

Manchmal ist die Belastung einfach zu groß oder die Situation zu schwierig. Da kann es hilfreich sein, Hilfe zu suchen. Hilfe annehmen kann der 1. Schritt zur Selbstheilung sein.

Verurteile dich nicht selbst, wir sind für dich da:



Auf der Suche nach Hilfe?

Der PRT ist eine Informationsstelle für die Bürger der DG. Bei uns findet man eine Übersicht zu den verschiedenen Hilfsangeboten in der DG, schaue auf unserer Webseite vorbei. Gerne informieren wir auch persönlich oder telefonisch darüber.

+32 (0)87 55 22 88 • www.patientenrat.be



Telefonhilfe

Reden erleichtert

Geschulte und vertrauenswürdige MitarbeiterInnen der anonymen Lebenshilfe stehen den Hilfesuchenden zur Seite; sie nehmen die Bedürfnisse der Ratsuchenden ernst und hören zu. Das Telefonat ist anonym und unterliegt der Schweigepflicht. Der Dienst steht rund um die Uhr zur Verfügung.

Telefonnummer: **108** • www.telefonhilfe.be



Professionelle psychologische Unterstützung

Das Beratungs- und Therapiezentrum V.o.G. (BTZ) ist eine Anlaufstelle für Beratung, Entwicklungsförderung und Psychotherapie. Sein multidisziplinäres Team ist spezialisiert für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Paaren und Familien.

+32 (0)87 14 01 80 • +32 (0)80 65 00 65 • www.btzentrum.be

Auch der **Hausarzt** kann in Krisensituationen zur Seite stehen und weitere Therapiemöglichkeiten besprechen. Es ist auch möglich, direkt einen **Psychologen** deiner Wahl zu kontaktieren.

Wichtig: Geht es dir sehr schlecht und gefährdest du deine eigene Gesundheit oder die von anderen, wende dich bitte sofort an die **Telefonhilfe (108)** oder rufe einen **Notarzt (Telefon 112)**.

**FÜHL DICH
WOHL...
...ATME
DURCH!**



**UNSERE
TIPPS FÜR DEIN
WOHL-
BEFINDEN**



Du fühlst dich **einsam**? Deine Freunde vielleicht auch. Ein Austausch am **Telefon** hilft, um auf positivere Gedanken zu kommen.

Ständig schreckliche Neuigkeiten und veränderte Maßnahmen machen dir **Angst**? Es ist wichtig, informiert zu bleiben, aber einmal am Tag reicht. Stelle sicher, dass deine **Quelle neutral und vertrauenswürdig** ist.



Du vermisst deine **Gruppenaktivitäten**? Geh stattdessen gemeinsam mit anderen **draußen** spazieren oder laufen, Fahrradfahren... Und wenn's mal regnet? Entdecke das große Angebot an Online-Kursen im Internet. Bewegung hilft gegen Stress.



Wut oder Angst sind normal in Ausnahmesituationen. **Nimm deine Bedürfnisse und Emotionen an** und drücke sie aus.



Der Tag beginnt **trüb**? **Musik macht glücklich!** Schalte schon morgens deinen **Lieblingssender** ein oder lege deine schönsten CDs ein und spiele sie in zufälliger Reihenfolge ab.

Du bist **aufgewühlt** und **beunruhigt**? Leg einen Aufräum-Tag ein! Die neue Ordnung hilft, auch neue **Ordnung** in deine Gedanken zu bringen. Setze dir Ziele: schon kleine Veränderungen können große Wirkung haben.



Du bist **angespannt** und machst dir viele Sorgen? Sei gut zu dir und gönn dir eine Auszeit! Lege einen **Wellness-Tag** ein. Ein warmes Bad, ein gutes Buch, eine Runde Yoga, ein schöner Tee... helfen, zu entspannen und die Sorgen hintenan zu stellen.



Immer zu Hause bleiben macht dich **träge**? Bleib aktiv und ernähre dich vielseitig. Probiere doch mal neue Rezepte mit reichlich Gemüse und Obst aus. Ein **gesunder Lebensstil** ist die Grundlage für unser Wohlbefinden.



Du schaffst es nicht allein? Verurteile dich nicht selbst, wir sind für dich da: **Hilfsangebote** in der DG findest du auf der Rückseite!



Den Fokus auf **positive Dinge** setzen. Freude, Optimismus, Lachen, schöne Gedanken sind nachgewiesenermaßen **gut für das Immunsystem** und ein starkes Immunsystem brauchen wir jetzt!

