

Was tun, wenn alles zu viel wird? Che fare quando vedi tutto nero?



Akzeptieren, was man nicht ändern kann
Accettare ciò che non si può cambiare



Bewusst Auszeit schaffen
Pianificare delle pause



Hilfe suchen und großzügig anbieten
Chiedere aiuto e offrirlo generosamente

**Wir helfen dir, deine Gefühle einzuordnen.
Ti diamo un aiuto a capire le tue emozioni.**



**DU WILLST
REDEN?
HAI BISOGNO
DI PARLARE?**

www.dubistnichtallein.it

www.nonseidasolo.it

24h Unterstützung in Corona-Zeiten
Sostegno ai tempi di coronavirus 24h

Caritas Telefonseelsorge **0471 052 052**

Telefono Amico Bolzano (ore 10 - 24 Uhr) **02 2327 2327**

Psychologischer Dienst / Servizio Psicologico:

Bozen / Bolzano **0471 435001**

Meran / Merano **0473 251000**

Bruneck / Brunico **0474 586220**

Brixen / Bressanone **0472 813100**

Notrufnummer / Numero d'emergenza **112**



FORUM
PRÄVENTION
PRÄVENZIONE



Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
DELLA PROVINCIA DI BOLZANO
PSYCHOLOGENKAMMER
DER PROVINZ BOZEN

Netzwerk Psy-Help Covid-19
Rete di supporto Psy-Help Covid-19