

# gesund

## aus der krise

# Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene stärken.



## Information für Kinder und Jugendliche

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit psychischen Belastungen konfrontiert. Wenn wir diese nicht mehr selbst bewältigen können, brauchen wir Unterstützung.

### Wir können dir helfen wenn du...

- dich traurig oder antriebslos fühlst,
- nicht gut schlafen kannst,
- unsicher bist und Ängste hast,
- oft schlecht gelaunt oder wütend bist,
- Probleme in der Schule hast,
- dich nicht gut konzentrieren kannst,
- etc.

Du fühlst dich angesprochen, würdest gerne Hilfe bekommen und bist noch nicht 22 Jahre alt?

### Was wir Dir anbieten

Du kannst dich über unsere Website [www.gesundausderkrise.at](http://www.gesundausderkrise.at) anmelden und bekommst dann so schnell wie möglich einen Behandlungsplatz in deiner Nähe zugeteilt. Daraufhin kannst du dir einen Termin ausmachen, bei dem du deine Behandlerin oder deinen Behandler kennlernst. Hier erfährst du, wie genau deine Beratung bzw. Behandlung abläuft, kannst Fragen stellen und über dich erzählen. Alle Behandler:innen haben viel Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen und einen psychologischen und/oder psychotherapeutischen Hintergrund. Wenn du dich wohlfühlst, kannst du insgesamt 15 Behandlungseinheiten besuchen. Es gibt auch die Möglichkeit die Beratung/ Behandlung in einer Gruppe durchzuführen, wenn dir das lieber ist. Welche Gruppenangebote es gibt, siehst du auf [www.gesundausderkrise.at](http://www.gesundausderkrise.at) unter „Gruppenbehandlungen“. **Wir helfen dir weiter.**

[www.gesundausderkrise.at](http://www.gesundausderkrise.at)

Service-Nummer: 0800 800 122\*

Montag bis Freitag, 8:00 bis 18.00 Uhr

\* gratis aus ganz Österreich

Mail: [info@gesundausderkrise.at](mailto:info@gesundausderkrise.at)

08\_2022

„Gesund aus der Krise“ wird vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) – in enger Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) – umgesetzt und zur Gänze aus Mitteln vom BMSGPK gefördert.



Berufsverband Österreichischer  
PsychologInnen | BÖP



Zur Gänze gefördert aus Mitteln des  
Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

