

## Erste Hilfe in psychischen Krisen - Notfallkarte für Helfende

### Suizidalität: Warnsignale und Risikofaktoren

- Menschen äußern Suizidgedanken
- Frühere Suizidversuche
- Suizide oder 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 über Suizid nachdenken

- Suizidgedanken offen ansprechen.
- Suizidabsichten ernst nehmen.
- Urteilsfrei und wertschätzend zuhören.
- Vertraute Personen aus dem Umfeld mit einbeziehen.
- Rechtzeitig professionelle Hilfe holen!

### Professionelle Hilfe in psychischen Krisen

- Hausärzt\*innen oder Fachärzt\*innen für Psychiatrie
  - Psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Region ([www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at))
- Psychosoziale Beratungsstelle Deutschlandsberg:**  
erreichbar unter 03462 68 30, Journaldienstzeiten: Mo-Fr, 9:00-16:00
- Niedergelassene Psycholog\*innen und Psychotherapeut\*innen

### Telefonisch rund um die Uhr erreichbar

- Psychiatrisches Krisentelefon PsyNot: 0800 44 99 33
- Telefonseelsorge Graz - Notruf 142
- Rat auf Draht - Notruf 147
- Männernotruf Steiermark: 0800 24 62 47
- LKH Graz II, Standort Süd: 0316 21 910

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