

Wege zur Suizidprävention –
Wissen hilft!

Probleme
sind
bewältigbar

GO-ON
KOMPETENZZENTRUM
FÜR SUIZID-PRÄVENTION
STEIERMARK

www.suizidpraevention-stmk.at

„Keine Todesart löst so viel Betroffenheit aus und stellt für Angehörige sowie das weitere Umfeld eine so große Belastung dar wie die Selbsttötung.

Alljährlich sterben rund 1.300 Menschen in Österreich durch einen Suizid – mehr als doppelt so viele wie im Straßenverkehr. In der Steiermark sind im Vergleich besonders viele Menschen betroffen. Österreich liegt in der Statistik der Suizidraten etwas über dem europäischen Schnitt – die Steiermark ist seit Jahrzehnten im Bundesländervergleich führend.

Die Gesamtzahl der Suizide hat sich in den letzten 25 Jahren nahezu halbiert – dennoch sterben noch immer viel zu viele Menschen, weil sie keinen anderen Ausweg sehen. Im Vorfeld eines Suizids finden sich oft Lebenskrisen, Einsamkeit, Isolation und psychische Erkrankungen wie Depression oder Suchterkrankungen. Betroffene sehen aus verschiedensten Gründen keinen Ausweg mehr. Doch das muss nicht so sein!“

DDr.ⁱⁿ Susanna Krainz

Psychiatriekoordinatorin des Landes Steiermark

GO-ON Suizidprävention Steiermark ist ein Projekt des Gesundheitsfonds Steiermark / Plattform Psyche zur Reduktion dieser für uns alle belastenden Situation.

Diese Broschüre kann professionelle Hilfe nicht ersetzen. Sie bietet aber einen Leitfaden im Umgang mit potenziell gefährdeten Menschen sowie Basisinformationen zum Thema. Wir laden Sie ein, von den Angeboten Gebrauch zu machen. Information und Verständnis sind die wichtigsten Faktoren zur Bewältigung von Krisen.

Wissen hilft!

Das Leben ist es wert!

Die Suizidprävention in Österreich blickt auf eine rund 100-jährige Geschichte zurück. Im Jahr 2000 wurde der Öffentlichkeit ein Suizidpräventionsplan vorgestellt, worin die WHO-Präventionsstrategien – Restriktion von Suizidmitteln, Behandlung von psychisch Kranken, Betreuung nach Suizidversuchen, verantwortungsbewusste Berichterstattung und spezifische Schulung von Gesundheitspersonal – bereits enthalten sind.

Die österreichische Bundesregierung bekennt sich dazu, die Suizidprävention weiter auszubauen und unterstützt die Arbeit jener, die sich für eine Reduktion der Suizidzahlen in Österreich einsetzen. 2012 wurde vom Bundesministerium für Gesundheit *SUPRA-Suizidprävention Austria* als Basis einer nationalen Suizidpräventionsstrategie vorgestellt. Basierend auf 10 Punkten soll dieses Programm eine nachhaltige und qualitativ hochwertige Suizidprävention sicherstellen:

1. Schaffung von erhöhtem Bewusstsein und Wissen
2. Unterstützung und Behandlung
3. Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
4. Zielgruppe: Erwachsene
5. Suizidprävention im Alter
6. Gruppen mit erhöhtem Risiko
7. Schulung und Entwicklung
8. Reduzierte Erreichbarkeit und Verfügbarkeit von Suizidmitteln
9. Nationale Expertise
10. Gesetzliche Voraussetzungen

GO-ON Suizidprävention Steiermark arbeitet eng mit der eingesetzten Kontaktstelle für Suizidprävention zusammen und stellt mit seinen Angeboten einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Konzeptes dar.

Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit zu Suizidprävention
www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Psychische_Gesundheit/Suizid/

Was versteht man unter Suizidalität?

Suizid leitet sich vom Lateinischen (sui caedere = sich töten) ab. Die Bezeichnungen „Freitod“ und „Selbstmord“ sollten vermieden werden. Suizid ist nie eine völlig freie Entscheidung und sollte auch nicht in die Nähe eines Verbrechens gerückt werden.

Suizidalität ist ein Sammelbegriff für Suizid, Suizidversuch, Suizidabsicht und Suizidgedanken.

Meist ist Suizidalität ein Ausdruck von Hoffnungslosigkeit angesichts eines unlösbar erscheinenden Lebensproblems. Betroffene befinden sich in einer akuten Krisensituation oder leiden unter lang andauernden schwierigen und stark belastenden Lebensumständen.



Gründe für den Wunsch, sich das Leben zu nehmen, können sein:

- Flucht vor unerträglich empfundenen Situationen oder negativen Gefühlen
- Appell, Hilferuf, Versuch einer Problemlösung
- Hoffnungslosigkeit
- Sehnsucht nach Ruhe, Unterbrechung oder Pause

Selten steht der Wunsch nach dem Tod im Vordergrund. Meist ist es der Wunsch nach Ruhe vor einer aktuell aussichtslos empfundenen Situation.

Welche Menschen sind von Suizidalität betroffen?

Jeder Mensch, der sich in einer scheinbar ausweglosen Krisensituation befindet, kann suizidgefährdet sein. **Aber es gibt besondere Risikogruppen:**

- Menschen mit psychischen Erkrankungen wie z.B. Depressionen, Suchterkrankungen, Schizophrenie, Borderline Störung, Anorexie etc.
- Menschen nach Suizidversuchen
- Hinterbliebene und Personen im Umfeld von Suiziden
- Alte Menschen, vor allem Männer über 75 Jahre
- Jugendliche mit Beziehungskrisen, familiären Problemen, Drogenkonsum
- Menschen mit chronischen körperlichen Erkrankungen, besonders in Kombination mit starken Schmerzen
- Menschen, die einsam sind
- Menschen nach schweren Schicksalsschlägen
- Menschen, welche die Möglichkeiten einer eigenen Lebensgestaltung verloren haben
- Menschen, die sich in einer wirtschaftlichen/finanziellen Notlage befinden

Suizidalität entsteht immer durch ein Zusammenwirken unterschiedlicher Faktoren!

Auf welche Warnsignale kann ich achten?

Hinweise für eine Suizidgefährdung können sein:

- direkte und indirekte Ankündigungen (mündlich, schriftlich, Zeichnungen, Kleidung)
- verstärkter Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- unverantwortlich risikofreudiges Verhalten
- Beschaffung von Suizidmitteln, z.B. Sammeln von Tabletten
- Verschenken von früher persönlich sehr wertvollen Dingen
- Verlust von zuvor wichtigen Werten, Beendigung wesentlicher Beziehungen
- ausgeprägte Verzweiflung, soziale Isolation, Hoffnungslosigkeit, Rückzug
- kreisende Suizidgedanken, die sich kaum stoppen lassen
- Suizidpläne
- speziell Männer zeigen bei Depressionen auch oft Aggression und Feindseligkeit

Was führt zu Suizidalität?

Vielen Suiziden geht eine längere Entwicklung voraus. Während dieser Zeit werden die Betroffenen von negativen und widersprüchlichen Gefühlen gequält. Alles scheint zunehmend hoffnungslos.

Verschiedene Anlässe können Krisen auslösen:

- Unvorhergesehene Schicksalsschläge: plötzliche Krankheit oder Invalidität, der Tod eines nahestehenden Menschen, Gewaltverbrechen, sexueller Missbrauch, Naturkatastrophen, Trennung oder Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes etc.
- Vorhersehbare Veränderungen: Heirat, Geburt, Umzug oder Pensionierung
- Lang andauernde schwierige Lebensumstände: schwere chronische Erkrankungen, fortwährende Misshandlungen, Arbeitslosigkeit und Armut, familiäre Streitigkeiten, Eheprobleme etc.

Diese Krisen können sich zuspitzen. Die Gedanken drehen sich nur noch um die ausweglose Situation. Das Grübeln kann nicht abgestellt werden. Zudem ziehen sich Betroffene zurück und isolieren sich immer mehr. Es kommt zu aggressiven Tendenzen, die sich gegen die eigene Person richten. Fantasien, wie der eigene Suizid aussehen könnte, werden immer detaillierter.



Den Reaktionen der Umwelt kommt in dieser Phase eine besondere Bedeutung zu!

Was kann man tun?

Es gibt viele Mythen rund um das Thema Suizid, z.B.: „Durch das Ansprechen von Suizidgedanken bringe ich den anderen erst auf die Idee, sich umzubringen.“ Aber

Reden hilft!

Haben Sie keine Angst, dass Sie Betroffene erst auf die Idee bringen könnten, sich das Leben zu nehmen, indem Sie das heikle Thema ansprechen. In Wirklichkeit wirkt ein offenes Ansprechen entlastend. Niemand wird erst durch ein Gespräch auf die Idee gebracht, die Gedanken sind schon zuvor da. In der Regel spüren suizidgefährdete Menschen eine erhebliche Erleichterung, wenn sie diese belastenden Gedanken aussprechen können.

Etwa 80% der Menschen, die einen Suizid erwägen, kündigen dies an und geben damit anderen die Chance, zu reagieren! Durch ein offenes Ansprechen und das Einleiten einer professionellen Krisenintervention kann ein Suizid verhindert werden!

Wenn Sie sich Sorgen um einen Menschen machen,
scheuen Sie sich nicht nachzufragen!

Versuchen Sie, Verständnis für den betroffenen Menschen und die individuellen Probleme aufzubringen. Geben Sie diesem Menschen die Möglichkeit, auch negative Gefühle zuzulassen und auszudrücken. Besonders wichtig ist es, Vereinsamungstendenzen entgegen zu wirken. Ein offener Umgang mit psychischen Problemen wirkt entlastend!

Nehmen Sie Betroffene immer ernst! Fragen Sie nach, denn reden hilft.

Wichtig: Übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung, sondern holen Sie rechtzeitig professionelle Hilfe. Eine Begleitung durch HausärztInnen, FachärztInnen für Psychiatrie oder eine psychosoziale Beratungsstelle kann hilfreich sein.

Wie kann man eine Suizidgefährdung feststellen?

Ob eine Gefährdung vorliegt, muss ein ärztlich-psychiatrisches, psychologisches oder psychotherapeutisches Gespräch klären!

Es müssen viele individuelle Faktoren, die das Suizidrisiko erhöhen, berücksichtigt werden. Eine vorliegende Suizidgefährdung kann in ihrer Ausprägung stark schwanken – manchmal reichen wenige, für andere unbedeutend wirkende Dinge, um eine Handlung auszulösen, die in einem Suizid enden kann. Wenn Sie sich unsicher sind, ob eine Gefährdung vorliegt, reagieren Sie lieber einmal zu viel als zu wenig!

Suizidgedanken sind sehr häufig und können alle betreffen!

Seien Sie sich darüber bewusst und verdrängen Sie auch eigene Gedanken nicht. Reden Sie mit Menschen in ihrer Umgebung darüber, wenn es Ihnen selbst schlecht geht. Damit geben Sie anderen die Chance, Ihnen zu helfen. Sie erleichtern damit aber auch anderen, zu ihren Problemen zu stehen und darüber zu reden.

Suizidgedanken können auch Anzeichen einer Depression sein, welche umso besser behandelbar ist, je früher man damit beginnt.

Bitte beachten Sie:

- Je beharrlicher Suizidgedanken sich aufdrängen, kreisen, und kaum mehr verdrängen lassen, umso stärker ist die Gefährdung.
- Je genauer die Vorstellungen von der Suizidausführung sind, desto größer ist die Gefährdung.
- Einzelne Anzeichen müssen noch kein Hinweis auf eine Suizidgefährdung sein, aber bei einer Häufung von Alarmzeichen muss gehandelt werden!
- Besonders eine Kombination mehrerer Risikofaktoren stellt ein erhöhtes Risiko dar.

Wo findet man Hilfe?

HausärztInnen, FachärztInnen für Psychiatrie, sowie MitarbeiterInnen psychosozialer Einrichtungen und Beratungsstellen bieten umfassende Hilfe an.

Eine Behandlung kann im Notfall auch stationär erfolgen.

Auch für Angehörige und Bekannte ist es wichtig, sich Unterstützung zu holen, um sich selbst zu schützen und für die Betroffenen da sein zu können.

Wenn Sie gehäuft Suizidgedanken haben, diese als quälend empfinden oder schon konkrete Ideen für die Umsetzung haben, suchen Sie bitte möglichst schnell professionelle Hilfe auf.

Psychosoziale Beratungsstellen in der Steiermark:

www.plattformpsyche.at

Information zu niedergelassenen PsychotherapeutInnen:

www.stlp.at

Information zu psychologischen Dienstleistungen:

www.psychnet.at



Hinterbliebene können durch Überforderung mit der Situation und der Entwicklung von Depressionen oder starken Ängsten zu einer Risikogruppe für Suizidalität werden. Zögern Sie nicht, frühzeitig auch selbst Hilfe aufzusuchen.

Auf folgenden Internetseiten finden Sie Informationen, Termine und Angebote für trauernde Angehörige:

www.suizidpraevention-stmk.at

www.verwaisteeltern.at

www.agus-selbsthilfe.de

Die Fragen der Hinterbliebenen

Wie geht man mit einem Menschen um, der einen Suizidversuch unternommen hat?

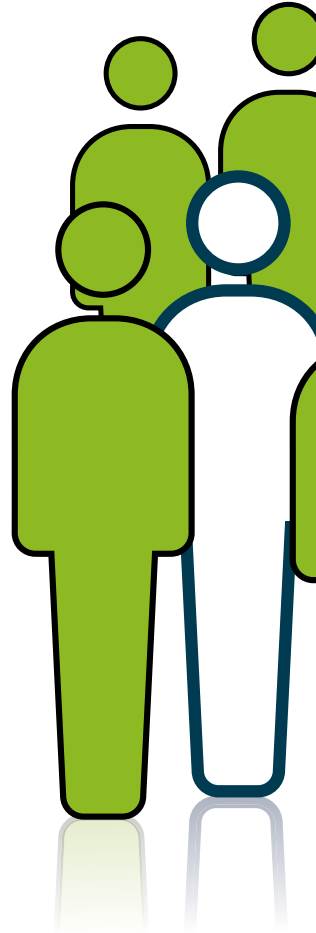
Seien Sie für ihn oder sie da – hören Sie zu und bieten Sie Ihre Hilfe an, sprechen Sie über die Nöte, die zum Suizidversuch geführt haben. Versuchen Sie möglichst normal mit den Betroffenen umzugehen, reagieren Sie aber sensibel auf Anzeichen, dass es den Betroffenen wieder schlechter geht. Sprechen Sie über mögliche Hilfen und Anlaufstellen. Achten Sie auf ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse und lassen Sie sich bei Bedarf selbst beraten oder suchen Sie selbst Hilfe auf.

Warum hat ein Mensch sich das Leben genommen?

Diese Frage ist oft nicht zu beantworten – die Auslöser für einen Suizid sind vielfältig. Leider ziehen sich Betroffene im Verlauf der Krise aus ihrem Umfeld zurück. Ein Suizid entsteht oft aus Hilflosigkeit in Bezug auf eine scheinbar aussichtslose Situation.

Warum hat dieser Mensch sich mir nicht anvertraut?

Betroffene sehen selbst keinen anderen Ausweg mehr und können auch Angst haben, mit ihren Problemen nicht verstanden zu werden oder befürchten, dass ihr Vorhaben verhindert wird.





Warum habe ich es nicht kommen sehen und verhindern können?

Kurz nachdem sich Betroffene zum endgültigen Schritt entschieden haben, scheinen sie ruhiger, entspannter und manchmal fröhlicher zu sein, da sie denken, ihren Ausweg gefunden zu haben. Wenn es jemandem sehr lange sehr schlecht ging und plötzlich ohne Änderung der begleitenden Umstände wieder besser zu gehen scheint, so ist dies ein Alarmzeichen, das nur schwer erkannt wird.

Ich fühle mich schuldig und schäme mich – darf ich dennoch wütend sein?

Hinterbliebene befinden sich in einer Trauerphase, in der alle nur denkbaren Gefühle sich abwechseln. Das ist völlig normal und in Ordnung. Alle auftauchenden Gefühle sollten zugelassen und benannt werden, das erleichtert den Umgang mit ihnen.

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

Unterstützung ist auch für Angehörige wichtig! Sie müssen diese schwere Zeit nicht allein bewältigen. Überlegen Sie, ob es FreundInnen oder NachbarInnen gibt, die Sie um Hilfe bitten können. Menschen in Ihrer Umgebung sind oft verunsichert und dankbar, wenn sie einen Hinweis bekommen, wie sie Ihnen Unterstützung geben können. Auch Sie können sich an eine Beratungsstelle wenden, um Erleichterung in Ihrer Situation zu erfahren. Professionelle Unterstützung hilft!

Beratungsstellen in der Steiermark

www.plattformpsyche.at

Stadt Graz und Bezirk Graz-Umgebung

Psychosoziale Beratungsstelle Graz Ost – Hasnerplatz	Hasnerplatz 4 8010 Graz	0316 67 60 76 psz.hasnerplatz@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Graz Ost – Plüddemangasse	Plüddemangasse 45 8010 Graz	0316 22 84 45 psz.plueddemangasse@gfsg.at
Beratungsstelle für psychische und soziale Fragen – Graz West	Granatengasse 4 8020 Graz	0316 71 10 04 beratungszentrum@lsf-graz.at
Psychosoziale Beratungsstelle Graz Umgebung Süd	Kirchweg 7 8071 Hausmannstätten	03135 47 4 74 psd.graz-umgebung-sued@hilfswerk-steiermark.at
Psychosoziale Beratungsstelle Lieboch	Marktplatz 1 8501 Lieboch	0316 81 31 81 - 42 92 psd.graz-umgebung-sued@hilfswerk-steiermark.at
Psychosoziale Beratungsstelle Frohnleiten	Hauptplatz 27 8130 Frohnleiten	03126 42 25 pbs@bzfrohnleiten.at

Bezirk Liezen

Psychosoziale Beratungsstelle Liezen	Fronleichnamsweg 15 8940 Liezen	03612 26 3 22 - 10 journaldienst.liezen@beratungszentrum.at
Psychosoziale Beratungsstelle Liezen – Außenstelle St. Gallen	Oberer Markt 54 8933 St. Gallen	03612 26 3 22 - 10 journaldienst.liezen@beratungszentrum.at
Psychosoziale Beratungsstelle Gröbming	Poststraße 700 8962 Gröbming	03685 23 8 48 journaldienst.groebming@beratungszentrum.at
Psychosoziale Beratungsstelle Gröbming – Außenstelle Bad Aussee	Bahnhofstraße 132 8900 Bad Aussee	03685 23 8 48 journaldienst.groebming@beratungszentrum.at

Bezirke Bruck-Mürzzuschlag und Leoben

Psychosoziale Beratungsstelle Bruck/Kapfenberg	Wienerstraße 60 8605 Kapfenberg	03862 22 4 13 pbs@bzkapfenberg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Mürzzuschlag	Wienerstraße 3/II 8680 Mürzzuschlag	03852 47 07 pbs@bzmuerrzzuschlag.at
Psychosoziale Beratungsstelle Leoben „LIBIT“	Vordernberger Straße 7 8700 Leoben	03842 47 0 12 pbs@libit.at
Psychosoziale Beratungsstelle Leoben – Außenstelle Eisenerz	im LKH Eisenerz, 2. Stock 8790 Eisenerz	03842 47 0 12 pbs@libit.at

Bezirke Hartberg-Fürstenfeld, Weiz und Südoststeiermark

Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg	Grünfeldgasse 9 8230 Hartberg	03332 66 2 66 psz.hartberg@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Pöllau	Froschauergergasse 569 8225 Pöllau	03332 66 2 66 psz.hartberg@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Vorau	Gerichtsgasse 109 8250 Vorau	03332 66 2 66 psz.hartberg@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Friedberg	Hütterstraße 105 8240 Friedberg	03332 66 2 66 psz.hartberg@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg – Außenstelle Neudau	Alte Bahnhofstraße 2 8292 Neudau	03332 66 2 66 psz.hartberg@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Weiz	Franz-Pichler-Straße 24 8160 Weiz	03172 42 5 80 pbs@bzweiz.at
Psychosoziale Beratungsstelle Feldbach	Ungarstraße 11 8330 Feldbach	03152 58 87 psd.feldbach@hilfswerk-steiermark.at
Psychosoziale Beratungsstelle Fürstenfeld	Bahnhofstraße 13/C 8280 Fürstenfeld	03382 51 8 50 psd.fuerstenfeld@hilfswerk-steiermark.at
Psychosoziale Beratungsstelle Radkersburg	Hauptplatz 22 8490 Bad Radkersburg	03476 38 68 psd.radkersburg@hilfswerk-steiermark.at
Psychosoziale Beratungsstelle Mureck	Grazer Straße 12 8480 Mureck	03472 40 4 85 - 42 80 psd.mureck@hilfswerk-steiermark.at

Bezirke Deutschlandsberg, Leibnitz und Voitsberg

Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz	Wagnerstraße 1 8430 Leibnitz	03452 72 6 47 psz.leibnitz@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz – Außenstelle Leutschach	Arnfelderstraße 5 8463 Leutschach	03452 72 6 47 psz.leibnitz@gfsg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Deutschlandsberg	Unterer Platz 7/1. Stock (Stiege Nord) 8530 Deutschlandsberg	03462 68 30 pbs@bzdeutschlandsberg.at
Psychosoziale Beratungsstelle Voitsberg	Margarethengasse 7 8570 Voitsberg	03142 26 3 00 zentrum@psz-voitsberg.at

Bezirke Murau und Murtal

Psychosoziale Beratungsstelle Judenburg	Liechtensteingasse 1 8750 Judenburg	03572 42 9 44 journaldienst.judenburg@beratungszentrum.at
Psychosoziale Beratungsstelle Knittelfeld	Bahnstraße 4 8720 Knittelfeld	03512 44 9 88 journaldienst.knittelfeld@beratungszentrum.at
Psychosoziale Beratungsstelle Murau	Anna Neumann Str. 16 8850 Murau	03532 44 8 66 journaldienst.murau@beratungszentrum.at

GO-ON Suizidprävention Steiermark

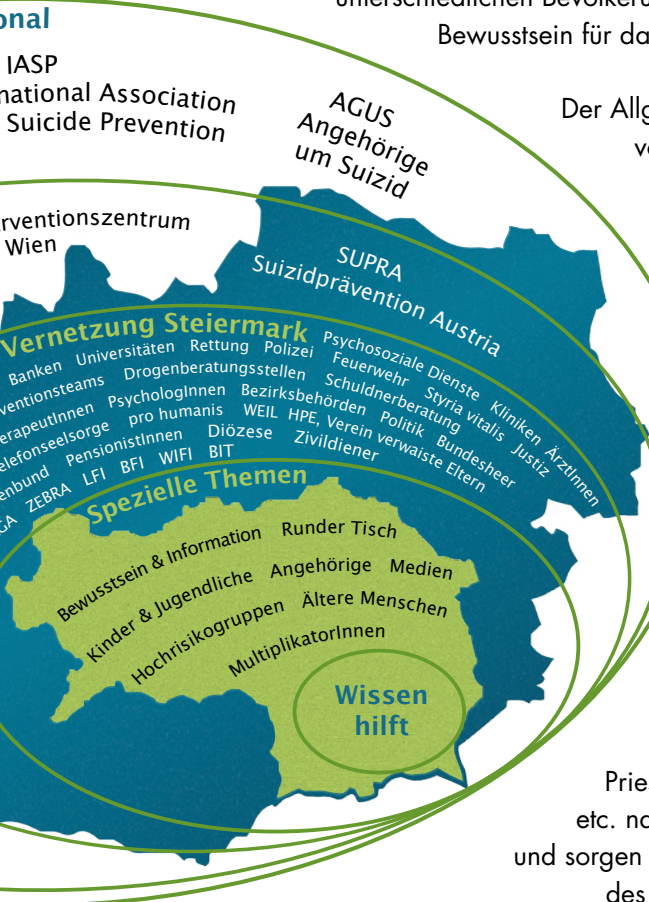
Zur Reduktion der hohen Rate an Suiziden wurde 2011 vom Gesundheitsressort der Steiermark und im Auftrag der Psychiatriekoordinationsstelle **GO-ON Suizidprävention Steiermark** ins Leben gerufen.

Projekträger ist der Dachverband der Sozialpsychiatrischen Vereine und Gesellschaften Steiermarks, über den die sozialpsychiatrische Grundversorgung in allen Regionen dieses Bundeslandes auf hohem Qualitätsniveau gewährleistet ist. **GO-ON Suizidprävention Steiermark** kooperiert eng mit allen Psycho-sozialen Diensten im Bundesland, um auf Nachhaltigkeit zu setzen, und ist inhaltlich klar am 10 Punkte Programm von *SUPRA-Suizidprävention Austria* orientiert. Ziel ist ein flächendeckendes Projekt für die gesamte Steiermark. Breite Vernetzung besteht auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene.



Die Bezirke Hartberg-Fürstenfeld, Bruck-Mürzzuschlag sowie die Region Murau/Murtal sind die aktuellen Schwerpunktregionen. In den nächsten Jahren sollen schrittweise und in Abhängigkeit von den regionalen Suizidraten alle steirischen Bezirke mit einbezogen werden.

GO-ON Suizidprävention Steiermark bietet Vorträge und Schulungen für verschiedene Alters- und Interessensgruppen an mit dem Ziel, in sehr unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen ein weit reichendes Bewusstsein für das Tabuthema Suizid zu schaffen.



Der Allgemeinbevölkerung wird in Form von „Erste-Hilfe-Kursen für Krisen“ Information zur Entstehung und Bewältigung von Krisen vermittelt, Risikofaktoren für Suizidalität werden aufgezeigt, Mythen thematisiert und Hilfsmöglichkeiten benannt.

Schulungen für ProfessionistInnen spannen einen Bogen von Bildungseinrichtungen bis hin zu Hilfsorganisationen. Einsatzorganisationen wie Rettung und Polizei, aber auch ÄrztInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, Priester, Pflegekräfte, JournalistInnen etc. nahmen bereits an Schulungen teil und sorgen für eine umfassende Verbreitung des Themas im ganzen Bundesland.

InteressentInnen können sich für Vorträge und Workshops an **GO-ON Suizidprävention Steiermark** wenden. Nähere Informationen finden Sie unter

www.suizidpraevention-stmk.at



Informationen zu GO-ON Suizidprävention Steiermark finden Sie auf unserer App oder unter

www.suizidpraevention-stmk.at

Notrufnummern, die kostenlos erreichbar sind:

rund um die Uhr

Polizei	133
Rettung	144
Telefonseelsorge	142
Rat auf Draht	147
Männernotruf Steiermark	0800 246 247
Vergiftungsinformationszentrale	01 406 43 43



täglich von 16 bis 24 Uhr

Ö3-Kummernummer	116 123
-----------------	---------