

Gut beraten, statt **außer** **Kontrolle** geraten.

0-24 Uhr



männer**not**ruf
0800 246 247

www.maennernotruf.at

unterstützt von:



Hilfe rund um die Uhr.

Der **Männernotruf Steiermark** bietet Männern und männlichen Jugendlichen in **Konflikt-, Krisen- und Gewaltsituationen** als erste unmittelbare und niederschwellige Anlaufstelle **Hilfe rund um die Uhr.**

Nach Entschärfung der ersten Gefahrensituation stellt der Verein bei Bedarf die Verbindung zu therapeutischen, sozialen und anderen öffentlichen Einrichtungen her, die **langfristig weiterhelfen.**

Rückhalt in Ausnahmesituationen

Der **Männernotruf Steiermark** hilft:

- wenn du in einer **persönlichen Ausnahmesituation** bist
- wenn **Konflikte** scheinbar nicht zu **bewältigen** sind
- wenn **dein Leben ausweglos** erscheint
- wenn du jemanden zum **Reden** brauchst.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie gut es tut, in **schwierigen Situationen** gemeinsam eine **Lösung** zu finden.



Erreichbar.

Unter der Telefonnummer
0800 246 247 – rund um die Uhr.

Gebührenfrei.

Für deinen Anruf entstehen für
dich **keine Kosten**.

Vertraulich.

Alles, was du uns sagst,
unterliegt der **Schweigepflicht**.

Unvoreinge- nommen.

Es gibt kein **Thema**, über das du
mit uns nicht reden kannst.

Anonym.

Wir besprechen **deine Sorgen**
und Probleme – du brauchst uns
deinen Namen nicht zu nennen.

Darüber zu reden **braucht** Mut!
Darüber zu reden **macht** Mut!