



Wir sind für  
dich da

## **START, ein Gruppenangebot für Kinder und Jugendliche mit Kriegs- und Fluchterfahrungen**

Stress erkennen, verstehen und etwas dagegen tun

Möchtest du:

- eigene Gefühle und Reaktionen verstehen?
- in schwierigen Situationen gelassener reagieren?
- dich besser konzentrieren können?
- wieder besser schlafen?

Wir bieten dir an, dies an einem sicheren Ort gemeinsam mit Gleichaltrigen zu lernen.

Gravita SRK ist das Zentrum für Psychotraumatologie und gehört zum Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Kanton St.Gallen.



**GRAVITA | SRK ST.GALLEN**  
Zentrum für  
Psychotraumatologie

# START Gruppenangebot

## Für wen?

Für Kinder und Jugendliche, welche in Folge von Kriegs-, Folter- und/oder Fluchterfahrungen Symptome einer Traumafolgestörung zeigen.

## Ziele

Trauma und Traumafolgen verstehen, Stressregulation mit Hilfe von Skills üben, Selbstberuhigung und Achtsamkeit lernen. Fokussierung auf die Wahrnehmung von positiven Erfahrungen und Gefühlen, Umgang mit Albträumen erlernen, Austausch mit Gleichaltrigen in der Gruppe.

## Durchführung

Psychoedukative Gruppe mit 6-8 geflüchteten Kindern oder Jugendlichen, wohnhaft im Kanton St.Gallen, zwischen 12 und 18 Jahren. Wöchentlich stattfindende Termine, 7 Module à jeweils 2,5 Stunden. Geleitet von psycho- und ergotherapeutischen Fachpersonen. Bei Bedarf mit interkultureller Übersetzung.

Gruppenteilnahme möglich nach unverbindlichem Einzelgespräch.

## Ort und Zeit

Montags 16.30 - 19.00 Uhr

## Vorgehen und Kosten

Die Überweisung an die Gravita macht deine Arztpraxis. Therapieleistungen werden von der Krankenkasse übernommen. Für alle anderen Leistungen wird die Gravita SRK unterstützt.

## Zuweisungsformulare und weitere Infos siehe Website:



Gravita SRK

Zentrum für Psychotraumatologie  
Bahnhofplatz 5, 9000 St.Gallen

Tel. 071 552 25 15

info@gravita.ch

www.srk-sg.ch/gravita

---

Unterstützt durch das Amt für Soziales  
des Kantons St.Gallen

**Kanton St.Gallen**  
**Gleichstellungs- und**  
**Integrationsförderung**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Justiz- und Polizeidepartement EJPD  
Staatssekretariat für Migration SEM