

## Ihre BGW – wir sind für Sie da

Die BGW vermittelt nach Extremerlebnissen zügig und unbürokratisch Ansprechpersonen für psychotherapeutische Hilfe. Betroffene, Angehörige oder Kolleginnen und Kollegen können sich direkt an die BGW-Bezirksverwaltung in ihrer Nähe wenden.

### Bezirksverwaltung Berlin

Tel.: +49 30 89685-0

### Bezirksverwaltung Köln

Tel.: +49 221 3772-0

### Bezirksverwaltung Bochum

Tel.: +49 234 3078-0

### Bezirksverwaltung

#### Magdeburg

Tel.: +49 391 6090-5

### Bezirksverwaltung

#### Delmenhorst

Tel.: +49 4221 913-0

### Bezirksverwaltung Mainz

Tel.: +49 6131 808-0

### Bezirksverwaltung Dresden

Tel.: +49 351 8647-0

### Bezirksverwaltung München

Tel.: +49 89 35096-0

### Bezirksverwaltung Hamburg

Tel.: +49 40 4125-0

### Bezirksverwaltung Würzburg

Tel.: +49 931 3575-0

### Bezirksverwaltung Karlsruhe

Tel.: +49 721 9720-0

Damit psychische Belastung bei Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen nicht zu Erschöpfung, Burn-out oder gar körperlichen oder seelischen Erkrankungen führt, unterstützt die BGW Betriebe dabei, die psychische Gesundheit ihrer Beschäftigten zu erhalten.



Informieren Sie sich unter  
[www.bgw-online.de/psyche](http://www.bgw-online.de/psyche)

## Extremerlebnisse bewältigen

Hilfen der BGW



Bestell-Nr.: BGW 08-00-002 - 12/2021 - CS/MHu - Foto: WavebreakMediaMicro/stock.adobe.com

# Wenn die Psyche einen Schock erlitten hat

Ein schwerer Verkehrsunfall, ein Gewaltereignis, eine als lebensbedrohlich empfundene Situation – jederzeit kann etwas passieren, das uns aus der Bahn wirft. Das seelische Gleichgewicht nach solchen Extremereignissen wiederzuerlangen ist schwer. Selbst wenn wir unser normales Leben wieder aufnehmen, können uns Selbstzweifel, Scham, Wut und Resignation zu schaffen machen. Oder wir leiden an körperlichen Symptomen wie Schlaflosigkeit und Bluthochdruck durch ständige Wachsamkeit. Manche durchleben das Ereignis wie in Zeitlupe immer wieder, andere meiden möglichst alles, was schlimme Erinnerungen weckt, und schränken sich so sehr ein.

Betroffene brauchen Menschen, die sie auffangen, die ihnen zuhören und zur Seite stehen. Freundeskreis und Familie, verständnisvolle Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzte, deren Tür offen steht, sind eine wichtige Anlaufstelle. Die BGW empfiehlt ausdrücklich, eine kollegiale Erstbetreuung zu etablieren: Sie hilft, Betroffene zu beruhigen, zu stabilisieren und bietet ihnen die Möglichkeit zum Reden. Doch manchmal reicht das Netz vertrauter Menschen nicht aus und professionelle Hilfe ist nötig. Für die psychosoziale Notfallversorgung sollten Betriebe Kontakte von Kriseninterventions- oder Notfallnachsorge-Diensten bereithalten.

Versicherte genießen bei der gesetzlichen Unfallversicherung umfassenden Schutz: Sie haben nach einem Arbeitsunfall Anspruch auf Leistungen, die dazu beitragen, körperliche Leistungsfähigkeit und seelisches Gleichgewicht so gut wie möglich wiederherzustellen. Die BGW bietet Betroffenen bei Verdacht auf eine Traumatisierung eine unverbindliche, kostenlose und selbstverständlich vertrauliche Beratung an.

## Die BGW vermittelt Hilfe

### Telefonisch-psychologische Beratung

Allen, die zeitnah und ortsunabhängig professionelle Hilfe möchten, vermittelt die BGW eine telefonisch-psychologische Beratung. Bis zu fünf Telefontermine à 50 Minuten mit geschulten Psychotherapeutinnen und -therapeuten sind möglich.

### Therapiesitzungen ohne lange Wartezeit

Bei Bedarf vermitteln wir Betroffene schnellstmöglich an ärztliche oder psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten. Dafür schlagen wir ihnen möglichst ortsnahe Kontakte vor, an die sie sich wenden können.

Ohne weitere Prüfung oder Genehmigung sind fünf ambulant durchgeführte probatorische Sitzungen möglich, um die psychische Stabilisierung zu unterstützen. Wenn anschließend aufgrund des erlittenen oder miterlebten Vorfalls eine psychotherapeutische Weiterbehandlung erforderlich ist, wird diese ebenfalls gewährt.

## Ein Extremereignis ist ein Arbeitsunfall

Verursacht ein äußeres Ereignis während der beruflichen Tätigkeit einen körperlichen Schaden oder eine seelische Erkrankung, ist es versicherungsrechtlich ein Arbeitsunfall. Deshalb rät die BGW dazu, schwere Gewalt- oder Extremereignisse im Unternehmen sofort mit einer Unfallanzeige bei der zuständigen gesetzlichen Unfallversicherung zu melden. Gleiches gilt für Ereignisse mit Hinweisen auf eine mögliche Traumatisierung Betroffener. Zur Pflicht wird die Unfallanzeige, wenn ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin länger als drei Tage nach dem Ereignis arbeitsunfähig ist.