

## Hilfe zur Selbsthilfe in den ersten Tagen

- Geben Sie sich Zeit zur Erholung, nutzen Sie Rückzugsmöglichkeiten
- Sprechen Sie mit vertrauten Menschen, und das nicht nur einmal, sondern immer wenn Sie das Bedürfnis haben
- Wenn Sie nicht reden möchten, schreiben Sie Ihre Gedanken wie in einem Tagebuch auf
- Tun Sie das, was Ihnen aus Ihrer Erfahrung gut tut
- Strukturieren Sie Ihren Tag. Ein vertrauter Tagesablauf kann Ihnen Halt und Sicherheit geben, die Sie gerade jetzt benötigen
- Wenn Sie ins Grübeln verfallen, setzen Sie sich eine Grenze: nicht länger als 10-15 Minuten
- Treffen Sie in den ersten Tagen nach dem belastenden Ereignis keine großen Entscheidungen
- Es kann hilfreich sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen

## Der Verkehrsopferschutz des PP Essen

Beim Verkehrsopferschutz des PP Essen arbeiten speziell ausgebildete Polizeibeamte, die nach schweren Verkehrsunfällen tätig werden.

Die Polizisten beraten, informieren und nehmen sich Zeit für Ihre Sorgen und Nöte.

Wird ein psychisch traumatisierendes Ereignis nicht entsprechend verarbeitet, kann dies langfristig zu einer psychischen Störung führen.

Wir wollen nicht, dass es so weit kommt, deshalb können Sie gerne einen Gesprächstermin mit uns vereinbaren.

Ihre Ansprechpartner sind:

Florence Buttler      Tel.: 0201/ 829 4132  
Stephan Boscheinen    Tel.: 0201/ 829 4131

**Polizeipräsidium Essen**  
Direktion Verkehr  
Opferschutzstelle  
Von-Bock-Straße 50  
45468 Mülheim an der Ruhr

vupo.essen@polizei.nrw.de



**Verkehrsopferschutz**  
Polizei Essen und Mülheim an der Ruhr  
Informationen und Hilfsangebote nach schweren Verkehrsunfällen

## Was ist Opferschutz?

Polizeilicher Opferschutz und Opferhilfe beziehen sich auf die „Erstbetreuung“. Die Verkehrsopferschtützer des PP Essen stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung und geben Ihnen die Möglichkeit, über das Geschehene in entspannter Atmosphäre zu sprechen. Auch Fragen zum Verfahrensablauf werden beantwortet.

Die Opferschützer sind keine ausgebildeten Psychologen. Das Betreuungsgespräch ersetzt nicht die Behandlung/ Betreuung durch Ärzte oder Fachkräfte der Psychologie/ Traumatologie.

### Wer kann nach einem schweren Verkehrsunfall betroffen sein?

- Alle Unfallbeteiligten
- Angehörige
- Zeugen
- Ersthelfer

Der Verkehrsopferschutz kümmert sich um alle Personen, die mittelbar oder unmittelbar durch das Geschehen des Verkehrsunfalls betroffen oder belastet sind.

Dazu gehören selbstverständlich auch die Verursacher von Verkehrsunfällen.

## Opferschutz auf 4 Pfoten



Der Opferschutzhund „Peng“

Der Einstieg in ein Opferschutzgespräch kann sich auf Grund des Erlebten manches Mal schwierig gestalten, insbesondere bei Kindern oder älteren Menschen.

Der Opferschutzhund „Peng“, ein süßer Mischlingshund, kann den betroffenen Personen Geborgenheit vermitteln und beim Streßabbau helfen. Der Hund soll als Gesprächsmedium und als „Türöffner“ dienen.

Wenn Sie bei einem Besuch der Opferschützer, oder auch bei einer Vernehmung im Fachkommissariat, die Anwesenheit des Hundes wünschen, so teilen Sie uns das bitte mit!

## Mögliche aktuelle Belastungsreaktionen:

### Körperliche Reaktionen:

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

### Emotionale Reaktionen:

- Traurigkeit/ Hoffnungslosigkeit
- Schuldgefühle/ Selbstvorwürfe
- Depressive Verstimmung
- Angstzustände

### Gedankliche Reaktionen:

- Geringe Konzentrationsfähigkeit
- „Flashbacks“ (Zwangserinnerungen)

### Verhaltensreaktionen:

- Rückzug aus sozialen Beziehungen
- Überempfindlichkeit
- Extreme Schweigsamkeit
- Übermäßige Wachsamkeit

Diese und andere Reaktionen sind normal und können sich in den ersten Tagen nach dem Ereignis auch noch verstärken. Sie sollten danach jedoch langsam abklingen.

Wenn die Intensität der Reaktionen nicht nachlässt, sollten Sie nicht zu lange warten, bevor Sie Hilfe annehmen!