

Wieder (selbst)sicher unterwegs: Behandlung von Fahrangst mit Hilfe des Fahrsimulators im IAG

Problem

Verkehrsunfälle können bei Betroffenen zu Belastungssymptomen führen, die sich manifestieren und eine andauernde Fahrangst sowie Fahrvermeidung zur Folge haben können. Die Behandlung solcher Angststörungen erfolgt klassischerweise mit einer Expositionstherapie, wobei auch virtuelle Verfahren eingesetzt werden können.

Während der Expositionstherapie werden die Betroffenen schrittweise, wiederholt und systematisch mit den angstauslösenden Situationen konfrontiert, um die Angstreaktion zu mindern und neue Verhaltensweisen im Umgang mit der Angst einzuüben. Diese Reizkonfrontationen erfolgen entweder in sensu (d. h. gedanklich, also mit Hilfe der Vorstellungskraft) und/oder wenn möglich in vivo (d. h. im Realen, also mithilfe einer tatsächlichen Konfrontation). Die klassische Expositionstherapie hat jedoch Grenzen: Die Konfrontation in sensu findet nur gedanklich statt, ist somit nur begrenzt kontrollierbar und weniger realistisch. Die Exposition in vivo wiederum ist recht aufwendig. Die angstausslösenden Situationen müssen erst aufgesucht werden bzw. zum Zeitpunkt der therapeutischen Sitzung überhaupt vorhanden sein. Im Falle von Fahrangst, die mit heftigen Reaktionen wie z. B. unkontrolliertem Zittern, Starre, Schließen der Augen und Abwenden des Blickes verbunden sein kann, kann die Konfrontation im realen Straßenverkehr sogar gefährlich sein.

Aktivitäten

Der Fahrsimulator erweitert die klassische Expositionstherapie um ein wesentliches Element: Er bietet die



© ambrozinio-stock.adobe.com

Möglichkeit einer kontrollierbaren und skalierbaren virtuellen Exposition in einer wirklichkeitsnahen, aber gefahrungsfreien Verkehrssituation.

Mit dem Fahrsimulator können kritische, aber auch sehr spezifische Situationen, wie z. B. die Begegnung mit Einsatzfahrzeugen, Fahren durch Unterführungen oder Tunnel, gezielt geübt und kritische Reaktionsmuster angesprochen werden. Darüber hinaus sind Erkenntnisse zu den im Fahrsimulator gezeigten Verhaltensmustern oft auch in der weiteren Therapie nutzbar.

Eine Therapie mit virtueller Exposition kann im IAG als Blockbehandlung am Fahrsimulator durchgeführt werden.

Ergebnisse und Verwendung

Betroffene mit einer bedeutsamen Einschränkung der Fahrtauglichkeit durch Fahrangst und Vermeidungsverhalten nach einem Arbeits- oder Wegeunfall im Straßenverkehr können nach Rücksprache mit ihrem Rehabilitationsmanager des Unfallversicherungsträgers die Behandlung am Fahrsimulator im IAG umsetzen. Begleitet werden sie dabei von ihrem Bezugstherapeuten bzw. ihrer Bezugstherapeutin oder von qualifizierten Therapeuten vor Ort.

Unter Anleitung des IAG-Teams und eines Therapeuten bzw. einer Therapeutin üben Patientinnen und Patienten im Fahrsimulator lebensnahe Verkehrssituationen. Die Übungsszenarien werden dabei auf den individuellen Bedarf zugeschnitten. Die Komplexität der Situationen wird den Fähigkeiten der Betroffenen stufenweise angepasst. Das gibt Sicherheit und sorgt gleichzeitig für Motivation.

Nutzerkreis

Unfallkassen und Berufsgenossenschaften im Rahmen des Rehabilitationsmanagements

Fachliche Anfragen

- IAG, Bereich Verkehrssicherheit

Weiterführende Informationen

- Schoch, S. et.al.: Abschlussbericht Projekt FR232 Entwicklung und Evaluation einer Expositionstherapie in der Fahrsimulation zur Behandlung von Fahrangst nach Verkehrsunfällen – Eine Pilotstudie. Hrsg.: Würzburger Institut für Verkehrswissenschaften, Hochschulambulanz für Psychotherapie, Würzburg 2017

[↗ DGVU Projektdatenbank](#)

- Fallbeispiel: Wenn die Angst mitfährt. Hrsg.: Bundesministerium für Digitales und Verkehr, Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V., Berlin. Webseite der Kampagne „Runter vom Gas“, zuletzt aufgerufen am 5.12.2022

[↗ Website der Kampagne](#)

Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV)
Glinkastraße 40 · 10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
E-Mail: info@dguv.de · Internet: www.dguv.de
ISSN (Internet): 2190-0892
ISSN (Druckversion): 2190-0884

Bezug:

www.dguv.de/publikationen Webcode: p022318

Verfasst von:

Anne Gehrke
Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG)
Königsbrücker Landstraße 2 · 01109 Dresden
Telefon: 030 13001-2203
E-Mail: iag@dguv.de
Internet: www.dguv.de/iag