

Fühlen Sie sich ohne Kraft und einsam?

Stecken Sie in einer Krise?

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Leben keinen Sinn mehr hat?

Warum Reden wichtig ist

Ob Sie direkt betroffen sind oder sich um jemanden sorgen:

Nehmen Sie die Situation und die Gedanken, welche Ihnen durch den Kopf gehen und Sie bedrücken, in jedem Fall ernst.

Bleiben Sie nicht alleine und suchen Sie sich Hilfe für sich oder Ihr Umfeld.

Rufen Sie eine Person aus Ihrem privaten Umfeld an, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt oder nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle auf. Bereits ein einziges Gespräch kann entlasten und neue Kraft und Zuversicht geben.

Darüber reden – kann Leben retten.

Folgende Beratungsstellen haben für Ihre Sorgen ein offenes Ohr und bieten Ihnen und Ihrem Umfeld Unterstützung in der Krise an. Bei Bedarf werden Adressen von weiterführenden Angeboten und Fachstellen vermittelt.

Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

Anlaufstellen im Kanton

Schulsozialarbeit

Kaustrasse 4, 9050 Appenzell
071 788 49 67 / 079 228 29 36
www.ai.ch/schulsozialarbeit

Schulpsychologischer Dienst

Hauptgasse 51, 9050 Appenzell
071 788 98 57
www.ai.ch/schulpsychologischer-dienst

Sozialberatung Appenzell

Marktgasse 10c, 9050 Appenzell
071 788 10 24
www.sozialberatung-ai.ch

Seelsorgeeinheit Appenzell

Seelsorgerische Notfallnummer
077 497 81 71
www.se-appenzell.ch

Oberegg (Seelsorgeeinheit «Über dem Bodensee»)

079 745 55 62 (auch für Notfälle)
www.kath-oberegg.ch

Hilfe und Beratung rund um die Uhr

Kinder und Jugendliche: Pro Juventute
Beratung

Telefon: 147 - Mail und Chat: www.147.ch

Erwachsene: Die Dargebotene Hand

Telefon: 143 - Mail und Chat: www.143.ch

Weitere Anlaufstellen

Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste

Brühlgasse 35/37, 9004 St.Gallen

Zentrales Ambulatorium: 071 243 46 46

Zweigstelle für Jugendliche: 071 243 46 80

www.kjpd-sg.ch

Ambulante Psychiatrische Dienste

Kasernenstrasse 6, 9102 Herisau

071 353 82 04: psychiatrische Notfälle

071 353 81 80: Angehörigenberatung

www.spitalverbund.ch/ambulante-psychiatrische-dienste

Notfallnummern

Polizeinotruf: 117

Sanitätsnotruf: 144

Webseiten

Verzeichnis aller Hilfsangebote

www.ai.ch/find-help

Gesprächstipps für Betroffene
und deren Umfeld

www.wie-gehts-dir.ch

Beratung und Informationen

www.promentesana.ch



LEBENSKRISEN

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE
FÜR KINDER, JUGENDLICHE,
ERWACHSENE UND IHR UMFELD

«CHOMM, VEZÖLL DOCH!»

Dies ist eine gemeinsame Kampagne von
Gesundheitsamt, Schulsozialarbeit, Fach-
stelle Kirche und Soziales und Sozialberatung.
Weitere Informationen zur Kampagne finden
sich auf der Kantonswebseite unter [www.ai.ch/
chomm-vezoell-doch](http://www.ai.ch/chomm-vezoell-doch).

Aktualisierte Version: Februar 2024