



**helferzone**

**#redmadrüber  
#weilsnetwurschtist**

**Auszeit für**

**Alltagsheld:innen**

Du bist Helfer:in oder arbeitest in einem system-erhaltenden Beruf, gehst täglich an deine Grenzen und manchmal sogar weit darüber hinaus?  
Besonders jetzt in der Corona-Krise sind Erschöpfung, Stress und Angst dabei ständige Begleiter.

In der **Helferzone** kannst Du alles, was Dich beschäftigt und belastet, anonym an- und besprechen. Psychologische Berater:innen stellen Dir unbürokratisch und kostenfrei ein offenes Ohr zur Verfügung.

**Weil Du für uns da bist,  
sind wir es für Dich!**

**#redmadrüber #weilsnetwurschtist**

Mehr Informationen &  
Terminvereinbarung  
unter **helferzone.at**

