



## Beratungsgespräche

Unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht

- Hilfestellung nach einem belastenden Ereignis
- Unterstützung bei der Bewältigung des Vorfalles
- Gespräche über die Minderung der gesundheitlichen Folgeerscheinungen

## Fachpsychologische Traumabetreuung

Gesundheitszentrum DB AG Ost

## Servicebereich Psychologie

**Dr. Holger Streblow**

Tel.: 030 / 2 97 - 33 33 0

Diese Angebote beruhen auf Freiwilligkeit und Vertraulichkeit.

## Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

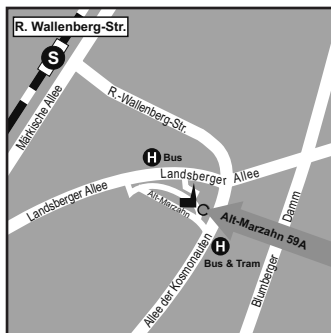
Alt-Marzahn 59A  
12685 Berlin

**Tel.: 542 51 03**

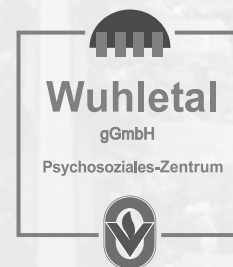
**Fax: 540 68 85**

[selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

Dagmar Hirsch,  
Yvonne Vedder



**Selbsthilfe-, Kontakt-  
und Beratungsstelle  
Marzahn-Hellersdorf**



*Selbsthilfegruppe für Fahrpersonal,  
die durch Personenunfälle  
zu Opfern wurden*

**Laut Statistik wird jeder Lokführer einmal in seinem Berufsleben damit konfrontiert, mindestens einen Menschen während seines Dienstes zu überfahren.**

Wenn es passiert, fühlen sich viele Lokführer alleingelassen. Nicht immer erhalten sie professionelle Hilfe, um das Geschehen besser verarbeiten zu können. Auch die an dem Geschehen in Folge beteiligten Fahrpersonale werden oft „vergessen“.

In Berlin wurde im Sommer 2002 eine Selbsthilfegruppe gegründet, in der sich Betroffene austauschen können. Den Betroffenen sollen Mittel und Wege aufgezeigt werden, die zur Bewältigung ihres Traumas beitragen können. Für viele vielleicht endlich eine Chance, mit dem Geschehen fertig zu werden.

**Ansprechpartner:**

***Ralf Pasewald***

Mobil: 0174 / 8 92 78 07 (S-Bahn)

***Ricarda Nitz***

Mobil: 0177 / 5 48 74 83 (BVG)

***Jörg Schwarz***

Mobil: 0170 / 9 14 26 88 (DB-AG)

***Peter Guba***

Mobil: 0177 / 5 53 34 59 (extern)

**[www.shg-berlin.de](http://www.shg-berlin.de)**

## **Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösungen selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter der gleichen Krankheit, Behinderung, psychischen oder sozialen Konfliktsituation leiden.

In gemeinsamen Gesprächen bei den regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen erfahren die Einzelnen Entlastung und Unterstützung durch die anderen Mitglieder und sehen, dass Sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Sie lernen, Ihre Schwierigkeiten zu erkennen, mit Ihnen umzugehen bzw. sie zu bewältigen.

### **Was können SHG nicht leisten?**

SHG sind nicht für Menschen in akuten Krisen geeignet. Positive Effekte der Gruppenarbeit stellen sich nicht von heute auf morgen ein. Es dauert seine Zeit, bis durch die eigene aktive Mitarbeit in der SHG positive Veränderungen spürbar werden. Diese Zeit haben Menschen, die sich in einer akuten Krise befinden, nicht. SHG können eine medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen, sie können aber sinnvoll ergänzen oder unterstützen.

### **Wirkungen von Selbsthilfegruppen**

Mitglieder von SHG arbeiten an der Verbesserung ihrer persönlichen Situation und stärken ihre sozialen Fähigkeiten. In SHG werden Kontakte zu anderen Betroffenen geknüpft, Erfahrungen und Informationen ausgetauscht und Lösungswege entwickelt.