

## Das Care Team Solothurn

Das Care Team ist eine Organisation des Kantons Solothurn und der Kirchen. Wir stehen allen Betroffenen im Kanton Solothurn sowie Einsatzkräften bei der Traumabewältigung zur Verfügung, unabhängig von Ihrer Herkunft, Religion und Kultur.



Das Care Team Solothurn ist rund um die Uhr für Sie da. Es setzt sich aus Notfallseelsorgerinnen/Notfallseelsorgern und Mitgliedern von sozialen Berufen mit spezifischer Zusatzausbildung in psychologischer Nothilfe zusammen. Unsere Dienste sind kostenlos.

**Weitere Infos unter [kav.so.ch](http://kav.so.ch)**



### Wo finden Sie zusätzliche Hilfe?

- bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt
- bei der NOKiA (Notfall- und Krisenambulanz Solothurn, Telefon 032 627 11 11 und Olten, Telefon 062 311 52 10)
- bei niedergelassenen Psychiaterinnen/ Psychiatern oder Psychologinnen/Psychologen
- bei der Beratungsstelle Opferhilfe, Telefon 062 835 47 90
- «Die dargebotene Hand» unter der Telefonnummer 143
- bei der Seelsorgerin/beim Seelsorger Ihrer Region

**Amt für Militär und Bevölkerungsschutz**  
Katastrophenvorsorge

Industriezone Klus 17  
4710 Balsthal  
[kav@vd.so.ch](mailto:kav@vd.so.ch)  
[kav.so.ch](http://kav.so.ch)

## Care Team Solothurn

*Information für Betroffene und Angehörige nach belastenden Ereignissen*



## Wenn plötzlich nichts mehr so ist, wie bisher

Zum Beispiel

- bei einem Verkehrsunfall
- beim Erhalt einer Todesnachricht
- bei einem plötzlichen Todesfall
- beim Tod eines Kindes
- bei einem Suizid
- bei einem Grossschadensereignis
- bei anderen belastenden Ereignissen

Sie können uns jederzeit über die Alarmzentrale von Kantonspolizei und Rettungsdienst Solothurn erreichen:

**Telefon 032 627 71 11**



## Für direkt Betroffene und Angehörige

Manchmal hilft es,

- wenn jemand da ist
- mit jemandem zu reden
- mit jemandem zu schweigen
- mit jemandem zu weinen
- mit jemandem zu klagen
- mit jemandem zu beten
- gemeinsam nach den nächsten Schritten zu suchen
- gemeinsam eine Kerze anzuzünden
- gemeinsam Abschied zu nehmen

Dabei steht Ihnen das Care Team gerne zur Seite.

«Dafür sind wir da,  
dafür kommen wir vorbei,  
dafür haben wir Zeit.»

## Was ist Care?

Die Care-Arbeit dient der Vorbeugung möglicher posttraumatischer Belastungsstörungen. Eine Begleitung des ersten Schocks bei aussergewöhnlich belastenden Ereignissen kann entlastend wirken und Betroffenen helfen, ihre Autonomie und Selbständigkeit wieder zu erlangen.

## Wann soll Hilfe in Anspruch genommen werden?

**Sofort, ...**

- ... wenn die Welt so chaotisch und verrückt wird, dass man es nicht mehr ertragen kann
- ... wenn die Reaktionen auf das Ereignis so stark sind, dass lebenswichtige Handlungen nicht mehr gewährleistet sind (z.B. Essen, Schlafen, Körperpflege, Schutz und Fürsorge für sich selbst oder für anvertraute Personen, insbesondere Kinder)
- dann steht Ihnen das Care Team gerne zur Seite.

**Später, ...**

- ... wenn nach vier Wochen die Reaktionen nicht deutlich abgenommen haben
- ... wenn Sie an Schlafstörungen leiden, immer wieder von Alpträumen gequält werden oder das Ereignis immer wieder im Schlaf oder im Wachzustand «nacherleben»
- ... wenn Sie Ihr früheres Alltagsleben nicht wieder finden, sich verändert fühlen oder ruhelos geworden sind
- dann holen Sie sich bitte ärztliche Hilfe.