

Wir hören zu ✓
Wir informieren ✓
Wir helfen weiter ✓



Reden hilft!

Kostenlose Hotline
Montag bis Sonntag
09.00 bis 21.00 Uhr

0800 500 154

Gesprächsangebot für Menschen mit Sorgen und Ängsten um sich selbst und andere

PSYCHOSOZIALE HOTLINE

Antworten auf mögliche Fragen finden

- ▶ Wie komme ich gut mit meinen eigenen Ängsten zum Thema Krieg zurecht?
- ▶ Was brauche ich, um einen guten Umgang mit Erzählungen, Bildern und Reaktionen zu finden?
- ▶ Wie merke ich, wenn es mir zu viel wird? Was kann ich dann tun?

Gesprächs- und Entlastungsangebote für Helfer*innen und Quartiergeber*innen

PSYCHOSOZIALE HOTLINE

kostenlose Entlastungs- und Informationsgespräche am Telefon

0800 500154

STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR HELFER*INNEN

Diese Gespräche können im Einzel- und Kleingruppensing in Präsenz oder auch online durchgeführt werden. Für den strukturierten Ablauf sorgen die Mitarbeiter*innen des KIT-Land Steiermark.

Antworten auf mögliche Fragen finden

- ▶ Wie erkenne ich traumatische Reaktionen und sind alle Menschen mit Flucht- und/oder Vertreibungserfahrung traumatisiert? Was bedeutet Resilienz und wie kann ich diese stärken?
- ▶ Worauf kann ich bei der Unterstützung von geflüchteten Eltern und Kindern achten?
- ▶ Wie kann ich die Gäste in ihrer Angst vor der „schlechten Nachricht“ unterstützen?
- ▶ Was trägt zur Stabilisierung der psychosozialen Situation bei?



KIT

Kriseninterventionsteam Steiermark



Das Land
Steiermark