



EIN TRAUMA KANN ALLEN PASSIEREN

Trauma- sprechstunde

Jugendliche

Es ist dir etwas passiert. Oder es ist sogar vieles passiert ...

- Ein Unfall
- Du hast Gewalt, Mobbing oder Cybermobbing erlebt
- Sexuelle Übergriffe (innerhalb oder ausserhalb der Familie)
- Gewalt in der Familie
- Tod eines Elternteils oder eines Geschwisters
- Schwere Krankheit, Operation oder Spitalaufenthalt
- Ein belastendes Ereignis miterlebt

Du bist nicht allein!

Wenn du immer an das Ereignis denken musst und dich deine Reaktionen beunruhigen, brauchst du Hilfe. Selbst wenn im Moment alles sehr schlimm ist, kann dir oft rasch geholfen werden.

Such dir Hilfe!

Unser Angebot

- Wir informieren dich über mögliche Reaktionen nach dem Trauma und geben Empfehlungen, was du tun kannst.
- Bei einem Trauma ohne Vorbelastung genügen oft wenige Sitzungen.
- Bei mehrfachen oder länger andauernden Belastungen dauert die therapeutische Unterstützung länger.

Anmeldung

Besprich es mit deinen Eltern oder wende dich an deinen Haus- oder Kinderarzt, der dich bei uns anmelden wird.



Eltern

Manchmal ist eine sofortige Hilfe nach einem Trauma notwendig. Allerdings kann es sein, dass Kinder und Jugendliche unmittelbar nach einem Trauma nur wenige oder gar keine Reaktionen zeigen. Bei einigen treten erst mehrere Wochen oder sogar Monate später ungewohnte Verhaltensänderungen wie Rückzug, Aggressionen, Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall sowie andere Symptome auf.

Falls unangenehme Wiedererinnerungen, Vermeidungsreaktionen und Übererregung nicht vorübergehend sind, spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Hier ist es wichtig, fachliche Hilfe zu beanspruchen. So können Kinder und Jugendliche in der Regel ein Trauma gut überwinden.

Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn ...

- Ihr Kind oder Sie als Eltern stark leiden.
- die Symptome nicht abklingen.
- gravierende Verhaltens- und Wesensveränderungen auftreten.
- Sie sich durch die Belastung oder Betreuung überfordert fühlen.
- Sie von Schuldgefühlen geplagt werden.
- Sie unsicher sind, ob Ihre Tochter oder Ihr Sohn an einer Posttraumatischen Belastungsstörung leidet.





INFORMATION & KONTAKT

Ostschweizer Kinderspital
Psychosomatik & Psychotherapie
Sprechstunde für Psychotraumatologie
Uta Reichert Oppitz
eidg. anerkannte Psychotherapeutin
T Sekretariat: +41 (0)71 243 13 78
info.psychosomatik@kispisg.ch

Ostschweizer Kinderspital

Claudiusstrasse 6 | CH-9006 St. Gallen | T +41 (0)71 243 71 11 | kispisg.ch