

## Erste Hilfe in Krisenfällen - Notfallkarte für Helfende

**Rund 80% der Menschen, die durch Suizid sterben, kündigen diesen vorher an!**

Folgende Risikofaktoren können Anzeichen für drohende Selbsttötung sein:

- geäußerte Suizidgedanken
- frühere Suizidversuche
- Suizidversuche im Umfeld
- Vorbereitungshandlungen (z.B. Sammeln von Medikamenten, Verschenken geliebter Dinge)
- psychische oder chronische körperliche Erkrankungen
- schwere Schicksalsschläge
- wirtschaftliche Not
- Einsamkeit

Was ich tun kann, wenn ich merke, es könnte jemand gefährdet sein:

- Suizidgedanken offen ansprechen
- Suizidabsichten ernst nehmen
- urteilsfreies und wertschätzendes Zuhören
- vertraute Personen aus dem Umfeld mit einbeziehen
- rechtzeitig professionelle Hilfe holen!

Professionelle Hilfe in Krisenfällen:

- HausärztInnen, FachärztInnen für Psychiatrie
- Psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Region ([www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at))

z.B. **Beratungszentrum Murau**  
erreichbar unter 03532 / 44 866

Journaldienstzeiten:

Mo: 09:00-11:00 und 13:00- 15:00 Uhr

Di: 13:00-15:00 Uhr

Mi: 17:00-19:00 Uhr

Do: 08:00-10:00 Uhr

Fr: 11:00-13:00 Uhr

- niedergelassene PsychologInnen und PsychotherapeutInnen

Telefonisch rund um die Uhr erreichbar:

- TelefonSeelsorge Graz - Notruf 142
- Rat auf Draht - Notruf 147
- Männernotruf Steiermark 0800 246 247
- LKH Graz Süd-West (Tel.: 0316 / 21 910)

**Übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung! Wenn akute Selbstgefährdung besteht zögern Sie nicht, über den Notruf der Polizei (133), der Rettung (144), oder über die europäische Notrufnummer (112) eine Hilfskette in Gang zu setzen!**