



## START

START kann dir helfen!

Hinter dir liegen viele Erfahrungen und vor dir liegen viele Erfahrungen.

Es ist normal, traurig oder auch ängstlich oder einfach nur sehr gestresst und angespannt zu sein.

Österreich ist vielleicht noch ein fremdes Land für dich.

Vielleicht bist du getrennt von deiner Familie oder deinen Freunden.

Vielleicht hast du schlimme oder traurige Erfahrungen gemacht.

Das ist Stress!

Man kann davon sogar so unruhig und angespannt werden, dass man nicht mehr gut schlafen oder essen oder lernen kann.

Oder, dass man am liebsten alles hinschmeißen oder sich und anderen wehtun würde oder Dinge zerstören möchte in seiner Wut.

Dabei möchtest du einfach nur in Sicherheit sein, einen guten Schulabschluss schaffen und eine Ausbildung bekommen.

Und das kann man leichter schaffen, wenn man schlafen kann und sich konzentrieren kann und Körper und Seele nicht mehr ‚aufgefressen‘ werden vom Stress.

START soll dich in solchen Situationen unterstützen. Wir können leider deinen Stress nicht ‚wegzaubern‘, aber wir können dir anbieten, mit dir zusammen auszuprobieren, was dir dagegen hilft.

**WO:** Mozartstraße 6 (Erdgeschoss, Eingang straßenseitig), 6020 Innsbruck

**WANN:** 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05.2021  
freitags von 14:00 – 15:30 Uhr

**HAST DU INTERESSE:** Dann melde Dich für das START Programm an!

Annette und Markus