

VERKEHRSUNFALL UND SEINE FOLGEN



Ein Verkehrsunfall bleibt für alle Beteiligten ein einschneidendes Ereignis. Oft sind die ungewohnten Situationen danach nicht einfach zu lösen und treffen die Unfallopfer sowie ihre Angehörigen unvorhergesehen. Neben Sachschäden kann es zu körperlichen und psychischen Folgen sowie Einschränkungen in Beruf und Freizeit kommen.

Nach dem Absichern der Unfallstelle (1.) und dem Absetzen des Notrufs (2.) folgt:

Erste Hilfe

Befreie verletzte Personen wenn möglich aus dem Fahrzeug.

- Prüfen ob die verunfallte Person **ansprechbar** und bei **Bewusstsein** ist: anschauen, laut und ruhig ansprechen, vorsichtig an den Schultern rütteln, beruhigen und mit Zuversicht auf das Opfer einreden.
- Trägt das Opfer einen **Helm** und ist nicht ansprechbar? Kopf im **Nacken stützen** und Helm am **oberen Rand** vorsichtig abziehen.
- Atmung des Betroffenen kontrollieren: Atemwege frei machen, Kopf nach hinten überstrecken, Kinn anheben, fühlen/hören/sehen.
Atmet die Person – Person in **stabile Seitenlage** bringen und **Kopf nach hinten überstrecken**.
Atmet die Person nicht – mit der **Herzdruckmassage** beginnen.
Herzdruckmassage: Beide Hände auf die Mitte des Brustkorbs legen. 100 bis 120 x pro Minute 5 bis 6 cm tief zum Rhythmus von „Stayin‘ Alive“ drücken. So lange durchführen, bis die Rettungskräfte eintreffen oder die Atmung wieder normal ist.
- Wunden versorgen und **Blutungen stillen**: nicht durch Abbinden, sondern versuche **Druckverbände** anzulegen oder mit den Händen auf die Wunde zu drücken.

Weitere Hilfsmaßnahmen

- Körperwärme erhalten
- Verletzte Person angenehm lagern
- Verletzte Person trösten und positiv zusprechen
- Bewusstsein und Atmung überwachen



Hilfefinder

Nach einem Verkehrsunfall treten häufig Unsicherheit und Überforderung auf. Hier finden Betroffene Unterstützung und Beratung: www.hilfefinder.de



Gut zu wissen: Bundesweit haben alle Polizeidienststellen Opferschutzbeauftragte.

Unfallfolgen

Familie und Freunde: Nach einem Unfall kann es zur Entfremdung zwischen dem Unfallopfer und den Angehörigen kommen. Alle müssen lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Nicht alle Beziehungen halten solche extremen Belastungen und Veränderungen aus. Hier ist sehr viel Verständnis, Geduld, Mut und Hoffnung wichtig.

Schule/Ausbildung/Beruf: Je nach Schwere des Verkehrsunfalls können aufgrund der Folgen bestimmte Tätigkeiten nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr ausgeführt werden. Damit können finanzielle Veränderungen einhergehen und ggf. der Verlust des sozialen Status drohen. In schweren Fällen müssen sich Unfallopfer beruflich neu orientieren.

Psyche: Nach einem Unfall können Ängste, Depressionen, Mut- und Hilflosigkeit, Schlafstörungen, Panikattacken, posttraumatische Belastungsstörungen und vieles mehr die Folge sein. Manchmal treten die Symptome erst nach einiger Zeit auf und können von den Unfallopfern selbst nicht immer gleich eingeordnet werden. Deswegen sind insbesondere die Angehörigen dazu angehalten, ein wachsames Auge auf die Betroffenen zu haben.

Körper: Je schwerer ein Unfall ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass körperliche Verletzungen die Folge sind. Nicht selten kommt es bei solch schwerwiegenden Ereignissen zu Frakturen, Organschäden oder Lähmungen. Die Betroffenen müssen sich daraufhin oftmals vielen Operationen und Reha-Aufenthalten unterziehen. Je nach Ausmaß müssen sie mit langfristigen Schäden und Einschränkungen rechnen.

§ Finanzen und Recht: Nach einem Unfallschaden muss sich die betroffene Person mit Versicherungen und Rechtsansprüchen auseinandersetzen. So können die Folgen eines Verkehrsunfalls auch mit hohen Kosten verbunden sein.

Freizeit: Unfallfolgen können dazu führen, dass manche Freizeitaktivitäten nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr ausgeübt werden können. Somit müssen die Aktivitäten an die neuen Gegebenheiten angepasst werden.

Verkehrsunfälle vermeiden

Um im Straßenverkehr sicher von A nach B zu kommen, ist eines besonders wichtig: **HALTE DICH AN DIE VERKEHRSREGELN!**

Beachte weiterhin folgende Hinweise:

- Achte auf eine defensive und rücksichtsvolle Fahrweise
- Überschätze dein Fahrkönnen nicht
- Beachte deinen emotionalen und körperlichen Zustand (z. B. wütend oder müde ...)
- Vermeide Ablenkungen (durch z. B. Smartphone, laute Musik, störende Mitfahrende)
- Fahre nicht unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss
- Kenne dein Fahrzeug und halte dich an regelmäßige Kontrollen
- Passe deine Fahrweise den Gegebenheiten vor Ort an
- Lass dich nicht zu risikoreichen Fahrmanövern überreden