

SPRECHSTUNDE FÜR DOLMETSCHERINNEN UND DOLMETSCHER

Umgang mit Belastungen nach
fordernden Dolmetschsituationen

Unterstützungsangebot für Mitglieder
des BDÜ Landesverbands Bayern e. V.
in Kooperation mit PSU-Akut e. V.



Bundesverband der
Dolmetscher und Übersetzer
Bayern



PSYCHISCH HERAUSFORDERNDE DOLMETSCHSITUATIONEN

Mögliche Belastungen

Ihre Dolmetschtätigkeit kann Sie in allen Zusammenhängen und Aufgabengebieten vor große Herausforderungen stellen: beim Dolmetschen im Gesundheits- und Gemeinwesen, bei Gericht, bei polizeilichen Maßnahmen, bei internationalen Konferenzen oder in anderen Situationen, die Sie während Ihres Einsatzes oder danach als belastend empfinden.

Belastend wird ein Dolmetscheinsatz z. B. dadurch, dass Sie belastende Inhalte übertragen müssen, dass Grenzen Ihrer Rolle nicht eingehalten werden oder dass die eigene psychische Grenze gerade nicht stabil ist. Das kann dazu führen, dass z. B. das Schicksal von Beteiligten dann zur eigenen Belastung wird. Man spricht hier von sekundären Stress- oder Traumareaktionen.

Zudem kann es sein, dass Sie mit Personen zu tun haben, die nicht für die Zusammenarbeit mit Dolmetschenden sensibilisiert bzw. geschult sind und deren Rolle nicht einordnen können. Dadurch kann eine trialogische Dolmetschsituation für Sie besonders schwierig sein, beispielsweise wenn eine deutschsprachige Person ausschließlich zu Ihnen Blickkontakt hält und mit Ihnen und nicht mit dem/der Betroffenen spricht.

Belastungen können auch auftreten, wenn Beteiligte Sie unter Druck setzen oder wenn sie die Qualität Ihrer Leistung anzweifeln, wie die Richtigkeit Ihrer Verdolmetschung, Ihre Verschwiegenheit oder Ihre Allparteilichkeit.

Mögliche Reaktionen während oder nach einer außerordentlich belastenden Dolmetschsituation:

- Trockener Hals, Wegbleiben der Stimme
- Zittern, Herzklopfen, Schwitzen, Frieren, Übelkeit, Atemnot, Erschöpfung oder Unruhe
- Blackout, Gefühl, nicht mehr klar denken zu können
- Automatisiertes Übersetzen und Funktionieren, Derealisationserleben, z. B. Tunnelblick
- Gefühllosigkeit, Gefühl des Betäubtseins oder der inneren Leere
- Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit oder Überforderungsgefühle
- Gedankenkreisen, ständig wiederkehrende Grübelschleifen oder Schuldgefühle
- Belastendes oder quälendes Wiedererinnern der Dolmetschsituation oder der geschilderten Umstände

- Angst, Wut, Aggression, Verzweiflung oder Niedergeschlagenheit
- Quälende Selbstzweifel oder Schuldgefühle

Solche und ähnliche Gefühle und Verhaltensweisen sind angemessen und völlig verständlich. In der Regel klingen sie nach einigen Tagen bis Wochen von allein ab.

Wichtig ist: Jeder Mensch reagiert anders auf eine belastende Dolmetsch-situation und geht anders damit um. Vergleichen Sie sich daher nicht mit anderen.

Das können Sie für sich selbst tun:

- Nehmen Sie Ihre momentanen Bedürfnisse wahr und ernst und gestehen Sie sich diese zu.
- Geben Sie sich Zeit, sich wieder zu beruhigen, suchen Sie Abstand.
- Verdrängen Sie aber mittelfristig die Belastungen nicht und versuchen Sie, mit Personen Ihres Vertrauens darüber zu sprechen.

- Planen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen oder Sie entspannen, Bewegung hilft immer.
- Versuchen Sie, zu Ihrem Alltag zurückzukehren.
- Nehmen Sie Unterstützung von außen an.

Das können Sie als Kollegin oder Kollege tun:

- Hören Sie zu, wenn Betroffene über das Ereignis sprechen, und werten Sie nicht.
- Nehmen Sie sich Zeit.
- Nehmen Sie die Gefühle des/der Betroffenen ernst.
- Vermeiden Sie Neugier, schnelle Antworten oder eigene Geschichten.
- Zeigen Sie Betroffenen professionelle Beratungsangebote auf.
- Bieten Sie Unterstützung bei der Wiederaufnahme des gewohnten Tagesablaufs an, falls dies gut möglich für Sie ist.

Holen Sie sich Unterstützung!

Wenn Sie im Zusammenhang mit einem Dolmetschereinsatz besondere Stress- und Belastungsreaktionen bei sich wahrnehmen, empfehlen wir Ihnen, sich Unterstützung zu holen.

Der BDÜ Landesverband Bayern bietet im Rahmen seiner Kooperation mit PSU-Akut e. V. **eine anonyme und kostenfreie Telefonsprechstunde** zur psychosozialen Unterstützung seiner Mitglieder an:

- Jeden Mittwoch von 19 bis 20 Uhr
- HELPLINE: 0800 0 911912
- Erste Kontaktaufnahme auch per E-Mail möglich: beratung@psu-helpline.de

Das bietet die BDÜ-Sprechstunde bei PSU-Akut e. V.:

- Sie sprechen mit einer approbierten Fachkraft mit langjähriger psychotraumatologischer Erfahrung – **anonym und kostenfrei.**
- Der PSU-Fachkraft sind die besonderen Belastungen bekannt, die in Dolmetschsituationen entstehen können.
- Das Beratungsangebot ist zur **Unterstützung in akuten Fällen** konzipiert und umfasst **bis zu drei Gesprächseinheiten.**
- Im Bedarfsfall erhalten Sie Informationen zu weiteren Angeboten und psychotherapeutischen Maßnahmen.

ÜBER PSU-AKUT E. V.

Der gemeinnützige Verein PSU-Akut wurde 2013 zur nachhaltigen Umsetzung von Angeboten zur Psychosozialen Unterstützung (PSU) im Gesundheitswesen „von Kolleg*innen für Kolleg*innen“ gegründet. PSU setzt bei schwerwiegenden Ereignissen (z. B. dramatische Reanimationen/Todesfälle, Gewalttaten, Suizid, Schädigung von Patientinnen oder Patienten) und besonderen Belastungssituationen (z. B. Auswirkungen der COVID-19-Pandemie) an und zielt dabei auf die Stärkung von Sicherheit, Handlungsfähigkeit und Gesundheit. Über die PSU-HELPLINE bietet der Verein seit mehreren Jahren ein vertrauliches, anonymes und kostenfreies Beratungsangebot für alle Mitarbeitenden im Gesundheitswesen und anderen Helfenden an.

Mehr Informationen unter: www.psu-akut.de und psu-helpline.de

So funktioniert die BDÜ-Sprechstunde bei PSU-Akut e. V.

Die Gespräche dienen sowohl der Entlastung im Krisenfall als auch der Prävention.

Nach belastenden Situationen, die „unter die Haut gehen“, können Sie:

- In einem geschützten Rahmen über das Erlebnis berichten
- Gefühle und Gedanken äußern, die in der Dolmetschsituation keinen Platz hatten
- Zusammenhänge herstellen und die Belastung und die Reaktionen so besser verstehen
- Die Belastung reflektieren und strukturieren
- Strategien zur Stabilisierung und Bewältigung erfahren
- Skills zum Umgang mit der Situation erlernen
- Techniken zu Verarbeitung, dem Selbstschutz und einer verbesserten Abgrenzung erfahren

Situationsunabhängig können Sie zur Prävention:

- Strategien zur Bewältigung von belastenden Situationen erfahren
- Methoden für eine gute Selbstfürsorge erarbeiten
- Dolmetschbezogene Sorgen und Ängste besprechen

KONTAKT ZUR HELPLINE

- Jeden Mittwoch von 19 bis 20 Uhr
- Wählen Sie die Nummer der HELPLINE **0800 0 911 912** und sagen Sie „Bitte Weiterleitung in die Sprechstunde“.
- Sie werden dann an eine approbierte Fachkraft mit langjähriger psychotraumatologischer Erfahrung weitergeleitet. Sollte diese während der Sprechstunde bereits im Gespräch sein, werden Sie zurückgerufen, wenn Sie das möchten.
- Bitte halten Sie Ihre BDÜ-Mitgliedsnummer bereit, diese wird abgefragt, aber nicht erfasst.
- Die telefonische Beratung ist **anonym** und für Sie **kostenfrei**.
- Ihr Anliegen wird selbstverständlich **vertraulich** behandelt.
- **Tipp:** Direkt QR-Code scannen und Kontakt zur HELPLINE speichern.



BDÜ LANDESVERBAND BAYERN E. V.

Leistungen für Mitglieder

Mitglieder im BDÜ Landesverband Bayern profitieren von der Stärke einer großen Gemeinschaft. Der Verband informiert, berät und unterstützt seine Mitglieder in berufsbezogenen Fragen und setzt sich als Interessenvertretung in Politik und Gesellschaft für die Belange des Berufsstands ein.

Die Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Interessenvertretung für die Belange des Berufsstands
- Starke Gemeinschaft mit rund 1500 Mitgliedern
- Aktives Netzwerken in Regional-, Sprach- und Fachgruppen
- Verbandsinterne Diskussions- und Informationsplattform „MeinBDÜ“
- Beratung bei der Existenzgründung
- Fach- und Branchenwissen über die Publikationen „BayernInfo“ und „MDÜ“
- Fortbildungsveranstaltungen des BDÜ und anderer Berufsverbände zu vergünstigten Konditionen
- Exklusive Sonderkonditionen für wichtige Versicherungen im Zusammenhang mit der Berufsausübung
- Werbeunterstützende Maßnahmen, z. B. die Online-Datenbank für Auftraggeber mit differenzierten Suchmöglichkeiten
- Rechts- und Steuerberatung
- Sprechstunde für Dolmetscherinnen und Dolmetscher zum Umgang mit Belastungen nach fordernden Dolmetschsituationen und mit möglichen sekundären Stress- oder Traumareaktionen



**Bundesverband der
Dolmetscher und Übersetzer
Bayern**

Herausgeber:

**Bundesverband der Dolmetscher und Übersetzer (BDÜ)
Landesverband Bayern e. V.**

1. Vorsitzender: Lothar Bernert

Vereinsitz: München | VR 4811 | Amtsgericht München

Rottmannstr. 11
80333 München
T: +49 89 283330
F: +49 89 2805451
by@bdue.de
by.bdue.de