



© paltroc - stock.adobe.com

Traumafolgereaktionen bei Ärztinnen und Ärzten

PSU-Akut: psychosoziale Unterstützung finden

Wie lässt sich die Prävention von psychischen Belastungs- und Traumafolgestörungen bei Mitarbeitenden von ärztlichen Praxen verbessern? Im Folgenden wird der gemeinnützige Verein PSU-Akut mit psychosozialen Unterstützungsangeboten wie Peer-Support und der PSU HELPLINE vorgestellt, aber auch, was Sie selbst für sich und Ihr Team tun können.



© Privat

Dr. med. Andreas Schießl



© Privat

Dr. phil. Marion Koll-Krüsmann

Die Rolle der Hausärztinnen und Hausärzte

Hausärzte und Hausärztinnen sind häufig die Erstanlaufstelle der Betroffenen. Sie haben daher eine zentrale Rolle und Chance bei der Versorgung psychisch belasteter Kolleginnen und Kollegen sowie der anderen Fachberufe im Gesundheitswesen. Wie lässt sich also die Prävention von spezifischen psychischen Belastungs- und Traumafolgestörungen bei Ärzten und Mitarbeitenden in den Praxen und Kliniken verbessern? Der folgende Überblick soll hier einige Basisinformationen liefern.

Kollegiale Unterstützung und der gemeinnützige Verein PSU-Akut e. V.

Wie im vorangegangenen Artikel (Allgemeinarzt 15/2023) beschrieben, sind Mitarbeitende im Gesundheitswesen als Hochrisikogruppe für die Entwicklung von Traumafolgereaktionen zu sehen.¹ Systematische psychosoziale Unterstützung (PSU), beispielsweise kollegiale Unterstützungsprogramme, liegt im Rettungsdienst und bei den Feuerwehren oder sogar im Bankenwesen spätestens seit der Jahrtausendwende vor.^{2,3} Für das Personal im

Gesundheitswesen existiert sie selbst zwanzig Jahre später noch nicht. Für die Akutmedizin werden persönliche und systemische Überlastungen, traumatische Ereignisse, aber auch alltägliche und niederschwellige Belastungen seit Jahrzehnten regelmäßig aufgezeigt.⁴ Dennoch konstatierten Strametz et al. zu Pandemiebeginn: „Im deutschsprachigen Raum sowie anderen europäischen Ländern (...) gibt es bislang nur vereinzelte ehrenamtliche Initiativen wie den Verein PSU-Akut e. V. (...) oder das EMPTY-Programm der Young DGINA (Deutsche Gesellschaft für Interdisziplinäre Notaufnahme).“⁵

Ab 2009, schon weit vor der Pandemie, initiierten Dr. Andreas Schießl und Dr. Dominik Hinzmann mit Unterstützung weiterer aktiver Kliniker das vom Münchner Ärztlichen Kreis- und Bezirksverband unterstützte Projekt „Den Helfern helfen“. In der Folge wurde 2013 der gemeinnützige Verein PSU-Akut mit dem Ziel gegründet, Peer-Support flächendeckend im Gesundheitswesen zu etablieren.⁶ Inzwischen wird die Einrichtung einer Fach- und Koordinierungsstelle PSU von der Bayerischen Landesärztekammer und dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert.

Was beinhaltet das Konzept von PSU-Akut?

In psychosozialer Unterstützung geschulte Kolleginnen und Kollegen bieten als kollegiale Unterstützer, sogenannte Peers (ein Gleicher unter Gleichen), primäre und sekundäre Präventionsmaßnahmen an und bilden bei Bedarf die Schnittstelle zu weiterführender tertiärer Prävention, etwa durch die Unfallkassen. Der Gedanke des Peers ist der entscheidende Ansatz zur niederschweligen Prävention des sogenannten Second-Victim-Phänomens. Peers besitzen Kompetenzen als Fachkollegen, die die Situationen selbst kennen, und sind weitergebildet im Umgang mit Kollegen in akuten Belastungssituationen. Sie sind Lotsen, wenn weiterführende Unterstützungsangebote notwendig sind. Dieser Ansatz entspricht auch den Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) sowie des Aktionsbündnisses Patientensicherheit. Seit der COVID-19-Pandemie hat sich eine größere Offenheit für die Thematik entwickelt, die sich zum Beispiel auch in den Empfehlungen der DIVI zur Personalfürsorge niederschlägt.⁷

PRAXIS-TIPP

Praktische Hilfen für Praxen

- Die PSU HELPLINE bietet telefonische Unterstützung für Mitarbeitende im Gesundheitswesen. Bei Bedarf wird in eine – in die HELPLINE integrierte – psychotherapeutische Sprechstunde vermittelt.
- Die BGW bietet über ihren Dachverband der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) im sogenannten Psychotherapeutenverfahren eine unkomplizierte und rasche Hilfe bei post-traumatischen Reaktionen nach Arbeitsunfällen oder chronischer traumabedingter Überlastung.

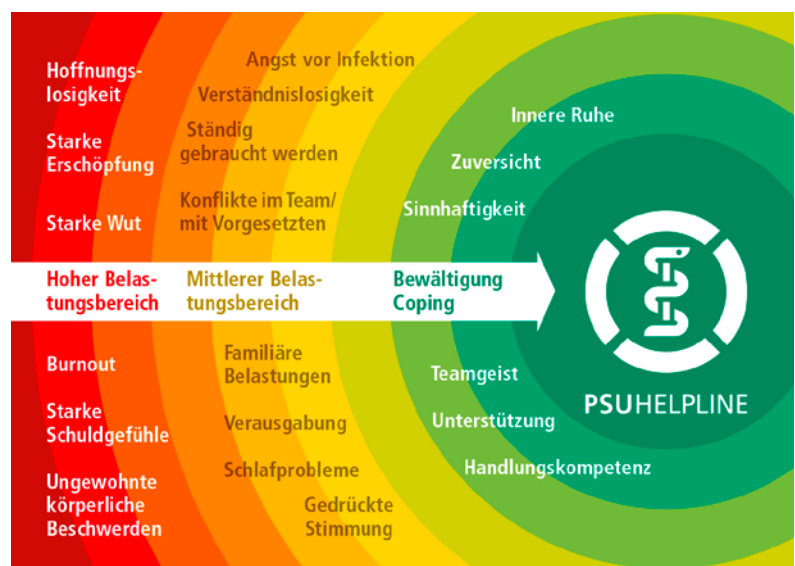


Abb. 1: Taschenkarte zur PSU-HELPLINE

Online

Die vollständige Literaturliste finden Sie unter www.allgemeinarzt.digital



Neben der Ausbildung von Peers bietet der Verein unter anderem:

- Unterstützung in oder nach akuten, extremen Belastungssituationen
- informationelle Unterstützung von Führungskräften
- Verhältnisprävention durch Rückmeldung von psychischen Gefährdungen und Möglichkeiten, diesen präventiv zu begegnen
- Implementierung von nachhaltigen PSU-Konzepten in den Einrichtungen des Gesundheitswesens
- Unterstützungsangebote für alle durch die PSU HELPLINE (Abb. 1)

Alle PSU-Angebote fokussieren gleichermaßen auf Verhaltensprävention, also die Stärkung individueller Gesundheits- und Krisenbewältigungskompetenzen, sowie auf Verhältnisprävention (Abb. 2).



© Igl, Koll-Krisman; PSU-Akut e. V. 2023

PSU in meiner Praxis?

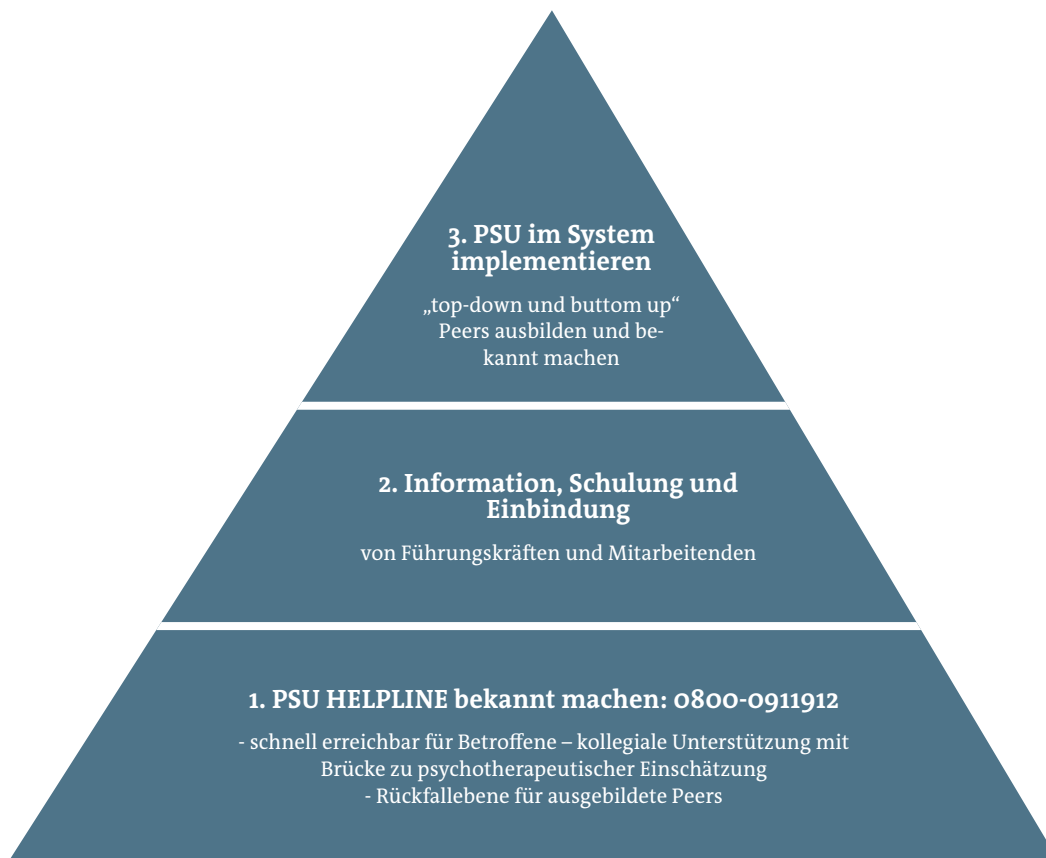
Offenheit für die Thematik ist wohl der erste und wichtigste Schritt. Es gibt mittlerweile etablierte Unterstützungsmöglichkeiten, zum Beispiel das Psychotherapeutenverfahren der Unfallkassen, die Angebote von PSU-Akut e. V. und seit der Pandemie auch weitere Konzepte. Wichtig erscheint, die Grundidee einer kollegialen Unterstützung durch Peers zu stärken.

Welche Elemente des PSU-Präventionsansatzes lassen sich in meinem System sinnvoll umsetzen? Für alle Einrichtungen im Gesundheits-

Abb. 2: Ansatz einer nachhaltigen Prävention bei schwerwiegenden Ereignissen © PSU-Akut e. V. 2023

wesen lohnt sich zur Beantwortung dieser Frage ein Blick auf die PSU-Sicherheitspyramide (Abb. 3).

Die PSU HELPLINE ist für alle im Gesundheitswesen Arbeitende bundesweit als Unterstützungsmöglichkeit zu nennen. Sie steht allen im Gesundheitswesen Beschäftigten (auch z. B. in der Verwaltung oder Reinigungskräfte) für ein kostenfreies, vertrauliches und anonymes kollegiales Gespräch und eine telefonische Beratung zur Verfügung. In die PSU HELPLINE eingebunden ist zudem ein Team von erfahrenen



© Koll-Krismann, Schießl; PSU-Aktuell e.V. 2023

Abb. 3: Die PSU-Sicherheitspyramide

approbierten Psychotherapeutinnen, besonders belastete Anrufernde können so an Fachkräfte weitervermittelt werden.⁸

Ihr Praxisteam über die HELPLINE zu informieren ist als Minimallösung gerade in kleineren Praxen eine sinnvolle Alternative zur Ausbildung von Peers. Hier kann kollegiale Unterstützung am Telefon erfolgen. Falls auch in einer größeren Praxis die Ausbildung von Peers nicht möglich ist, kann durch die Umsetzung der zweiten Ebene die Prävention hinsichtlich psychosozialer Gefährdung verbessert und so ein Sicherheitsnetz im Umgang mit schwerwiegenden Ereignissen gespannt werden.

Ein nächster Schritt der PSU-Sicherheitspyramide ist die Information Ihrer Mitarbeitenden und Führungskräfte bezüglich eventueller Belastungen und der Möglichkeiten, diese zu bewältigen. Hier können psychoedukative Schulungen für Führungskräfte und Mitarbeitende hilfreich sein. Es gilt zu verstehen, welche Reaktionen sich bei mir selbst oder den Kolleginnen und Kollegen nach schwerwiegenden Ereignissen zeigen können und wie diese zu bewältigen wären (wie im ersten Teil des Ar-

tikels beschrieben). Dies stärkt einerseits und fördert andererseits eine rasche Genesung, wenn es tatsächlich zu einem traumatisierenden Ereignis kommen sollte.

Die Möglichkeit, mit einem Peer zu sprechen, also einer Person, die die Herausforderungen des Berufsalltags selbst kennt und die „gleiche Sprache“ spricht, ist für viele Mitarbeitende im Gesundheitswesen der Schlüssel, um überhaupt Unterstützung anzunehmen. Daher ist die Implementierung von PSU-Konzepten in größeren Einrichtungen deutlich zu empfehlen. Peers können entweder im Rahmen von In-House-Schulungen oder aber auch direkt bei PSU-Akut ausgebildet werden.

Wir selbst haben es in der Hand, für uns und unsere Teams die Unterstützung bei Belastungen so zu gestalten, dass wir unseren so wertvollen Beruf möglichst lange und gesund ausüben können. ◆

▶▶ Literaturtipp

Den ersten Teil des Artikels finden Sie unter:
www.allgemeinarzt.digital/praxisalltag/praxisfuehrung/hilfe-traumafolgestoerungen-335684

