



Das Team von akzente hilft auch während der Corona-Krise AKZENTE

DEUTSCHLANDSBERG, VOITSBERG

Akzente-Team hilft Mädchen und Frauen in Krisenzeiten

Fachliche Beratung und Information ist täglich am Telefon oder per E-Mail möglich.

Auch bei der Frauen- und Mädchenberatungsstelle „akzente“ setzt man in Zeiten wie diesen auf Hilfe per Telefon oder Internet. Astrid Kniendl: „Wir sind für unsere Klientinnen auch weiterhin telefonisch oder per E-Mail da. Sei es bei Fragen zu Corona, Beruf und Ausbildung, Überlastung, Gewalt in der Familie, finanziellen Schwierigkeiten, Pflege von Angehörigen oder rechtlichen Fragen. Wir sind aber auch da, wenn jemandem die Decke auf den Kopf fällt und einfach mal

nur ein nettes Gespräch notwendig ist.“ Die Erreichbarkeit ist von Montag bis Freitag von 8 bis 13 Uhr unter (0 31 42) 930 30 oder office@akzente.or.at gegeben. Informationen zu weiteren Angeboten findet man unter www.akzente.or.at oder www.facebook.com/akzente.Verein. Von Gewalt betroffene Frauen erreichen Expertinnen der Frauen-Helpline rund um die Uhr unter 0800-222 555. Die Frauenhäuser Graz und Kapfenberg sind unter 0316-42 99 00 erreichbar.

gegen die Krise der Psyche

zeitig kann man sich aber aktiv vornehmen, sich nicht zu sehr in negative Gefühle hineinzu steigern. Konzentrieren Sie sich besonders auf Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten, die positive Gefühle auslösen.

Professionelle Hilfe suchen.

Wenn Sie das Gefühl haben, Sorgen und Ängste nicht allein bewältigen zu können, sollten Sie professionelle Hilfe suchen.

Apropos professionelle Hilfe: In der Region gibt es während

der Corona-Krise ein spezielles psychotherapeutisches Angebot. Die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten helfen auch via Telefon und online, wie Erika Engel und Andrea Gröblacher für die Bezirksgruppe Leibnitz informieren. „Für uns ist es wichtig, gerade in dieser schwierigen Zeit für unsere Klientinnen und Klienten da zu sein“, so die Beiden. Psychotherapeutische Praxen können unter Einhaltung aller Sicherheitsbestimmungen per

sönlich aufgesucht werden. Aber Sitzungen werden eben auch am Telefon oder über das Internet abgehalten. „Auch diese letztgenannten Behandlungen sind nach den hochwertigen Standards einer Psychotherapie gültig und werden auch von den Sozialversicherungsträgern anerkannt und in gleicher Form abgerechnet, wie etwa wenn die Therapie in der Praxis persönlich durchgeführt worden wäre“, erklären Gröblacher und Engel. Kontaktadres-

sen findet man im Internet auf der Homepage unter www.stlp.at.

Weitere telefonische Anlaufstellen sind: Telefonseelsorge: 142 (rund um die Uhr besetzt), Rat auf Draht: 147 (für Kinder und Jugendliche, rund um die Uhr besetzt), Berufsverband Österreichischer Psychologen: 01/504 8000 (Montag bis Freitag, von 9 bis 16 Uhr), Kriseninterventionsteam Land Steiermark: 0800/500 154 (täglich von 9 bis 21 Uhr).

ANZEIGE



#regionalkaufen —
regionale Unternehmer und
Produzenten mit Lieferservice

Unterstützen Sie die
heimischen Betriebe
und kaufen Sie regional!

[www.kleinezeitung.at/
regionalkaufen](http://www.kleinezeitung.at/regionalkaufen)

**KLEINE
ZEITUNG**

STOPP! Stärke dein IMMUNSYSTEM!



Wir beraten dich kostenlos
und unverbindlich!

**Zertifizierte
Gesundheitsberatung!**

Ruf jetzt an:
0664 - 52 64 997

KNABB GmbH
business. lifestyle.