

### **Franziska Kowalowka**

Psychologin, M. Sc.

Telefon +49 151 27647942

[franziska.kowalowka@ias-gruppe.de](mailto:franziska.kowalowka@ias-gruppe.de)



### **ias Aktiengesellschaft**

Ein Unternehmen der ias-Gruppe

Breiter Weg 180

39104 Magdeburg

Telefax +49 30 863 077-457

[www.ias-gruppe.de](http://www.ias-gruppe.de)

#### **Bildnachweise:**

S. 1/Titel: iStock, PeopleImages; S. 2/links: iStock, KatarzynaBialasiewicz; S. 2/rechts: Shutterstock, Alexander Rath



## Psychologische Betreuung von Betroffenen nach belastenden Ereignissen

Information für Beschäftigte

## Was können Psychologen für Menschen tun, die etwas Belastendes erlebt haben?



Jeder Mensch verarbeitet belastende Ereignisse anders. Ein Patentrezept kann es deshalb nicht geben.

In einem Betreuungsgespräch werden Betroffenen Informationen und Anregungen gegeben, die ihnen helfen sollen, ihr ganz persönliches Bewältigungsprogramm zu aktivieren und zu entwickeln.

Es können bereits vertraute Bewältigungsstrategien besprochen, gestärkt und erweitert werden. Manchmal ist auch Unterstützung bei Entscheidungen wichtig, die im Zusammenhang mit dem Ereignis getroffen werden müssen.

Das Ziel von Betreuung ist, dass die betroffenen Mitarbeiter das Erlebte einordnen und möglichst schnell wieder in ihren Alltag zurückfinden können.

## Was passiert in einem Betreuungsgespräch?

Individuelle Einzelgespräche werden inhaltlich am Bedarf der Betroffenen ausgerichtet und betreffen z.B.

- Informationen über normale Reaktionen auf ein solches unnormales Ereignis
- Diagnose des aktuellen psychischen Befindens
- Unterstützung bei der Verarbeitung des Ereignisses
- Vermittlung von Entlastungstechniken (z.B. Was kann gegen Schlafstörungen oder permanentes Grübeln getan werden?)
- Kennenlernen von Entspannungsverfahren (z.B. Atemtechniken)
- Hilfestellung bei ganz konkreten Problemstellungen (z.B. Gestaltung der Wiederaufnahme der Tätigkeit oder Vermitteln von Therapiemöglichkeiten, Klärung von Fragen im Zusammenhang mit dem Unfallversicherungsträger)

**Wichtig:** Die Inhalte der Beratungsgespräche unterliegen der *Schweigepflicht* und dienen nicht der Feststellung der beruflichen Eignung.

## Wo, wann und wie lange findet eine Beratung statt?



Die Beratung findet in der Regel in den Räumen der ias Aktiengesellschaft statt. Im Bedarfsfall kann der (Erst-)Kontakt auch *telefonisch*, gern auch *digital* über eine datengeschützte Videosprechstunde erfolgen.

Der Zeitrahmen ist individuell an dem Bedarf der Betroffenen ausgerichtet:

- Die Betreuung kann sowohl zeitnah als auch Wochen später beginnen sowie
- prozessbegleitend sein, d.h. sowohl während der eventuellen Arbeitsunfähigkeit als auch während der Ausübung der Tätigkeit.

Manchmal ist ein Gespräch ausreichend, mitunter sind mehrere Gespräche hilfreich.

Die Gespräche sind für die Betroffenen kostenlos. Die Kosten übernehmen der Arbeitgeber sowie ggf. der Unfallversicherungsträger.