

Kontakt

Interner Kontakt:

Peer-Support in der Medizinischen Klinik und Poliklinik III
Marchioninstr. 15
81377 München
✉ PSU@med.uni-muenchen.de

Internet

🌐 <https://www.lmu-klinikum.de/innere-medizin-3/PSU>



Intranet

🌐 <https://intranet.klinikum.uni-muenchen.de/psu>



Externer Kontakt:

Die HELPLINE bietet eine kostenfreie, auf Wunsch anonyme, Telefonberatung bei besonderen Belastungssituationen und schwerwiegenden Ereignissen im Gesundheitswesen.

PSU HELPLINE (kostenfrei):

☎ 0800 0 911 912
täglich von 09:00 bis 21:00 Uhr

Ihr Anliegen behandeln wir selbstverständlich vertraulich.

✉ beratung@psu-helpline.de

🌐 psu-helpline.de

Mit freundlicher Unterstützung des PSU-Akut e.V.



Das Projekt wird von der
Techniker Krankenkasse gefördert.



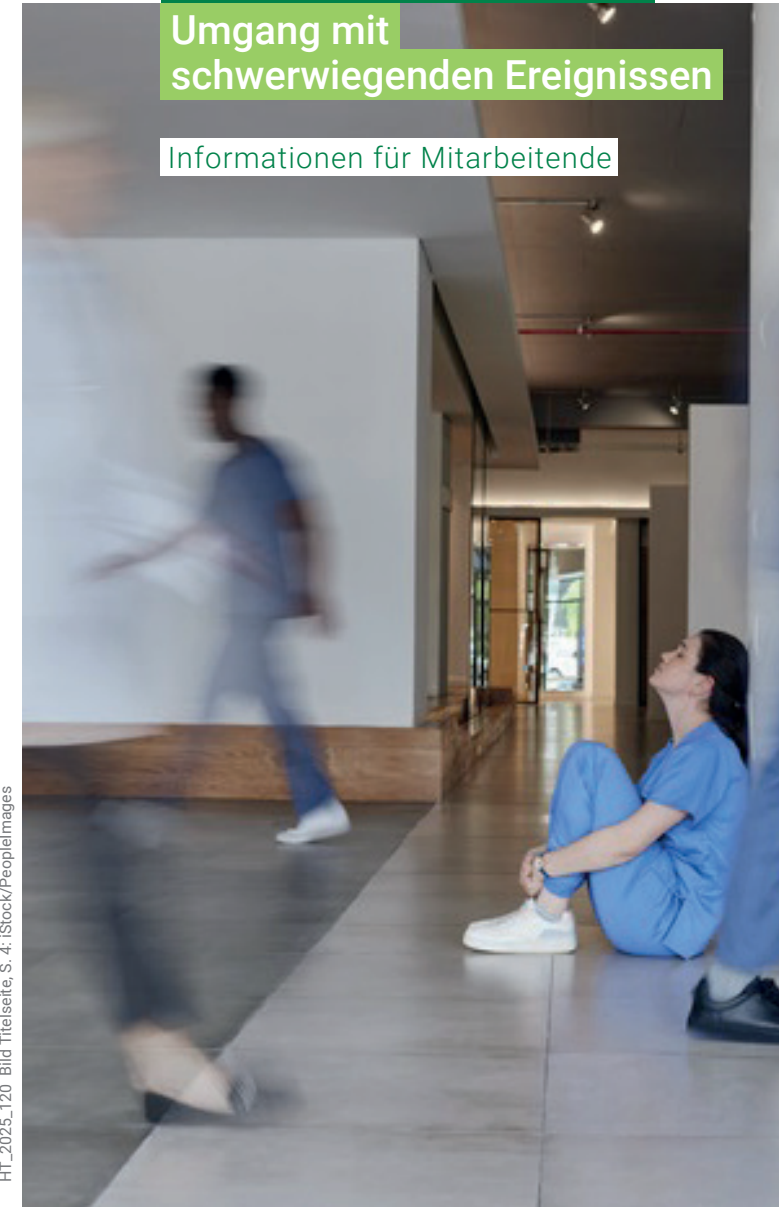
Stand: Juni 2025

HT_2025_120 Bild Titelseite, S. 4: iStock/PeopleImages

Peer-Support der MED III

Umgang mit schwerwiegenden Ereignissen

Informationen für Mitarbeitende



Normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis

Im Gesundheitswesen tätige Menschen können mit besonders belastenden Ereignissen konfrontiert werden. Dieses Faltblatt informiert darüber, wie Sie Belastungsreaktionen erkennen und damit umgehen können.

Mögliche Belastungssituationen können beispielsweise sein:

- Unerwartete Todesfälle
- Vorfälle mit Angehörigen oder Bekannten
- Einsätze mit vielen Verletzten oder Toten
- Problematische Verläufe durch Fehler, Chaos oder persönliche Bedrohung

Mögliche Reaktionen können sein:

- Angst, Wut, Verzweiflung, Schuldgefühle
- Gefühllosigkeit, innere Leere
- Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit, Überforderung, Handlungsunfähigkeit
- Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen, Erinnerungslücken
- Körperliche Reaktionen wie Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, Übelkeit, Atemnot, Erschöpfung, Unruhe oder Benommenheit

Solche Reaktionen sind normal und völlig verständlich. In der Regel klingen sie nach einigen Tagen bis Wochen von selbst wieder ab. Jeder Mensch verarbeitet Belastungen unterschiedlich. Im Verlauf können Symptome hinzukommen oder sich verändern, wie beispielsweise:

- Quälende Erinnerungen, (Alp-)Träume
- Vermeidung von Gedanken, Tätigkeiten oder Personen, die an das Ereignis erinnern
- sozialer Rückzug, Schreckhaftigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Erinnerungslücken
- Starkes Bedürfnis nach Alkohol/Beruhigungsmittel, gestörtes Essverhalten
- Gefühl der Entfremdung oder Sinnlosigkeit
- Berufliche Verunsicherung bis zur Arbeitsunfähigkeit

Das Verdrängen solcher Gefühle kann die Beschwerden verschlimmern. Sollten die Symptome nach ein bis zwei Wochen anhalten oder die Bewältigung ihres Alltags beeinträchtigen, können Sie professionelle Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen.

Was Sie als Betroffene/Betroffener tun können:

- Lassen Sie Ihre Wahrnehmungen zu und sprechen Sie über Ihre Gefühle mit Personen Ihres Vertrauens.
- Sorgen Sie für die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse.
- Geben Sie sich Zeit für den Verarbeitungsprozess.
- Planen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen oder die Sie entspannen.
- Nehmen Sie (professionelle) Unterstützung an.
- Nehmen Sie sich Auszeiten.



© P. Somweber

Was Sie als Kollegin/Kollege tun können:

- Hören Sie zu, wenn Betroffene über das Ereignis sprechen, werten Sie nicht.
- Nehmen Sie sich Zeit.
- Nehmen Sie die Gefühle der Betroffenen ernst.
- Vermeiden Sie Neugier, schnelle Antworten oder das Erzählen von eigenen Geschichten.
- Bieten Sie den Kolleginnen/Kollegen Hilfe bei organisatorischen Dingen an.
- Unterstützen Sie die Kolleginnen/Kollegen bei der Wiederaufnahme des gewohnten Tagesablaufs. Fragen Sie, was Ihr/e Kolleg/in braucht und wie Sie dabei konkret helfen können.

Peer-Support

Das Unterstützungsteam der MED III besteht aus erfahrenen Pflegefachpersonen und Ärztinnen/Ärzten aus unterschiedlichen Fachrichtungen sowie psychosozialen Fachkräften. Alle haben eine Zusatzausbildung in „Kollegialer Unterstützung bei schwerwiegenden Ereignissen (Peer Support)“ absolviert. Falls nötig, steht das Unterstützungs-Team auch in organisatorischen Dingen beratend zur Seite und vermittelt Ihnen auf Wunsch weitere qualifizierte Hilfe.

Wir unterstützen durch:

- Unkomplizierte und schnelle Erreichbarkeit
- Zeitnahe Bearbeitung von schwerwiegenden Ereignissen in Einzel- und Gruppengesprächen
- Persönliche Beratung
- Schulungen zum Umgang mit solchen Belastungen

Ein Gespräch bietet beispielsweise die Möglichkeit:

- Entlastung zu schaffen
- Die momentanen Belastungen zu sortieren und zu klären
- Strategien zur Stabilisierung und Bewältigung zu entwickeln
- Ein Gegenüber zu haben, das ähnliche Situationen und Belastungen kennt
- Gemeinsam zu überlegen, welche weiteren Fach- und Beratungsstellen zusätzlich Unterstützung bieten können

Alle Anliegen und Gesprächsthemen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

