

## DARÜBER REDEN HILFT

- + „Jetzt geht es mir wieder besser“
- + „Durch das Gespräch sehe ich beide Seiten“
- + „Die Anregungen helfen mir“
- + „Das Gespräch hat mir sehr geholfen“
- + „Ich bin wieder zuversichtlich“
- + „Ich schaue auf mich, nehme mich wichtig“
- + „Jetzt sehe ich wieder klarer“
- + „So sehe ich wieder Perspektiven“
- + „Jetzt habe ich Kraft geschöpft“
- + „Ich bin erleichtert und beruhigt“
- + „Die Zuwendung hat mir gut getan“

„... danke für's Zuhören und Dasein. Das hat mir sehr geholfen.“



## MITARBEIT

### Haben Sie Lust auf's Zuhören?

Vorraussetzungen für die Mitarbeit:

- + Kenntnisse und Erfahrung in Beratung mit psychosozialen Hintergrund
- + Psychische Belastbarkeit
- + Freiwillige Einsatzbereitschaft
- + Bereitschaft zu Fortbildung und Supervision
- + PC-Grundkenntnisse

### INFORMATION UND AUSKUNFT:

Österreichisches Rotes Kreuz  
Landesverband Steiermark,  
Bildungs – und Einsatzzentrum  
Ö3-Kummernummer  
☎ Tel.: +43/50 1445-33211  
✉ E-Mail: kummernummer@st.oteskreuz.at  
www.st.oteskreuz.at



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ  
STEIERMARK

*Aus Liebe zum Menschen.*

IMPRESSUM: Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband Steiermark,  
Merangasse 26, 8010 Graz, Tel.: +43/501445-10000, Fax: +43/501445-10199,  
ZVR-Zahl: 531631892, E-Mail: kummernummer@st.oteskreuz.at  
www.st.oteskreuz.at | 1. Auflage 2019  
Layout: Abteilung Marketing und Kommunikation  
Fotos: ÖRK/N. Meister, Rotes Kreuz Steiermark



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ  
STEIERMARK

*Aus Liebe zum Menschen.*

# Ö3 KUMMER NUMMER



☎ **116 123**  
**WIR HÖREN ZU.**  
Täglich zwischen 16:00 und 24:00

# WIR HÖREN ZU

## Wenn...

- + ... über Ihren Kummer sprechen wollen
- + ... in Beziehungen an Grenzen stoßen
- + ... in der Familie Probleme haben
- + ... jemanden zum Reden brauchen
- + ... nicht mehr weiter wissen
- + ... Selbstzweifel plagen
- + ... psychische und physische Gewalt erlebt haben
- + ... an Suizid denken
- + ... gestresst und belastet sind
- + ... wütend und verzweifelt sind
- + ... einen Verlust erlitten haben

*„Ich war verzweifelt, irgendwie war auf einmal alles zu viel. Mein Mann hatte seinen Job verloren, wir waren mit der Miete im Rückstand, unsere beiden Kinder krank. Niemand war da mit dem ich darüber reden konnte. Irgendwann erinnerte ich mich an die Ö3-Kummernummer und rief an.“*

*Maria K.*

# WIR SIND FÜR SIE DA

## Unsere Mitarbeiter kümmern sich:

- + führen Gespräche
- + von Mensch zu Mensch
- + von Ohr zu Ohr
- + auf Augenhöhe
- + ein multiprofessionelles Team
- + 365 Tage im Jahr
- + von 16:00 bis 24:00 Uhr
- + anonym
- + zum Nulltarif aus allen Netzen
- + in ganz Österreich



# Ö3-KUMMERNUMMER

## Die Ö3-Kummernummer ist ein Angebot

- + ... des achtsamen Zuhörens
- + ... zwischenmenschlicher Hilfestellung
- + ... einfühlsamer Teilnahme am Alltag der Anrufenden
- + der Information über spezielle Beratungs- und Selbsthilfeeinrichtungen
- + ... zur Unterstützung bei Problemen in Krisensituationen

 **116 123**

Die Ö3-Kummernummer 116 123 ist eine Telefonberatungseinrichtung von Hitradio Ö3 und dem Österreichischen Roten Kreuz. Zudem ist die Nummer 116 123 in ganz Europa für Lebenshilfelinehotlines **zum Nulltarif** vergeben.

Derzeit sind über 120 MitarbeiterInnen aus den Landesverbänden Niederösterreich, Steiermark, Tirol und Wien in Wechseldiensten am Ö3-Kummernummertelefon tätig.