

## 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 Murau

- professionelle telefonische Beratung für Menschen mit psychischer Belastung
- Auskunft zum Thema „Die Psyche bleibt fit“
- Möglichkeit zur Beratung per Video

*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!*

**03532 / 44 866**

[journaldienst.mu@psn.or.at](mailto:journaldienst.mu@psn.or.at)

Psychosoziales Netzwerk  
gemeinnützige GmbH  
Murtal - Murau - Liezen



### Telefonische Beratung

**03512/75741**

**0664/8055370**

**0664/8055373**

Montag bis Freitag

### Online Beratung

[kisz@kinderfreunde-steiermark.at](mailto:kisz@kinderfreunde-steiermark.at)

*Zur Wahrung Ihrer Anonymität ist auch ein Anruf mit unterdrückter Nummer möglich!*



**Kinderschutzzentrum  
Oberes Murtal**

### 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**  
Kriseninterventionsteam Steiermark | 130

Das Land  
Steiermark