

Psychische Belastung nach einem Verkehrsunfall

Ein Verkehrsunfall kann ein einschneidendes Erlebnis sein. Das gilt sowohl für die direkten Unfallbeteiligten als auch für nur indirekt betroffene Personengruppen wie Zeugen, Ersthelfer, Angehörige oder Rettungskräfte.

In den ersten Stunden und Tagen nach einem Unfall durchlaufen die meisten Menschen Phasen, in denen sie sich emotional aufgewühlt, ängstlich oder besorgt fühlen. Versuchen Sie deshalb in der ersten Zeit nach dem Verkehrsunfall, wenn möglich, nicht allein zu sein.

Schwere Verkehrsunfälle führen nicht allein zu körperlichen Verletzungen. Psychische Beschwerden, wie beispielsweise Ängste, Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten können ebenfalls eine häufige Folge sein.

Wenn Sie selbst einen Verkehrsunfall erlebt haben, ist das Risiko besonders groß psychisch zu erkranken. Vor allem schwerverletzte Unfallbeteiligte leiden häufig unter ernstzunehmenden psychischen Beeinträchtigungen. Aber auch Unfälle mit weniger schweren Folgen können zu dauerhaften psychischen Belastungen führen. Ob und welche Beschwerden sich entwickeln, hängt stark von der Person selbst und ihrem Erleben der Unfallsituation ab, sowie von der Unterstützung, die sie nachfolgend erhält.

Solche akuten Belastungsreaktionen auf ein Extremereignis sind zunächst normal und klingen in den meisten Fällen nach ein paar Tagen oder Wochen wieder ab. Halten die Symptome jedoch über einen Zeitraum von einem Monat nach dem Ereignis an oder verschlimmern sich und beeinträchtigen Sie in ihrem privaten und beruflichen Alltag, sollten Sie sich zur Abklärung von einem Arzt oder Psychotherapeuten untersuchen lassen.

Sollten Sie bei sich selbst oder einer Ihnen nahestehenden Person Veränderungen in der Stimmung oder im Verhalten feststellen, sollten Sie diese Beschwerden ernst nehmen. Zur ersten Orientierung können Sie den Trauma-Check unter <https://www.hilfefinder.de/psychische-unfallfolgen/trauma-check> nutzen.

Je früher Sie sich Unterstützung suchen, desto besser. Wenn der Unfall zeitlich noch nicht weit zurückliegt, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass sich die Beschwerden bereits verfestigt haben und eine mögliche Behandlung dauert deshalb tendenziell kürzer. Ihnen stehen heute ambulante Hilfen und spezielle Beratungs- und Behandlungsangebote zur Verfügung. Auf der nächsten Seite finden Sie erste Ansprechpartner, an die Sie sich wenden können.

Weitere Informationen zum Thema „Psychische Folgen nach Straßenverkehrsunfällen“:

<https://www.hilfefinder.de/home>

Möglichkeit zur Suche nach Beratungsstellen für Verkehrsoffer in der eigenen Region:

<https://www.hilfefinder.de/hilfefinder/schnelle-hilfe>

Hier finden Sie Hilfe:

Therapeutensuche:

Datenbank zur Suche nach einem/r Psychotherapeuten/in:

<https://www.bptk.de//service/therapeutensuche/>

Terminservicestelle Bayern:

<https://www.kvb.de/service/patienten/terminservicestelle/terminservicestelle-psychotherapie/>

Weitere Infos zur Psychotherapiesuche: <https://www.hilfefinder.de/hilfefinder/therapeutensuche>

Beratungsangebote der Traumahilfezentren:

München: Tel. 08941/327950

<https://www.thzm.de/beratungsangebote/>

kostenfreie Orientierungsberatung

Montag, Mittwoch und Freitag von 10.00 bis 13.00 Uhr erreichbar

Nürnberg: Tel. 0911/990090-10

<https://www.thzn.org/betroffene/>

kostenfreie Orientierungsberatung

Dienstag von 11.00 bis 13.00 Uhr erreichbar

Ostbayern: <https://thzo.de/>

(keine direkte Beratung für Betroffene)

In akuten Fällen:

Krisenhilfe:

Oberbayern: Krisendienst Psychiatrie, Tel. 0180/6553000

(0,20 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)

Oberfranken: Krisendienst, Tel. 0921/78463130

Mittelfranken: Krisendienst, Tel. 0911/4248550

9.00 Uhr bis 24.00 Uhr (kostenfrei)

Online-Beratung per E-Mail oder Chat (https://krisendienst-mittelfranken.de/?page_id=1119)

Unterfranken: Krisendienst Würzburg, Tel. 0931/571717

Montag bis Freitag von 14.00 bis 18.00 Uhr

Bereitschaftsdienst von 18.30 bis 0.30 Uhr)

Oberpfalz: Krisendienst Horizont, Tel. 0941/58181

Telefonseelsorge:

Tel. 0800/1110111 und 0800/1110222 (beide kostenfrei)

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

Tel. 116117 (kostenfrei)

Quellen:

<http://www.rsebs.de/grav/de/beratung/beratung-bei-depressionen/Hilfsangebote%20Bayreuth.pdf>

<https://www.hilfefinder.de/home>