INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

NOTFALLKARTE

Meine Krise wahrnehmen

- Ich bin oft körperlich und emotional müde, traurig, mutlos, kraftlos
- Ich habe Zukunftsangst und Schlafstörungen
- Ich schaffe die tägliche Arbeit oft nicht mehr
- Ich fühle mich wertlos und übergangen
- Ich habe vermehrt Lust auf Alkohol und Rauchen

INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

MEINE NOTFALL-NUMMERN

Notrufnummer	112
Die Dargebotene Hand	143
Bäuerliches Sorgentelefon	041 820 02 15
Anlaufstelle Überlastung Landwirtschaft	079 200 00 44
INFORAMA-Beratung	031 636 41 00

Mein Hausarzt _____