

**Wir sind für Sie da
Und helfen Ihnen gerne weiter**

Wir unterstützen Sie gerne und vermitteln Ihnen bei Bedarf qualifizierte Hilfeeinrichtungen. Melden Sie sich bitte bei uns, wenn Sie Hilfe benötigen.



Sandra Schulze
0221-229/6188



Thomas Herrmann
0221-229/6186

E-Mail: Unfallopferschutz.Koeln@polizei.nrw.de



Herausgeber:
Polizeipräsidium Köln
Walter-Pauli-Ring 2-6
51103 Köln
Tel. 0221 229-0
koeln.polizei.nrw
poststelle.koeln@polizei.nrw.de

Fachverantwortung:
Direktion Verkehr
VUP/O Unfallopferschutz
E-Mail: Unfallopferschutz.Koeln@polizei.nrw.de

© Polizeipräsidium Köln

Stand: 01/2020 WW

bürgerorientiert · professionell · rechtsstaatlich



Verkehrsunfallopferschutz
Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene

Opferschutz/ Opferhilfe nach schweren Verkehrsunfällen

Sie waren an einem schweren Unfall beteiligt, haben ihn beobachtet, Hilfe geleistet oder sind Angehörige eines Unfallopfers.

Ein schwerer Verkehrsunfall stellt für die Unfallbeteiligten, Zeugen und Ersthelfer, sowie für Angehörige ein nicht alltägliches Ereignis dar, das nicht nur körperliche und materielle Schäden, sondern auch psychische Belastungen zur Folge haben kann.



Gefühle von Hilflosigkeit, Überregung, Schlafstörungen, sowie das innere Wiedererleben der belastenden Situation sind typische Belastungsreaktionen. Diese Symptome können sehr bald aber auch zeitlich verzögert auftreten.

Dies sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.

Tipps zur Selbsthilfe:

- Reden und sich anderen mitzuteilen kann eine gute Entlastung sein
- Nutzen Sie Rückzugsmöglichkeiten und versuchen Sie so gut es geht zur Ruhe zu kommen
- Wenn Sie für sich gute Bewältigungsstrategien in Stresssituationen kennen, nutzen Sie diese
- Auch Ablenkung kann vorübergehend Linderung verschaffen
- Ansonsten informieren Sie sich über Techniken zur Selbstberuhigung

Die gute Nachricht ist: In der Regel tritt nach wenigen Tagen bereits eine Besserung ein, die Reaktion schwächt sich ab und verschwindet vollständig.

Sollten diese Reaktionen Sie überfordern oder nach einigen Wochen nicht vollständig zurückgegangen sein, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.
gert auftreten.

Dies sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.

Hilfseinrichtungen

Traumaambulanz Köln- Merheim LVR Klinik

Wilhelm-Griesinger-Straße 23/ Gebäude N
51109 Köln- Merheim

0221-8993-610
Mo- Fr: 08:00 - 16:30 Uhr

In akuten Fällen ist eine erste telefonische Beratung durch den Notdienst der Klinik rund um die Uhr möglich (0221-8993-612)

Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Florentine-Eichler-Straße 1
51067 Köln- Holweide
0221-8907-2011

Telefonseelsorge

0800-1110111
0800-1110222

