



Dem Leben  
 eine Chance  
 geben...

**Unsere Sprechzeiten**

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

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.  
 Dazu erreichen Sie unser Sekretariat montags  
 bis freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr. Individuelle  
 Termine sind nach Vereinbarung möglich.

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

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



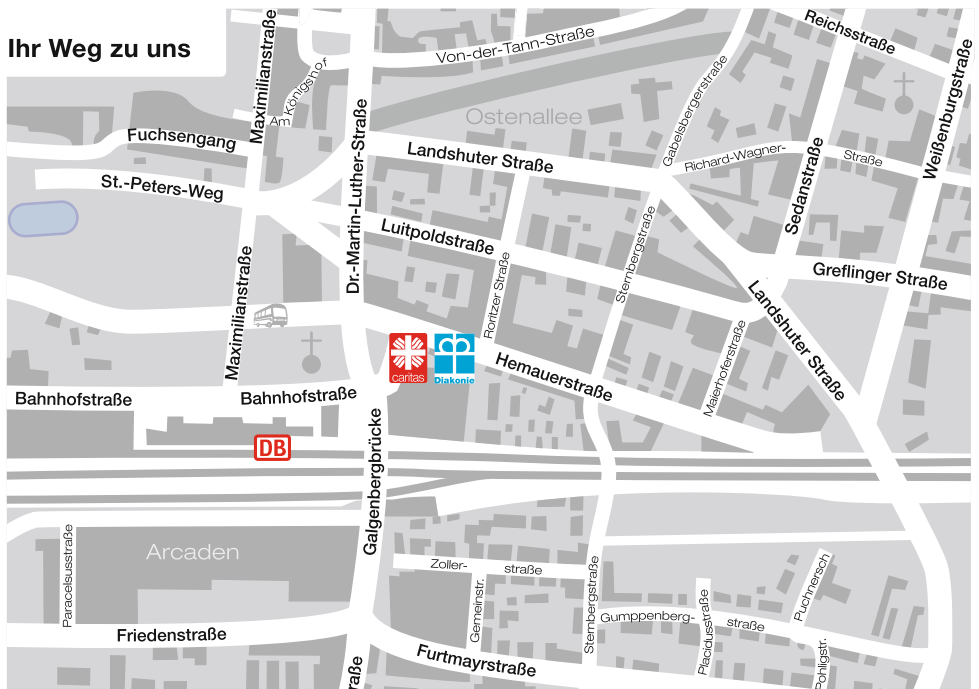
▴ **Sämtliche Caritas-Angebote  
 in der Diözese Regensburg:**  
[caritas-regensburg.de](http://caritas-regensburg.de)

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.





Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, wir sind für Sie da.  
Wir gehen den ersten Schritt mit Ihnen.

### Krisen begegnen und bewältigen

„Ich kann nicht mehr. Angst und Panik quälen mich. Ich fühle mich so allein. 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, familiäre oder partnerschaftliche Konflikte, Verluste, Trennungen, Probleme am Arbeitsplatz, Depressionen, Ängste, Einsamkeit.

Auch Angehörige und andere Bezugspersonen sind in solchen Fällen meist überfordert. Professionelle Hilfe kann dazu beitragen, Leben zu retten. Horizont ist eine Beratungsstelle für Menschen mit Suizidgedanken und deren Umfeld.

Unsere Beratung ist kostenlos.  
Wir behandeln Ihre Anliegen vertraulich.  
Eine ärztliche Überweisung ist nicht erforderlich.

### Wir nehmen uns persönlich oder telefonisch Zeit für Menschen, die

- Suizidgedanken haben.
- versucht haben, sich das Leben zu nehmen.
- sich um einen suizidgefährdeten Menschen in ihrem Umfeld Sorgen machen.
- jemanden durch Suizid verloren haben.



0941/58181

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