

Unverbindlich  
& kostenlos

# Wie geht es ihnen?

Bei schweren Krisen, im akuten Notfall und bei Suizidgedanken wenden Sie sich bitte an eine der Krisentelefone & Notrufnummern:

**Sozialpsychiatrischer Notdienst (SND):**  
Tel.: 01 1 313 30

Sozialpsychiatrischer Notdienst  
(24 Stunden Notruf), Rund um die Uhr  
sozialpsychiatrischer-notdienst.at

**Kriseninterventionszentrum:**  
Tel.: 01 406 95 95

Montag bis Freitag: 10:00-17:00  
kriseninterventionszentrum.at

Eine Zusammenstellung von Notfallkontakten & Beratungshotlines bzw. Rufnummern bei medizinischen Notfällen finden Sie unter:

[www.achtsamer.at/wirhelfen](http://www.achtsamer.at/wirhelfen)

Eine Initiative mit Unterstützung des



Der Nachhaltige ACHTSAME 8. ist eine Initiative von



Gefördert aus Mitteln der



Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

Teil der FGÖ-Initiative



Wir sind für Sie da!  
Telefon  
0670 202 62 11

**Vielleicht können wir helfen...**  
Hilfe in Zeiten der Unsicherheit,  
um neue Perspektiven zu finden.

**Wir bieten unkomplizierte Hilfe in Zeiten der Unsicherheit, um neue Perspektiven zu finden.**

Angehende Psychotherapeut\*innen und Berater\*innen stehen für ein Gespräch kostenlos zur Verfügung. Wann auch immer Gesprächsbedarf da ist, kann man sich vertrauensvoll an uns wenden. In einem achtsamen Gespräch reden wir gemeinsam über Ihre aktuellen Fragen. Bei Bedarf unterstützen wir Sie auch bei der Suche eines geeigneten Therapeuten oder einer geeigneten Therapeutin.

**Bei schweren Krisen, im akuten Notfall und bei Suizidgedanken wenden Sie sich bitte an eine der Krisentelefone & Notrufnummern auf der Rückseite des Folders!**

**1. Vorerst wollen wir Sie fragen, ob Sie über Themen wie die nachfolgenden nachdenken oder Sie vielleicht schon länger darüber „brüten“:**

- Fühlen Sie sich öfters einsam?
- Haben Sie öfters ein Gefühl der Schwere?
- Erwarten Sie von sich, fehlerlos zu sein?
- Fühlen Sie sich rast- und ruhelos?
- Fällt es Ihnen schwer, sich festzulegen?
- Fragen Sie öfters nach dem Sinn?
- Meiden Sie öfters Orte mit Menschen?
- Fühlen Sie sich öfters isoliert?
- Sind Sie leicht reizbar?
- Haben Sie Konzentrationsschwierigkeiten?
- Fällt es Ihnen schwer, Wünsche zu äußern?

...

Weitere vertiefende Fragen finden Sie auf [www.achtsamer.at/wir-helfen/](http://www.achtsamer.at/wir-helfen/)

**2. Wenn eine oder mehrere Fragen zutreffen, dann macht es Sinn, mit uns Kontakt aufzunehmen.**

Was wir anbieten können:



**Besuche bei Ihnen zu Hause**



**Gemeinsamer Austausch im Caféhaus**



**Spaziergänge und gemeinsame Gespräche**



**Ein offenes Ohr für Ihre Gedanken & Wünsche**

Beim Wunsch nach weitergehender Begleitung unterstützen wir Sie bei der Suche nach einer therapeutischen Begleitung auf Krankenkasse. (WGPV – Wiener Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung)

**3. So können Sie mit uns in Kontakt kommen:**



**Rufen Sie uns einfach an:**

**Tel. 0670 202 62 11**

(Sie können uns auch ihre Telefonnummer im Rückruf-Formular auf [www.achtsamer.at](http://www.achtsamer.at) hinterlassen )



**Schreiben Sie uns ein E-Mail:**

**[wirhelfen@achtsamer.at](mailto:wirhelfen@achtsamer.at)**

(Weitere Informationen bzw. Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf [www.achtsamer.at](http://www.achtsamer.at))