

# GO-ON

KOMPETENZZENTRUM FÜR  
SUIZID-PRÄVENTION | STEIERMARK

SUPRA   
Suizidprävention Austria

Warum Suizidprävention uns alle betrifft

## Aufeinander schauen

Stand: 2025/07

 **GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK  
PLATTFORM PSYCHE

**PSYCHOSOZIALE DIENSTE**  
STEIERMARK  
gemeinnützige Betriebs GmbH

 **Das Land**  
Steiermark  
→ Gesundheit



[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)

# Weiter gehen – Stimmen der Hoffnung

Viele mutige Menschen waren dazu bereit, ihre persönlichen Geschichten mit uns zu teilen. Sie erzählen von Lebenskrisen, von Momenten der Verzweiflung – aber vor allem auch davon, wie sie diese Zeiten überwunden haben und was ihnen dabei geholfen hat. Es sind Geschich-

ten voller Mut, voller Vertrauen in den Weg zurück ins Leben. Die folgenden Zitate aus den Videos zeigen: es gibt Lösungen. Es gibt Hoffnung. Und es gibt Hilfe, denn niemand muss allein durch schwierige Zeiten gehen!

„Akzeptieren ist nicht gleich resignieren. Ich akzeptiere, dass ich behindert bin – aber ich zeig es dem Schlaganfall.“

„Ohne professionelle Hilfe hätten wir keine Chance gehabt – weder als Familie noch als Paar.“

„Es spielt alles zusammen – das Körperliche und das Psychische. Die Verbindung von Körper und Psyche.“

„Sucht euch eine Vertrauensperson, die euch unterstützt.“

„Alles, was mit der Natur zusammenhängt, hält mich aufrecht. Und immer wieder etwas Neues zu lernen.“

„Man kann seine Geschichte neu schreiben.“ „Früher hat mich jede Blume genervt – heute freu ich mich über die kleinen Dinge.“

„Durch Unterstützung – Familie, Freunde, Therapie – habe ich es geschafft.“

„Heute kenne ich meine Signale. Ich werde sie nie ganz los, aber ich weiß, was ich brauche.“

„Die Schwäche, die ich damals gesehen habe ... ist heute meine größte Stärke.“

Diese Geschichten sind ein starkes Zeichen: **Es gibt einen Weg. Hilfe ist möglich.** Veränderung ist möglich. Und niemand ist allein. Möchten Sie mehr von die-

sen Menschen sehen und hören? Alle Videos sind hier zu finden:



# Warum es uns alle betrifft

Wir alle können in unserem Leben in Situationen geraten, die uns massiv überfordern.

In ausweglos erscheinenden Krisensituationen kommt es vor, dass Menschen Suizidgedanken entwickeln, Suizidversuche unternehmen oder letztendlich an Suizid versterben.

Wir alle können im Verlauf unseres Lebens von Suizidalität betroffen sein.

## Zudem gibt es **Personengruppen mit einem erhöhten Risiko:**

- Alle Menschen in akuten Krisen oder in lang andauernden schwierigen und stark belastenden Lebensumständen
- Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen und andere mehr
- Menschen mit vergangenen Suizidversuchen
- Hinterbliebene und Personen im Umfeld von Suiziden

- Menschen über 75 Jahre
- Jugendliche in sozialen Krisen, mit Schulproblemen oder mit Drogenkonsum
- Menschen mit diverser Geschlechtsidentität bzw. anderer als heterosexueller Orientierung
- Männer im Generellen

Weltweit stirbt alle 45 Sekunden ein Mensch durch Suizid. In Österreich sind es 1.200 pro Jahr, das sind dreimal so viele Personen, wie im Straßenverkehr. Dank vieler Maßnahmen konnten die Suizidraten in den letzten Jahrzehnten deutlich gesenkt werden.



# Warum geraten Menschen in Krisen und wie entsteht Suizidalität?

Alle Menschen erleben **Krisen**. Die Ursache kann ein traumatisches Erlebnis, wie ein Unfall oder eine schwere (psychische oder körperliche) Erkrankung sein. Aber auch Veränderungen im Leben, wie Eltern zu werden, eine neue Arbeitsstelle anzutreten oder arbeitslos zu werden, einen Menschen zu verlieren (z.B. durch Tod oder Trennung) und vieles mehr, können Menschen in eine Krise führen. Zusätzlich können lang andauernde Herausforderungen, wie die Pflege Angehöriger oder finanzielle Probleme Auslöser sein.

Das Leben kann dann aus den Fugen geraten und Menschen in eine Abwärtsspirale schicken, wenn sie keine passende Unterstützung bekommen. Dieser **psychische Schmerz** kann

so stark werden, dass Menschen keinen anderen Ausweg mehr sehen, als sich das Leben zu nehmen. Meistens steht der Wunsch nach Ruhe vor einer aktuell als aussichtslos erlebten Situation im Vordergrund und nicht der Tod an sich.

Es gibt viele **Hilfsangebote**, die Menschen niederschwellig und auf Wunsch auch anonym zur Verfügung stehen. Menschen, die suizidale Phasen überlebt haben, berichten zweifelsfrei: **darüber reden hilft!**

Die Absicht, sich das Leben zu nehmen, entwickelt sich meist über einen längeren Zeitraum hinweg. Bestimmte Äußerungen und Verhaltensänderungen können Warnsignale sein, die nach außen erkennbar werden.



## Wann sollten Sie aufmerksam werden?

- Aussagen wie „Es hat doch alles keinen Sinn mehr.“ oder „Ohne mich wäre es besser.“
- Veränderungen im Verhalten: Rückzug von Familie und Freunden, plötzlicher Interessenverlust, vernachlässigte Selbstfürsorge, Verschenken persönlicher Gegenstände.
- Emotionale Anzeichen: Anhaltende Hoffnungslosigkeit, starke Schuldgefühle, Stimmungsschwankungen, das Gefühl eine Last zu sein oder nicht dazuzugehören.

- Riskantes Verhalten: Selbstgefährdung, exzessiver Alkohol- oder Drogenkonsum.
- Plötzliche Ruhe nach einer längeren Phase der Krise kann ein Hinweis darauf sein, dass eine Entscheidung zum Suizid getroffen wurde.

## Wann sollten Sie handeln?

Wenn Ihnen bei einem Menschen Anzeichen für Suizidalität auffallen oder sich jemand sehr verändert, sprechen Sie ihn an: „Ich mache mir Sorgen um dich. Geht es dir gut?“ Oft hilft es schon, zuzuhören und Verständnis zu zeigen. Nehmen Sie Suizidäußerungen ernst.

## Falls akute Suizidgefahr besteht:

### Rufen Sie professionelle Hilfe!

Zum Beispiel Rettung oder Polizei.

**Blieben Sie nicht allein mit Ihrer Sorge,**  
holen Sie weitere Unterstützung.



## Darüber reden – aber wie?!

Jemanden **direkt auf ein Problem anzusprechen** kann helfen, leichter aus einer Krise herauszufinden. Es braucht etwas Mut, aber mit aufrichtigem Interesse, Ruhe und ein wenig Feingefühl ist viel möglich. Die Frage **„Denkst du darüber nach, dir das Leben zu nehmen?“** darf ganz direkt gestellt werden. Wenn diese verneint wird, bleibt trotzdem ein Gefühl von Verbundenheit - „jemand schaut auf mich“. Durch das Ansprechen können keine Suizidgedanken ausgelöst werden!

Trifft die Frage zu, kann sie für Betroffene zum Rettungsanker werden! Es reicht aus, ruhig zu bleiben, nachzufragen, zuzuhören und zu vermitteln, wo es Unterstützung gibt. Ziehen Sie professionelle Hilfe hinzu – auch für Sie selbst. Haben Sie Sorge, dass sich die Person akut das Leben nehmen könnte, wählen Sie den Notruf 144. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Gesprächsangebot nicht sofort angenommen wird. Sie haben der Person signalisiert, dass sie Ihnen wichtig ist und eine Tür für ein zukünftiges Gespräch geöffnet.



**ICH BIN FROH,  
DASS DU DA BIST  
ICH DARFST  
FÜHLEN  
BEGLEITE  
DICH**

**AN DICH  
DU BIST MIE ZU VIEL  
ICH GLAUBE  
DU BIST  
GENUG  
WERTVOLL  
DU BIST  
ICH HÖRE DIR ZU**

**DARÜBER REDEN!**

**ES GIBT HOFFNUNG  
ICH BLEIBE  
BEI DIR  
DU BIST MIR WICHTIG  
ES GIBT HILFE  
ICH VERSTEHE DICH  
DU BIST MIR WICHTIG  
ICH NEHME DICH ERNST  
WIR SCHAFFEN  
DAS GEMEINSAM**

# Was tun, wenn jemand in akuter Gefahr ist?

Wenn **akute Suizidgefahr** besteht, also wenn Sie den Eindruck haben, dass ein Suizid unmittelbar bevorsteht oder unabweichlich ist, dann sollten Sie sofort professionelle Hilfe holen.

- Wählen Sie den Notruf 144 (Rettung) oder 133 (Polizei).
- Lassen Sie bis zum Eintreffen der Hilfe die betreffende Person niemals alleine!

## Was ist in einer solchen Situation noch wichtig?

- Bleiben Sie selbst möglichst ruhig, das beruhigt auch Ihr Gegenüber.

- Eventuell hilft es (Ihnen beiden) ein Glas Wasser zu trinken, ruhig zu atmen oder sich ein wenig zu bewegen.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen und auf Ihre eigene Sicherheit.
- Hören Sie zu und zeigen Sie Verständnis.
- Machen Sie keine Vorwürfe und versuchen Sie nicht, den Suizid „auszureden“ oder unmittelbar Argumente für das Leben zu finden.
- Seien Sie auf starke Gefühle gefasst und versuchen Sie nicht, diese „wegzureden“. Alle Gefühle dürfen sein – und sie lassen sich gemeinsam besser aushalten.
- Organisieren Sie weitere Hilfe durch Familie und soziales Umfeld.
  - Denken Sie dabei auch an weitere professionelle Hilfsangebote.
  - Sorgen Sie dafür, dass Sie selbst Unterstützung bekommen.



# Was kann jeder von uns tun, um Suizid vorzubeugen?



## Resilienz entwickeln!

Resilienz ist eine innere Widerstandskraft, die uns hilft, Krisen zu bewältigen und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen. Sie ist nicht angeboren, sondern kann ein Leben lang entwickelt werden.

## Wie können Sie Ihre Resilienz stärken?

- Positives Selbstgespräch: Die innere Stimme kann oft kritisch oder abwertend sein. Beginnen Sie, freundlich und geduldig mit sich zu sprechen, sich Zeit zu geben.
- Entwickeln Sie gesunde Routinen: Ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und Bewegung im Alltag stabilisieren die Psyche.
- Auf das Gute fokussieren: Schreiben Sie abends auf, was Sie tagsüber Positives erlebt haben. Machen Sie sich bewusst, was Sie bereits geschafft haben. Fragen Sie nahestehende Menschen, was Sie gut können.
- Für sich sorgen: Besonders

in belastenden Zeiten

ist es wichtig, sich selbst zu unterstützen und gut für sich zu sorgen. Finden Sie heraus, was Ihnen hilft, sich zu entspannen und innerlich ruhig zu werden.

## Suizidalität vorbeugen – Was kann ich tun?

- Hinsehen und Zuhören – Wenn jemand sich zurückzieht oder Hoffnungslosigkeit äußert, bieten Sie ein offenes Gespräch an.
- Gespräche führen – Fragen wie „Wie geht es dir wirklich?“, können Türen öffnen.
- Füreinander da sein – schon kleine Gesten oder Hilfen können wertvoll sein.

# Die Fragen der Hinterbliebenen

## Was brauchen Menschen, die einen Suizidversuch unternommen haben?

Seien Sie für die Person da – hören Sie zu und bieten Sie Ihre Hilfe an, sprechen Sie über die inneren Nöte, die zum Suizidversuch geführt haben und machen Sie der Person keine Vorwürfe. Nach einem Suizidversuch brauchen Menschen professionelle Hilfe. Achten Sie auf Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse und suchen Sie selbst bei Bedarf Hilfe auf.

## Warum hat ein Mensch sich das Leben genommen?

Eine Antwort auf diese Frage zu erhalten ist ein tiefes Bedürfnis von uns Menschen, dennoch ist sie leider oft nicht zu beantworten – die Auslöser für einen Suizid sind vielfältig und nicht alle Betroffenen teilen sich ihrem Umfeld mit. Ein Suizid entsteht meist aus Hilf- und Hoffnungslosigkeit in Bezug auf eine scheinbar aussichtslose Lebenssituation. Die Betroffenen wollen den unaushaltbaren seelischen Schmerz beenden. Die Beendi-

gung des eigenen Lebens steht dabei nicht im Vordergrund.

## Warum hat dieser Mensch sich mir nicht anvertraut?

Aktiv ein Gespräch zu suchen ist für Betroffene oft eine zu große Hürde. Sie sehen selbst keinen anderen Ausweg mehr und haben einen sogenannten „Tunnelblick“. Der Suizid scheint ein Lösungsweg zu sein, um ihren seelischen Schmerz zu beenden.

## Warum habe ich es nicht kommen sehen und verhindern können?

Manchmal sind die Warnzeichen nicht offensichtlich zu erkennen und fügen sich erst im Nachhinein wie die Teile eines Puzzles zusammen. Leider können trotz aller Bemühungen manche Suizide nicht verhindert werden.

## Welche Gefühle dürfen da sein?

Hinterbliebene befinden sich in einer Trauerphase, in der alle Gefühle vorkommen können und

dürfen. Scham und Schuld zu empfinden ist in Ordnung. Auch Wut auf den Verstorbenen darf aufkommen und zugelassen werden. Der Suizid einer Person ist ein Ausnahmezustand, in dem es keine richtige emotionale Reaktion gibt. Sprechen Sie offen mit einer Vertrauensperson über das, was Sie fühlen.

### **Wie kann ich mit anderen darüber reden, was passiert ist?**

Darüber zu reden ist auch für Hinterbliebene sehr wichtig. Überlegen Sie, ob es Freunde oder Bekannte gibt, welchen Sie sich anvertrauen können. Suizid löst auch in Ihrer Umgebung Verunsicherung aus und Menschen sind oft dankbar, wenn Sie einen Hinweis bekommen, wie sie Sie unter-

stützen können. Auch für Sie ist es richtig und wichtig, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Diese finden Sie unter anderem in den Beratungsstellen der Psychosozialen Dienste Steiermark ([www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at)). Vereinbaren Sie einen Termin oder suchen Sie die nächstgelegene Beratungsstelle persönlich auf.



**GO-ON Suizidprävention Steiermark  
bietet Gruppen für trauernde Angehörige  
und auch Postvention für  
Betriebe/Organisationen an.**



Wir sind das Suizidpräventionsprojekt des Gesundheitsfonds Steiermark, getragen von den Psychosozialen Diensten (PSD) Steiermark GmbH. Wir arbeiten in einem Team aus Menschen mit Expertise in den Fachbereichen Psychiatrie, Psychologie, Psychotherapie, Soziale Arbeit und Erziehungswissenschaften.

In unserer Arbeit begegnen wir Menschen wert- und urteilsfrei und respektieren Diversität! **Wir sprechen für das Leben.** Gleichzeitig befürworten wir einen breiten Diskurs rund um Themen wie Suizidalität, Tod und psychische Erkrankung.

Wir orientieren uns in unserer Arbeit an den Zielen der Suizidprävention Austria (SUPRA) und arbeiten national und international vernetzt.

## Was wir tun

GO-ON Suizidprävention Steiermark setzt eine Vielzahl an präventiven Maßnahmen in Form von Veranstaltungen für Multiplikator:innen, Menschen mit Expertise im psychosozia-

len Bereich und die Allgemeinbevölkerung, um die Suizidrate in der Steiermark nachhaltig zu senken.

**Hier finden Sie unsere Folder:**



## Informationsveranstaltungen

Unsere Hauptaufgabe ist es, alle Berufs- und Bevölkerungsgruppen in kostenlosen Vorträgen oder Workshops für Themen wie Suizidalität und psychische Gesundheit zu sensibilisieren.

Wir vermitteln Menschen, was sie tun können, wenn es ihnen selbst oder jemand anderen schlecht geht. Wissen über die Erste Hilfe in psychischen Krisen sollte allen zur Verfügung stehen, ebenso wie das Wissen über medizinische Erste Hilfe. Darüber hinaus unterstützen wir Menschen auch darin, über Krisen sprechen zu lernen.

Unser Ziel ist es auch, Menschen über das reichhaltige existierende Hilfsangebot zu informieren,

# Wer wir sind

und sie zu ermutigen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ergänzend vermitteln wir Menschen, wie sie sich selbst und andere psychisch gesund halten können.

Wir beteiligen uns auch an einschlägigen öffentlichen Veranstaltungen, wie dem Welttag der Suizidprävention, Messen, Sicherheitstagen und vielen mehr.

Für psychosoziales Fachpersonal bieten wir themenbezogene Fortbildungen.

## **Medienarbeit**

Wir beraten und schulen zum Themenbereich der Medienrichtlinien zur Berichterstattung über Suizidalität.

## **Fachteam Kinder und Jugendliche**

Unser Fachteam für Kinder und Jugendliche bietet ein Programm für steirische Schulen an, das Angebote für Schulleitungen, pädagogische Fachkräfte, das

gesamte Krisenteam der Schule, Eltern, sowie Schüler:innen selbst umfasst.

## **Fachteam Postvention**

Unser Fachteam für Postvention bietet Betrieben/Organisationen nach einem Suizid im Arbeitsumfeld Unterstützung an.

Wir stellen regional Trauergruppen bereit, die für Menschen nach einem Suizid im persönlichen Umfeld eine Informations- und Austauschmöglichkeit, sowie einen Ort für ihre Gefühle und Fragen sein können.

## **Qualitätsmanagement und Wissenschaft**

Wir evaluieren alle durchgeführten Veranstaltungen und sind um eine laufende Verbesserung und Erweiterung unseres Angebots auf höchstem wissenschaftlichem Niveau bemüht und pflegen auch wissenschaftliche Zusammenarbeit mit Universitäten, Fachhochschulen und anderen Forschungs- und Bildungseinrichtungen. Fachteam Postvention.

# Hier finden Sie rasch Hilfe – rund um die Uhr:

**Krisentelefon PsyNot: 0800 44 99 33**

**TelefonSeelsorge: 142**

**Männerinfo: 0800 400 777**

**Kindernotruf: 0800 567 567**

**Rat auf Draht: 147**

**Gesundheitstelefon 1450**

## Sie sind nicht allein!

Wenn Sie sich belastet fühlen oder sich Sorgen um jemanden machen, wenden Sie sich an eine Vertrauensperson, eine psychosoziale Beratungsstelle in Ihrer Nähe ([www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at)) oder das Psychiatrische Krisentelefon **PsyNot** unter **0800 44 99 33**.

## Hilfe ist immer verfügbar!

## Sie sind nicht allein.

Schwierige Zeiten können sich ausweglos anfühlen, aber es gibt immer Hoffnung und Unterstützung. Sie sind nicht allein in Ihrem Schmerz. Es gibt Hilfe – sei es durch ein Gespräch mit jemandem, der Sie versteht, oder in Form professioneller Unterstützung.

## Jeder Mensch kann helfen, jede Geste der Unterstützung zählt.

Manchmal reicht es, zuzuhören, eine helfende Hand zu reichen oder ein Gespräch zu beginnen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass jemand in Ihrem Umfeld Unterstützung braucht, gehen Sie aktiv auf die Person zu und reden Sie mit ihr. Ihre Worte und Taten können einen entscheidenden Unterschied machen und die Tür für weiterführende Hilfsmöglichkeiten öffnen.



### Zuhören und Warnzeichen ernst nehmen:

Wenn Sie Anzeichen von Depression, Hoffnungslosigkeit oder Rückzug bemerken, dann nehmen Sie diese ernst. Auch kleine Hinweise können große Bedeutung haben.



### Offen nach Suizidgedanken fragen:

Es ist okay, direkt zu fragen, auch wenn es schwierig erscheint. Das Gespräch zu beginnen, kann eine Erleichterung für die betroffene Person sein und ein erster Schritt in Richtung Unterstützung.



### Professionelle Hilfe vermitteln:

Wenn jemand Suizidgedanken äußert, ist es wichtig, auf professionelle Hilfe zu verweisen.

# GO-ON Suizidprävention Steiermark



Prävention bedeutet im besten Fall, zu helfen, bei  
Situationsvermittlung vermitteln wir daher Betroffene an die

nal

ASP  
ational Association  
Suicide Prevention

AGUS  
Angehörige  
um Suizid

ventionszentrum  
Wien

SUPRA  
Suizidprävention Austria

Netzwerk Steiermark

Banken Universitäten Rettung Polizei Psychosoziale Dienste Kliniken ÄrztInnen  
Interventionsteams Drogenberatungsstellen Feuerwehr Styria vitalis Justiz  
TherapeutInnen PsychologInnen Bezirksbehörden Schuldnerberatung Politik Bundesheer  
Telefonseelsorge pro humanis WEIL HPE, Verein verwaiste Eltern  
Bundesverband PensionistInnen Diözese Zivildienst  
ZEBRA LFI BFI WIFI BIT

Spezielle Themen

Bewusstsein & Information Runder Tisch  
Kinder & Jugendliche Angehörige Medien  
Hochrisikogruppen Ältere Menschen  
MultiplikatorInnen

Wissen  
hilft

vor Suizidalität überhaupt entsteht – in Akutsi-  
Kriseninterventionsstellen unseres Netzwerks.

# Wo gibt es Hilfe? – Sie sind nicht allein!

Wenn es Ihnen oder jemandem aus Ihrem Umfeld nicht gut geht, oder Sie darüber nachdenken, sich das Leben zu nehmen, **sprechen Sie darüber**. Das Leben kann herausfordernd

sein. Gemeinsam ist es leichter, Wege zu finden mit schwierigen Situationen umzugehen.

Ein Gespräch kann neue Perspektiven eröffnen.

## Hier finden Sie rasch Hilfe – rund um die Uhr:

**Krisentelefon PsyNot: 0800 44 99 33**

**TelefonSeelsorge: 142**

**Männerinfo: 0800 400 777**

**Kindernotruf: 0800 567 567**

**Rat auf Draht: 147**

**Gesundheitstelefon 1450**

Mit den Beratungsstellen und Ambulatorien der Psychosozialen Dienste Steiermark steht allen Menschen in unserem Bundesland ein regionalisiertes und professionelles Hilfsangebot zu psychischen Problemen zur Verfügung.

**Sie finden die Kontakte zu sämtlichen Angeboten unter [www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at) sowie im Servicestellenverzeichnis der Psychiatriekoordinationsstelle im Gesundheitsfonds Steiermark. Bestellungen unter [office@gfstmk.at](mailto:office@gfstmk.at)**

## Stadt Graz

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene und Sozialpsychiatrisches Ambulatorium für Erwachsene Graz-Ost (Neutorgasse)**

Neutorgasse 57/ 3. Stock, 8010 Graz, 0316 676076  
bs.neutorgasse@gfsg.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene und Sozialpsychiatrisches Ambulatorium für Erwachsene Graz-Ost (Plüddemanngasse)**

Plüddemanngasse 45, 8010 Graz, 0316 228445  
bs.plueddemanngasse@gfsg.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene und Sozialpsychiatrisches Ambulatorium für Erwachsene Graz-West (Granatengasse)**

Granatengasse 4/1, 8020 Graz, 0316 711004  
bs.granatengasse@gfsg.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene und Sozialpsychiatrisches Ambulatorium für Erwachsene Graz-West (Eggenberger Allee)**

Eggenberger Allee 49/ 4.Stock, 8020 Graz, 0316 442000  
bs.eggenbergerallee@gfsg.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Graz-Umgebung und Graz**

Asperngasse 4/ 2. Stock, 8020 Graz, 0316 225580  
bs.kiju.gug@gfsg.at

# Beratungsstellen Steiermark

## **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Graz und Graz-Umgebung Nord**

Eggenberger Allee 49/ 4. Stock, 8020 Graz, 0316 890035  
bs.aeltere.graz@gfsg.at

## **Graz-Umgebung Nord**

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene und Sozialpsychiatrisches Ambulatorium für Erwachsene Frohnleiten**

Hauptplatz 27, 8130 Frohnleiten, 03126 4225  
pbs.frohnleiten@rdk-stmk.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugend- liche Graz-Umgebung und Graz**

Asperngasse 4/ 2. Stock, 8020 Graz, 0316 225580  
bs.kiju.gug@gfsg.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Graz und Graz-Umgebung Nord**

Eggenberger Allee 49/ 4. Stock, 8020 Graz, 0316 890035  
bs.aeltere.graz@gfsg.at

## **Graz-Umgebung Süd**

### **Psychosoziales Zentrum Graz-Umgebung-Süd**

Kirchweg 7, 8071 Hausmannstätten, 03135 47474  
jounaldienst.gu@hilfswerk-steiermark.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle Lieboch**

Marktplatz 1, 8501 Lieboch, 03135 47474  
jounaldienst.gu@hilfswerk-steiermark.at

**Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Graz-Umgebung und Graz**

Asperngasse 4/ 2. Stock, 8020 Graz, 0316 225580  
bs.kiju.gug@gfsg.at

**Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Graz-Umgebung-Süd**

Kirchweg 7, 8071 Hausmannstätten, 03135 47474  
sopha.gu@hilfswerk-steiermark.at

**Bruck-Mürzzuschlag**

**Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene Bruck/Kapfenberg**

Wienerstraße 60, 8605 Kapfenberg, 03862 22413  
pbs.kapfenberg@rdk-stmk.at

**Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene Mürzzuschlag**

Wienerstraße 3/II, 8680 Mürzzuschlag, 03852 4707  
pbs.muerzzuschlag@rdk-stmk.at

**Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Kapfenberg**

Wienerstraße 2/ 1.OG, 8605 Kapfenberg, 03862 22430  
kisz.kapfenberg@rdk-stmk.at

**Deutschlandsberg**

**Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene**

Unterer Platz 7d, 1. Stock (Stiege Nord), 8530 Deutschlandsberg. 03462 6830, pbs.deutschlandsberg@rdk-stmk.at

# Beratungsstellen Steiermark

## **Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche**

Unterer Platz 7c, 1. OG, 8530 Deutschlandsberg, 03462 6747  
kiju.deutschlandsberg@rdk-stmk.at

## **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen**

Frauentaler Straße 8, 5830 Deutschlandsberg, 03462 6830  
sopha-deutschlandsberg@rdk-stmk.at

## **Hartberg-Fürstenfeld**

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene und Sozial- psychiatrisches Ambulatorium für Erwachsene Hartberg**

Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg, 03332 66266  
bs.hartberg@gfsg.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle Fürstenfeld**

Bahnhofstraße 13c, 8280 Fürstenfeld, 03382 51850  
journaldienst.so@hilfswerk-steiermark.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugend- liche Hartberg**

Ressavarstraße 2, 8230 Hartberg, 03332 66266  
bs.kiju.hb@gfsg.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Hartberg**

Ressavarstraße 2, 8230 Hartberg, 03332 20410  
bs.aeltere.hartberg@gfsg.at

## Leoben

### **Psychosoziale Beratungsstelle und Sozialpsychiatrisches Ambulatorium für Erwachsene Leoben**

Vordernberger Straße 7, 8700 Leoben, 03842 47012

[pbs.leoben@rdk-stmk.at](mailto:pbs.leoben@rdk-stmk.at)

### **Psychosoziale Beratungsstelle, Gesundheitszentrum, Außenstelle Eisenerz**

Dr. Theodor-Körner-Platz 1, 8790 Eisenerz, 03842 47012

[pbs.leoben@rdk-stmk.at](mailto:pbs.leoben@rdk-stmk.at)

### **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Leoben**

Homanngasse 7-9, 8700 Leoben, 03842 31820

[sopa-leoben@rdk-stmk.at](mailto:sopa-leoben@rdk-stmk.at)

## Leibnitz

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene und Sozialpsychiatrisches Ambulatorium für Erwachsene Leibnitz**

Wagnastraße 1/1, 8430 Leibnitz, 03452 72647

[bs.leibnitz@gfsg.at](mailto:bs.leibnitz@gfsg.at)

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Leibnitz**

Kindermann-Zentrum 2, 8430 Leibnitz, 03452 85700

[bs.kiju.lb@gfsg.at](mailto:bs.kiju.lb@gfsg.at)

### **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Leibnitz**

Grazerstraße 170, 8430 Leibnitz, 03452 23200

[bs.aeltere.leibnitz@gfsg.at](mailto:bs.aeltere.leibnitz@gfsg.at)

# Beratungsstellen Steiermark

## Liezen

### **Psychosoziale Beratungsstelle und Sozialpsychiatrisches Ambulatorium für Erwachsene Liezen**

Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen, 0800 311 63 36

[kontakt.li@psn.or.at](mailto:kontakt.li@psn.or.at)

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene Gröbming**

Poststraße 700, 8962 Gröbming, 0800 311 63 36

[kontakt.li@psn.or.at](mailto:kontakt.li@psn.or.at)

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Liezen**

Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen, 0800 311 63 36

[kontakt.li@psn.or.at](mailto:kontakt.li@psn.or.at)

### **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Liezen**

Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen, 0800 311 63 36

[kontakt.li@psn.or.at](mailto:kontakt.li@psn.or.at)

## Murau-Murtal

### **Psychosoziale Beratungsstelle und Sozialpsychiatrisches Ambulatorium für Erwachsene Judenburg**

Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg, 0800 311 63 31

[kontakt.om@psn.or.at](mailto:kontakt.om@psn.or.at)

### **Psychosoziale Beratungsstelle (Außenstelle) für Erwachsene Knittelfeld**

Bahnstraße 4, 8720 Knittelfeld, 0800 311 63 31

[kontakt.om@psn.or.at](mailto:kontakt.om@psn.or.at)

**Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene Murau**

Anna Neumann Straße 16, 8850 Murau, 0800 311 63 31

[kontakt.om@psn.or.at](mailto:kontakt.om@psn.or.at)

**Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Judenburg**

Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg, 0800 311 63 31

[kontakt.om@psn.or.at](mailto:kontakt.om@psn.or.at)

**Psychosoziale Beratungsstelle (Außenstelle) für Kinder und Jugendliche Murau**

Anna-Neumann-Straße 16, 8850 Murau, 0800 311 63 31

[kontakt.om@psn.or.at](mailto:kontakt.om@psn.or.at)

**Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Judenburg**

Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg, 0800 311 63 31

[kontakt.om@psn.or.at](mailto:kontakt.om@psn.or.at)

**Psychosoziale Beratungsstelle (Außenstelle) für ältere Menschen Murau**

Anna-Neumann-Straße 16, 8850 Murau, 0800 311 63 31

[kontakt.om@psn.or.at](mailto:kontakt.om@psn.or.at)

**Südoststeiermark**

**Psychosoziales Zentrum Feldbach**

Bindergasse 5, 8330 Feldbach, 03152 5887

[journaldienst.so@hilfswerk-stmk.at](mailto:journaldienst.so@hilfswerk-stmk.at)

**Psychosoziale Beratungsstelle Mureck**

Griesplatz 1, 8480 Mureck, 03472 40485

[journaldienst.so@hilfswerk-steiermark.at](mailto:journaldienst.so@hilfswerk-steiermark.at)

# Beratungsstellen Steiermark

## **Kinder- und Jugendpsychiatrisches Zentrum**

Lugitschstraße 5, 8330 Feldbach, 0664 807854268  
kijuz@hilfswerk-steiermark.at

## **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Südoststeiermark**

Lugitschstraße 5, 8330 Feldbach, 03152 58874185  
sopha@hilfswerk-steiermark.at

## **Voitsberg**

### **Psychosoziale Beratungsstelle, Voitsberg**

Grazer Vorstadt 126, 8570 Voitsberg, 03142 26300  
info@pszvo.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche**

Grazer Vorstadt 126, 8570 Voitsberg, 03142 26300  
info@pszvo.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Voitsberg**

Grazer Vorstadt 126, 8570 Voitsberg, 03142 26300  
sopha@pszvo.at

## **Weiz**

### **Psychosoziale Beratungsstelle Weiz**

Franz-Pichler-Straße 24, 8160 Weiz, 03172 42580  
pbs.weiz@rdk-stmk.at

### **Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Weiz**

Franz-Pichler-Straße 24, 8160 Weiz, 03172 42559  
kiju.weiz@rdk-stmk.at

## **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen Weiz**

Dr. Karl-Renner-Gasse 4/20, 8160 Weiz, 03172 42580-1640  
sopha-weiz@rdk-stmk.at

## **Weitere (steiermarkweite) Angebote**

### **WEIL – Weiter im Leben Volker Paul Goditsch Fonds**

Hilfe bei Suizidgedanken für junge Menschen bis 25  
Onlineberatung: [www.weil-graz.org](http://www.weil-graz.org)  
[office@weil-graz.org](mailto:office@weil-graz.org)

### **Dachverband der steirischen Frauen\*- und Mädchen\*beratungsstellen**

Beratung persönlich oder online  
[www.frauenberatung-steiermark.at](http://www.frauenberatung-steiermark.at)

### **Männerberatung**

Beratung persönlich oder online  
0316 831414  
[www.vmg-steiermark.at/de/maennerberatung](http://www.vmg-steiermark.at/de/maennerberatung)

### **Institut für Familienförderung**

Therapie und Beratungsstellen, Frühförderstellen und Kinder- und Jugendhilfe. [www.familienfoerderung.at](http://www.familienfoerderung.at)

**Alle Servicestellen der  
Psychosozialen Versorgung in der  
Steiermark finden Sie hier:**



Informationen zu GO-ON Suizidprävention  
Steiermark finden Sie unter:

[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)

## Notrufnummern, die rund um die Uhr kostenlos erreichbar sind:

PsyNot Krisentelefon:	<b>0800 44 99 33</b>
Polizei:	<b>Notruf 133</b>
Rettung:	<b>Notruf 144</b>
Gesundheitsberatung	<b>1450</b>
Telefonseelsorge Graz:	<b>Notruf 142</b>
Rat auf Draht:	<b>Notruf 147</b>
Männerinfo	<b>0800 400 777</b>
Tartaruga Kriseninterventionsstelle für Jugendliche	<b>050 790 032 00</b>

**täglich von 16 bis 24 Uhr**

Ö3-Kummernummer:	<b>116 123</b>
------------------	----------------