

Seelische  
Gesundheit

Beratungsstelle  
Horizont

Regensburg



# Hilfe bei Suizidgefahr

## Unsere Sprechzeiten

Montag	9.00 – 13.00 Uhr
Dienstag – Donnerstag	9.00 – 17.00 Uhr
Freitag	9.00 – 18.00 Uhr

Vereinbaren Sie am besten **telefonisch** einen **Termin**.  
Eine ärztliche Überweisung ist nicht erforderlich.

Ihre **Spende** unter dem Stichwort » **Horizont** « hilft.

Caritas Regensburg  
Liga Bank Regensburg  
IBAN DE94 7509 0300 0000 0007 60  
BIC GENODEF1M05



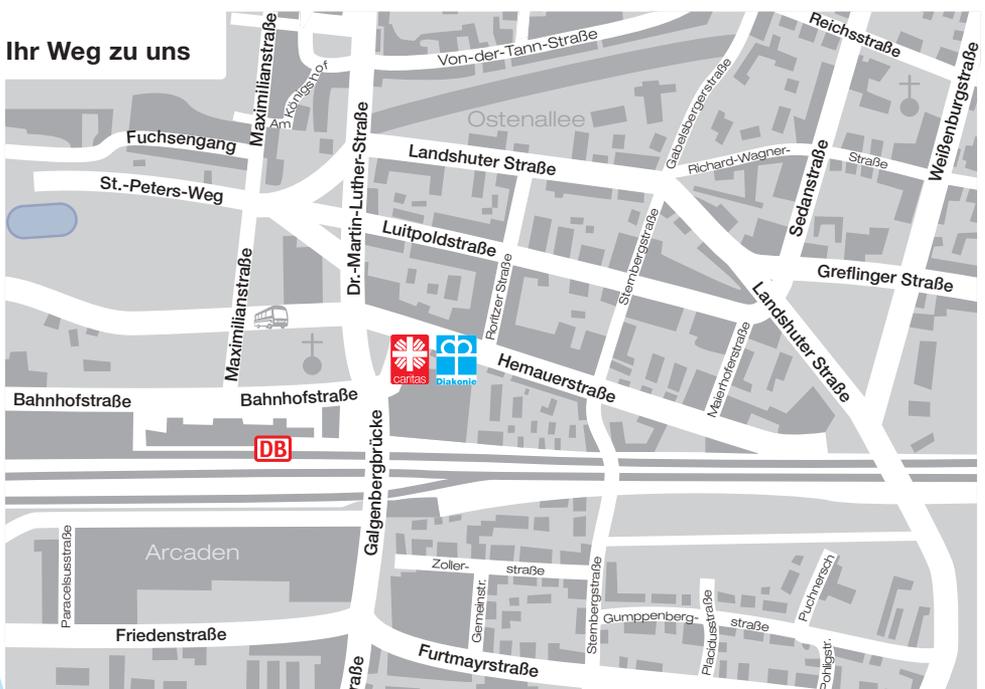
▴ **Sämtliche Caritas-Angebote  
in der Diözese Regensburg:**  
[caritas-regensburg.de](http://caritas-regensburg.de)

Caritasverband für die  
Diözese Regensburg e.V.



▴ **Diakonie-Angebot im  
Dekanatsbezirk Regensburg:**  
[dw-regensburg.de](http://dw-regensburg.de)

Diakonisches Werk des Evangelisch-  
Lutherischen Dekanatsbezirks Regensburg e.V.





Regensburg

# Seelische Gesundheit

beraten  
helfen  
engagieren



Wenn nichts mehr einen Sinn ergibt und Verzweiflung einem den Boden unter den Füßen wegzuziehen droht, dann sind wir da: Schnell und vertraulich!

## Krisen begegnen und bewältigen

»Ich kann nicht mehr! Es hat alles keinen Sinn, so will ich nicht mehr leben.«

Viele Menschen tragen sich mit Gedanken wie diesen. Die Gründe für eine solche Verzweiflung sind vielfältig: belastende Lebensereignisse, Konflikte mit dem Partner oder in der Familie, Verluste, Trennungen, Probleme am Arbeitsplatz, Depressionen, Ängste, Einsamkeit.

Angehörige und andere Bezugspersonen sind in solchen Fällen meist überfordert und suchen schnelle Hilfe. Rechtzeitige professionelle Hilfe und das Wissen um Hilfsmöglichkeiten können Leben retten.

Die Beratungsstelle Horizont ist eine psychologische Beratungsstelle für Menschen in einer akuten suizidalen Krise sowie aus deren Umfeld.

## Wir bieten

- persönliche Gespräche (auch gemeinsam mit Menschen aus dem Umfeld),
- telefonische Beratung,
- Zusammenarbeit mit weiteren Hilfseinrichtungen,
- Unterstützung jener, die mit suizidalen Menschen Kontakt haben,
- Angebote und Beratung für Angehörige nach Suizid.

## Wir nehmen uns Zeit für Menschen, die

- in einer Lebenskrise sind,
- ihre Lebenssituation als ausweglos empfinden,
- nicht mehr leben wollen,
- Suizidgedanken haben,
- versucht haben, sich das Leben zu nehmen,
- isoliert und einsam sind,
- starke Gefühle der Angst, Unruhe oder Panik quälen,
- sich um einen suizidgefährdeten Menschen in ihrer Umgebung Sorgen machen,
- jemanden durch Suizid verloren haben.



## Unser Team

Werktags erreichen Sie unser psychologisches Team.

Unsere Beratung ist kostenlos. Es gibt keine langen Wartezeiten. Wir behandeln Ihre Anliegen vertraulich. Nach einem ausführlichen Erstgespräch können weitere Termine vereinbart werden. Langzeit-Therapien sind leider nicht möglich.



0941/58181

Beratungsstelle Horizont  
Hilfe bei Suizidgefahr  
Hemauer Straße 8 · 93047 Regensburg  
krisendienst-horizont.de