

## **EXIT-sozial: Nicht nur Tipps, sondern eine längerfristige Begleitung Beratungsstellen in Linz, Eferding und Bad Leonfelden bieten begleitende Telefonberatung an.**

Um den Menschen eine Hilfestellung in der Strukturierung ihres Alltags zu geben und um Krisen vorzubeugen bieten wir in den Beratungsstellen von EXIT-sozial **telefonisch längerfristige Beratung** an. Menschen sollen dabei unterstützt werden zu Hause zu bleiben, die Ausgangsbeschränkungen bestmöglich einzuhalten und in weitere Folge die Verbreitung des Virus einzudämmen. Aber auch persönliche Themen, wie Probleme am Arbeitsplatz oder in der Beziehung und andere psychische Belastungen dürfen in der Beratung angesprochen werden.

### **Die freie Zeit kann auch zur Last fallen.**

Mit der plötzlichen Umstrukturierung ihrer eigentlichen und gewohnten Tagesstruktur, der fehlenden Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und der Ausübung von Hobbies, kommen Menschen unterschiedlich zurecht und zum Teil an ihre Grenzen. Ähnlich wie bei dem sogenannten „Pensionschock“ werden Menschen gefordert, die von einem Tag auf den anderen ihre freie Zeit neu strukturieren müssen. Viele Menschen wissen mit der Zeit zuhause nichts anzufangen, fühlen sich alleine oder mit der Familie eingeeengt in den eigenen vier Wänden.

### **Längerfristige Begleitung am Telefon**

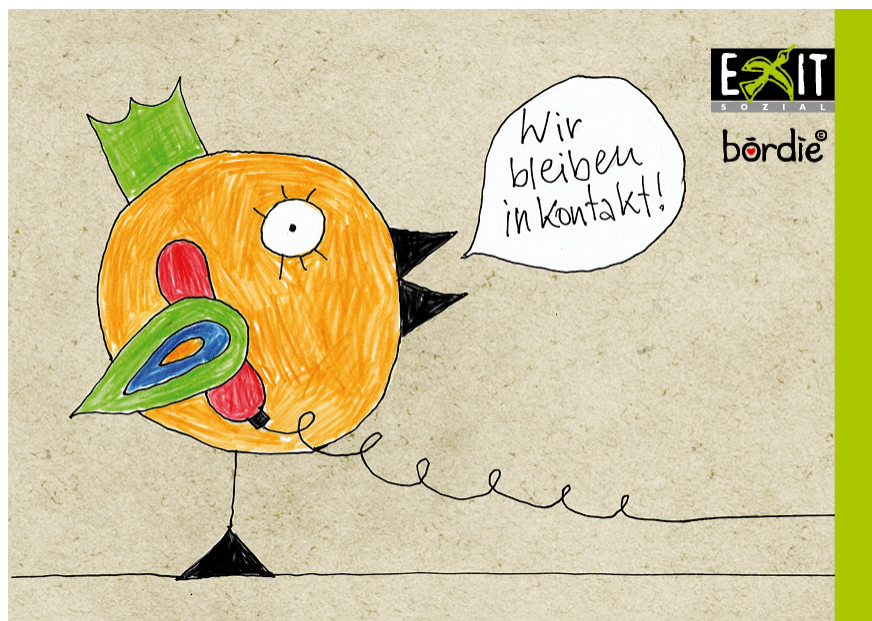
Die Beratungsstellen von EXIT-sozial in Linz, Bad Leonfelden und Eferding bieten in dieser herausfordernden Zeit Hilfe durch telefonischen Beratung, auch für Angehörige. Wir geben nicht nur Tipps für den neuen Alltag, sondern begleiten die Menschen mit regelmäßigen Gesprächen am Telefon, solange es notwendig ist. Wie bei einer Gesprächstherapie begleitet einem die/der gleiche BeraterIn auch am Telefon. So kann sich auch ein Vertrauensverhältnis aufbauen und man muss bei dem nächsten Anruf nicht immer wieder die gleiche Geschichte erzählen und von vorne anfangen. Wenn persönliche Beratungen wieder möglich sind, können diese natürlich fortgesetzt werden.

Menschen können sich an uns wenden für

- **Regelmäßige Beratung am Telefon** durch eine Beraterin. Diese finden wöchentlich statt und kann alle Themen, die einem Sorgen bereiten, beinhalten. Egal ob einem die Isolation zu schaffen macht, bei familiären Konflikten, psychischen Erkrankungen oder Sorgen bezüglich der Gesundheit. Das Angebot gilt auch für Angehörige, wenn diese sich Sorgen machen um Familie oder Freunde.
- **Unterstützung in Behördenangelegenheiten oder bei der Existenzsicherung:** Sei es beim Treffen von Vereinbarungen mit dem/der VermieterIn oder Hilfe bei der Antragstellung für finanzielle Unterstützung wie etwa der Wohnbeihilfe.

- **Coaching für den Alltag:** Wir bieten Hilfe bei der Gestaltung der Alltagsstruktur und geben Anregung für die ungewohnte Zeit zu Hause. Dies kann von einem einmaligen Impuls bis zur regelmäßigen telefonischen Begleitung reichen. Wir bieten eine Übersicht und Inspiration, welche Freizeitaktivitäten man von zu Hause ausüben kann. Wir geben Tipps, wie man dem Lagerkoller entgegenwirken kann und ermutigen auch Neues auszuprobieren. Dazu gehört auch die Entwicklung einer gewissen Normalität, aber auch mal eine Pause vom Virus und den Medien und den umherkreisenden Gedanken.

## EXIT-sozial Beratungsstellen



<b>Linz-Urfahr/Umgebung</b>	
<b>0732/719 719</b>	Wildbergstr. 10a
MO & MI 8-12 Uhr & 13-18 Uhr	4040 Linz
DI, DO & FR 8-12 Uhr & 12:30-16 Uhr	<a href="mailto:pszlinz.beratung@exitsozial.at">pszlinz.beratung@exitsozial.at</a>

<b>Bad Leonfelden</b>	
<b>07213/60 06</b>	Böhmerstr. 3
MO & MI 8-16 Uhr	4190 Bad Leonfelden
DI 8-16 Uhr	<a href="mailto:psz.bl@exitsozial.at">psz.bl@exitsozial.at</a>
DO 10-18 Uhr	
FR 8-12 Uhr	

<b>Eferding</b>	
<b>07272/70 20</b>	Bahnhofstr. 3
MO-DO 8-16 Uhr	4070 Eferding
FR 8-14 Uhr	<a href="mailto:psz.ef.beratung@exitsozial.at">psz.ef.beratung@exitsozial.at</a>