



1

Seeleute sind:





- Hochqualifizierte, gut ausgebildete Fachleute
- selbständige, selbstverantwortliche Erwachsene
- Experten ihrer eigenen Persönlichkeit:
ihrer Fähigkeiten, Interessen und Ressourcen
sowie ihrer Probleme, Wünsche & Bedürfnisse.



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

2

PSNV in der Deutschen Seemannsmission

3

Deutsche Seemannsmission

unser Auftrag:

"support of seafarers' dignity"

richtet sich an alle Seeleute,
unabhängig von Nationalität, Kultur, Rang oder Religion.

in 15 Häfen in Deutschland und 17 Häfen weltweit

International Christian Maritime Association

1.000 Chaplains in 400 Seafarer's Centres

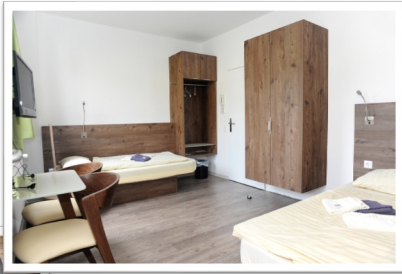
PSNV in der Deutschen Seemannsmission

4

Bordbesuche



Seemannshotels





Seemanns-Clubs





**Psychosoziale
Notfallversorgung**

PSNV in der Deutschen Seemannsmission

5

Unterstützung für Seeleute im Alltag und nach belastenden Ereignissen

Seelsorge, Unterstützung der mentalen Gesundheit und Psychosoziale Notfallversorgung
an Seeleuten sind Aufgaben der Deutschen Seemannsmission.



- 140 Jahre Seelsorge und psychosoziale Unterstützung durch die Deutsche Seemannsmission
- Wir treffen jedes Jahr weit über 200.000 Seeleute und kennen die schönen und die traurigen Geschichten
- Wir kennen die kulturellen Besonderheiten und die Situationen der Seeleute an Bord
- Regeln und Verhalten an Bord, im Hafen und auf den Terminals
- Die Seeleute kennen die Seemannsmission und haben großes Vertrauen in die Mitarbeitenden.



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

6

Unterstützung für Seeleute im Alltag und nach belastenden Ereignissen



Die Mitarbeitenden der Seemannsmission verfügen über sozialpädagogische und diakonische / theologische Berufsausbildungen und über die notwendige Feldkompetenz für die Arbeit im Hafen und an Bord:

- o Haben eine zertifizierte PSNV-Ausbildung



Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen

- o Regelmäßige Fachtagungen & Fortbildungsangebote



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

7

Ressourcen / Netzwerk



HAVARIEKOMMANDO
CENTRAL COMMAND FOR MARITIME EMERGENCIES

VDR Verband
Deutscher
Reeder



**DEUTSCHER
NAUTISCHER
VEREIN**

- Die Seenotretter
- hafenärztliche Dienste
- Wasserschutz / Bundespolizei
- PSNV Landeszentralstellen SH & MVP
- Notfallseelsorge der Kirchen
- BG-Verkehr



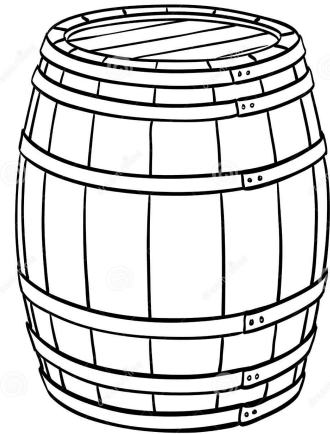
PSNV in der Deutschen Seemannsmission

8

Psychische Grund-Belastungen in der Seeschifffahrt



- Heimweh / lange Abwesenheiten von Zuhause
- Trennung von Familie, Lebenspartner, Freunden
- hohe Arbeitsbelastungen - 24/7Bereitschaft - Fatigue
- Lärmbelastung / Umgebungsraum aus Stahl
- Ständige klimatische Veränderungen
- Permanente Zeitverschiebung
- Monotonie - welcher Tag ist heute?
- Keine adäquaten Freizeitangebote
- Arbeits- und Lebensraum sind nicht getrennt
- Kollegen sind (erst einmal) keine Freunde
- Unterschiedliche Kulturen an Bord (Sprache /Riten/ Essen)
- Landgang oft nicht möglich
- Eingeschränkte medizinische Versorgung



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

9

Resilienzfaktoren in der Seeschifffahrt



Kommunikation & Information

Atmosphäre an Bord

Anerkennung & Fairness

Identifikation mit Reederei

Reduktion der Stressfaktoren

Sicherheit & medizinische Versorgung

Konzept psy. Unterstützung

Professionalität
Ausbildung & Training

Selbstwirksamkeit:
Sport / Aktivitäten /
Hobbies / Landgang

Gesunde Ernährung

Schlaf & Pausen

Familie & Freunde
Soziale Kontakte

Zufriedenheit / Lebenssinn

Internet = Partizipation



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

10

Stress

positiver Stress (Eustress)

- motivierend
- anregend
- leistungssteigernd

negativer Stress (Distress)

- leistungsmindernd
- aufregend
- krankmachend



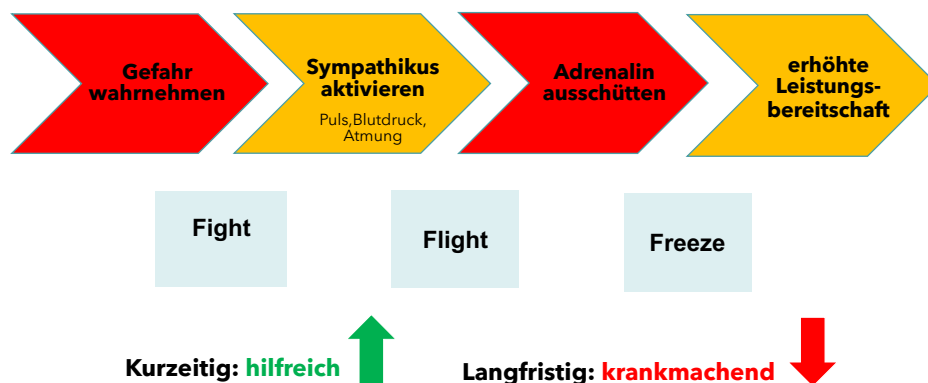
PSNV in der Deutschen Seemannsmission

11

Stress

Evolution

→ schnell auf bedrohliche Situationen reagieren



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

12

Trauma

= Wunde / Verletzung



traumatisches Ereignis:

- außerhalb der normalen Erfahrungsnorm
z.B. Todeserfahrungen, schwere Verletzungen oder Gefahr der körperlichen Unversehrtheit der eigenen oder anderer Personen
- eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis

„Nichts ist mehr, wie es einmal war“



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

13

Traumatisierende Ereignisse in der Seeschifffahrt



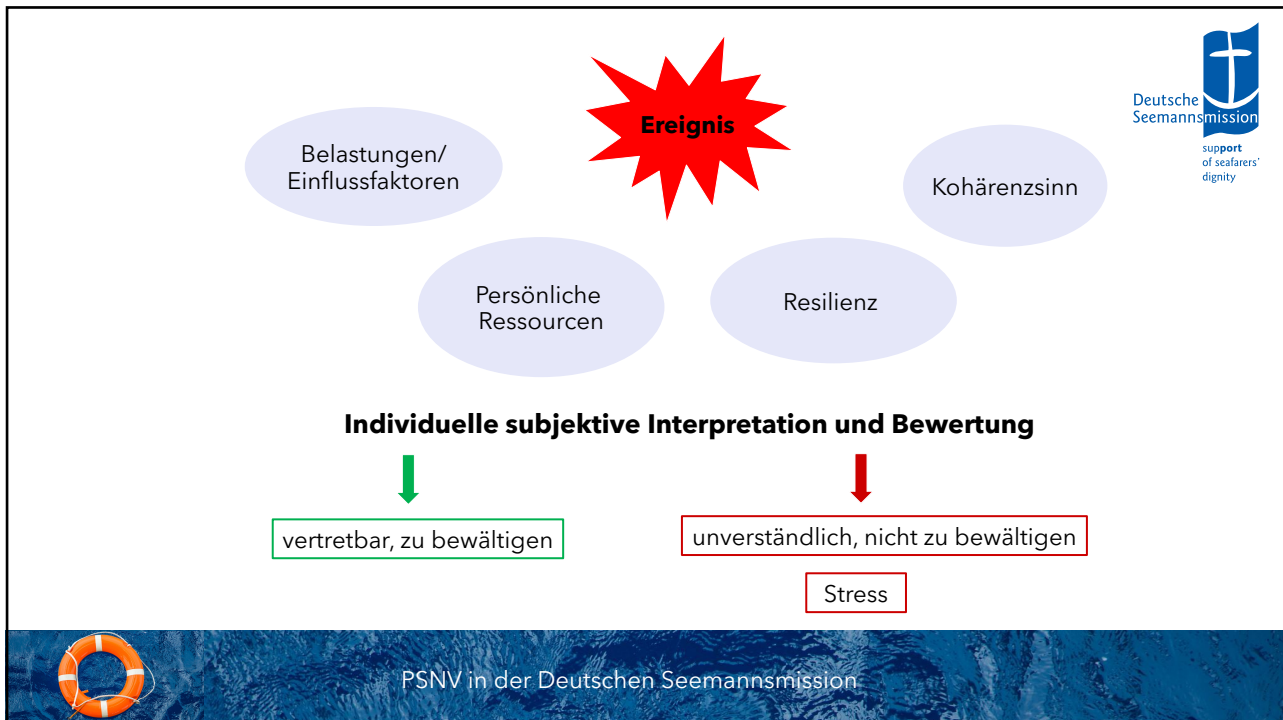
- Feuer an Bord
- Kollision - Schiffsverlust
- Todesfälle und Suizid an Bord
- Schwere Verletzungen von Besatzungsmitgliedern
- Person über Bord
- Schwere Stürme und „Monsterwellen“
- Flüchtlinge
- Maritime Bedrohungslagen / Krieg, Piraterie

Seeleute können Betroffene sein, **sind aber immer auch Einsatzkräfte !**



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

14



18



19

Stressreaktionen & Belastungsstörungen



Kognitiv

- Konzentrationsschwäche
- Entscheidungsfindungsschwierigkeiten
- Räumliche und zeitliche Desorientierung
- Gedankliche Verwirrung
- Gedächtnis- und Erinnerungslücken
- Alpträume
- Misstrauen

Physiologisch

- Schwindel-/Schwächeanfälle, Übelkeit
- Sprachstörungen
- Schlafstörungen
- Unruhe
- erhöhter Blutdruck und Puls, Herzasen
- Atemprobleme
- Kopfschmerzen, Magenbeschwerden
- starkes Schwitzen

normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse

Emotional

- Angst, Furcht, Panik
- Verdrängung
- Schuldgefühle, Selbstvorwürfe
- Gereiztheit, Aggression, Wutausbrüche
- Gefühlsarmut, Gefühlsausbrüche
- Gefühl der Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Unsicherheit, Beklemmung, Niedergeschlagenheit

Verhalten

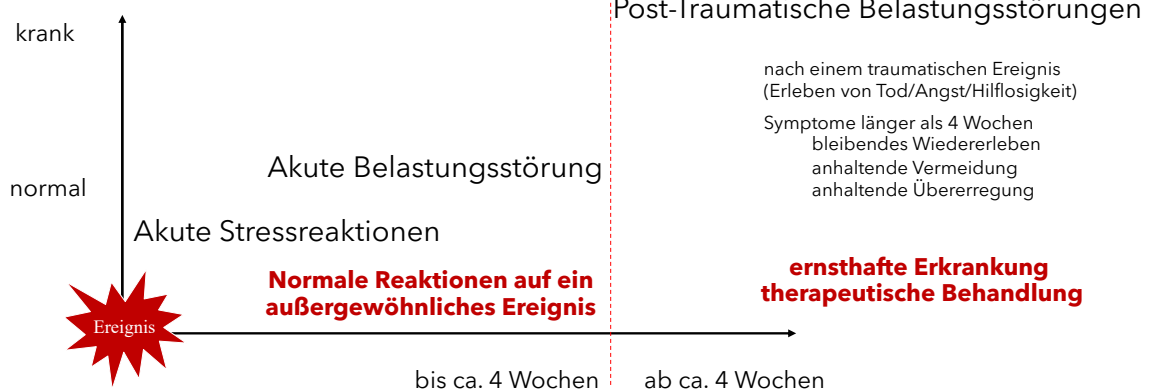
- Rückzug / Distanz zu anderen Menschen
- Überempfindlichkeit / Gereiztheit
- erhöhter Alkohol-, Zigaretten- und Medikamentenkonsum
- Hunger oder Appetitlosigkeit
- Hektik, Ruhelosigkeit, Schweigen, viel Reden
- Änderung der Verhaltensmuster
- Vernachlässigung Körperhygiene



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

20

Stressreaktionen & Belastungsstörungen



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

21

Psychosoziale Unterstützung & psychische Erste Hilfe



Sicherheit

sicherer, warmer,
und trockener Ort
Information
Kommunikation
Verfahren erklären

Beruhigen/Entlasten

ruhige Atmosphäre
Abschirmen
Anteilnahme,
Verständnis, Interesse
Psychoedukation

Selbstwirksamkeit

Kontrolle fördern

Struktur vermitteln
Eigeninitiative fördern

Kontakt herstellen

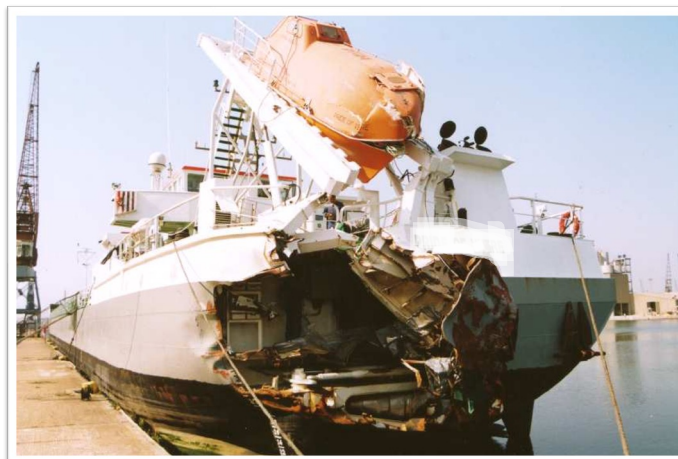
Familie
Freunde
soziales Umfeld



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

22

Beispiele aus der Arbeit



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

23

Beispiele aus der Arbeit



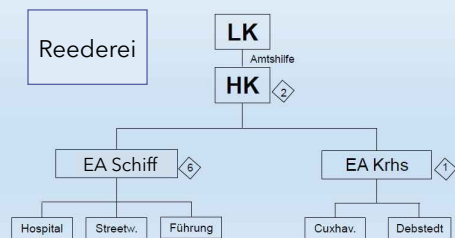
PSNV in der Deutschen Seemannsmission

24

Beispiele aus der Arbeit / Erfahrungen aus PSNV-Einsätze Coronaausbruch auf Kreuzfahrtschiff

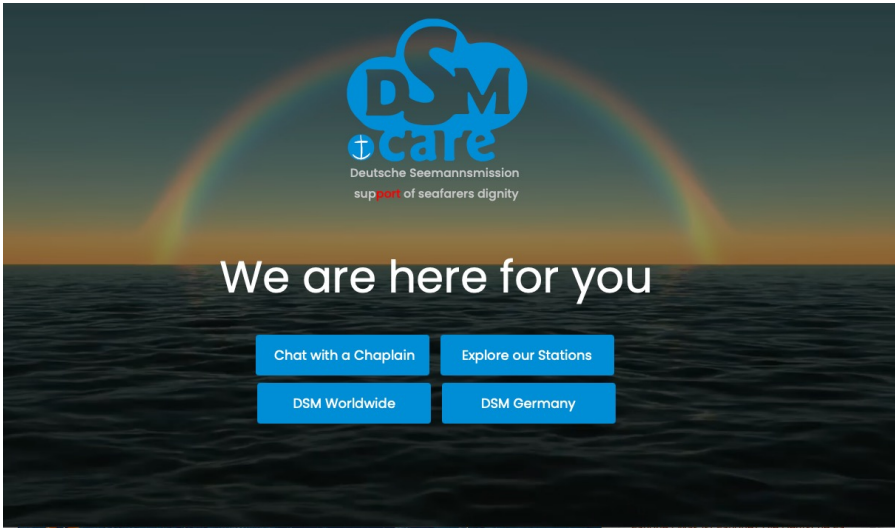


Einsatzübersicht



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

25



DSM care
Deutsche Seemannsmission
support of seafarers' dignity

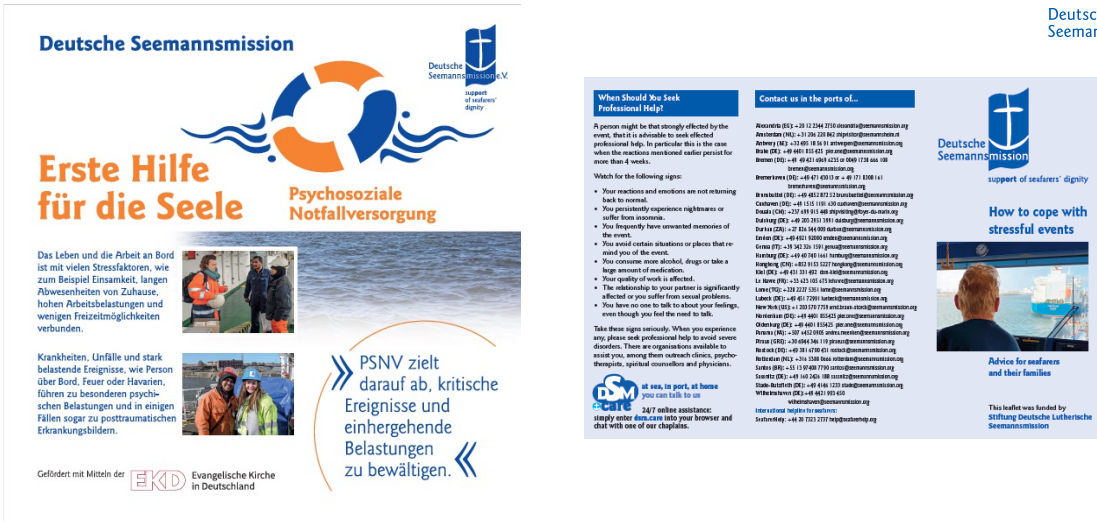
We are here for you

Chat with a Chaplain Explore our Stations

DSM Worldwide DSM Germany

PSNV in der Deutschen Seemannsmission

26



Deutsche Seemannsmission
support of seafarers' dignity

Erste Hilfe für die Seele

Psychosoziale Notfallversorgung

Das Leben und die Arbeit an Bord ist mit vielen Stressfaktoren, wie zum Beispiel Einsamkeit, langen Abwesenheiten von Zuhause, hohen Arbeitsbelastungen und wenigen Freizeitmöglichkeiten verbunden.

Krankheiten, Unfälle und stark belastende Ereignisse, wie Person über Bord, Feuer oder Havarien, führen zu besonderen psychischen Belastungen und in einigen Fällen sogar zu posttraumatischen Erkrankungsbildern.

PSNV zielt darauf ab, kritische Ereignisse und einhergehende Belastungen zu bewältigen.

Gefördert mit Mitteln der **EKD** Evangelische Kirche in Deutschland

When Should You Seek Professional Help?
A person might be that strongly affected by the event, that it is advisable to seek effective professional help. In particular this is the case when the seafarer mentioned earlier period for more than 4 weeks.

Watch for the following signs:

- Your reactions and emotions are not returning back to normal.
- You persistently experience nightmares or suffer from insomnia.
- You frequently have unwanted memories of the event.
- You avoid certain situations or places that remind you of the event.
- You consume more alcohol, drugs or take a large amount of medication.
- Your quality of work is affected.
- The relationship to your partner is significantly affected or you suffer from sexual problems.
- You have no one to talk to about your feelings, even though you feel the need to talk.

Take these signs seriously. When you experience any, please seek professional help to avoid severe disorders. There are organizations available to assist you, among them outreach clinics, psycho-social, spiritual counselling and physicians.

Contact us in the ports of...

How to cope with stressful events

Advice for seafarers and their families

This booklet was funded by Stiftung Deutsche Seemannsmission

27



Deutsche
Seemannsmission
support
of seafarers'
dignity

24/7 Hotline

+49 (0) 40 328 902 440



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

28



Deutsche
Seemannsmission
support
of seafarers'
dignity

Vielen Dank für Ihr Interesse.

Kontakt:
Deutsche Seemannsmission
PSNV-Koordinator
Dirk Obermann

psnv@seemannsmission.org

Tel: 040 2393 698 15



PSNV in der Deutschen Seemannsmission

29