

Hilfe nach einem Trauma

Seelische Verletzungen behandeln. Wir unterstützen Sie dabei.

Sie wurden selbst oder als Zeuge mit Tod oder Lebensbedrohung, ernsthafter Verletzung oder sexueller Gewalt konfrontiert und sind deshalb im UniversitätsSpital Zürich (USZ) in Behandlung bzw. Abklärung.

Ein traumatisches Ereignis kann seelisch und körperlich verletzen. Die körperlichen Verletzungen sind sichtbar und werden ärztlich versorgt. Die seelischen Wunden hingegen sind nicht sichtbar und werden deshalb häufig weniger beachtet. Die seelischen Verletzungen können allerdings zu starkem Leiden und dem Gefühl führen, die Welt habe sich verändert – nichts ist mehr, wie es vorher war. Diese Gefühle können über längere Zeit andauern, im Alltag behindern und nur schwer zu ertragen sein.

Diese Symptome können gut behandelt werden. Zögern Sie deshalb nicht, sich an eine Fachperson zu wenden und sich Hilfe und Unterstützung zu holen, wenn Sie Mühe haben, das traumatische Erlebnis seelisch zu bewältigen.

Mögliche psychische Folgen

Ein traumatisches Ereignis kann folgende Symptome auslösen:

- Angst
- Scham
- Alpträume
- ständiges Hochkommen von Erinnerungen an das Ereignis
- Depression
- sozialer Rückzug
- Gereiztheit
- immer auf der Hut sein müssen
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen
- vermehrter Gebrauch von Suchtmitteln
- Dissoziation (man fühlt sich selbst fremd, betäubt, erinnert sich an das Geschehen oder Teile davon nicht mehr, hat im Alltag «Aussetzer»)

Manchmal entwickeln sich die Symptome nicht sofort nach dem Ereignis, sondern erst einige Tage, manchmal Wochen, selten Monate oder Jahre später. Eine Behandlung ist auch dann noch sinnvoll und hat gute Aussichten auf Erfolg.

Unser Angebot für Sie

Sie können noch im USZ, ggf. nach einer körperlichen Untersuchung, ein erstes Gespräch mit einer Psychiaterin / einem Psychiater wünschen. Alternativ können Sie sich nach der Spitalentlassung direkt bei uns in der Sprechstunde für Posttraumatische Belastungsstörungen melden und einen Termin für ein Abklärungs- und Beratungsgespräch vereinbaren.

Behandlungsmöglichkeiten

Je nach Symptomen ist eine gezielte Psychotherapie sinnvoll, auch Medikamente können helfen z.B. zur Beruhigung oder zum Schlafen. Manchmal hilft auch, einfach abzuwarten und den weiteren Verlauf der Symptome zu beobachten. Im Rahmen eines Abklärungsgesprächs besprechen wir mit Ihnen, welche Behandlung für Sie die beste ist. Die Kosten werden von der Unfall- oder Krankenversicherung übernommen, können auf Wunsch aber auch privat bezahlt werden.

Anmeldung

UniversitätsSpital Zürich
Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik
Sprechstunde für Posttraumatische Belastungsstörungen
Dr. med. Hannes Reber, Oberarzt
Culmannstrasse 8
8091 Zürich
Tel: 044 255 52 80
E-Mail: hannes.reber@usz.ch