

Coronavirus-Unterstützungsdienste zur psychischen Gesundheit

Unterstützung Ihrer psychischen Gesundheit während der Ausgangssperre

In letzter Zeit hat sich viel verändert und aufgrund der Ausgangssperre, der Sie jetzt wieder unterliegen, fühlen Sie sich möglicherweise ein wenig überfordert oder vielleicht sogar völlig überwältigt.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie damit umgehen oder an wen Sie sich wenden können: **Wir sind für Sie da, um Ihre psychische Gesundheit zu unterstützen.**

Sprechen Sie mit uns darüber

Unsere ausgebildeten Berater sind für Sie da, um Sie telefonisch zu unterstützen.

Das ist kostenlos und rund um die Uhr verfügbar unter **1800 512 348**.

Online-Support und Informationen

Unsere Website bietet regelmäßig aktualisierte Informationen, Ratschläge und Strategien, um Ihnen zu helfen, mit Ihrem Wohlbefinden und Ihrer psychischen Gesundheit während dieser Zeit umzugehen. Die Website bietet auch einen kostenlosen 24/7 Webchat mit unseren ausgebildeten Beratern.

coronavirus.beyondblue.org.au

Selbstmord- und Krisenhilfe

Um sofortige Unterstützung zu erhalten, rufen Sie Lifeline unter **13 11 14** an.

Wenn Sie sich in einer Notsituation befinden oder unmittelbare Gefahr besteht, dass Sie sich selbst oder anderen Schaden zuzufügen, rufen Sie bitte **000** an.

Unterstützung für nicht englischsprachige Personen

Wir haben eine Reihe von Optionen für Menschen, für die Englisch nicht Muttersprache ist.

Personen, die Englisch nicht als Ihre Muttersprache verwenden, können kostenlosen Übersetzungssupport von TIS National, dem Übersetzungs- und Dolmetscherdienst

www.tisnational.gov.au erhalten.

Über TIS National können Sie sofortige oder vorgebuchte Telefon-Dolmetscherdienste bekommen.

Für sofortige Dienste rufen Sie bitte **131 450** an.

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

