

DE

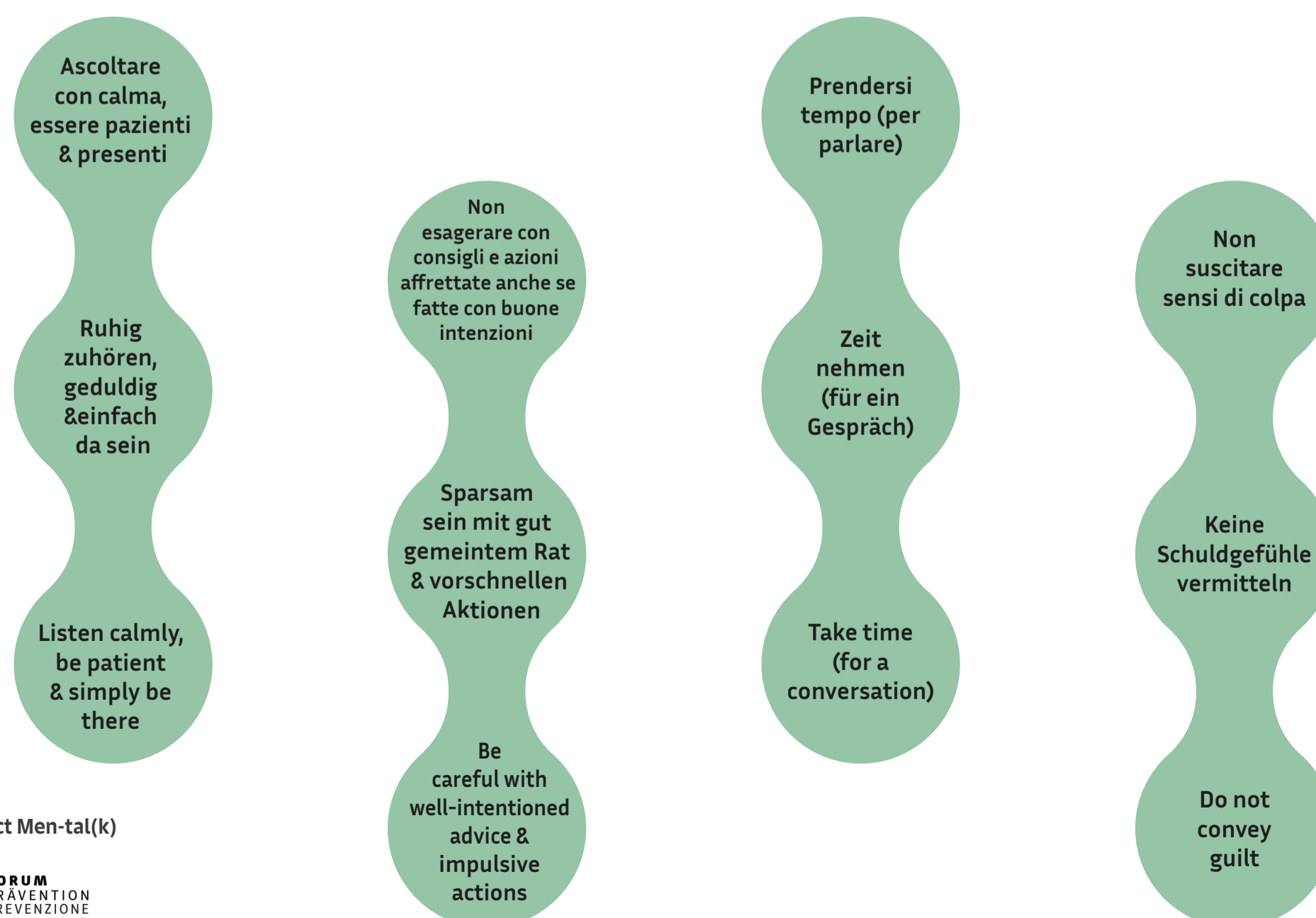
Stelle dein eigenes erste Hilfe Set für die Psyche zusammen, sodass du Freund:innen in (suizidalen) Krisen unterstützen kannst.

Wähle dafür aus diesen 12 Empfehlungen die 7 oder weniger aus, die dir am wichtigsten erscheinen und die du dir gerne merken möchtest. Klebe sie dazu auf die beiliegende Karte. Auf der Rückseite der Karte findest du gängige Warnsignale, die darauf hinweisen können, dass sich eine Person in einer (suizidalen) Krise befindet.

Auf der Webseite des Netzwerkes Suizid Prävention Südtirol findest du weitere Informationen:

www.suizid-praevention.it

Unsere Empfehlungen



IT

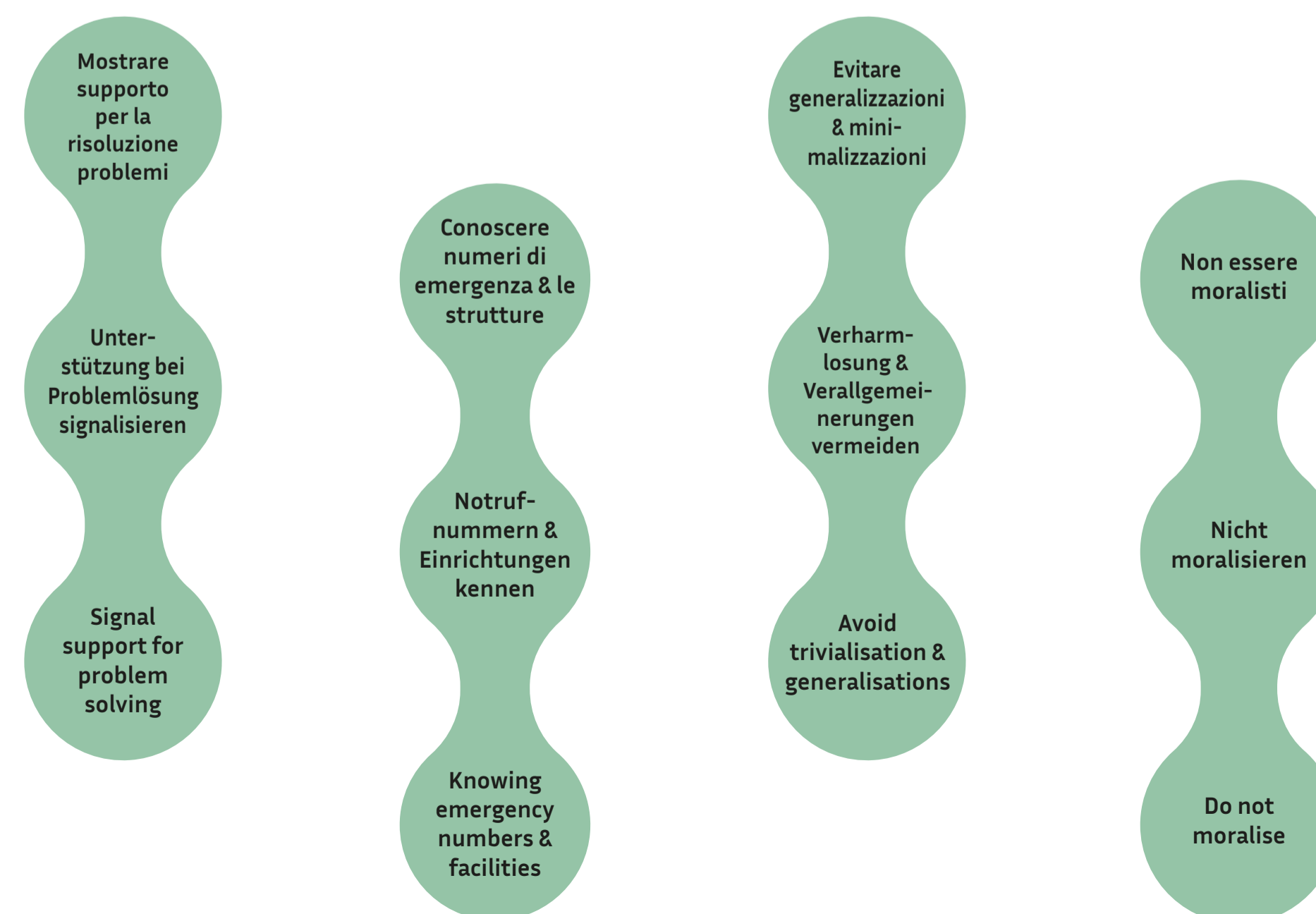
Prepara il tuo kit di pronto soccorso per la psiche, in modo da poter sostenere le amicæ con pensieri suicidari.

Tra queste 12 raccomandazioni, seleziona le 7 che ti sembrano più importanti e che vuoi ricordare. Incollale sulla scheda allegata. Sul retro del cartoncino sono riportati i segnali di allarme più comuni che possono indicare che una persona ha pensieri suicidi.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web della Rete di Prevenzione del Suicidio dell'Alto Adige:

www.prevenzione-suicidio.it

Le nostre raccomandazioni



EN

Put together your own first aid kit for the psyche so that you can support friends who are feeling suicidal.

From these 12 recommendations, choose the 7 or fewer that seem most important to you and that you would like to remember. Stick them on the enclosed card. On the back of the card, you will find common warning signals that may indicate that a person is in a suicidal crisis.

You can find more information on the website of the Suicide Prevention Network South Tyrol:

www.prevenzione-suicidio.it

Our recommendations

