Informationen für Menschen nach einem Unfall

Sie waren in einen Unfall verwickelt oder haben ihn als Augenzeuge miterlebt. Um Ihnen zu helfen, Ihre Gefühle und das, was mit Ihnen geschieht, besser einordnen zu können, haben wir hier für Sie einige Informationen zusammengestellt:

Wir möchten Sie über die psychischen Reaktionen informieren, die in solchen Situationen auftreten. Da die meisten Menschen über die normalen Reaktionen nicht unterrichtet sind, neigen sie sehr leicht dazu, die eigenen Reaktionen als unnormale und ungewöhnlich aufzufassen.

Wenn man aber die normalen Reaktionen kennt, ist es leichter mit ihnen umzugehen. Diese **Reaktionen** können so stark und quälend und von so langer Dauer sein, dass eine Behandlung notwendig wird. In diesem Fall sollten Sie nicht zu lange warten bevor Sie eine Hilfe in Anspruch nehmen. Wenn auch viele Unfallopfer starke Reaktionen erleben, heißt das nicht, dass jeder in gleichem Masse betroffen ist.

Da das vollständige Erleben dieses lebensbedrohlichen Geschehens Körper und Geist überfordern und zum Zusammenbruch führen würde, verfügen wir über einen Schutzmechanismus, der uns hilft, das, was passiert ist, in vielen kleinen Schritten zu erfahren und begreifen: den Schock.

Dabei kann es sein, dass Sie das Gefühl haben, alles sei irgendwie **unwirklich** oder spüren in sich eine innere **Leere**. Es kann auch sehr schwer sein, in vollem Umfang zu **verstehen**, was passiert ist. Nach und nach lässt man das Unglücksgeschehen an sich heran. Es können dann vor allem **Angstgefühle** auftreten. Besonders stark sind sie, wenn das Geschehen innerlich **wiedererlebt** wird. Die gedanklichen Bilder können so realistisch sein, dass man das Gefühl bekommt "jetzt passiert es wieder". Es kann auch sein, dass Sie immer wieder den **Knall des Aufpralls** hören oder die **Gerüche**, die beim Unfall aufgetreten sind, "in der Nase haben". Manchmal kann es schwierig oder scheinbar unmöglich sein, sich von den am meisten belastenden Ereignissen zu lösen. Das kann sich auch in körperlichen Beschwerden äußern: **Zittern, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Übelkeit, Spannungen im Körper**. Vielleicht **erschrecken** Sie sich auch häufiger und leichter als früher, z.B. bei unerwarteten Geräuschen oder plötzlichen Bewegungen. **Furcht** vor bestimmten Orten kann auftreten. Oder Sie fürchten sich plötzlich im Dunkeln, beim Alleinsein oder wenn Sie mit anderen dicht beisammen sind. Vielleicht überkommt Sie auch ein Gefühl von Furcht, wenn Sie sich dem **Unfallort** nähern.

Manche Menschen können auch **Schlafprobleme** bekommen und Schwierigkeiten haben beim Einschlafen und Durchschlafen.

Beängstigende **Träume** können auftreten. In diesen erlebt man auf verschiedene Weise das Unglücksgeschehen immer wieder als **Albtraum** und wacht dann angsterfüllt auf. Wenn der Schlaf über längere Zeit gestört ist, führt dies zu einer Erschöpfung und erhöhter Reizbarkeit. Oft kann man auch **Verzweiflung und Grübeln** beobachten. Einige Menschen bekommen dadurch Probleme, dass sie **überlebt** haben, während Freunde oder Verwandte ums Leben gekommen sind. Das kann zu starken **Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen** führen. Oft erlaubt man sich nicht, erleichtert darüber zu sein, dass man überlebt hat. Manche haben das Bedürfnis, allein zu sein oder sich zurückzuziehen, sich zu **isolieren**. Sie möchten sich gegen alles schützen, was die genannten Gefühle verstärken könnte.

Im Folgenden geben wir einige *wenige Ratschläge*:

- **Sprechen** Sie mit anderen.
- Sprechen Sie auch mit denjenigen, die sich beruflich für eine **Hilfe** bereit halten: das kann ein Arzt sein aus dem Bereich der **Psychosomatik** oder ein Seelsorger, ein Psychologe oder der Mitarbeiter einer Beratungsstelle.
- Betreiben Sie **Aktivitäten**, von denen Sie aus Erfahrung wissen, dass sie Ihnen helfen. Für die meisten ist es vorteilhaft, so früh wie möglich den geregelten Tagesablauf wieder aufzunehmen.
- Die **Gemeinschaft** mit anderen, die das Gleiche erlebt haben, hilft oft. Vielleicht können Sie sich zu regelmäßigen Treffen verabreden.
- Beim Gebrauch von **Alkohol** sollte man vorsichtig sein, auch wenn der Alkohol zunächst zu lindern scheint.

Zusätzliche Unterstützung können Ihnen anbieten:

In der Uniklinik aus dem Bereich der Seelsorge Pfr.Maas, Tel.: +49 2405 623581

Die MitarbeiterInnen der [Notfallseelsorge](#)* erreichen Sie rund um die Uhr über die Feuerwehr oder Polizei.

Die MitarbeiterInnen der [Telefonseelsorge](#)*

Die MitarbeiterInnen der [Beratungsstellen](#)