

Verfügbare Unterstützungen

Wenn Sie sich in einer **KRISE** befinden,
rufen Sie bitte die folgenden Stellen an:

Ihren Hausarzt vor Ort

Samaritans (24/7)

Gebührenfrei: **116 123**

UNTERSTÜTZUNGEN

Schreiben Sie darüber (24/7)

Gebührenfreie Nachricht: **50808**

INFORMATIONEN

www.yourmentalhealth.ie

YourMentalHealth (HSE) 24/7 infoline
Gebührenfrei: **1800 111 888**

www.citizensinformation.ie

www.hse.ie



Besuchen Sie unsere Webseite:

www.hellohowareyou.info



Translations sponsored by



Sagen Sie **Hallo** und fragen Sie: **Wie geht es Ihnen?**

H e l l o

HALLO

**ENGAGIEREN
SIE SICH**

**HÖREN
SIE ZU**

**LERNEN
SIE**

OPTIONEN

Sagen Sie
"Hallo" und
fragen Sie
"Wie geht
es Ihnen?"

Lassen Sie
sich auf die
Person ein
personne

Hören Sie
der Person
aktiv zu

Erfahren Sie
mehr über
die Person
und wie sie
sich fühlt

Nehmen Sie
sich Zeit, um
Optionen zu
besprechen

Hello

WIE GEHT
ES IHNEN?



Mental Health
Ireland