






## Appenzell Ausserrhoden


### Bruchsch öper zum Rede?

Wissen Sie nicht mehr weiter auf Ihrem Betrieb? Möchten Sie mit jemandem persönliche Probleme besprechen? Diese Seite gibt Ihnen einen Überblick über Hilfsangebote. Scheuen Sie nicht, diese auch in Anspruch zu nehmen – dafür sind sie da!

Es gibt Menschen, die Ihnen helfen wollen, wenn Sie ihnen Ihre Sorgen und Ängste anvertrauen. Wenn Sie selbst nicht mehr weiterkommen, ist es wichtig, dass Sie sich rechtzeitig Hilfe holen. **Es ist eine Stärke, Hilfe annehmen zu können, keine Schwäche!**

 <p>Verband der röm.-kath. Kirchgemeinden Appenzell Ausserrhoden</p>	<b>PFAS Sorgentelefon AR</b>  <b>071 353 66 66</b>	<b>Montag 9.00- 11.00 Uhr</b> <b>Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr</b> <b>Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr</b>
 <p>Evangelisch-reformierte Landeskirche beider Appenzell</p>	<b>Evangelische und katholische Spitalseelsorgerinnen und -seelsorger aus dem Kanton AR sind für Sie da. Was Sie sagen, geht nicht weiter. Spitalseelsorgende stehen unter Schweigepflicht.</b>	

 <p>Bäueraliches Sorgentelefon</p>	<b>... einfach mal mit jemandem reden – wir hören zu!</b> MO 8.15-12h   DI 13-17h   DO 18-22h: <b>041 820 02 15</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <a href="http://www.baeuerliches-sorgentelefon.ch">www.baeuerliches-sorgentelefon.ch</a></li><li>➤ <b>Wir hören zu.</b></li><li>➤ <b>Wir helfen Gedanken und Gefühle zu ordnen.</b></li><li>➤ <b>Wir unterstützen bei der Suche nach Lösungswegen.</b></li><li>➤ <b>Wir vermitteln Fachstellen.</b></li></ul>	

 <p>143.ch Darüber reden hilft</p>	<b>Tel. 143: Manchmal möchte man mit jemandem reden. "Reden kann retten" ist anonym, kompetent und immer für Sie da.</b>  <b>7 x 24 Stunden</b> <a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a> <a href="http://www.reden-kann-retten.ch">www.reden-kann-retten.ch</a>
---	---

Es kann auch eine Gemeindefarrerin oder ein Gemeindefarrer sein, zu denen Sie Vertrauen haben.

Überlegen Sie, ob Sie eine Vertrauensperson im Verwandten-, Freundes- und/oder Bekanntenkreis haben, mit der Sie darüber reden können.

Brauchen Sie Begleitung (Coaching) durch die schwierige Zeit und zu Lösungsfindungen: Hier finden Sie Adressen von Personen, die Sie gerne unterstützen: [Bauernverband AR](#), [Coaching für Bauernfamilien](#) oder [www.appenzellerbauern.ch](http://www.appenzellerbauern.ch) -> Dienstleistungen -> Coaching für Bauernfamilien -> zum Flyer