



Nicht körperliche Folgen eines Verkehrsunfalls wie Ängste oder Depressionen treten oft viel später auf.

  
**Erste Hilfe  
für die Psyche**



# Seelische Wunden heilen langsam

Psychische Auswirkungen nach einem Unfall werden häufig übersehen

**B**runo T. (40) erlitt unverschuldet einen Verkehrsunfall. Seine Knochenbrüche, Schnittwunden und Prellungen waren bald versorgt. Die seelischen Wunden wurden dabei übersehen. Allerdings ist gerade hier gezielte Hilfe wichtig und verhindert, dass psychische Spätfolgen eines Traumas anhaltend bestehen bleiben.

Etwa jedes vierte Opfer eines Verkehrsunfalls leidet an derartigen Auswirkungen. Die Probleme treten allerdings häufig erst Monate später auf. Psychische Langzeitstörungen sind oftmals unmittelbar nach dem dramatischen Ereignis überhaupt nicht merklich und erkennbar.

Für viele Menschen gelten psychische Erkrankungen nach wie vor als Tabuthema. Zusätzlich belastend wirkt oft ein langwieriges Bemühen um Kostenübernahme durch die gegnerische Versicherung bzw. die Erbringung für einen Kassenplatz erfor-

derlicher medizinischer Nachweise über die Notwendigkeit der Therapie.

## Psychische Folgen

Bei Bruno gingen die Beschwerden rund vier Wochen nach dem Unfall los. Er traute sich auf einmal nicht mehr ins Auto einzusteigen, ihn quälten nachts Alpträume und tagsüber Panikattacken, er hatte „Flashbacks“ als ein plötzliches Wiedererleben des Unfalls mit all seinen schrecklichen Details. „Diese Symptome bilden zusammen ein Störungsbild, das als psycho- oder posttraumatisches Belastungssyndrom (PTBS) bezeichnet wird. Bevor die eigentliche Traumatherapie beginnen kann, ist es wichtig, dass die Patienten psychisch stabil genug sind,

um sich dieser Konfrontation zu stellen“, erklärt Dr. Norbert Steiner, Psychiater aus Graz. Als wichtige Grundlage hierfür dient oft eine medikamentöse Behandlung, überwiegend mit Antidepressiva.

## Stabilisierungsphase

Im Erstgespräch mit Bruno T. konnte die Therapeutin sein psychisches Trauma für ihn selbst erkennbar machen. Bei Anwendung einer speziellen Traumatherapie braucht es durchschnittlich acht bis zehn Sitzungen zur dauerhaften psychischen Stabilisierung und Heilung.

## Traumakonfrontation

Stabilisierenden Gesprächen können standardisierte Verfahren folgen: hypnothe-

rapeutisch-imaginative Verfahren mit dem Einleiten von Trance-Zuständen, um das Erlebnis zu verarbeiten, psychodynamisch imaginative Traumatherapie (PITT), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) zur Desensibilisierung und Aufarbeitung des Traumas mittels geführter Augenbewegungen, körperorientierte psychotherapeutische Verfahren oder die Mehrdimensionale Psychodynamische Traumatherapie (MPTT).

Bei der MPTT handelt es sich um ein Verfahren, das Verhaltenstherapie und tiefenpsychologische Prinzipien verbindet. Eine individuell auf ihn zugeschnittene Traumabehandlung unterstützte gezielt Brunos natürlichen Selbstheilungsprozess nach dem Unfall.

## Integrationsphase

Eine wichtige Phase jeder Traumatherapie ist die Integration: Ziel ist es, das Trauma als etwas Zurückliegendes zu betrachten und ihm so seinen Platz im Leben zu geben. Es wird dabei als Erlebnis bewertet, das vorüber ist, aber auch heute noch Emotionen auslöst. Bruno T. fährt nach seiner Therapie heute wieder unbeschwert mit dem Auto und hat durch Geduld und Ausdauer seine verwundete Seele geheilt.

Redaktionelle Bearbeitung:  
Mag. Regina Modl



Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radekund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: praxis@wogrollymonika.at, www.wogrollymonika.at

