

## Was hilft nach einem Ereignis?

Betroffene berichten einhellig, dass es außerordentlich hilfreich ist, sich durch folgende Möglichkeiten zu entlasten:

- ⇒ Gönnen Sie sich eine Zeit der Ruhe
- ⇒ Nehmen Sie sich Zeit für eigene Bedürfnisse
- ⇒ Holen Sie sich Unterstützung durch Partner-/in und Freunde

Manchmal belasten Ereignisse jedoch so stark, dass es ratsam ist, sich in ärztliche Behandlung zu begeben. Das gilt insbesondere, wenn die innen beschriebenen akuten Belastungsreaktionen bei Ihnen länger als vier Wochen anhalten. Daraus können folgende Belastungen für Sie entstehen:

- ⇒ Stark negative bis depressive Gefühle
- ⇒ Lähmende Handlungsunfähigkeit
- ⇒ Störungen bzw. Abbruch von wichtigen Beziehungen (z.B. soziale Kontakte, Freundeskreis, Berufsleben)

### Ein derartiger Zustand kann zur Erkrankung führen!

Wenn Sie solche Zeichen nach dem bezeichneten Zeitraum an sich wahrnehmen, möchten wir Sie ermutigen, ärztliche **Hilfe in Anspruch zu nehmen.**

## Die Verkehrsunfallprävention ist eine...

...Dienststelle der Polizei, in der speziell ausgebildete Polizeibeamte im Bereich von Opferschutz, nach besonders schweren Verkehrsunfällen, tätig werden.

Die Polizeibeamten beraten, informieren und vermitteln im persönlichen Gespräch mit

- ⇒ allen Unfallbeteiligten
- ⇒ Angehörigen
- ⇒ Zeugen
- ⇒ Ersthelfer

### Wo kann ich weitere Hilfe bekommen?

- ⇒ Kirchliche Seelsorge
- ⇒ Hausarzt
- ⇒ Beratungsstellen
- ⇒ Trauma-Ambulanzen

### Ihre Opferschützer beim Polizeipräsidium Bochum

Sonja Pöpping	Tel.: 0234 / 909-5121
Frank Martini	Tel.: 0234 / 909-5147
Thomas Barschke	Tel.: 0234 / 909-5126
Simone Hafermas	Tel.: 0234 / 909-5148

E-Mail: vi1.vup-o.bochum@polizei.nrw.de



## Informationen und Hilfsangebote nach schweren Verkehrsunfällen

### Kontaktaufnahme:

Polizeipräsidium Bochum  
Verkehrsunfallprävention/Opferschutz  
VI 1 / VUP/O  
Universitätsstraße 108  
44799 Bochum  
Tel.: 0234 909-5120



## Wer könnte nach einem schweren Verkehrsunfall betroffen sein?

- ⇒ Alle Unfallbeteiligten
- ⇒ Angehörige
- ⇒ Zeugen
- ⇒ Ersthelfer

## Ein schwerer Verkehrsunfall - auch ein Psychotrauma?

Ein Trauma ist eine starke seelische Erschütterung durch ein extrem belastendes Ereignis.

Ein Verkehrsunfall ist ein extremes Geschehen und kann bei Betroffenen außergewöhnliche Belastungsreaktionen hervorrufen.

Es ist wichtig zu wissen, dass derartige Reaktionen unmittelbar nach einem solchen Ereignis vollkommen normal sind.

Im weiteren Verlauf (bis zu 2 Wochen) findet eine Verarbeitung des Traumas statt. Nicht nur der Körper auch unsere Psyche hat wunderbare Selbstheilungskräfte.

Sie werden diese Situationen in der Regel in den nächsten Tagen und Wochen nach und nach bewältigen! Falls dies nicht der Fall ist, suchen Sie bitte dringend einen Arzt Ihres Vertrauens auf.

## Mögliche akute Belastungsreaktionen:

### Körperliche Reaktionen:

- ⇒ Schwitzen, Herzrasen
- ⇒ Nervöser Magen, Übelkeit
- ⇒ Schlafstörungen
- ⇒ Starke Erschöpfungszustände

### Emotionale Reaktionen:

- ⇒ Traurigkeit
- ⇒ Hoffnungslosigkeit
- ⇒ Besorgnis, Schuldgefühle
- ⇒ Unfähigkeit Emotionen zu empfinden

### Gedankliche Reaktionen:

- ⇒ „Flashbacks“ (Zwangserinnerungen)
- ⇒ Alpträume
- ⇒ Geringe Konzentrationsfähigkeit

### Verhaltensreaktionen:

- ⇒ Schnelles Aufbrausen
- ⇒ Übermäßige Wachsamkeit
- ⇒ Rückzug aus sozialen Beziehungen
- ⇒ Überempfindlichkeit
- ⇒ Verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten

## Wie können die Reaktionen für Verkehrsunfallbeteiligte, Zeugen, Ersthelfer genau aussehen?

Die erste Reaktion ist oft von Unwirklichkeit geprägt. Viele haben ein starkes Gefühl von innerer Leere. Es kann auch sehr schwer sein, in vollem Umfang zu verstehen, was passiert ist.

Erst nach und nach lässt man das Unglücksgeschehen an sich heran und es entstehen dann nicht selten sehr starke Emotionen, vor allem Angstgefühle, wenn das Geschehen innerlich wiedererlebt wird. Die gedanklichen Bilder können so realistisch sein, dass man den Unfall immer wieder vor Augen hat.

Es kann auch schwierig sein, sich gedanklich von dem belastenden Ereignis zu lösen. Die Angst führt zur Ratlosigkeit und kann sich auch in körperlichen Beschwerden äußern wie Zittern, Schweißausbrüchen, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Übelkeit, Spannungen im Körper.

Es kann auch sein, dass man sich leicht erschreckt, z.B. bei unerwarteten Geräuschen oder plötzlichen Bewegungen, die objektiv gesehen, nichts mit dem erlebten Verkehrsunfall zu tun haben.

Schlafprobleme äußern sich in Einschlafschwierigkeiten. Oft wacht man zu früh auf. Möglich sind auch typische Träume vom Geschehen. Auf verschiedene Weise erlebt man das Unglücksgeschehen immer wieder als Alptraum. Dies kann zu angsterfülltem Aufwachen führen. Das kann zur Erschöpfung und erhöhter Reizbarkeit führen.