



Stressmanagement und Extremereignisse

Teil 2: Extremereignisse

Agenda.

- Extremereignisse
 - FDV
 - Auf dem Unfallplatz
- Reaktionen und mögliche Folgen von Extremereignissen
- Bewältigungsmöglichkeiten
- Hilfsangebote



Aufgabe.



→ Welches sind mögliche Ereignisse in der Arbeit als Lokführer?

Fahrdienstvorschriften FDV. Allgemeines Vorgehen

→ Wird eine Gefährdung oder Unfall verursacht, handelt **das Personal** in dieser Reihenfolge

- Gefahr erkennen
- Auswirkungen abschätzen
- Gefahr vermindern
- Alarmieren
- Retten
- Betrieb weiterführen

Schweizerische
Fahrdienstvorschriften
FDV

300.1-15

Personenunfall FDV. Vor dem Aufprall



- Gefahr erkennen
- Schnellbremsung
- Akustische Signale geben
- Hinweis
 - Sofern möglich wegschauen und Ohren zuhalten

Personenunfall FDV. Sofort nach dem Halt

→ Alarmieren

- Sind Nachbargleise befahrbar?
 - Warnsignal einschalten (3x rot)
 - Notruf aussenden
- Fahrdienstleiter verständigen
 - Wer meldet?
 - Was ist geschehen?
 - Wo ist es geschehen?
 - Wann ist es geschehen?
- Ev. Passagiere verständigen
 - Meldung Personenunfall



Personenunfall FDV.

→ Zug gegen Wegrollen sichern

- Festhaltebremse und Luftbremse (AB Verkehr)

→ Zusatzinfo

- Mein Zustand?
- Zugbegleiter?
- eventuell Mitarbeiter (Lokführer!), Arzt, Krankenschwester oder Samariter im Zug
 - Durchsage mit der Bitte, sich beim Lokführer zu melden
- Fachdienste
 - Koordinator (Ereignismanagement Infrastruktur), Sanität, Polizei, Feuerwehr, Betriebswehr, Untersuchungsbehörde usw.

Personenunfall FDV.



- Retten und Schutzmassnahmen
 - Schutz der beteiligten Personen
- Umgang mit betroffenen Personen
 - Unter Schock stehende Personen sind soweit möglich zu betreuen
 - Verletzte Personen nicht ohne Betreuung zurücklassen
 - Unfallopfer zudecken und nicht darüber fahren

Personenunfall FDV. Im Stillstand

- Massnahmen zur Sicherung der Unfallsituation
 - Daten sicherstellen (Lf-Daten auf der Lok)
 - Sicherungs- und Rettungsarbeiten sind einzuleiten
 - Veränderung von Gegenständen markieren
 - Name und Adresse von ev. Zeugen
- Betrieb weiterführen
 - Über den Zeitpunkt einer möglichen Weiterfahrt entscheidet die Untersuchungsbehörde, sobald sie anwesend ist
- Dienstunfähigkeit nach einer Unregelmässigkeit
 - Ersatz oder geeigneten Mitarbeiter als Begleiter

Fahrdienstvorschriften FDV.

Wo finde ich es?

→ 1 Allgemeines

- 5.3.2.7 Schutz von Personen und Sachen

→ 9 Störungen

- 9.1.1 Verständigung
- 9.13 Gefährdungen und Unfälle
- 9.14 Ergänzende Bestimmungen zu Gefährdungen und Unfälle

→ 13 Lokführer

- 9.2.3 Dienstunfähigkeit während der Fahrt oder nach einer Unregelmässigkeit
- 9.3.2.7 Verlassen des Triebfahrzeugs (Feststellbremse)

Persönliche Aspekte und Verhalten.

- Eine Person von Intervention erscheint auf der Unfallstelle
 - Sie koordiniert die Kommunikation, Rettung und Sicherung

- Kontakt mit Behörden (Polizei)
 - Keine Beurteilung abgeben
 - Keine Dokumente übergeben und sonst nur gegen Quittung (Fahrtenschreiber Auswertung nur von SBB oder UVEK)



Betreuung SBB

- Kontakt mit Vorgesetzten
 - Ein Vorgesetzter wird von BLZ Disponent informiert
 - Er ruft dich an und bespricht das weitere Vorgehen
 - Er kommt nach Möglichkeit auf die Unfallstelle (nur bei P-Lf)
 - Er begleitet dich nach Hause
- Nachbetreuung durch SBB Care
 - für Gespräche, Begleitung ...
 - in den folgenden Tagen

Das Mass an Belastungen.

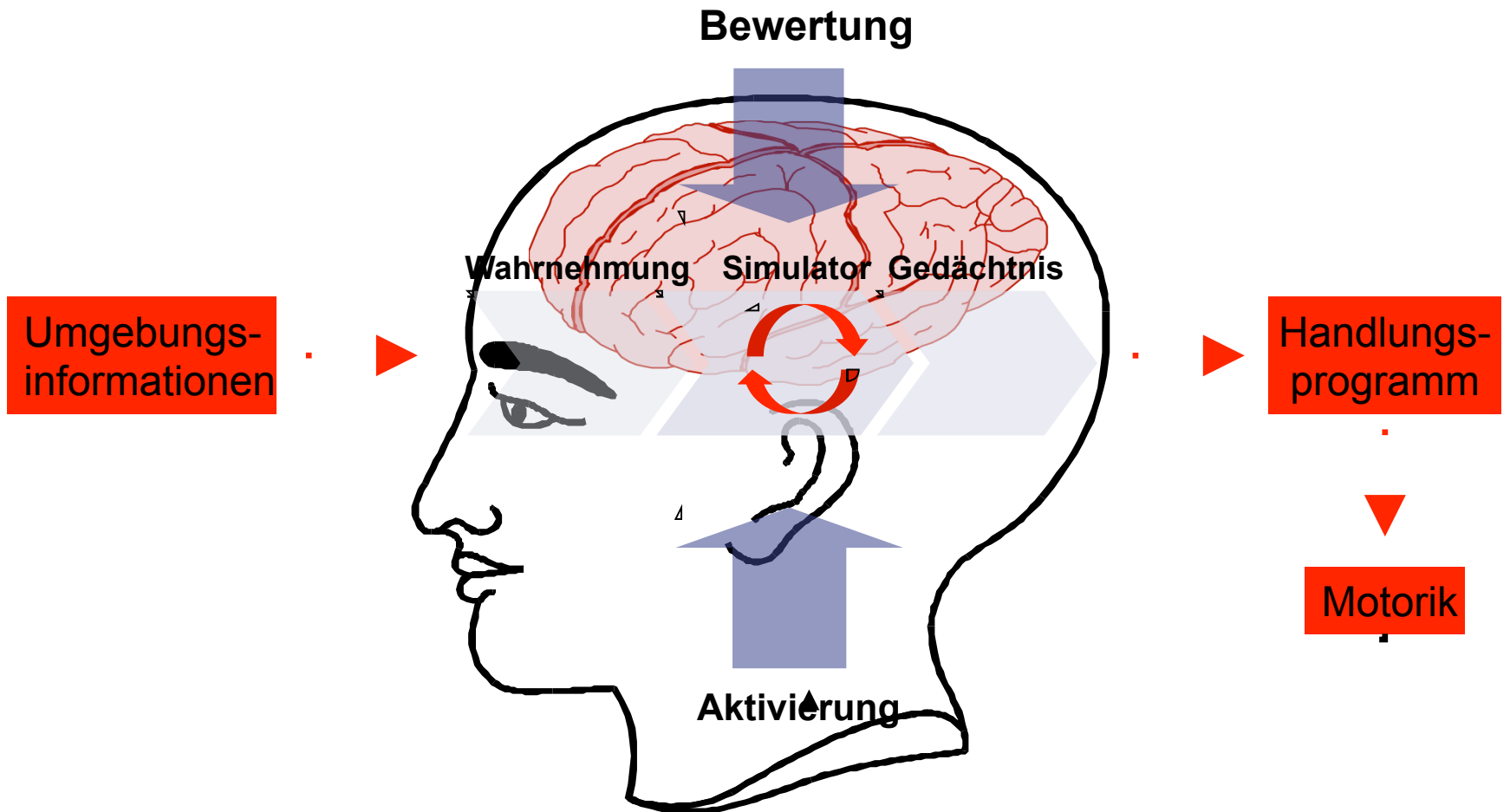
- Jede Belastung für sich wirft meistens niemand aus der Bahn.

Aber:

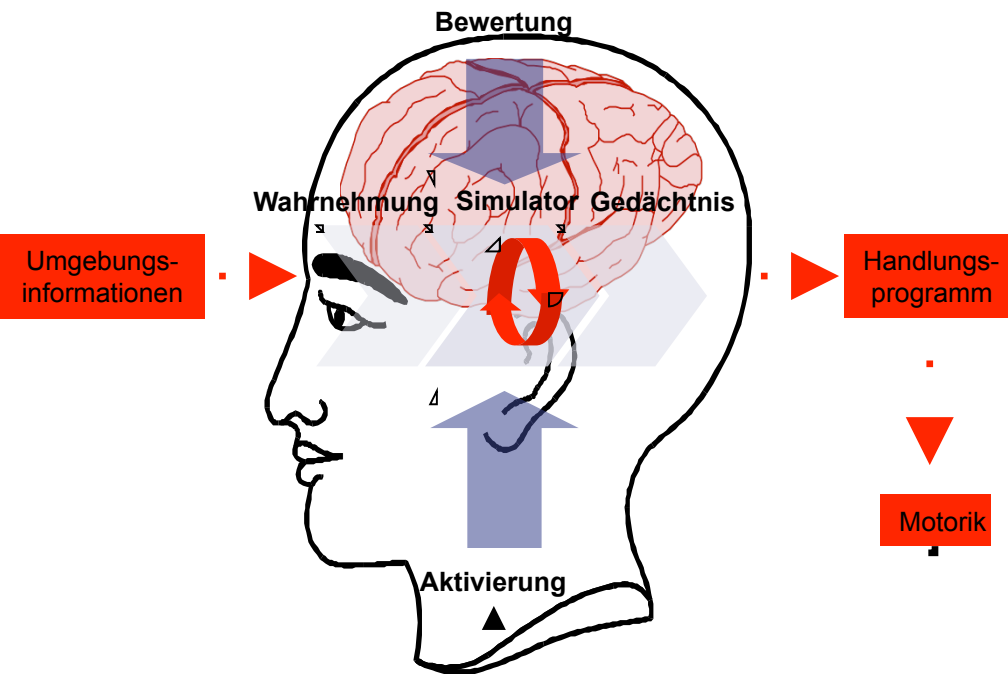
- Fehlende Möglichkeiten Belastungen abzubauen können dazu führen, dass das Fass überläuft.



Was passiert im Kopf? (In Anlehnung an A. Schrod, NP-AG; Darstellung U.Braun)



Notprogramme.



→ Drohende oder existierende Überforderung kann Notprogramme auslösen:

- Kämpfen (Fight)
- Flüchten (Flight)
- Einfrieren (Freeze)

Es ist normal,

... dass nach einer aussergewöhnlichen Belastung die Reaktionen auf allen Ebenen stärker sind.

- Körper
- Denken
- Emotionen
- Verhalten

Wenn die Reaktionen länger andauern spricht man von Traumatisierung.

Was geschieht mit mir?

→ Es kann sein, dass ...

- ungewollte Erinnerungen auftreten
- man sich müde und apathisch fühlt
- Aktivitäten und Situationen, die an das Ereignis erinnern, vermieden werden
- unangenehme Gefühle wie Angst, Nervosität usw. noch länger andauern
- man Konzentrationsprobleme hat
- Schlafprobleme auftreten

Wichtig!

- Alle Reaktionen sind normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis!
- Ob Reaktionen auftreten, ist von Mensch zu Mensch verschieden.
- Welche Reaktionen auftreten, ist von Mensch zu Mensch verschieden.
- Die Stärke, mit der die Reaktionen auftreten, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Aufgabe.

Wurden Sie schon einmal in Ihrem Leben mit so einem Ereignis konfrontiert? Wenn ja, ...

→ Was hat Ihnen geholfen, das Ereignis gut zu bewältigen

Falls Sie noch nie so etwas erlebt haben:

→ Was könnte Ihnen helfen, ein solches Ereignis gut zu verarbeiten?

Die bewusste Erholung nach einem Extremereignis.

(übernommen von A. Schrod, NP-AG)



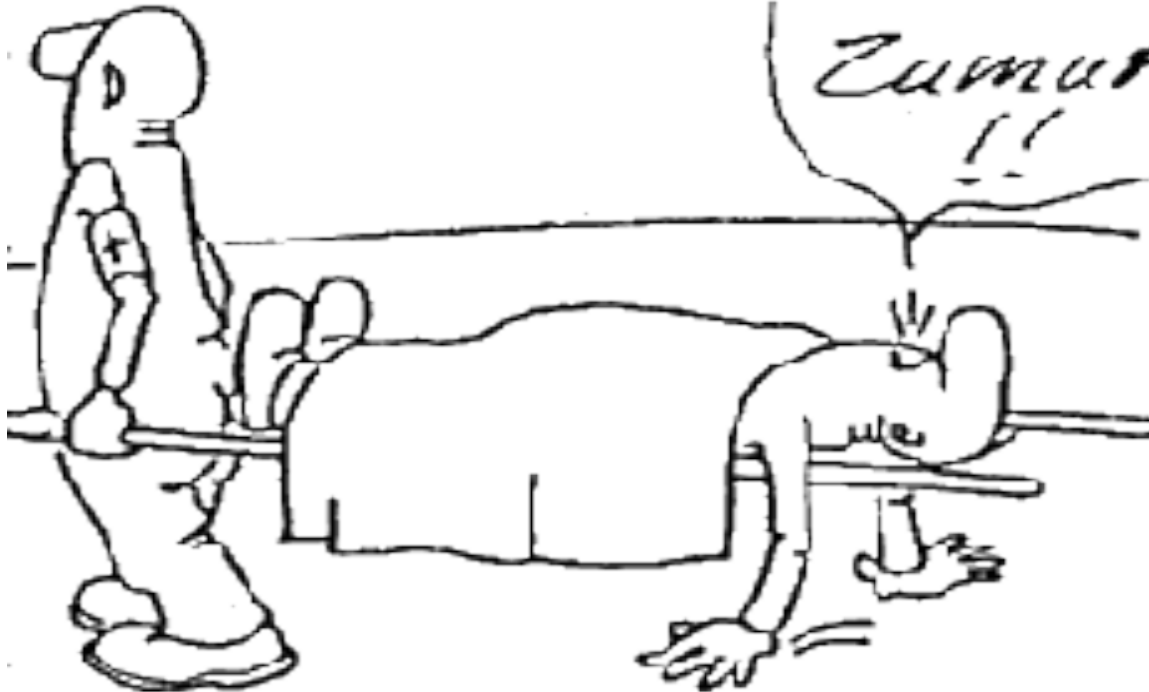
- Sich bewusst Zeit zur Erholung nehmen
 - Das machen, worauf man Lust hat
- Alltagsnormalität herstellen
 - Gewohnheiten pflegen
 - Alltägliche Aufgaben übernehmen
- Zeit miteinander verbringen
 - Mit Familie, Freunden
- Aktiv sein
 - Sport treiben, Spaziergänge machen

Was unternimmt die SBB für ihre Mitarbeitenden?



Haltung: So wenig wie möglich – so viel wie nötig.

Erzählen Sie
mir nichts von
Selbsthilfe!
Das ist eine
Zumutung !!



Das Angebot von SBB Care.



- Beruht auf Freiwilligkeit und ist absolut vertraulich
- Je nach Bedarf unterstützende Gespräche und Begleitung über eine begrenzte Zeit
- Ansprechpersonen aus allen Divisionen

Informationen zu SBB Care.

- Broschüre
- Notfallnummer: 0800 227 310 (24 Std.)
- Büronummer: 051 220 40 10
- Mail: care@sbb.ch



Auch Helden leiden ...





Besten Dank.