

Reden hilft!



Rund um die Uhr erreichbar:

PsyNot: **0800 44 99 33**

Telefonseelsorge: **142**

Männernotruf: **05 76 77**

MÄNNERINFO: **0800 400 777**

(Psychosoziale) Beratungsstellen
unter **www.plattformpsyche.at**

Viele weitere wichtige Informationen
und Hilfsangebote gibt es auf
www.suizidpraevention-stmk.at

Direktes Nachfragen ist bei Sorgen und Ängsten rund um Suizidalität grundsätzlich immer richtig. Durch die Nachfrage wird ein Mensch nicht erst auf die Idee gebracht, sich selbst etwas anzutun. Im Gegenteil sind Menschen oft erleichtert, endlich reden zu können.

Bei akuter Gefahr und im Notfall rufen Sie bitte
die **Rettung (144)** oder die **Polizei (133)**!