

## Gerne können Sie auch mit uns Kontakt aufnehmen

Unsere Angebote im Kantonsspital St.Gallen für Betroffene und Angehörige:

### Sozialdienst

Tel. +41 71 494 24 72, sozialdienst@kssg.ch

Montag bis Freitag: 08.00–17.00 Uhr

### Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie

Tel. +41 71 494 12 01, psychosomatik@kssg.ch

Montag bis Freitag: 08.00–17.00 Uhr



professionell  
umfassend  
menschlich

### Kontakt

Kantonsspital St.Gallen  
Klinik für Psychosomatik und  
Konsiliarpsychiatrie  
Haus 10  
Rorschacher Strasse 95  
CH-9007 St. Gallen

Tel. +41 71 494 12 01  
psychosomatik@kssg.ch  
www.kssg.ch/psychosomatik



## Krisensituationen: Informationen und Unter- stützungsangebote

Für Betroffene und Angehörige



Kantonsspital  
St.Gallen

Sie oder eine Person, die Ihnen nahe steht, sind mit einem sehr belastenden Ereignis konfrontiert? Wir wollen Ihnen Informationen mitgeben, die für Sie in dieser Situation hilfreich und wichtig sein können.

## Was sind mögliche Reaktionen?

Belastende und aussergewöhnlich erschütternde Ereignisse können vorübergehend starke und ungewohnte Reaktionen und Gefühle auslösen. Davon betroffen können auch Helfer und Augenzeugen sein. Nach einem belastenden Ereignis können folgende Symptome auftreten:

- **Körperlich:** Schlafstörungen (Alpträume), Schmerzen, Verspannungen, Schwitzen, Erschöpfung, Zittern

- **Psychisch:** Konzentrationsstörungen, kreisende Gedanken oder sich aufdrängende Erinnerungen, erhöhte Wachsamkeit, Angst, Gefühlsschwankungen und -ausbrüche, mangelndes Interesse und Leeregefühl, Reizbarkeit, Unruhe, sozialer Rückzug

Die Symptome sind eine normale Reaktion und verschwinden meist nach wenigen Tagen. Sollte dies nicht der Fall sein, können Ihnen nachfolgende Dienste helfen.

## Was können Betroffene selbst für sich tun?

Suchen Sie den verständnisvollen Gesprächskontakt zu vertrauten Angehörigen und Freunden. Dies kann Erleichterung verschaffen. Nicht alleine zu sein mit dem Erlebten, kann viel dazu beitragen, besser mit dem Geschehenen zurechtzukommen.

Nehmen Sie sich Zeit für Ruhe und Gespräche, Trauer und Verarbeitung. Setzen Sie sich nicht unter Druck und nehmen Sie Hilfe an. Kontaktadressen finden Sie auf der folgenden Seite. Versuchen Sie, den gewohnten Tagesrhythmus beizubehalten, auch wenn Interesse und Motivation im Moment dazu fehlen. Es ist normal, wenn die Erinnerungen Sie über einen längeren Zeitraum beschäftigen.

## Hier finden Sie professionelle Unterstützung

- **Die Dargebotene Hand** Ostschweiz und FL  
Tel. 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)

Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für alle, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Beratung per Telefon (24 Std., anonym, kostenlos). Anonyme Beratung per E-Mail (Antwort innert 48 Stunden). Anonyme Beratung im Einzelchat (zu festen Zeiten).

- **GRAVITA SRK**, Zentrum für Psycho-traumatologie des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton St.Gallen  
Tel. +41 71 552 25 15, [info@gravita.ch](mailto:info@gravita.ch)

Der Erstkontakt sowie die Zuweisung erfolgt in der Regel durch den Arzt. Behandlung und Beratung von Asylsuchenden und Flüchtlingen bei posttraumatischen Belastungsstörungen und Stressfolgeerkrankungen.

- **Hausärztin/Hausarzt**  
Bei Abwesenheit erfahren Sie vom Anrufbeantworter die Nummer des 24-Stunden-Notfalldienstes.

- **Internet- und SMS-Seelsorge**  
[www.seelsorge.net](http://www.seelsorge.net),  
[seelsorge@seelsorge.net](mailto:seelsorge@seelsorge.net) (Tag und Nacht, anonym)

Erfahrene Seelsorgerinnen und Seelsorger der evang.-ref. und röm.-kath. Landeskirchen kümmern sich um Menschen in schwierigen Situationen und bieten Ihnen Sinn stiftende Beratung.

- **Kinder- und Jugendnotruf (KJN)** St.Gallen  
Tel. +41 71 243 77 77 (24 Std., anonym),  
[invia@kszsg.ch](mailto:invia@kszsg.ch)

Hilfe für Kinder und Jugendliche bei sexueller Belästigung, Misshandlung, Gewalt.

- **KJPD** (Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste) St.Gallen  
Tel. +41 71 243 46 46  
08.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.30 Uhr  
[sekretariat@kjpd-sg.ch](mailto:sekretariat@kjpd-sg.ch)

Hilfe für Kinder und Jugendliche, deren Eltern oder die ganze Familie.

- **Krisenintervention St.Gallen**  
Tel. +41 58 178 54 44 (Krisentelefon 24 Std.),  
[st.gallen@psgn.ch](mailto:st.gallen@psgn.ch)

Die Krisenintervention St.Gallen ist die regionale Anlaufstelle für Erwachsene, die sich in einer akuten psychischen Krise befinden und professionelle ambulante oder stationäre Hilfe suchen. Mitten in der Stadt St.Gallen gelegen, täglich geöffnet.

- **Opferhilfe** SG, AR, AI  
Tel. +41 71 227 11 00, [info@ohsg.ch](mailto:info@ohsg.ch)  
Montag bis Dienstag:  
09.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr  
Mittwoch: 13.30 – 17.00 Uhr  
Donnerstag bis Freitag:  
09.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

Beratung für Betroffene nach Gewaltereignissen, Informationen zu rechtlichen

Möglichkeiten und weiteren Schritten. In Gefährdungssituationen erhalten Sie Informationen über Möglichkeiten, die zum Schutz der Betroffenen bestehen. Kontaktvermittlung mit Polizei und Justiz oder anderen Fachstellen bei Bedarf.

- **Psychiatrie St.Gallen Nord**  
Zentrale Anmeldung und Information  
Tel. +41 58 178 11 80, [anmeldung@psgn.ch](mailto:anmeldung@psgn.ch)  
Angehörigenberatung Tel. +41 58 178 13 00  
Öffnungszeiten Telefonzentrale  
07.00 – 22.00 Uhr

Ambulante und stationäre Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtbehandlung im nördlichen Teil des Kantons St.Gallen.

- **Psychiatrie-Dienste Süd**  
Informations- und Triagestelle:  
Tel. +41 58 178 66 66, [triage@psych.ch](mailto:triage@psych.ch)  
Angehörigenberatung Tel. +41 58 178 63 21  
Montag bis Freitag von 08.00 – 17.00 Uhr

Ambulante und stationäre Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtbehandlung im südlichen Teil des Kantons St.Gallen.

- **Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhodan (PZA)**  
Tel. +41 71 353 81 11, [psychiatrie@svar.ch](mailto:psychiatrie@svar.ch)  
Angehörigenberatung (24 Std.)  
Tel. +41 71 353 81 80

Ambulante und stationäre Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtbehandlung des Kantons AR und AI.

- **Psychologische Erste Hilfe (PEH)**  
Kanton St.Gallen  
Tel. 144 (Kantonale Notrufzentrale)  
Tag und Nacht

Krisenintervention und psychologische Betreuung von Betroffenen nach potentiell traumatisierenden Ereignissen im Kanton St.Gallen.

- **Soforthilfe nach sexueller Gewalt**  
Tel. +41 71 494 94 94, Tag und Nacht

Wenn Sie in den letzten 3 Tagen sexuelle Gewalt erlebt haben. Eine in der Thematik geschulte Frau, die unter Schweigepflicht steht, berät und begleitet Sie.

- **Suchtfachstelle St.Gallen**  
(Stiftung Suchthilfe)  
Tel. +41 71 245 05 45,  
[suchtfachstelle@stiftung-suchthilfe.ch](mailto:suchtfachstelle@stiftung-suchthilfe.ch)  
Montag bis Freitag von 08.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

Beratung und Behandlung für Betroffene und Angehörige bei Suchtproblemen.

## Weiterführende Hilfe

Nächste Schritte:

---

---

---