

# Fachimpuls

## Gesund bleiben als Fachperson

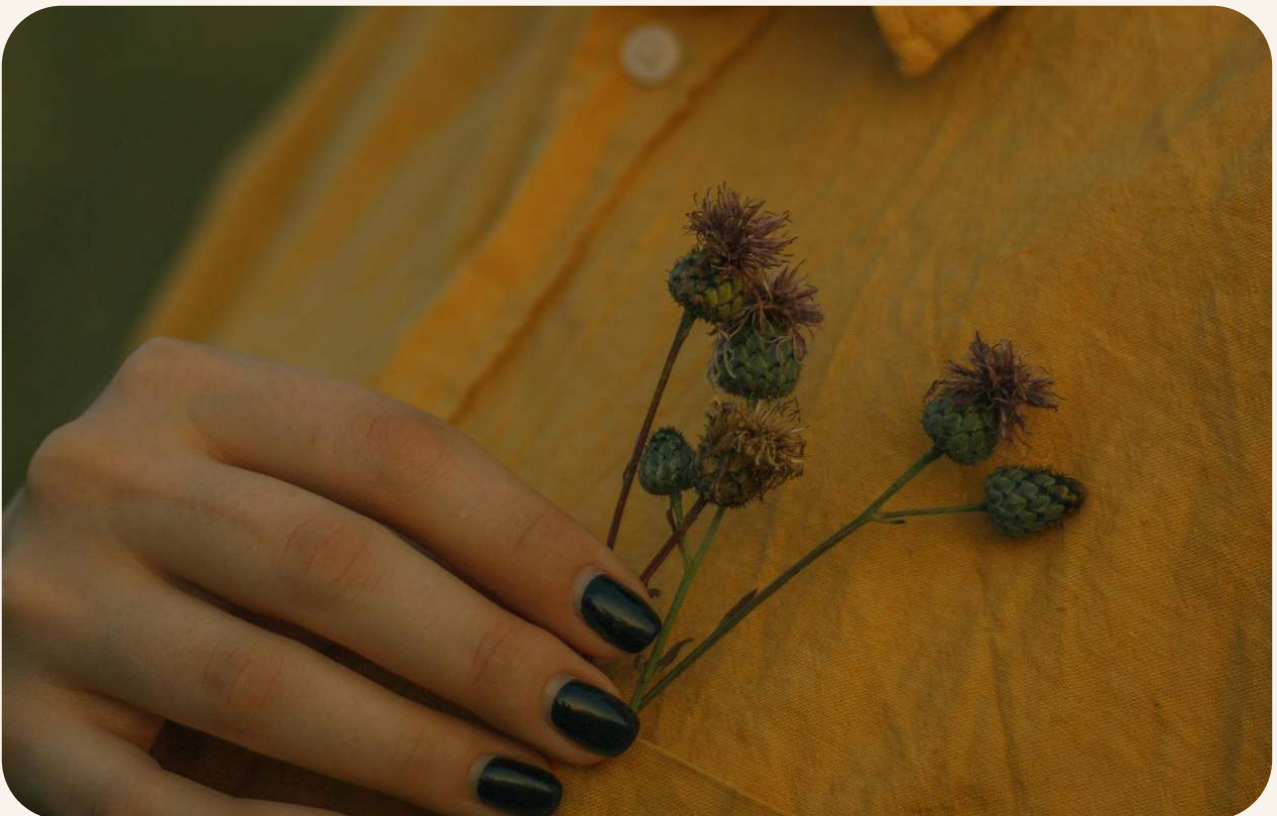
Wie können Fachpersonen ihre eigene Gesundheit bewahren, um Menschen in potenziell traumatischen Lebenssituationen sicher zu begleiten?



# Gesund bleiben als Fachperson

Wenn Menschen ein potenziell traumatisches Ereignis erleben, wie den frühen Tod eines Kindes oder andere plötzlich auftretende Umstände, die als sehr bedrohlich wahrgenommen werden, treten in der Akutphase häufig akute Stressreaktionen auf. Sie können sich körperlich (zittern, erstarren), gedanklich (Konzentrationsprobleme, Grübeln), emotional (Angst, Wut) oder im Verhalten (Unruhe, Rückzug/Erstarren) zeigen.

Als Fachpersonen tragen wir in diesen Momenten mit unserer Haltung und unserer Sprache dazu bei, dass Betroffene Sicherheit und Orientierung erfahren und zurück zur eigenen Handlungsfähigkeit finden. Dafür braucht es eine Grundlage, die im Notfall leicht in den Hintergrund gerät: unsere eigene Stabilität. Psychohygiene ist Teil professioneller Verantwortung. Sie schützt uns und stärkt unsere Wirksamkeit, im Moment einer herausfordernden Situation und in der Zeit danach.



# Psychohygiene



## Aufmerksamkeit

Nicht nur dem Gegenüber, sondern auch bewusst sich selbst Aufmerksamkeit schenken und auf Folgendes achten:

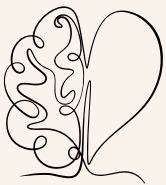
- eigene Reaktionen: Was macht dies mit mir?
- Gedanken: Was geht gerade in meinem Kopf vor?
- Gefühle: Wie fühle ich mich?
- Bedürfnisse: Was brauche ich jetzt?
- Rolle: Entsprechen meine Handlungen den Absichten und Anforderungen meiner Rolle?



## Ausgleich

Belastung gehört zum Leben, zum Berufsalltag. Ohne körperliche und mentale Regeneration wird sie jedoch zum Dauerzustand und schädlich für unsere Gesundheit. Was hilft:

- Eigene Pausen im Alltag bewusst einplanen
- Grenzen der eigenen Belastbarkeit kennen und berücksichtigen
- Wirksame Regeneration pflegen (Schlaf, Bewegung, Entspannung, bewusste Atmung)



## Verbundenheit

Nach wiederholten herausfordernden Situationen kann für begleitende Fachpersonen die Gefahr bestehen, sich allein zu fühlen und sich längerfristig zu isolieren. Um dem frühzeitig vorzubeugen, empfiehlt die Fachliteratur:

- den Kontakt mit Freund:innen, der Familie und der Gemeinschaft aufrechterhalten
- Beziehungen pflegen
- Arbeitskolleg:innen klar vermitteln, was man ihnen geben kann bzw. selbst von ihnen braucht

M E R K S A T Z



**Du bist wirksam, wenn du klar, stabil und verbunden bist.**

# Was hilft konkret?

Eltern nach dem Tod ihres Kindes begleiten, eine schwerwiegende Diagnose in der Schwangerschaft mitteilen oder eine Todesfeststellung aussprechen, sind emotional hochbelastende Situationen. Folgende Übersicht bündelt praxisnahe Schritte zur Vorbereitung, zur eigenen Stabilisierung während der Akutsituation und bewussten Selbstfürsorge danach.

## **Vor der Akutsituation**

- Unvorhergesehenes kann heftig wirken – sich mental wappnen
- Vor und nach dem Treffen Zeit einplanen
- Fokus auf den eigenen Körper – tief durchatmen, Boden unter den Füßen spüren
- Bei mehreren involvierten Fachpersonen – Gesprächsleitung klären
- Raum bewusst gestalten – störungsfrei, geschützt, achtsam

## **Während der Akutsituation**

- Aushalten und präsent sein – auch ohne «Tun»
- Fokus auf Betroffene – Was brauchen sie jetzt?
- Fokus auf die eigene Rolle – Was ist meine Aufgabe?
- Bei Bedarf Unterstützung holen – Wer kann helfen oder mich ablösen?
- Schicksal betroffenen Familien zumuten – nicht «retten wollen»

## **Nach der Akutsituation**

- Reden – Nachbesprechen mit Kolleg:innen, Entlastungsgespräche
- Ressourcen aktivieren – Was tut mir gut? Wer stärkt mich?
- Zuversicht – Menschen können dies überleben

# Quellen & Impressum

Hausmann, C. (2021). Interventionen der Notfallpsychologie: Was man tun kann, wenn das Schlimmste passiert (2., überarb. Aufl.). Facultas.

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Ursano, R. J. (2021). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 84(4), 311–346.

Bryant, R. A. (2022). The nature of posttraumatic stress disorder in treatment-seeking first responders. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2011602.

<https://doi.org/10.1080/20008198.2021.2011602>



UNTERSTÜTZUNG FÜR  
VERWAISTE ELTERN

*Helfen Sie mit?*

JETZT SPENDEN

kindsverlust.ch

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**

QR-Code mit der  
TWINT App scannen

Betrag und Spende  
bestätigen



**Fachstelle Kindsverlust während Schwangerschaft, Geburt und erster Lebenszeit**

Belpstrasse 24 | 3007 Bern | Telefon 031 333 33 60 | IBAN CH19 0900 0000 3070 8075 5  
fachstelle@kindsverlust.ch | [www.kindsverlust.ch](http://www.kindsverlust.ch)