

Liebe Frauen, liebe Männer, liebe Kinder und liebe Jugendliche!

Die aktuelle Zeit ist für uns alle besonders herausfordernd. Vor allem unsere psychische Gesundheit wird auf die Probe gestellt. Unser Leben stellt sich auf den Kopf.

Nichts ist mehr selbstverständlich.

Diese Belastungen können so massiv werden, dass Menschen nicht mehr weiterwissen.

Nicht mehr wissen, wie sie weiterleben sollen. Daran denken, sich das Leben zu nehmen.

Wir können alle etwas tun, denn das Leben ist es wert!

Nutzen Sie selbst die hinten angeführten Hilfsangebote! Helfen Sie anderen, indem Sie...

...zuhören

...nachfragen

...auf Hilfsangebote verweisen

Bei akuten Krisen wenden Sie sich an die Rettung 144 oder die Polizei 133!

Impulse für Sie

ICH SCHAFFE DAS!

Die Krise wird vorbei gehen.

Ich erinnere mich daran, was mir in früheren Krisen geholfen hat.

Ich kann meine Zukunft jetzt planen.

ES GIBT LÖSUNGEN!

Ich gestalte meinen Alltag so, dass ich die Situation gut aushalten kann.

Ich finde Wege um mit geliebten Menschen in Kontakt zu bleiben.

Ich lasse meiner Kreativität freien Lauf!

ICH KANN ETWAS TUN!

Vieles kann ich ändern – manches nicht. Ich habe Einfluss auf mein Leben!

Meine Gefühle dazu (Wut, Angst, Trauer,...) sind in Ordnung.

ES GIBT HILFE!

Ich nehme Kontakt zu Menschen auf, die mir gut tun.

Bei Bedarf nutze ich telefonische Hilfsangebote.

Telefonische Beratungsdienste in „Corona-Zeiten“

RdK Steiermark GmbH
www.rettet-das-kind-stmk.at

Psychosoziale Beratungsstelle Deutschlandsberg

- professionelle telefonische Beratung für Menschen mit psychischer Belastung

Montag, Dienstag, Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch: 12.00 – 16.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 14.00 Uhr

Unter Einhaltung notwendiger Auflagen und unter Berücksichtigung besonderer Hygienemaßnahmen sind wir im Krisenfall und in psychischer Ausnahmesituation auch persönlich erreichbar. Bitte rufen Sie uns in diesem Fall unbedingt vorher an!

03462 / 6830

Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Deutschlandsberg

- Telefonische Beratung

Montag, Dienstag: 9.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch, Donnerstag: 13.00 – 16.00 Uhr

03462 / 6747

www.rettet-das-kind-stmk.at

Rat auf Draht

Rat auf Draht bietet eine kostenlose Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen, für alle Themen, die Kinder und Jugendliche betreffen.

Unter der Notrufnummer **147** erreichst Du Rat auf Draht 24 Stunden am Tag.



Online Beratung unter <https://www.rataufdraht.at/online-beratung> möglich

Telefonseelsorge

Unter der Notrufnummer **142** erreichen Sie die Telefonseelsorge 24 Stunden am Tag.

Online Beratung unter <https://www.telefonseelsorge.at/> möglich

