

# LIA.fakten

## Traumatische Erlebnisse am Arbeitsplatz.

### Extreme Belastungen und deren Folgen für Beschäftigte.

**Ein traumatisches Erlebnis kann bei Betroffenen zu einer extremen Belastungsreaktion führen, die, wenn die Folgen über einen längeren Zeitraum anhalten, sich zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) entwickeln kann. Traumatische Erlebnisse können z. B. Unfälle, Suizide, (Natur-)Katastrophen oder Gewalterfahrungen sein. Für Beschäftigte einiger Berufsgruppen besteht durch ihre tägliche Arbeit ein erhöhtes Risiko, von einem solchen Ereignis betroffen zu werden. Dazu gehören beispielsweise Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Polizei, Feuerwehr oder der Bundeswehr, aber auch der Intensivpflege, im Rettungsdienst oder als Lokführerin bzw. Lokführer.**

Traumatische Ereignisse werden je nach Auslöser unterschieden in „man-made“, also durch Menschen willentlich verursachte Ereignisse, oder in „non-man-made“, welche unwillentlich verursacht sind. Körperliche Misshandlungen, Vergewaltigungen, Überfälle, Suizid und Kriegserlebnisse sind z. B. durch Menschen verursacht. Unwillentlich verursachte Ereignisse sind u. a. Naturkatastrophen, technische Katastrophen (z. B. Störfälle), Verkehrs- und Arbeitsunfälle und schicksalhafte Lebensveränderungen wie ein Todesfall in der Familie.

#### **Wann spricht man von einer PTBS?**

Bei den meisten Menschen löst ein traumatisches Erlebnis eine akute Belastungsreaktion aus, die völlig

normal ist. Betroffene sind kurz nach dem Ereignis desorientiert, in ihrer Aufmerksamkeitsfähigkeit eingeschränkt und verhalten sich unruhig und ängstlich. Bereits in wenigen Tagen, manchmal sogar Stunden, klingen diese Symptome aber wieder ab. Von einer PTBS spricht man dann, wenn negative Folgen wie Ängste und Depression länger anhalten. Nach ICD-10, der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten, ist die PTBS eine verzögerte oder lang anhaltende „Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde“ (ICD-10: F43.1).



# LIA.fakten



Zwischen den Jahren 2000 und 2011 ging die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage (AUT) zwar insgesamt um 12,2 % zurück, die AUT aufgrund psychischer Erkrankungen aber stiegen gleichzeitig um 56 %<sup>1</sup>. Verhältnis- und verhaltenspräventive Maßnahmen zur Reduzierung psychischer Erkrankungen nehmen daher eine wichtige Rolle im Arbeitsleben ein. Besonders im Hinblick auf die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), die oftmals infolge extremer Belastungen auftritt, sind Präventionsmaßnahmen unentbehrlich.

## Symptome und Folgen einer PTBS

Eines der typischen Merkmale der PTBS ist das wiederholte Durchleben des traumatischen Ereignisses. Dabei erleben die Betroffenen sogenannte „Flashbacks“, die durch kleinste Assoziationen wie Geräusche und Gerüche hervorgerufen werden können. Gegenüber ihren Mitmenschen zeigen sich Erkrankte häufig sehr gleichgültig und vermeiden Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten. Ein schwerer Unfall am Arbeitsplatz kann z. B. zur Folge haben, dass Beschäftigte ihren bisherigen Arbeitsplatz meiden. Weitere Reaktionen sind Angst, Schlafstörungen, Depressionen und sogar Suizidgedanken, die je nach Ausmaß auch das soziale und familiäre Umfeld belasten.

Die Erkrankung kann wenige Wochen, aber auch Monate dauern. Werden Betroffene nicht behandelt, führt die Störung oftmals zu einem chronischen Verlauf sowie zu einer komplexen PTBS mit Persönlichkeitsveränderung wie Aggressivität und gestörtem sozialem Beziehungsverhalten.

## Prävention ist wichtig für die Betroffenen

Die Verhältnisprävention kann Arbeitsunfälle und die Wahrscheinlichkeit des Eintretens traumatischer Ereignisse am Arbeitsplatz verhindern oder zumindest verringern. Ziel solcher Maßnahmen ist eine positive Änderung der Arbeitsverhältnisse und -bedingungen. Beispiele sind eine sichere Technik- und Prozessgestaltung sowie die an den Bedürfnissen und Belastungsgrenzen des Menschen orientierte Organisation der Arbeitsabläufe (z. B. Arbeitszeitgestaltung).

Traumatische Ereignisse sind aber leider gerade in den Berufsgruppen mit erhöhtem Risiko meist nicht gänzlich zu verhindern. Durch Maßnahmen der Verhaltensprävention können Beschäftigte jedoch auf mögliche Risiken vorbereitet und in die Lage versetzt werden, auf solche Ereignisse bewusst zu reagieren und diese zu verarbeiten. Ein gesundheits- und sicherheitsorientiertes Verhalten der Beschäftigten ist somit Ziel dieser Maßnahmen. Zur Prävention einer PTBS können z. B. Supervision, Coaching, Unterweisungen und psychotherapeutische Interventionen eingesetzt werden.

## Weitere Informationen & Ansprechpartner:

- Arbeitsprogramm „Psyche“ der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie  
<http://www.gda-portal.de/de/Arbeitsprogramme2013-2018/Psyche.html>
- Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie  
[www.degt.de](http://www.degt.de)
- KomNet - Das Expertennetzwerk. Beratungsservice rund um das Thema „Gesunde Arbeit“.  
[www.komnet.nrw.de](http://www.komnet.nrw.de)

1) Badura et al. (2012) Fehlzeiten-Report 2012. Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt: Chancen nutzen – Risiken minimieren. Springer, Berlin

## Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)  
Ulenbergstraße 127–131  
40225 Düsseldorf  
[www.lia.nrw.de](http://www.lia.nrw.de)

Telefon 02 11 31 01 - 1133  
[info@lia.nrw.de](mailto:info@lia.nrw.de)

## Bilder

Seite 1: © benjaminolte - Fotolia.com  
Seite 2: © bramgino - Fotolia.com

Landesinstitut für  
Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen

