

Huub Buijssen

# Traumatische Erlebnisse in der Pflege

Unterstützung im Team  
und Selbsthilfe

 Springer

---

# Traumatische Erlebnisse in der Pflege

---

Huub Buijssen

# Traumatische Erlebnisse in der Pflege

Unterstützung im Team  
und Selbsthilfe



Springer

Huub Buijssen  
Diplom Psycholog & Berater  
Tilburg, Niederlande

ISBN 978-3-662-62826-3                      ISBN 978-3-662-62827-0 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62827-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Sarah Busch

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

---

## Vorwort

Bis vor kurzem wurde den überwältigenden Erlebnissen von Krankenschwestern und -pflegern wenig oder gar keine Aufmerksamkeit geschenkt. Vor Beginn dieses Jahrhunderts schwiegen die Betroffenen darüber und auch Pflegeeinrichtungen boten ihren Mitarbeitern keine Hilfestellungen. Es ist bemerkenswert, dass traumatische Erfahrungen in diesen Bereichen so lange ignoriert wurden. Traditionell sind diese Berufsgruppen bei der Arbeit traumatischen Erlebnissen ausgesetzt. Die berühmteste Krankenschwester aller Zeiten, Florence Nightingale (1820–1910), ist ein Beispiel dafür. Selbst sie entwickelte eine posttraumatische Belastungsstörung. Nach ihrer Rückkehr nach England aus dem Krimkrieg kam sie unter Verwendung neuester statistischer Berechnungen zu der erschütternden Erkenntnis, dass sie viertausend Soldaten in den Tod gejagt hatte. Indem sie kranke und verwundete Soldaten zusammenbrachte und in einem schmutzigen Feldlazarett pflegte, starben viele an Infektionen, die sie sich dort zugezogen hatten. Nach ihrer Entdeckung wurde sie von enormen Schuldgefühlen gequält. (Für den Rest ihres Lebens blieb sie ein Kritiker von Krankenhäusern: in diesen würden Menschen nur noch kränker werden.)

Glücklicherweise hat sich in den letzten zwanzig Jahren viel zum Besseren gewendet. Traumatische Erlebnisse und Psychotraumata sind heute vertraute Begriffe (manchmal wird so schnell zu ihnen „gegriffen“, dass sie scheinbar einer Inflation unterliegen). Die meisten Institutionen sind dazu übergegangen, kollegiale Unterstützung und Peer-Support zu organisieren. Betroffene Mitarbeiter müssen nicht mehr allein und in aller Stille vor sich hinleiden.

Dieses Buch zeigt auf, wie Pflegekräfte ihre betroffenen Kollegen unterstützen können und wie Institutionen nach neuesten Erkenntnissen die Nachsorge für ihre Mitarbeiter ausgestalten können. Leitlinie bei der Abfassung dieses Buches war die

*Richtlijn psychosociale ondersteuning geüniformeerden* (dt. Leitfaden zur psychosozialen Unterstützung uniformierter Personen), die vor einigen Jahren von einer nationalen Expertenarbeitsgruppe ausgearbeitet worden ist. Daran waren unter anderem folgende Institutionen beteiligt: Ambulanzpflege Niederlande, Nationale Notaufnahme Ambulanzpflege, Polizei Niederlande, Feuerwehr, Verteidigung und die Sicherheitsregion Rotterdam-Rijnmond. Die Richtlinie war eine Initiative von Impact, dem nationalen Wissens- und Beratungszentrum für psychosoziale Betreuung nach Katastrophen und Unglücksfällen. Die wichtigsten Grundsätze der Richtlinie (die ich befürwortete) waren:

1. Die meisten Mitarbeiter verfügen über eine ausreichende Belastbarkeit, um traumatische Vorfälle alleine, sprich ohne professionelle Hilfe, zu bewältigen.
2. Der relativ kleine Teil, dem dies nicht gelingt, muss genauestens und rechtzeitig identifiziert werden. Die kollegialen Unterstützer können dabei eine wichtige Rolle spielen.
3. Da die betroffene Person noch nicht in der Lage ist, das zu interpretieren, was sie in den ersten Tagen nach dem Vorfall erlebt hat und dann auch Informationen nicht richtig aufnehmen kann, sollte man sehr zurückhaltend dabei sein, eine Nachsorge in Form von Nachbetreuungsgesprächen anzubieten.
4. In der gleichen ersten Phase nach dem Vorfall sollten keine tieferen Emotionen im Mittelpunkt stehen.
5. Anschließend sollten Psychoinformationen über Traumabehandlung und -bewältigung bereitgestellt werden.
6. Bei der Bereitstellung von kollegialer Unterstützung ist Vertraulichkeit unerlässlich.
7. Hierarchische oder Abhängigkeitsbeziehungen sollten vermieden werden. Führungskräfte sollten daher vorzugsweise keine Nachbetreuungsgespräche mit ihren eigenen Mitarbeitern führen.

Das Was, Wie und Warum dieser Prinzipien wird in diesem Buch ausführlich diskutiert.

Tilburg  
März 2020

Huib Buijssen

---

## Über den Autor

Huub Buijssen (1953) ist ein Niederländischer Psychogerontologe und Diplom Psychologe. Er schrieb und redigierte 42 Bücher, von denen zehn ins Deutsche übersetzt wurden, darunter:

- Jetzt verstehe ich dich. Verborgene Wünsche in Paarbeziehungen. Weinheim (Beltz) 2013
- Die magische Welt von Alzheimer. 30 Tipps, die das Leben mit Demenzkranken leichter und erfüllter machen. Weinheim (Beltz) 2016
- Demenz und Alzheimer verstehen. Erleben, Hilfe, Pflege: Ein praktischer Ratgeber. Weinheim (Beltz) 2016
- Depression. Helfen und sich nicht verlieren. (Beltz) 2017
- Coachende Gesprächsführung. In sechs Schritten von Problem zur Lösung. Weinheim (Beltz) 2019

Daneben erschienen Übersetzungen ins Englische, Dänische, Schwedische, Polnische, Tschechische und Südkoreanische.

Huub Buijssen ist Direktor eines Schulungszentrums, das auf Schulungen zu den Themen Traumaverarbeitung und Unterstützung von Pflegenden, auf Demenz und die Methode „Coachende Gesprächsführung“ spezialisiert ist.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Traumatische Erfahrungen und Psychotrauma</b>	1
1.1	Einleitung	1
1.2	Begriffserklärung: unangenehme, unerwünschte, bewegende und traumatische Erfahrungen	2
1.3	Sexuelle Belästigung	10
1.4	Was ist ein Psychotrauma?	12
1.5	Wie fühlt sich ein Psychotrauma an?	16
1.6	Anerkennung von Psychotraumata und PTBS	20
1.7	Kollegiale Unterstützung in der Pflege	23
	Literatur	26
<b>2</b>	<b>Verarbeitung</b>	27
2.1	Einleitung	27
2.2	Was bedeutet Verarbeitung?	28
2.3	Phasen der Verarbeitung	31
2.4	Verarbeitungsaufgaben	34
2.5	Notwendige Illusionen	35
2.6	Weshalb Konfrontation notwendig ist	37
2.7	Die Bedeutung von Ruhe, Ablenkung und Vermeidung	38
2.8	Verarbeitungsstrategien	39
2.9	Grübeln und durch den Kopf gehen lassen	46

2.10	Schuldgefühle und Scham	47
2.11	Zorn und Vergebung	49
2.12	Anzeichen einer Genesung	52
2.13	(Andere) Ratschläge zur Selbsthilfe	53
2.14	Ratschläge für das nähere Umfeld	56
2.15	Hilfe aus der unmittelbaren Umgebung	63
	Literatur	68
<b>3</b>	<b>Kollegiale Unterstützung innerhalb der Einrichtung</b>	<b>69</b>
3.1	Einleitung	69
3.2	Wozu kollegiale Unterstützung	70
3.3	Die Aufgaben des Teams der kollegialen Unterstützung	74
3.4	Zusammensetzung des Teams kollegialer Unterstützer	78
3.5	Profil der Unterstützer	79
3.6	Erforderliche Kenntnisse und Fähigkeiten des Unterstützers	81
3.7	Anwerbung von Unterstützern	82
3.8	Die Grenzen der kollegialen Unterstützung	83
3.9	Präsentation vor den Teams/Abteilungen	84
3.10	Coaching und Intervision	88
3.11	Das Drei-Gespräche-Modell	88
3.12	Wissenschaftliche Untermauerung kollegialer Unterstützung	112
	Literatur	117
<b>4</b>	<b>Gestörte Verarbeitung</b>	<b>119</b>
4.1	Einleitung	119
4.2	Die posttraumatische Belastungsstörung	119
4.3	Was passiert im Gehirn während einer PTBS?	122
4.4	Depression	123
4.5	Sucht	125
4.6	Andere Beschwerden	127
4.7	Window of Tolerance	128
4.8	Erhöhte Verwundbarkeit	129
4.9	Schutzfaktoren	146
4.10	Wann sollte man professionelle Hilfe suchen?	149
4.11	Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung	152
	Literatur	156
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>159</b>



# Traumatische Erfahrungen und Psychotrauma

# 1

## 1.1 Einleitung

Eine Pflegekraft, die in einem Pflegeheim für somatische Patienten arbeitet:

*Um neun Uhr abends hat Herr Vink immer noch nicht angerufen. Normalerweise helfe ich ihm um sieben Uhr, seine Stützstrümpfe auszuziehen. Ich gehe besser mal nachsehen. Die Tür des Zimmers ist verschlossen. Die Lichter sind aus. Könnte er immer noch draußen sein? Dann hätte er nach dem Essen doch gesagt, dass es spät werden könnte. Ich öffne die Tür mit unserem Schlüssel.*

*Der Raum ist leer. Dann sehe ich den Lichtstreifen unter der Duschtür. Mein Herz hüpfert einmal. Ich zwingen mich, nachzusehen. Um Gottes willen, lass es keine Kopfwunde sein! Dann sehe ich ihn. Immer noch halb sitzend, mit dem Duschschlauch um den Kopf. Es ist ein schrecklicher Anblick. Das kann nicht wahr sein, denke ich. Das kann doch nicht wahr sein. Ich schlage die Tür zu und versuche, mich zusammenzureißen. Zusammen mit einem Kollegen hole ich Herrn Vink aus der Dusche. Wir stülpen ihm einen Kissenbezug über den Kopf, weil wir sein Gesicht, das zur Wand gedreht war, nicht sehen wollen. Ich rufe den Arzt und die Polizei.*

*Im Nachhinein stellt sich heraus, dass es kein Selbstmord war. Der Bewohner hatte wahrscheinlich in der Dusche einen Schlaganfall und ist unglücklich gefallen.*

Wenn Sie in der Pflege arbeiten, haben Sie ein erhöhtes Risiko, früher oder später ein traumatisches Ereignis zu erleben. Das Besondere an der Arbeit im Gesundheitswesen ist, dass es um Menschen geht, die für den wichtigsten Aspekt