



Hilfe für Helfende

Mit belastenden Erfahrungen umgehen

Informationen und Hilfe
für betroffene Mitarbeitende

Psychosoziale Unterstützung (PSU)

Schwerwiegende Ereignisse

Als Mitarbeitende im Gesundheitswesen werden Sie im Alltag häufig mit Ereignissen konfrontiert, die schwierig zu bewältigen sind und Sie emotional belasten können. Welche Erlebnisse dabei für die Einzelne oder den Einzelnen als besonders belastend empfunden werden, ist individuell sehr unterschiedlich.

Mögliche belastende Ereignisse, mit denen wir konfrontiert werden, sind u. a.:

- (unerwarteter) Tod von Patientinnen und Patienten
- Einsätze mit vielen Toten und Verletzten
- Vorfälle mit Beteiligung von Kindern
- Geschehnisse mit Beteiligung von Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden oder Kolleginnen und Kollegen
- komplikationsreiche Verläufe
- persönliche Bedrohungen, Anfeindungen und Schuldzuweisungen von Patientinnen und Patienten oder Angehörigen
- Erfahrungen von Gewalt oder Aggression durch Patientinnen und Patienten oder Angehörige

Anzeichen einer akuten Belastungsreaktion bei Mitarbeitenden nach einem belastenden Ereignis können sein:

- Wiedererleben des Geschehenen in Bildern, Gerüchen und Träumen (Flashbacks)
- Erinnerungslücken in Bezug auf das Erlebte
- Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen, Grübeln
- Schlafstörungen
- Angst, Wut, Aggression, Verzweiflung, Schuldgefühle
- somatische Beschwerden wie Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, Atemnot, Übelkeit
- Erschöpfung, Teilnahmslosigkeit, Gleichgültigkeit, Gefühllosigkeit
- Gefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Handlungsunfähigkeit, Vermeidungsverhalten

Hilfe für Helfende

Diese Emotionen und Verhaltensweisen sind **normale Reaktionen auf nicht normale Ereignisse**, die bestenfalls nach Tagen bis wenigen (ein bis zwei) Wochen von selbst wieder abklingen. Sollten diese Reaktionen allerdings nicht abklingen, kann aus einer akuten Belastungsreaktion eine chronische Belastung resultieren.

Wir Helfenden setzen unseren Fokus oft ausschließlich auf die Bedürfnisse anderer und nehmen dabei unsere eigenen Bedürfnisse häufig nicht genug wahr.

Ziel der Psychosozialen Unterstützung (PSU) am Uniklinikum Erlangen (PSU) ist es, Hilfe für Helfende anzubieten, wann immer sie nötig ist, so dass sich aus potenziell traumatisierenden Ereignissen keine dauerhaften Belastungen entwickeln.

PSU kann nach schwerwiegenden Ereignissen dazu beitragen:

- psychische Gesundheitsgefahren zu erkennen
- psychische Belastungen zu reduzieren
- psychische Gesundheit, Resilienz und Krisenkompetenzen zu fördern

Peer-Support am Uniklinikum Erlangen

Hierfür spielen kollegiale Unterstützende (sog. Peers) eine zentrale Rolle. Die Peers sind erfahrene und speziell für die psychosoziale Unterstützung geschulte Personen, die nach belastenden, schwerwiegenden Ereignissen vertraulich, schnell und unkompliziert Hilfe leisten können.

Die Peers setzen sich aus unterschiedlichen Berufsgruppen zusammen und können bedarfsorientierte Akutinterventionen für Hilfesuchende anbieten. Dies kann im Rahmen von Einzelgesprächen oder auch in Form von Teaminterventionen stattfinden.

Zudem unterstützen die Peers, falls nötig, bei der Vermittlung weiterführender Hilfsangebote wie:

- Traumatherapie (z. B. Reorientierungsstrategien)
- Hilfe bei der Einleitung von Psychotherapieverfahren der Unfallversicherungsträger
- Erstellung von Unfallanzeigen
- Einleitung psychotherapeutischer Behandlungen
- Seelsorge
- ethische Fallberatung (auch retrospektiv)

Kontakt zu den Peers des Uniklinikums

Sie finden allgemeine Informationen zur PSU und die Kontaktdaten der Peers im Mitarbeitendenportal.

Die Auswahl eines Peers ist grundsätzlich sowohl im eigenen Arbeitsbereich, als auch aus jedem anderen Bereich möglich. Die Kontaktaufnahme zum Peer kann persönlich, über E-Mail, die Arbeitsbereiche/Stationen oder die DECT-Nummern erfolgen. Sie erkennen die Peers an ihren blauen Aufklebern auf den Mitarbeitendenausweisen und finden alle Kontaktdaten im Mitarbeitendenportal unter Zentrale Angebote > Zentrale Dienste > PSU.

Externe anonyme Soforthilfe durch PSU HELPLINE

Der gemeinnützige Verein „PSU-Akut e.V.“ bietet für alle Mitarbeitenden im Gesundheitswesen bei besonderen Belastungsereignissen eine kostenlose, anonyme, telefonische Beratung an.

Die PSU HELPLINE bietet:

- Kollegiale, psychosoziale Unterstützung
- Psychotherapeutische PSU-Sprechstunde
- Beratung von Leitungspersonen und Personalverantwortlichen sowie allen Mitarbeitenden im Gesundheitswesen



Tel.: **0800 0911 912**

täglich von 9.00 bis 21.00 Uhr

beratung@psu-helpline.de

www.psu-helpline.de

Hilfe für Studierende

Zusätzlich zur PSU können sich FAU-Studierende der Medizinischen Fakultät auch an den Peer-Support in Medical Education wenden. Speziell geschulte Kommilitoninnen und Kommilitonen bieten hier Unterstützung bei belastenden Situationen an.

Kontakt zu den Peers für Studierende



Psychosoziale Unterstützung (PSU)

Organisatorische Leitung

Bianca Adler

Tel.: 09131 85-46985

bianca.adler@uk-erlangen.de

Fachliche Leitung

Dr. med. Hannes Strebl

Tel.: 09131 85-22305

hannes.strebl@fau.de

Kontakt zum Team

psu@uk-erlangen.de



Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir an einigen Stellen die kürzere, männliche Form. Selbstverständlich sprechen wir alle Geschlechter gleichberechtigt an.

Herstellung: Universitätsklinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen

Satz und Layout: Stefan R. Hahn

Foto: © Robert Kneschke/stock.adobe.com