

# Hilfe bei psychischer Belastung

## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger des Landkreises Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

Das neuartige Corona-Virus SARS-CoV-2 verunsichert nun schon seit längerer Zeit die Bevölkerung. Neben der persönlichen Betroffenheit sorgen sich viele Menschen um ihre Familie und um ihre Angehörigen.

Die Gefahr ist nicht sichtbar und trotzdem gefühlt jederzeit präsent.

Dazu kommen die zahlreichen und durchaus notwendigen Einschränkungen im täglichen Leben, sei es der begrenzte Ausgang oder die Kontaktminimierung bis hin zur Isolation im häuslichen Bereich.

Die Kinder können teilweise nicht zur Schule oder in die Kita, im Job ist die Perspektive in einigen Branchen unklar, dazu kommen existenzielle Sorgen und finanzielle Nöte.

Die Belastung für Bürger und Familien ist oft groß und wird mit unterschiedlichem Erfolg von den Betroffenen gemeistert.

Es kann durchaus passieren, dass Sie nicht zur Ruhe kommen, schlecht schlafen, gereizt sind, sich bedroht und ohnmächtig fühlen oder sich sehr einsam vorkommen.

**Das sind alles völlig normale Reaktionen auf die aktuell unnormale Lage!**

Wir lassen Sie in dieser Situation aber nicht allein und haben für Sie ein

### **Beratungstelefon bei psychischer Belastung**

eingerrichtet.

Sie erreichen dort speziell geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, mit welchen

Sie über Ihre Probleme, Sorgen oder Ängste sprechen können.

Die Gespräche sind vertraulich und auf Wunsch anonym.

**Das Telefon ist Montag bis Freitag von 08.00 bis 20.00 Uhr geschaltet**

**und für Sie zum Ortstarif erreichbar -**

**auch am 24., 25., 26. und 31.12.2020 sowie 01.01.2021 08.00-20.00 Uhr !**

**Nehmen Sie uns in Anspruch!**



**03501 / 515 - 2388**

