.

### Erstes Beispiel

Eine 48-jährige Reinigungskraft arbeitet in einer größeren Baufirma. Nach Einbruch der Dunkelheit hört sie ungewohnte Geräusche von splitterndem Glas nebenan. Als sie in dieses Zimmer geht, kommt ihr ein unbekannter Mann entgegen, stößt sie zur Seite und verschwindet durch das Treppenhaus: ein Einbrecher. Die Reinigungskraft hat durch den Stoß keine körperlichen Verletzungen davongetragen. In den folgenden Tagen kommt sie häufiger zu spät zur Arbeit. Sie wirkt unkonzentriert und ängstlich, klagt über Kopfschmerzen und reinigt nur noch sehr



oberflächlich. Es gibt Beschwerden. Sie kann die Kritik nicht verstehen, ihre Kopfschmerzen nehmen weiter zu. Nach einigen Tagen wird sie für längere Zeit krankgeschrieben.

### Zweites Beispiel

Ein 35-jähriger Gas- und Wassermonteur kommt auf einer Brücke von der Fahrbahn ab, durchbricht das Geländer und droht, mit dem Fahrzeug in das darunter fließende Gewässer zu

stürzen. Die Hinterachse verfängt sich an der Brückenbefestigung, und der Wagen bleibt mit der Frontseite nach unten über der Schlucht hängen. Der Fahrer ist körperlich unverletzt, wagt sich aber nicht zu bewegen und muss abwarten, bis sein Fahrzeug durch eine technisch aufwendige Rettungsaktion geborgen wird. Danach verhält er sich eigenartig. Er besteht darauf, die Fahrt fortzusetzen, da er den Kunden nicht warten lassen will. Er →

Nähere Informationen zum  
Thema Fortbildung

Präventionshotline: 0800 8020100

telefoniert mit dem Chef, fordert ein anderes Fahrzeug an, beschimpft die Rettungskräfte, die ihn lieber ins Krankenhaus zur Untersuchung bringen möchten. An diese Vorgänge kann er sich trotz fehlender Kopfverletzung nicht mehr erinnern.

In beiden Fällen entwickelten die Versicherten psychische Traumafolgestörungen.



## Weiterführende Informationen:

**DGUV Information 206-017:**  
„Gut vorbereitet für den Ernstfall –  
Mit traumatischen Ereignissen  
im Betrieb umgehen“

[www.dguv.de](http://www.dguv.de)  
Suchtext: p206017

**DGUV Grundsatz 306-001:**  
„Traumatische Ereignisse –  
Prävention und Rehabilitation“

[www.dguv.de](http://www.dguv.de)  
Suchtext: 306-001

**DGUV Information 206-023:**  
„Standards in der betrieblichen  
psychologischen Erstbetreuung (bpE)  
bei traumatischen Ereignissen“

[www.dguv.de](http://www.dguv.de)  
Suchtext: p206023

## Symptome

Oft entsteht nach dem Erlebnis erst ein Gefühl des „Neben-sich-Stehens“ und von Hilflosigkeit. Betroffene sind mit der Situation überfordert und können das Erlebte nicht bewältigen und verarbeiten. Die Ausprägung der Symptome ist unterschiedlich stark: Ängste, depressive Verstimmungen, Teilnahmslosigkeit, körperliche Beschwerden, emotionale Abstumpfung.

Entwickeln sich die Symptome schließlich weiter und manifestieren sich, kann eine schwerwiegende Traumafolgestörung entstehen.

## Behandlung

Die Therapie erfolgt meist ambulant durch eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten. Bei schweren depressiven Symptomen, akuten psychotischen Störungen oder Suizidgefahr kann auch ein stationärer Aufenthalt in einer Klinik erforderlich werden. Ziele sind das Bewältigen des Erlebten und der Abbau der Stressreaktion.

Durch eine engmaschige Betreuung sollen Betroffene lernen, wieder Kontrolle über ihre unerwarteten Erinnerungen an das Trauma bzw. eine Distanzierung („Entaktualisierung“) zu erlangen, Begleitsymptome wie Depression und Angst abzubauen und das Trauma als Teil ihrer Lebensgeschichte zu akzeptieren. Die Behandlung erfordert, genauso wie die Diagnose, ein besonders behutsames Vorgehen und gehört in die Hände von dafür ausgebildeten Fachleuten. Neben der Psychotherapie kann auch eine medikamentöse Unterstützung (z. B. Antidepressiva) erforderlich sein.

In den meisten Fällen lässt sich ein guter Behandlungserfolg erzielen. Die beste Chance auf Heilung haben Betroffene, wenn frühzeitig eine geeignete Therapie erfolgt.

## Psychotherapeutische Hilfen

Auch die BG BAU kann bei psychischen Traumata, die sich im Zusammenhang mit Arbeitsunfällen ereignen, kurzfristig psychotherapeutische Hilfen anbieten. Im Rahmen eines sogenannten Psychotherapeutenverfahrens wird auf vertraglich verpflichtete Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten zurückgegriffen, die eine ambulante Therapie innerhalb einer Woche nach Auftragserteilung beginnen müssen. Üblicherweise werden zunächst fünf Sitzungen genehmigt.

## Erste Hilfe bei psychischen Traumata

Die Prävention zur Vermeidung von Traumafolgestörungen sollte aber so früh wie möglich einsetzen. Auch Ersthelferinnen und Ersthelfer kann beispielsweise vermittelt werden, wie nach belastenden Ereignissen vorgegangen werden soll. Ziele sind vor allem, Sicherheit zu fördern, zu beruhigen und zu entlasten sowie das Gefühl von Hoffnung zu stärken. Diese geschulten Ersthelferinnen und Ersthelfer können als Vertrauenspersonen auf Augenhöhe eine wichtige Rolle übernehmen. Sie können auf sich eventuell entwickelnde Symptome psychischer Störungen und professionelle Hilfsangebote ansprechen.

## Unterstützung durch den AMD

Auch die Betriebsärztinnen und Betriebsärzte des Arbeitsmedizinischen Dienstes (AMD) der BG BAU bieten bei Fragestellungen zu psychischen Traumata Unterstützung an. ●