

SIE BRAUCHEN HILFE ?

- » Wählen Sie die MUT-Nummer 0211 475-5555:
1) Ein Mitglied des MUT-Teams ist telefonisch erreichbar oder 2) ein Anrufbeantworter ist eingeschaltet, in diesem Fall werden Sie schnellstmöglich zurückgerufen.
- » Sie nennen Ihren Namen, Ihr Dezernat sowie Ihr Anliegen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind.
- » Alle Anfragen und Informationen werden vertraulich behandelt.

UNSERE ZIELE

- » Kolleginnen und Kollegen in der Situation stabilisieren.
- » Nach dem Ereignis durch Prävention und zielgerichtete Unterstützung dauerhafte Belastungsreaktionen vermeiden.
- » Angebot für mögliche betroffene Mitarbeitende des Hauses, aber auch Führungskräfte sowie Kolleginnen/Kollegen möglicher Betroffener.

WIR ARBEITEN GEZIELT

mit situationsangepassten Handlungs- und Gesprächsformen, die

- » entsleunigen
- » beruhigen
- » wieder Normalität herbeiführen
- » das Geschehene erfassen lassen
- » aufzeigen, wie es weitergehen kann

WIR SIND ERREICHBAR

- » 0211 475-5555
- » MUT@brd.nrw.de

Herausgeberin:

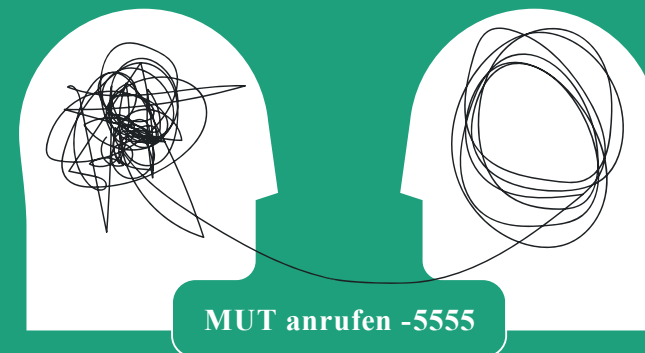
Bezirksregierung Düsseldorf
Pressereferentin Vanessa Nolte
Cecilienallee 2, 40474 Düsseldorf
Telefon: 0211 475-0

Stand: April 2025

Titelbild und Kopfgrafik (Innenseite): © paul_kraft - stock.adobe.com
(modifiziert durch die Bezirksregierung Düsseldorf)

MUT

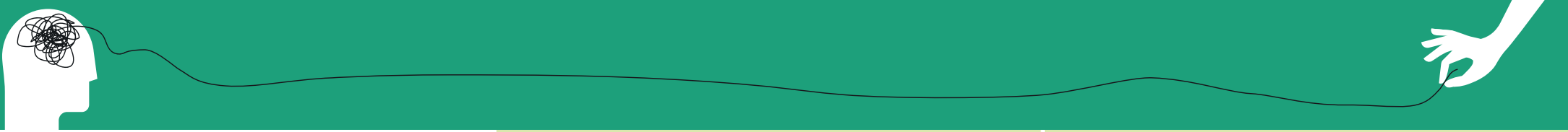
Mitarbeiter-Unterstützungs-Team



**Psychosoziales Notfallmanagement durch
internes Mitarbeiterunterstützungsteam
(MUT) der Bezirksregierung Düsseldorf**

Erste Hilfe bei belastenden Ereignissen
und Krisensituationen am Arbeitsplatz





Liebe Kolleginnen und Kollegen,

trotz präventiver Maßnahmen können belastende

(EXTREM-)EREIGNISSE UND KRISENSITUATIONEN AM ARBEITSPLATZ

vorkommen und tiefgreifende Auswirkungen auf Ihre seelische Gesundheit haben.

Besondere Situationen in unserem Arbeitsalltag wie bspw. Arbeitsunfälle, Erste-Hilfe-Einsätze, Vorfälle im Außendienst oder Übergriffe können bei den Betroffenen akute Belastungs- und Stressreaktionen auslösen.

Die Sicherstellung Ihrer persönlichen, körperlichen und psychischen Unversehrtheit am Arbeitsplatz liegen in unser aller Verantwortung.

Das **psychosoziale Notfallmanagement** für die Seele mit dem **Mitarbeiterunterstützungsteam (MUT)** ist in solchen Krisen und belastenden Ereignissen ein Unterstützungssystem Ihres Arbeitgebers.

MUT-KONTAKT

» 0211 475-5555

» MUT@brd.nrw.de

Weitere Informationen finden Sie in unserem Intranet-angebot unter Personal/Institutionen/Psychosoziales Notfallmanagement

BELASTUNGS- REAKTIONEN KÖNNEN SEIN

- » sich aufzwingende Wiedererinnerungen
- » Selbstzweifel / Versagensängste / Hilflosigkeit
- » Rückzugs- / Vermeidungsverhalten
- » Gereiztheit / Aggressivität / Stimmungsschwankungen
- » Schlafstörungen und / oder Alpträume
- » vermehrter Alkohol- / Tabakkonsum

Die Belastungsreaktionen können unmittelbar nach dem Ereignis auftreten und klingen normalerweise nach ein paar Tagen wieder ab.

Wir empfehlen, bei Anzeichen einer solchen Belastungsreaktion Kontakt mit dem Kollegen-, Freundes- oder Familienkreis oder mit dem MUT aufzunehmen und über das Ereignis und Erleben zu sprechen.

MUT – DAS SIND WIR !

Die Kolleginnen und Kollegen des MUT sind als psychosoziale Ersthelfende im Bereich Notfallversorgung für die Seele ausgebildet. Diese Ausbildung legt den Fokus auf die Bewältigung der psychischen Folgen und potentiellen Traumatisierungen von belastenden Ereignissen, Krisen, Übergriffen nach den Grundsätzen der Bundesvereinigung, Stressbewältigung nach belastenden Ereignissen (SbE). Anhand dieser Qualifikationen und entsprechender Praxiserfahrung werden die MUT-Mitglieder als kollegiale Helferinnen und Helfer eingesetzt.

WIR BIETEN AN

- » Koordinierung und Stabilisierung in Notsituationen nach Übergriffen und traumatisierenden Ereignissen am Arbeitsplatz
- » Erkennen von „Verletzungen“, Begleitung, Erklärung von Reaktionen
- » Stabilisieren der physischen und psychischen Gesundheit
- » Unterstützung einzelner Betroffener und Gruppen
- » 24/7 Erreichbarkeit ergänzt durch Notfallhotline der Fa. Resistas