

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 für solche psychischen Beschwerden besonders groß. Vor allem schwerverletzte Unfallbeteiligte leiden häufig unter ernstzunehmenden psychischen Beeinträchtigungen. Aber selbst leichte Unfälle können zu dauerhaften psychischen Belastungen führen. Dabei hängt es stark von der Person selbst und ihrem Erleben der Unfallsituation ab, ob und welche Beschwerden sich entwickeln. Ein wichtiger Einflussfaktor ist dabei die Unterstützung, die die Person im Nachgang zum Unfall erhält.

Solche akuten Belastungsreaktionen auf ein Extremereignis wie einen Verkehrsunfall 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 professionelle Unterstützung suchen und sich zur Abklärung in ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung begeben.

Sollten Sie bei sich selbst oder einer Ihnen nahestehenden Person Veränderungen im Befinden oder im Verhalten feststellen, sollten Sie diese Beschwerden ernst nehmen. Zur ersten Orientierung finden Sie unter <https://www.hilfefinder.de/psychische-unfallfolgen/trauma-check> eine Liste mit typischen Symptomen.

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>

Hier finden Sie Hilfe:

Therapeutensuche:

Datenbank zur Suche nach einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin:

<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/infos-fuer-betroffene.html>

(keine direkte Beratung für Betroffene)

In akuten Fällen:

Krisendienste Bayern:

Tel. 0800/655 3000 (kostenfrei; täglich 24h)

Weitere Informationen unter: <https://www.krisendienste.bayern/>

Telefonseelsorge:

Tel. 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222 (kostenfrei; täglich 24h)

Weitere Informationen unter: <https://www.telefonseelsorge.de/>

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

Tel. 116 117 (kostenfrei, täglich 24h)

Weitere Informationen unter: <https://www.116117.de/de/index.php>

Quellen:

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