

KONTAKTE IM NOTFALL

PSYCHOSOZIALER KRISENDIENST TIROL*: ☎ **0800 400 120**

RAT AUF DRAHT**: ☎ **147**

TELEFONSELSORGE**: ☎ **142**

SOFORTCHAT***

<https://chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at/hc/de>

MAILBERATUNG****

<https://chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at/hc/de/requests/new>

BITTELEBE.AT bietet Unterstützung und Informationen zur Suizidprävention für Betroffene und deren Umfeld.

<https://www.bittelebe.at/>

KRISENCHAT ist ein anonymer Online-Dienst, der Menschen in akuten psychischen Krisen sofortige Unterstützung durch geschulte Fachkräfte bietet.

<https://krisenchat.de/>

MÄNNERNOTRUF

<https://maennernotruf.at>

☎ **0800246 247**

- * von 8:00 bis 20:00 Uhr
- ** rund um die Uhr erreichbar
- *** von 16:00 bis 23:00 Uhr
- **** Rückmeldung innerhalb von 48h

**DU BIST EINZIGARTIG UND VOLLER POTENZIAL.
DEINE REISE GEHT WEITER ES GIBT UNZÄHLIGE WEGE, DIE WIR
GEMEINSAM FINDEN KÖNNEN.**

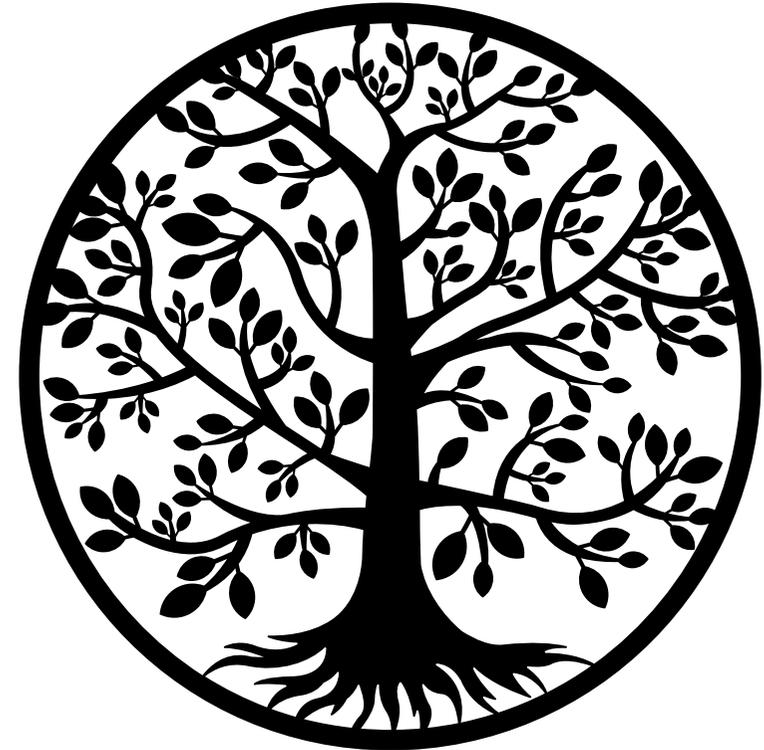


ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

OSTTIROL

Aus Liebe zum Menschen.

GEMEINSAM DURCH DIE KRISE



**UNTERSTÜTZUNG
SUIZIDPRÄVENTION**

HELFEN & HILFE FINDEN - GEMEINSAM DURCH SCHWERE ZEITEN

WAS IST EINE KRISE?

Eine Krise ist eine schwierige, oft überwältigende Situation, in der es schwerfällt, klare Gedanken zu fassen oder Lösungen zu finden. Krisen können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, wie persönliche Verluste, Druck, Isolation oder mentale Erkrankungen.

WARNSIGNALE

- Anhaltende Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit
- Rückzug von Freunden und Familie
- Veränderungen im Verhalten, Schlaf oder Appetit
- Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid

WIE KANNST DU HELFEN?

ZUHÖREN: Manchmal ist es das Wichtigste, einfach zuzuhören. Sei präsent und höre ohne Urteil zu.

ANSPRECHEN: Scheue dich nicht, das Thema Suizid direkt anzusprechen. Es kann Erleichterung bringen, über das Gesagte zu sprechen.

Beispiel: „Ich mache mir Sorgen um dich. Denkst du daran, dir selbst etwas anzutun (bzw. dir selbst zu schaden)?“

UNTERSTÜTZUNG BIETEN: Biete praktische Hilfe an, z. B. Begleitung zu einem Arzt oder einer Beratungsstelle.

SICHERHEIT GEWÄHRLEISTEN: Wenn die Situation akut ist, zögere nicht, professionelle Hilfe zu rufen (Notruf, Krisendienst).

WEITERVERMITTLUNG: Kenne die Ressourcen in deiner Umgebung (z. B. Telefonnummern von Beratungsstellen, Notfallkontakte).

WIR BIETEN WORKSHOPS AN SCHULEN UND BETRIEBEN ZU DIESEN THEMEN AN.

MELDE/T DICH/EUCH UNVERBINDLICH & JEDERZEIT BEI UNS.



Alberta **STURM-FRAUENSCHUH**
☎+43 664 34 60 955

Barbara **KUNZER**
☎+43 650 95 06 060

WAS KANN AUCH DIR HELFEN?

SELBSTFÜRSORGE: Achte auf deine eigenen Grenzen und nimm dir Zeit, um dich zu erholen.

GESPRÄCHSPARTNER FINDEN: Teile deine Erfahrungen mit einer Vertrauensperson. Unterstützung ist auch für Helfende wichtig.

WISSEN ERWEITERN: Informiere dich über Krisenbewältigung und Suizidprävention, um besser vorbereitet zu sein.

NETZWERKE NUTZEN: Du bist nicht allein – suche Unterstützung bei Freunden, Familie oder professionellen Beratern.

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE: Nutze Entspannungstechniken, Hobbys oder positive Aktivitäten, um dich selbst zu stabilisieren.