

CARElink



Was tun nach einem belastenden Ereignis im Betrieb

Schweizerischer Netzelektrikermeister Verband

18.09.2024

Helena Arabin und Regula Lanz, Notfallpsychologinnen NNPN

Themen

- Was sind belastende Ereignisse?
- Menschliche Reaktionen nach belastenden Ereignissen
- «Dos and Don'ts»
- Vorstellung der Stiftung Carelink als schweizweiter Anbieter für notfallpsychologische Betreuung in Unternehmen

Kollegen entdeckten ihn: Mann (44) stirbt nach Stromschlag

Ein 44-jähriger Arbeiter wurde in Rueun tödlich verletzt, als er an Hochspannungsleitungen arbeitete. Die Rettungskräfte konnten ihn nicht wiederbeleben.



von
Tim Rütche



544



159

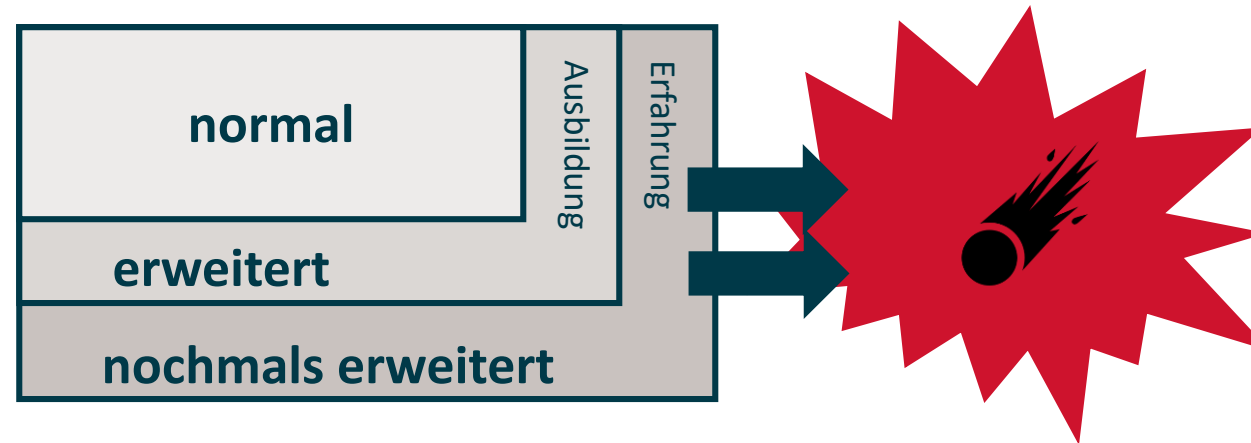


Ereignis innerhalb des „Weltbildes“



Die meisten Ereignisse liegen innerhalb des Weltbildes einer Person.

Ereignis ausserhalb des „Weltbildes“



Liegt das Ereignis ausserhalb des Weltbildes einer Person, so besteht die Gefahr einer psychischen Verletzung.

Ausserordentliche Ereignisse

Unterschiedliche Ereignisse können bei Menschen psychische Verletzungen hervorrufen, z.B.

- Unfälle (Verkehrsunfälle, Arbeitsunfälle, etc.)
- Gewalt (z.B. Raubüberfälle, sexuelle Übergriffe, Kriegserleben)
- Plötzliche unerwartete medizinische Todesfälle
- Akute oder chronische lebensbedrohliche Erkrankungen
- Naturkatastrophen
- Krieg und Flucht

..oder eben auch Starkstromunfälle

Was passiert nach einem solchen Ereignis?

- Wie reagiert ein "gesunder" Mensch?
- Wie soll ich mich verhalten?
- Was kann ich tun? Für mich? Für andere?
- Was sollte ich lieber lassen?

Häufige Stressreaktionen

Stressreaktionen können sich auf der körperlichen, der emotionalen sowie gedanklichen und der Verhaltensebene bemerkbar machen.

Körper

- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Schwitzen
- Schlaflosigkeit
- Permanente Anspannung

Gedanken

- Konzentrations-schwierigkeiten
- Sich aufdrängende Erinnerungen
- Erhöhte Wachsamkeit

Gefühle

- Angst
- Wut
- Hilflosigkeit
- Schuldgefühle
- Gefühlsschwankungen

Verhalten

- Rückzug
- Plötzliches Weinen
- Gereiztheit
- Vermehrter Substanzkonsum
- Rastlosigkeit

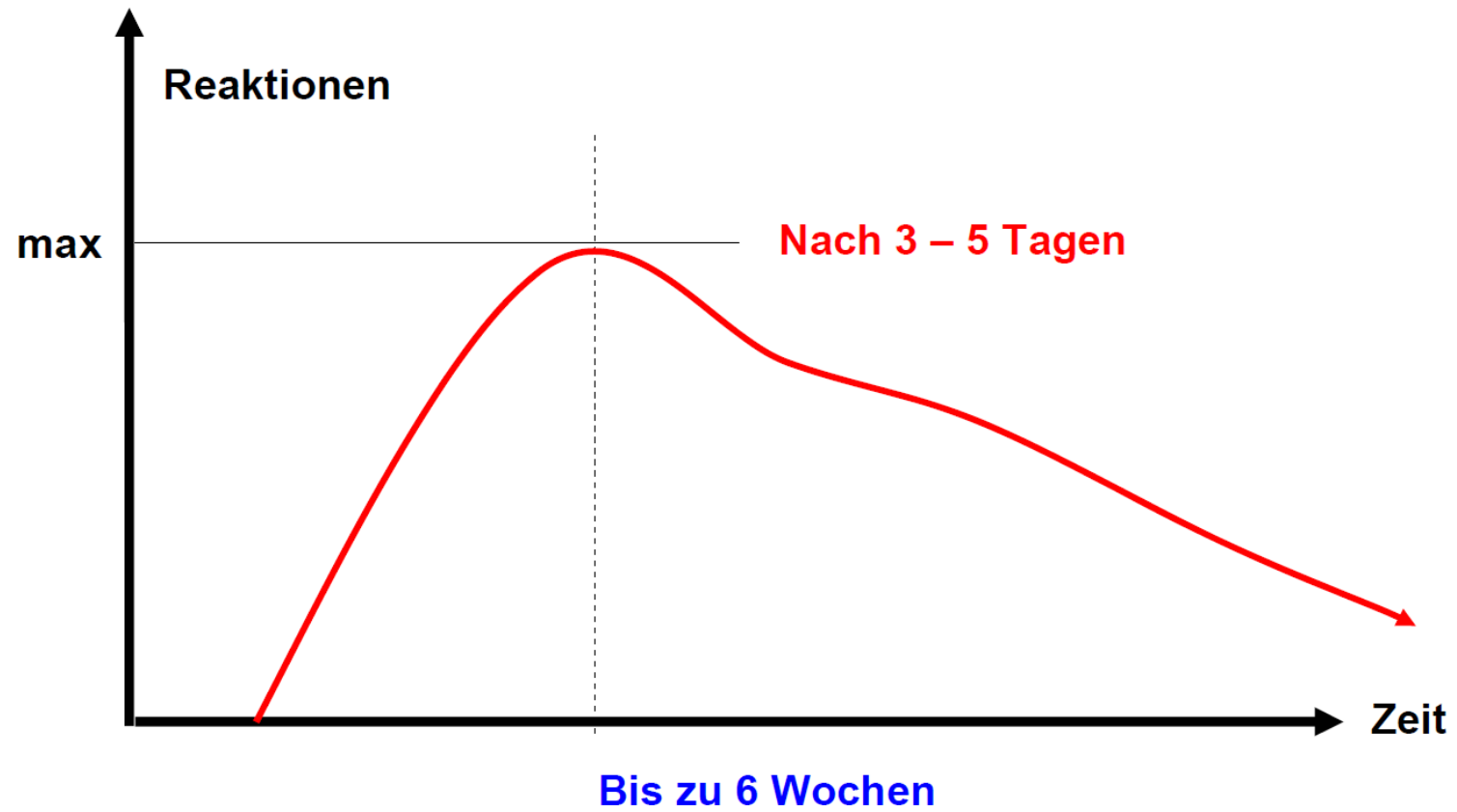
Haltung

Die Reaktionen sind normal.

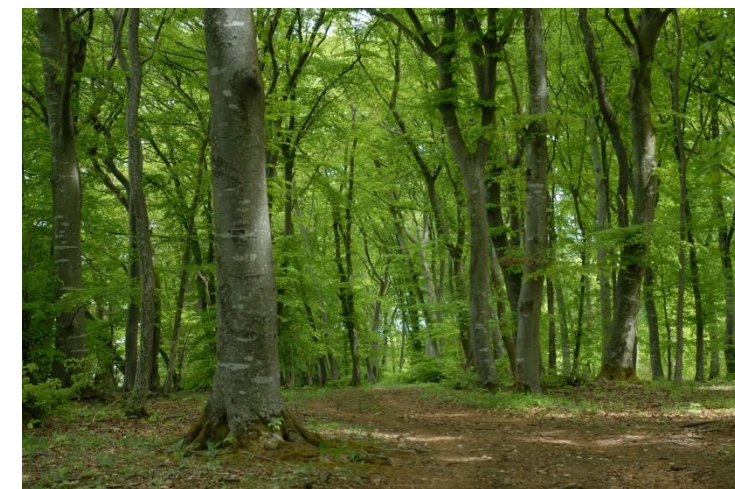
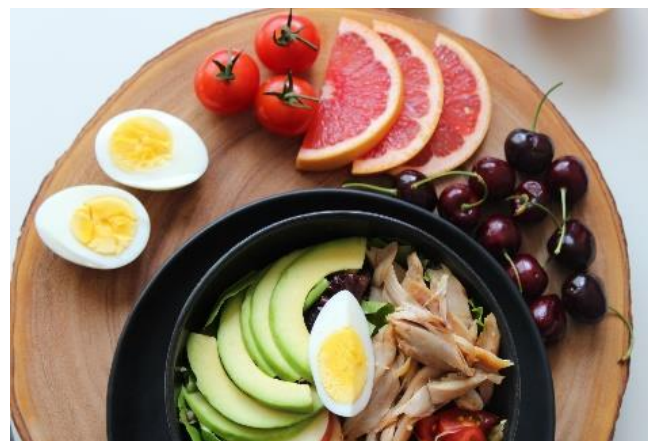


Die Situation ist abnormal.

Verlauf von Reaktionen



Praxistipps – wenn ich selbst betroffen bin



Praxistipps – wenn Mitarbeitende betroffen sind

- Offenes Verhältnis pflegen
- Da sein, Zuhören
- Zeit geben, Geduldig sein
- Darauf ansprechen
- Nachfragen was er/sie braucht
- Unterstützen (ggf. auf weiterführende Hilfe hinweisen)

Praxistipps für Vorgesetzte wenn meine Angestellten betroffen sind

- CareTeam aufbieten
- Angebote machen (externe Personen)
- Maximum an Selbstbestimmung überlassen (unterstützen wo nötig und sinnvoll)
- Sicherheit vermitteln, Orientierung geben
- Bedürfnisse erfragen und praktische Unterstützung anbieten
- Gelegenheiten geben (offene Türe)
- Proaktiv Nachfragen (hilft bereits)
- Zuhören, ...
- Nicht annehmen, dass man "traumatisiert" sein "muss"

Praxistipps für Mitarbeitende wenn Vorgesetzte betroffen sind

Auch bei Vorgesetzten darf man Nachfragen und auf Angebote hinweisen

Bedürfnisse von Betroffenen

- Orientierung, Kontrollerleben und Information
- Sicherheit und emotionale Stabilisierung
- soziale Bindungen
- Körperliche Grundbedürfnisse
- Erlebtes mitteilen und ordnen zu können
- Verstehen wollen
- Zukunftsplanung & Rückkehr in den Alltag

Don'ts im Kontakt mit Betroffenen

- Lösungen oder Ratschläge geben
- unhaltbare Versprechungen oder Zugeständnisse machen
- ungesicherte Informationen geben
- von eigenen Erfahrungen berichten
- zum Reden drängen
- Floskeln wie «Das Leben geht weiter»/ «Ich weiss, wie du dich fühlst»
- Vorwürfe & Kritik, «Dir ist ja nichts passiert»
- ungefragter Körperkontakt

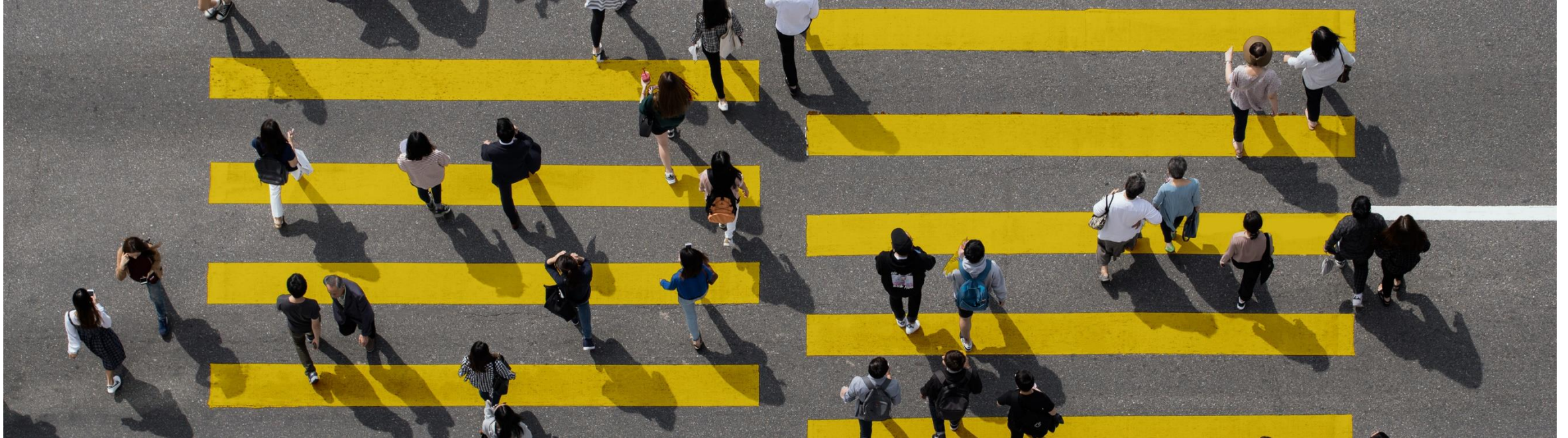
Prävention

Was kann man im Vorfeld tun?

- Offenes Verhältnis pflegen
- CareTeam / Notfallpläne kennen
- Proaktiv informieren
- Aufklären um zu Normalisieren

Fazit





Care in der Schweiz Stiftung Carelink

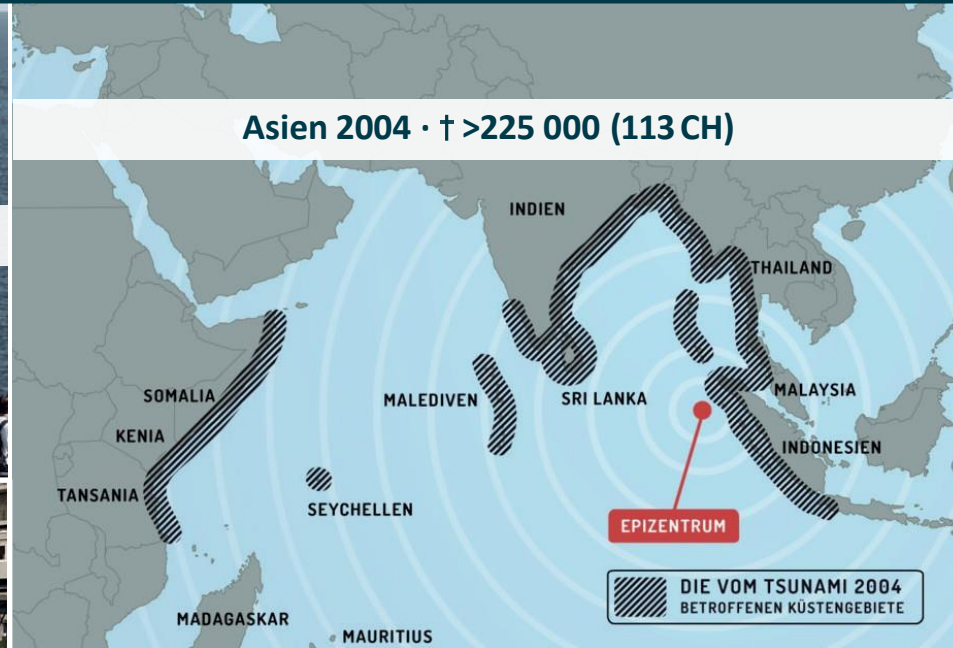
Ereignisse als Auslöser



Halifax 1998 · † 229



Luxor 1997 · † 62 (36 CH)



Zug 2001 · † 14



Zürich 2004 · † 3

Einsatzorganisationen (Care) in der Schweiz



Bund
Schweizer Armee
(Psychologisch-
pädagogischer Dienst)



Kantone
Kantonale
Care-Teams



Care Organisationen
Private
Care-Teams



Unternehmen
Betriebsinterne
Care-Teams

Unterschiedliche Einsatzstrukturen und Fachpersonen
Notfallseelsorge, Notfallpsycholog*innen, Caregiver
Multidisziplinäre Zusammensetzung von Care-Teams

Anerkennung von Fachpersonen durch das Nationale Netzwerk Psychologische Nothilfe (NNPN)

Stiftung Carelink

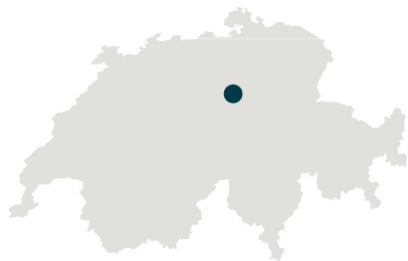
- ist ein **Betreuungsnetzwerk** für Unternehmen, Behörden und Institutionen
- bietet praktische, emotionale und **psychologische Erste Hilfe** für betroffene Personen nach einem potenziell traumatischen Ereignis
- begleitet und unterstützt betroffene Unternehmen, Teams und Einzelpersonen in **akuten Belastungssituationen**

About Carelink

Ursprung
Swissair Careteam

Rechtsform
Stiftung

Geschäftsstelle
Glattbrugg



Kunden
185
Unternehmen,
Institutionen
Dienstleistungen
Einsätze,
Beratungen,
Ausbildungen,
Übungen

Care-Einsätze
380
Einsätze 2023

185 Unternehmen / Organisationen vertrauen auf Carelink

Verkehr



Aviatic



Flughafen Zürich

Energie



swissgrid

Industrie



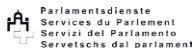
IT+Telekommunikation



NPO



öffentliche
Organisationen



Finanz-
dienstleistungen



RAIFFEISEN



Versicherungs-
dienstleistungen



Helsana

die Mobiliar

Schulen



ETH zürich



Handel

fenaco



BUCHERER
1888

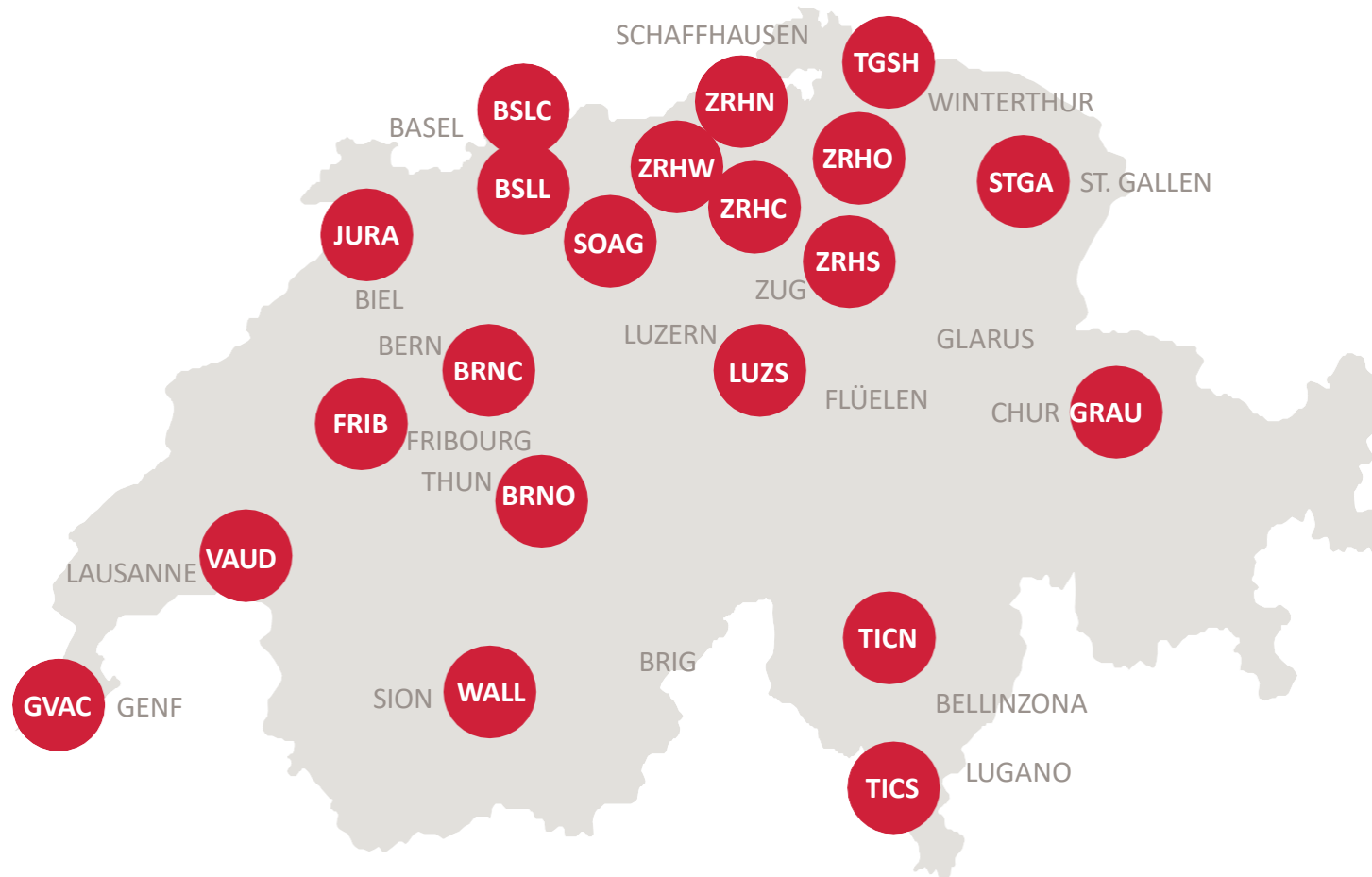
Pharma



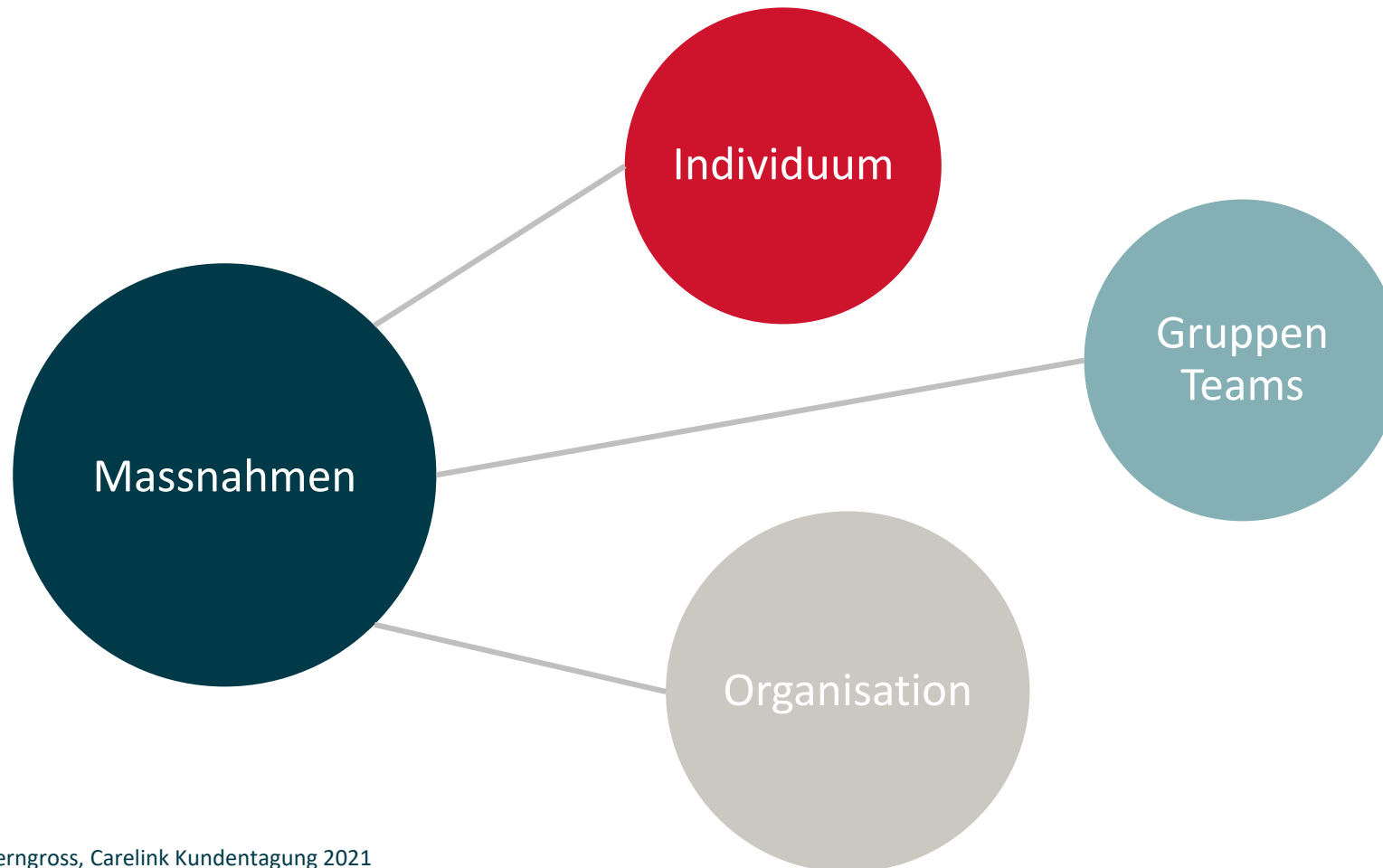
Stützpunkte Carelink

Alarmstruktur

21 Stützpunkte



Interventions-Ebenen in Organisationen nach einem Ereignis



In Anlehnung an Johanna Gerngross, Carelink Kundentagung 2021

So bleiben Sie fit für den Notfall



Kontakt/Ablauf/Aufgebot

- Alarmierung für Kunden mit Leistungsvereinbarung rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr über die Rega
- Sofortiger Rückruf durch die Einsatzleitung Carelink
- Klärung des Ereignisses und des Betreuungsbedarfs
- Vor Ort Betreuung innerhalb max. 4 Stunden nach Aufgebot garantiert

Weitere Informationen: info@carelink.ch

**Verantwortung lässt sich nicht delegieren.
Aber sie lässt sich abstützen.**

Auf Carelink.

