

# Checkliste

## Typische psychische Beschwerden nach Verkehrsunfällen

Nach dem Unfall traten bei mir Beschwerden auf, die ich vorher noch nicht hatte:

### Konzentrationsschwierigkeiten

- Ich bin nicht mehr so aufmerksam wie früher, ich bekomme nicht mehr alles so schnell mit.
- Ich habe größere Schwierigkeiten mich zu konzentrieren, z. B. beim Lesen oder beim Fernsehen.
- Ich fühle mich verwirrt, ich bin irgendwie nicht mehr ganz klar im Kopf.
- Im Alltag (Zuhause, bei der Arbeit) drängen sich mir immer wieder meine Sorgen in den Vordergrund.

### Körperliche Missempfindungen

- Ich fühle mich wie betäubt, „Körper wie Watte“.
- Ich bin ständig schlapp und kann mich zu kaum etwas aufraffen.
- Mein Körper fühlt sich zu warm an.
- Mein Herz klopft heftiger als ich es sonst von mir kenne.
- Mein Mund ist oftmals trocken.
- Ich habe Schmerzen im Kopf oder im Nacken-Schulterbereich.

### Erneutes Durchleben des Unfalls

- Tagsüber erlebe ich manchmal blitzschnell den Unfall erneut.
- Ich habe seit dem Unfall Alpträume.
- Ich kann nicht mehr so gut ein- oder durchschlafen wie früher.

### Ängste

- Dinge, die mit dem Unfall irgendwie zu tun haben versuche ich zu vermeiden.
- Ich bin wachsamer als früher, fast wie in Alarmstimmung.
- Ich bin schreckhafter als früher geworden.
- Ich habe jetzt mehr Angst vor dem Straßenverkehr als früher.
- Ich fühle mich im Straßenverkehr unsicherer als früher.
- Ich habe Angst, dass ich im Straßenverkehr etwas Gefährliches mache.

### Gefühle und Aktivitäten

- Ich habe keine Freude mehr an Sachen und Aktivitäten, die mir früher Freude bereitet haben.

- Ich bin gereizter oder habe häufiger Wutausbrüche als früher.
- Ich bin viel angespannter als früher.
- Ich mache mir mehr Sorgen um meine Zukunft.
- Ich ziehe mich mehr von anderen Menschen zurück als früher.
- Ich vertrage kaum noch Zärtlichkeiten.
- Ich habe Schuldgefühle.
- Ich trinke mehr Alkohol als früher.
- Ich habe deutlich weniger oder deutlich mehr Appetit als früher.

Wenn Sie der Auffassung sind (oder eine Ihnen vertraute Person meint), dass die ein oder andere Aussage auf Sie zutrifft, dann nehmen Sie diese Beschwerden ernst.

[Informieren Sie sich!](#)

[Suchen Sie sich Hilfe!](#)