

# AMIKE-Telefon

Interkulturelle psychosoziale Akuthilfe für Menschen mit Migrations- oder Fluchtbiografie

Das AMIKE-Telefon bietet Rat und Hilfe bei psychischen Belastungen. Anonym, mehrsprachig und für ganz Österreich.

Sorgen um die Familie, Arbeit, Lernen, bei Krankheit oder Tod eines lieben Menschen, wenn wichtige Entscheidungen zu treffen sind, die Zukunft Angst macht und die Vergangenheit nicht vergangen sein will - solche Lebensumstände sind schwer zu ertragen.

Probleme machen Stress, sie kosten jeden Tag Kraft, machen nervös, schlaflos oder sogar krank.

Nicht immer kennt man einen Menschen, mit dem man darüber reden kann oder will. Die COVID-19-Krise hat die Isolation für viele von uns noch verstärkt.

## Rufen Sie uns an!

# 01/343 0101

Unsere krisenerfahrenen Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen und Sozialarbeiter:innen reden gern mit Ihnen in der Muttersprache.

Die **AMIKE-Hotline** richtet sich an **Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund in ganz Österreich**, unabh. von Aufenthaltgrund, -dauer, -status. **Die Beratung ist kostenlos**, Telefon- oder Internetgebühren können, abhängig vom Anrufer:innen-Tarif, anfallen. Auf Wunsch kann ein Rückruf vereinbart werden.

**MO – FR**

**11-13 und 14-18**

**Am Tonband erfahren Sie, wann die gewünschte Sprache erreichbar ist:**

**AMIKE in Deutsch/Engl.: 01/343 0101 1**

**AMIKE in Farsi/Dari: 01/343 0101 2**

**AMIKE in Arabisch: 01/343 0101 3**

**AMIKE in Russisch: 01/343 0101 4**

**AMIKE in BKS: 01/343 0101 5**

**AMIKE in Türkisch: 01/343 0101 6**

**Man kann nicht persönlich zu uns kommen.**

### **Achtung!**

**Bei akuter Fremd- oder Selbstgefährdung rufen Sie umgehend die Notrufnummern 144 Rettung, 133 Polizei oder wenden Sie sich an eine Kriseneinrichtung in Ihrem Bundesland.**