



## Kontakt und Anlaufstellen

Um die eigene Gesundheit zu stärken können Fachstellen bei Bedarf unterstützen. Bei den aufgelisteten Angeboten finden Sie Unterstützung in verschiedenster Form.

Notruf und Beratung		
143	Rund um die Uhr erreichbar für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen.	<a href="https://143.ch">143.ch</a>
147	Anonyme und kostenlose Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche rund um die Uhr.	<a href="https://147.ch">147.ch</a>
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit	Regionale Unterstützungsangebote über die Find Help Maske.	<a href="https://ofpg.ch">ofpg.ch</a>
Pro Juventute	Beratung für Jugendliche und Eltern bei Fragen zu Familie, Freundschaft, Liebe, Sexualität, Erziehung, Schule und Beruf.	<a href="https://projuventute.ch">projuventute.ch</a>
Pro Senectute	Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen bei allen Fragen rund um das Alter, bei der Bewältigung von Krisen und bei der Lebensgestaltung.	<a href="https://ar.prosenectute.ch">ar.prosenectute.ch</a>
Pro Mente Sana	Kostenlose Beratung zu psychosozialen und juristischen Fragen.	<a href="https://promentesana.ch">promentesana.ch</a>
Elternnotruf	Beratung rund um die Uhr für Familien in erzieherischen Belastungssituationen.	<a href="https://elternnotruf.ch">elternnotruf.ch</a>
Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienste St.Gallen	Für Kindern, Jugendlichen und ihren Familien bei psychischen und psychosozialen Schwierigkeiten.	<a href="https://kjpd-sg.ch">kjpd-sg.ch</a>
Psychiatrisches Zentrum AR	Menschen in einer akuten psychischen Krise oder psychischer Erkrankung werden ambulant, teilstationär oder stationär behandelt.	<a href="https://spitalverbund.ch">spitalverbund.ch</a>
Polizei	Soforthilfe bei Notfällen wie sexualisierter, häuslicher, psychischer oder anderer Gewalt unter 117.	<a href="https://ar.ch">ar.ch</a>
LGBT+ Helpline	Beratung für alle Menschen, welche Fragen zum LesBiSchwulTrans-Lebensumfeld haben.	<a href="https://lgbt-helpline.ch">lgbt-helpline.ch</a>

Psychische Gesundheit und Versorgung		
Dureschnufe	Tipps und Angebote um die psychische Gesundheit zu pflegen.	<a href="https://dureschnufe.ch">dureschnufe.ch</a>
Wie geht es dir?	Stärke deine psychische Gesundheit.	<a href="https://wie-gehts-dir.ch">wie-gehts-dir.ch</a>



<b>Angehörigenberatung - Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden</b>	Unterstützung bei Fragen rund um psychische Krisen oder Erkrankungen und Tipps, wie Sie sich als Angehörige verhalten sollen und helfen können.	<a href="http://spitalverbund.ch">spitalverbund.ch</a>
<b>Schweizerisches Rotes Kreuz beider Appenzell</b>	Entdecken Sie vielfältige Unterstützungs- und Beratungsangebot ganz in Ihrer Nähe.	<a href="http://srk-appenzell.ch">srk-appenzell.ch</a>

<b>Abhängigkeit und Sucht</b>		
<b>Beratungsstelle für Suchtfragen</b>	Beratungen für Direktbetroffene, Ratsuchende, Angehörige und Bezugspersonen bei Fragen zum Konsum und Abhängigkeitserkrankungen.	<a href="http://sucht-ar.ch">sucht-ar.ch</a>
<b>Sucht Schweiz</b>	Informationen zu Substanzen und Konsumverhalten und den damit verbundenen Risiken.	<a href="http://suchtschweiz.ch">suchtschweiz.ch</a>

<b>Gewalt</b>		
<b>Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB</b>	Bei Kindeswohlgefährdungen und Schutz/Hilfe für erwachsene Personen.	<a href="http://ar.ch">ar.ch</a>
<b>Frauenhaus St.Gallen</b>	Das Frauenhaus bietet Schutz und Unterkunft zu jeder Tages- und Nachtzeit.	<a href="http://frauenhaus-stgallen.ch">frauenhaus-stgallen.ch</a>
<b>Agredis</b>	Das Angebot richtet sich an gewalttätig handelnde Männer und Jugendliche sowie an Personen, die beruflich mit gewaltbereiten Männern zu tun haben.	<a href="http://agredis.ch">agredis.ch</a>
<b>Opferhilfe – St. Gallen, Appenzell AI und AR</b>	Beratung und Unterstützung für gewaltbetroffene Frauen und Männer sowie Angehörige und Bezugspersonen.	<a href="http://ohsg.ch">ohsg.ch</a>
<b>Zwüschehalt Schutzhäuser für Männer</b>	Unterkunft für Männer und Väter mit Kindern, wegen Trennungssituation oder häuslicher Gewalt.	<a href="http://zwueschehalt.ch">zwueschehalt.ch</a>

<b>Elternangebote</b>		
<b>Mütter und Väter Beratung - Pro Juventute</b>	Beratung bei Fragen zu Erziehung, Betreuung oder Familienorganisation.	<a href="http://projuventute.ch">projuventute.ch</a>
<b>Institut Kinderseele Schweiz</b>	Für Fragen rund um psychische Belastungen von Eltern.	<a href="http://kinderseele.ch">kinderseele.ch</a>
<b>Beratungsstelle für Familien</b>	Angebote für Paar- und Familienberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung, Elterncoaching und weiteres.	<a href="http://familienberatung-sg.ch">familienberatung-sg.ch</a>

<b>Seltene Krankheiten</b>		
<b>Wissensplattform für Eltern und Fachpersonen</b>	Anlaufstellen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten	<a href="http://kmsk.ch">kmsk.ch</a>