

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