

## Bäuerliches Sorgentelefon – österreichweit kostenlos, anonym und vertraulich

*Derzeit von 8.30 bis 16.00 Uhr erreichbar! Beratung am Telefon rund um Fragen zur Corona-Pandemie*

Die Flut an Nachrichten und Informationen rund um die Corona-Pandemie kann bei Menschen ein mulmiges Gefühl auslösen, andere bekommen richtige Panik.

Am Bäuerlichen Sorgentelefon melden sich vermehrt Menschen mit Kummer und Angst rund um das Corona-Virus. Die aktuelle Situation ist völlig unvertraut, denn die Bedrohung, die durch das Virus ausgelöst wird, können wir nicht sehen, nicht riechen und nicht schmecken. Viele Menschen fühlen sich ohnmächtig und versuchen, ihrer eigenen Fassungslosigkeit und ihrem Kontrollverlust durch Hamsterkäufe entgegenzuwirken. Sprechen Sie bitte mit Ihrer Familie und Freunden, wie Sie konkret tätig werden und Unterstützung leisten können. So stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit – Energie wird der Angst entzogen und dem Handeln zugeführt.

Bemühen Sie sich um einen neuen strukturierten Tagesablauf. Dabei sind auch soziale Kontakte essentiell, die Sie auf unterschiedliche Weise pflegen können, wie z.B. über das Telefon, E-Mail oder Chat .

Das Bäuerliche Sorgentelefon ist für Sie werktags von 8:30 bis 12:30 da. Aufgrund der Krisensituation wird die Notrufnummer **0810/676 810** zwischen 23. März und 3. April werktags bis 16:00 verlängert. Wir hoffen, dass Sie gesund bleiben - körperlich und auch seelisch. Bitte scheuen Sie nicht, unser Angebot zu nutzen!

[www.lebensqualitaet-bauernhof.at](http://www.lebensqualitaet-bauernhof.at)