IHRE SPENDE HILFT!

Durch Ihre Spende helfen Sie, zusätzliche Angebote und Zuwendungen für Menschen, die Hilfe benötigen, zu schaffen. Sie können sich auch dafür entscheiden, ganz **bestimmte Projekte oder Einrichtungen zu unterstützen.**

Spendenkonto: IBAN: AT93 5400 0002 0070 6539, BIC: OBLAAT2L

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar, wenn Sie uns Ihren Namen (lt. Meldezettel) und Geburtsdatum an service@exitsozial.at oder im Überweisungstext übermitteln.

RAT UND HILFE BEI PSYCHISCHEN KRISEN
RUND UM DIE UHR: **0732 / 2177**

Eine Kooperation von pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz OÖ, Telefonseelsorge OÖ und Notfallseelsorge

krisenhilfe OBERÖSTERREICH

www.krisenhilfeooe.at

Impressum:
EXIT-sozial, Verein für psychosoziale Dienste, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz.
www.exitsozial.at, service@exitsozial.at. Foto Innen: EXIT-sozial,
Foto Titel: photocase, Datenschutzhinweis: www.exitsozial.at/Datenschutz
Sie können weiteren Zusendungen jederzeit widersprechen.

PSYCHOSOZIALES ZENTRUM STERNGARTL
Professionelle Hilfe für die Seele

einfach, vertraulich, kostenfrei

Böhmerstraße 3, 4190 Bad Leonfelden
psz.st@exitsozial.at
www.exitsozial.at

PSYCHOSOZIALES ZENTRUM STERNGARTL

Psychosoziale Beratung (07213/6006)

Wir sind für Sie da,

- wenn Sie sich **hoffnungslos, traurig, ausgebrannt oder überfordert** fühlen.
- wenn Sie **Probleme** in der Partnerschaft, Ehe oder Familie belasten, Sie Schwierigkeiten am Arbeitsplatz erleben oder sich in einer Lebenskrise befinden.
- wenn Sie unter **Depressionen, Angstzuständen, Schlafstörungen, Psychosen, Essstörungen oder anderen psychischen Erkrankungen** leiden.
- wenn Sie verpflichtende **Beratung vor einvernehmlicher Scheidung gemäß §95 Abs. 1a AußStrG** benötigen.

Freizeit & Kommunikation (07213/6101)

- wenn Sie **Wege aus der Einsamkeit** suchen, **Gemeinschaft** erleben und **Abstand vom Alltag** finden möchten.
- wenn Sie in einem **sicheren Rahmen wieder am gesellschaftlichen Leben teilhaben** möchten, bei Workshops **oder begleiteten Ausflügen** ihre Freizeit bewusster gestalten möchten.
- wenn Sie im Austausch mit anderen Ihre **Fähigkeiten und Stärken** (wieder) entdecken und weiterentwickeln möchten, zB. durch ein Engagement im **Kost-Nix-Laden.**

Wenn ein Punkt auf Sie zutrifft, zögern Sie nicht, uns anzurufen – alle Angebote sind für Sie kostenlos!

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

In unserer Beratungsstelle finden Sie **rasch und unkompliziert die passende Hilfe.** Sehr oft kann ein erstes Gespräch, ein „darüber reden“, schon vieles bewirken und verändern.

Unsere **BeraterInnen** sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Sie beraten **Einzelpersonen, Paare, Familien, Angehörige und Bezugspersonen.**

Wir unterstützen Sie Konflikte zu klären, Belastungen zu meistern, herausfordernde Entscheidungen zu treffen und Wege aus scheinbar festgefahrenen Situationen zu finden.

Wir sind eine Regionalstelle der Krisenhilfe OÖ.

krisen▸hilfe OBERÖSTERREICH

ÖFFNUNGSZEITEN BERATUNG

Montag und Mittwoch:	09.00 – 15.00 Uhr
Dienstag	13.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	12.00 – 18.00 Uhr
Freitag	09.00 – 12.00 Uhr

Beratungstermine sind nach Vereinbarung auch außerhalb dieser Zeiten möglich. Informationen über aktuelle Gruppenangebote finden Sie unter: **www.exitsozial.at/gruppenangebote**

PSYCHOSOZIALES ZENTRUM STERNGARTL

07213 / 6006
Psychosoziale Beratung

07213 / 6101
Freizeit und Kommunikation

psz.st@exitsozial.at

Es ist normal besonders zu sein.

FREIZEIT UND KOMMUNIKATION

In unserem gemütlichen Café können Sie neue Leute kennenlernen, sich in den Kaffeehausbetrieb aktiv einbringen oder „**einfach nur da sein**“.

Bei **betreuten Ausflügen und Aktivitäten** können Sie Ihr psychisches Wohlbefinden steigern und neue Perspektiven entwickeln.

Unsere MitarbeiterInnen sind für Sie da, wenn Sie über Probleme sprechen möchten. Wir gestalten mit Ihnen und den anderen BesucherInnen einen sicheren Rahmen für Ihre Freizeit.

Sie können bei uns **Kontakte knüpfen** und Ihre **persönlichen Fähigkeiten stärken und finden Rückhalt** in belastenden Lebenssituationen.

ÖFFNUNGSZEITEN
FREIZEIT & KOMMUNIKATION

Vereinbaren Sie ein Kennenlerngespräch oder besuchen Sie uns einfach während der Öffnungszeiten des Cafés. Bei eingeschränkter Mobilität besteht die Möglichkeit unseren **Fahrtendienst** in Anspruch zu nehmen.

Unser Monatsprogramm finden Sie unter **www.exitsozial.at/monatsprogramm**