



## Unterstützung nach Krisen und Trauma

Sie haben etwas Schlimmes (mit)erlebt und möchten darüber sprechen? Oder Sie kämpfen mit den psychischen Folgen? Wir helfen Ihnen, das Geschehene zu verarbeiten, oder vermitteln Sie weiter. Kompetent und einfühlsam.

### Notfallpsychologische Angebote

Krisen und traumatische Ereignisse (z.B. Todesfälle, schwere Unfälle, einschneidende Ereignisse auf der Arbeit oder im Privatleben) können enorm belastend sein. Nicht selten bringen sie Menschen an den Rand ihrer Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten. Dabei kann es gut tun, darüber zu sprechen und gemeinsam zu überlegen, wie es weiter geht. Wir sind für Sie da.

#### Akutphase

- ▷ **Stunden oder Tage nach dem Ereignis**
  - Stabilisierung und Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit
  - Besprechung Ihrer Situation und Bedürfnisse
  - Förderung hilfreicher Bewältigungsstrategien

Sitzungen nach Bedarf

#### Nachsorge

- ▷ **Bis zu 1 Monat nach dem Ereignis**
  - Integration des Geschehenen in Ihr Leben
  - Rückfindung in den Alltag
  - Förderung hilfreicher Bewältigungsstrategien

Sitzungen nach Bedarf

#### ▷ Externe Unterstützungsangebote

Falls wir keine Kapazität haben und Sie sofortige Unterstützung brauchen, verweisen wir Sie auf das Kriseninterventionszentrum oder den psychiatrischen Notfall in Ihrem Kanton (häufig an Spitäler oder psychiatrische Kliniken angegliedert).

#### ▷ Richtpreis

150 CHF / Sitzung.



## Psychotherapie

Manchmal gerät die Welt derart aus den Fugen, dass Sie sich auch noch Wochen oder Monate später stark belastet oder beeinträchtigt fühlen. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen, Unterstützung in Form einer Psychotherapie anzunehmen. Ziel der Psychotherapie ist es, Ihr Leiden und Ihre Beeinträchtigung zu lindern und Ihre psychische Gesundheit wiederherzustellen.

### Therapie

#### ▷ Bei besonders starker oder langfristiger Belastung

- Bearbeitung des Ereignisses
- Bearbeitung schwieriger Gedanken und Gefühle
- Förderung hilfreicher Bewältigungsstrategien

Mehrere Sitzungen

#### ▷ Externe Unterstützungsangebote

Falls wir keine Kapazität haben, vermitteln wir Sie an kompetente und geeignete Therapeutinnen und Therapeuten weiter.

#### ▷ Richtpreis

Es gelten die Preise der Therapeutin / des Therapeuten. Bei Bestehen einer psychischen Erkrankung kann die Therapie über die Krankenkasse abgerechnet werden.

#### Rechtlicher Hinweis

Bei einem Auftrag („Dienstleistung“) wird der Vertrag nicht mit der Gesellschaft, sondern direkt mit dem Leistungserbringer geschlossen. Der Leistungserbringer ist damit der alleinige Träger von Rechten und Pflichten, die aus dieser Dienstleistung entstehen, und haftet für die mit dem Vertrag eingegangene Rechtshandlung. Die korrekte Instruktion des Leistungserbringers in Bezug auf die Dienstleistung obliegt dem Kunden und nicht der Gesellschaft. Die Gesellschaft haftet einzig für die gehörige Sorgfalt bei der Wahl des Leistungserbringers.

