



ZAUM – zum Austausch und Miteinander

Sind Ihnen in letzter Zeit auch der sensible Bär, der müde Biber, der tänzelnde Gänserich, die bunte Maus und die herzige Schlange begegnet? Was es damit auf sich hat? Die liebenswerten Tiere stehen für psychische Belastungen, um die man sich kümmern muss. Die Corona-Pandemie hat uns nicht nur Distance-Learning, Kurzarbeit, minimierte persönliche Kontakte, eingeschränkte Möglichkeiten und damit allgemeine Ungewissheit beschert, sondern sie wirkt bei vielen Menschen mittlerweile negativ auf die seelische Befindlichkeit.

Es gibt zum Glück immer Mittel und Wege für Lösungen von Problemen. Das Psychosoziale Netzwerk (PSN) bietet in Murau Beratungen und ist dazu auch die Informationsdrehscheibe rund um das Thema psychische Gesundheit. Betroffene erfahren sehr unkompliziert, welche Schritte sie als Nächstes setzen können, um Dinge wieder ins Lot zu bringen. Übrigens, auch betroffene Angehörige können Beratung in Anspruch nehmen. Sie erfahren, wie sie Unterstützung geben können und was sie dabei beachten sollten, um in herausfordernden Situationen ihr eigenes seelisches Gleichgewicht zu bewahren.

Unterstützung bieten außerdem Ärztinnen und Ärzte sowie die kirchliche Seelsorge. Vertrauensvolle Gespräche und Erfahrungsaustausch im eigenen Umfeld wirken tröstlich und stärkend und führen oft ebenfalls zu konkreten Lösungen.

Auf www.psn.or.at/zaum finden Sie alle wesentlichen Informationen zu den Angeboten des PSN für den Bezirk Murau. Die Tiere und die Idee des Projektes ZAUM werden auch in Videos auf der Facebookseite der murauerInnen vorgestellt (www.facebook.com/murauerInnen).

Es geht ums ZAUM-helfen, nicht ums ZAUM-reißen.

PSN Psychosoziale Beratungsstelle Murau

Anna-Neumann-Straße 16, 8850 Murau

Terminvergabe: 03532/448 66

E-Mail: mu@psn.or.at

www.psn.or.at/zaum

ZAUM ist ein Gemeinschaftsprojekt von

Psychosoziales Netzwerk gemeinn. GmbH – Psychosoziale Beratungsstelle Murau

Projektgruppe „Als die Studierenden die Stadt verließen“ des Studiengangs Soziale Arbeit /
FH-Joanneum Graz

Holzwelt Murau

Pressekontakt: DIⁱⁿ Gunilla Plank, Holzwelt Murau, gunilla.plank@holzwelt.at