

Liebe Mitmenschen,

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“

Psychosoziale Beratungsstelle Voitsberg

- Professionelle telefonische Beratung für Menschen mit psychischer Belastung

Montag, Dienstag, Donnerstag: 8.00 – 14.00 Uhr

Mittwoch: 16.00 – 19.00 Uhr

Freitag: 8.00 – 11.00 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!***

03142 / 26300

www.pszvo.at

Service	Phone Number
Elterntelefon der Kinder- und Jugendanwaltschaft	0676 8666 0609
HAZISSA	0316 90 370 160
Familienberatungs-Hotline	0664 88 226 533
Familien- und Kinderinfo des Landes Steiermark	0316 877 33 95
TARA	0316/31 80 77
Männernetz	0800 246 247
Frauen- und Mädchenberatungsstellen	0316 71 60 22
Gewaltschutzzentrum Steiermark	0316 77 41 99
Rat auf Draht	147
Frauenhelpline	0800 222 555
ZEBRA	0680 32 09 749

Telefonseelsorge

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

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



Telefonische Begleitung für Menschen...

- ...mit Fragen, Anliegen, Sorgen und Ängsten
- ...die sich alleine fühlen
- ...die um verstorbene Personen trauern
- ...die einer Gruppe gefährdeter Personen angehören
- ...die sich in Quarantäne befinden
- ...die das Gefühl haben, es ist alles zu viel und ein Gegenüber zum Ordnen der Gedanken benötigen

HERAUSFORDERNDE ZEITEN

Reden hilft!

Kostenlose Hotline
Montag bis Sonntag
09.00 bis 21.00 Uhr

0800 500 154

KIT Das Land Steiermark
Kriseninterventionsteam Steiermark | 130