



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!**



Verband der
röm.-kath. Kirchgemeinden
Appenzell Ausserrhoden

PFAS Sorgentelefon AR

071 353 66 66

Montag 9.00- 11.00 Uhr

Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr



Evangelisch-reformierte Landeskirche
beider Appenzell

Evangelische und katholische Spitalseelsorgerinnen und -seelsorger aus dem Kanton AR sind für Sie da. Was Sie sagen, geht nicht weiter. Spitalseelsorgende stehen unter Schweigepflicht.



**Bäuerliches
Sorgentelefon**

... einfach mal mit jemandem reden – wir hören zu!

MO 8.15-12h | DI 13-17h | DO 18-22h: **041 820 02 15**

- www.baeuerliches-sorgentelefon.ch
- **Wir hören zu.**
- **Wir helfen Gedanken und Gefühle zu ordnen.**
- **Wir unterstützen bei der Suche nach Lösungswegen.**
- **Wir vermitteln Fachstellen.**



Darüber reden hilft

Tel. 143: Manchmal möchte man mit jemandem reden. "Reden kann retten" ist anonym, kompetent und immer für Sie da.

7 x 24 Stunden

www.143.ch

www.reden-kann-retten.ch

Es kann auch eine Gemeindepfarrerin oder ein Gemeindepfarrer 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.