



Australian Government

Department of Health

Hilfe für Finanzen und psychische Gesundheit

Coronavirus hat viele Herausforderungen mit sich gebracht. Diese haben sowohl unsere finanzielle Gesundheit als auch unsere psychische Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt. Möglicherweise haben Sie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, niedrige Energieniveaus oder Probleme in Ihren Beziehungen. In Zeiten wie diesen ist es wichtig zu wissen, wo Sie Hilfe bekommen können.

Supportdienste

Bei großen Veränderungen in Ihrem Lebensstil ist es normal, sich besorgt, ängstlich oder gestresst zu fühlen. Es kann hilfreich sein, mit Familie und Freunden zu sprechen oder sich mit einer Gesundheitsfachkraft in Verbindung zu setzen. Es gibt eine Reihe von Diensten, die Menschen helfen, die sich ängstlich oder überfordert zu fühlen, darunter:

Head to Health

Informationen, Ratschläge und eine breite Palette von Supportleistungen finden Sie unter www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Hilfe und Tipps zur Pflege Ihrer psychischen Gesundheit während der Pandemie erhalten Sie unter www.lifeline.org.au oder telefonisch unter 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond Blue verfügt über einen speziell dafür vorgesehenen Coronavirus-Supportdienst, den Sie telefonisch nutzen können, indem sie 1800 512 348 anrufen. Sie können auch www.coronavirus.beyondblue.org.au besuchen.

Kids helpline

Bietet kostenlose Dienstleistungen für Kinder und Jugendliche. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.kidshelpline.com.au oder telefonisch unter 1800 551 800.

Headspace

Sie können www.headspace.org.au für Supportdienste für Jugendliche besuchen.

MensLine Australia

MensLine bietet kostenlose Unterstützungs- und Beratungsdienste für Männer. Rufen Sie 1300 789 978 an oder besuchen Sie www.mensline.org.au für weitere Informationen.

Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, in einer Krise steckt und jetzt Hilfe benötigt, rufen Sie bitte **000** an.

Finanzielle Unterstützung

Die australische Regierung stellt finanzielle Hilfe für Menschen, Unternehmen und Einzelunternehmer zur Verfügung, die von Coronavirus betroffen sind.

Diese ist über Services Australia erhältlich und umfasst Einkommenshilfe und Unterstützung für Haushalte. Weitere Informationen zu diesen Serviceleistungen erhalten Sie unter www.servicesaustralia.gov.au/covid19 oder telefonisch unter 131 202.

Das australische Finanzamt bietet Hilfe, einschließlich die vorzeitige Freigabe von Rentenfonds [superannuation] und Optionen für Mindestsatz-Inanspruchnahme für Rentner. Hilfe ist auch für berechnete Unternehmen verfügbar, einschließlich Leistungen zur Steigerung des Cashflows und die JobKeeper-Zahlung. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.ato.gov.au/coronavirus.

Sie können sich auch kostenlos, unabhängig und privat von einem Finanzberater beraten lassen. Sie können darauf zugreifen, indem Sie sich unter 1800 007 007 an die National Debt Helpline wenden.

Übersetzungs- und Dolmetscherdienst

Wenn Sie kein Englisch sprechen, können Sie sich unter der Nummer **131 450** an den Übersetzungs- und Dolmetscherdienst wenden.

Dort werden Sie mit einem Dolmetscher in Ihrer Sprache verbunden. Sie werden nach dem Namen und der Telefonnummer der Organisation gefragt, an die Sie sich wenden müssen.

Bleiben Sie in der Leitung, während die Vermittlung Sie und den Dolmetscher mit der Organisation verbindet.

Weitere Informationen

Es ist wichtig, Informationen aus offiziellen Quellen zu erhalten. Besuchen Sie www.australia.gov.au, um die neuesten Hinweise und Links zu den einzelnen Bundesstaaten und Territorien zu erhalten. Sie sollten auch erwägen, die COVIDSafe-App herunterzuladen, um Ihre Familie, Freunde und die Gemeinschaft weiterhin zu schützen.