

Telefonische Hilfe

Kostenfrei, anonym, vertraulich

Rund um die Uhr (24/7)

PsyNot

Psychiatrisches Krisentelefon

Schnelle Hilfe in psychischen Krisen

0800 44 99 33

Telefonseelsorge

Oft braucht es nur ein offenes Ohr

Auch per WhatsApp möglich (17:30-19:30)

142

Männernotruf

Bei Krisen aller Art

Von Mann zu Mann

05 76 77

Männerinfo

Telefonische Krisenberatung

Viele verschiedene Sprachen möglich

0800 400 777

KIT Land Steiermark

Kriseninterventionsteam Land Steiermark

Wird grundsätzlich von Einsatzkräften angefordert

130

KIT Rotes Kreuz

Kriseninterventionsteam Rotes Kreuz

Wird grundsätzlich von Einsatzkräften angefordert

14844

Telefonische Hilfe

Kostenfrei, anonym, vertraulich

Zu bestimmten Uhrzeiten

Ö3 Kummernummer

116 123

Täglich 16 - 24 Uhr

Anlaufstelle für Menschen in persönlichen Notlagen

Helpline des BÖP

01 504 8000

Mo - Do, 9 - 13 Uhr

Bundesverband Österreichischer Psycholog:innen

Bäuerliches Sorgentelefon 0810 676 810

Mo - Fr, 8:30 - 12:30 Uhr

Bei Sorgen im landwirtschaftlichen Kontext

AMIKE-Telefon

01 343 0101

Mo - Do, 10 - 17 Uhr

Interkulturelle psychologische Hilfe in vielen Sprachen

Rund um die Uhr (24/7)

**Hilfetelefon bei
Beziehungsgewalt**

0800 20 44 22

Rund um die Uhr

Viele verschiedene Sprachen möglich

Telefonische Hilfe

für Kinder und Jugendliche

Kostenfrei, anonym, vertraulich

Rund um die Uhr (24/7)

Rat auf Draht

147

Beratung für Kinder und Jugendliche

Auch per Chat möglich (www.rataufdraht.at)

Tartaruga

050 7900 3200

Schutz und Hilfe für Kinder und Jugendliche

Beratungsstelle und Krisenunterkunft

Hotline der

0800 211 320

Schulpsychologie

Beratung für Schüler:innen, Lehrer:innen, Eltern

Freiwillig, kostenlos, vertraulich

Zu bestimmten Uhrzeiten

Ö3 Kummernummer

116 123

Täglich 16 - 24 Uhr

Anlaufstelle für Menschen in persönlichen Notlagen

Kids Line

0800 234 123

Rat für junge Leute

Täglich, 13 - 21 Uhr

Onlineberatung

Kostenfrei, anonym, vertraulich

Für Erwachsene

www.telefonseelsorge.at

Oft braucht es nur ein offenes Ohr

Sofortchat (16 - 23 Uhr), Whatsapp (17:30 - 19:30 Uhr)

Mail (Antwort innerhalb von 48 Stunden)

www.kriseninterventionszentrum.at

Telefonische, persönliche und E-Mail-Beratungen

E-Mail (Antwort innerhalb von 48 Stunden)

www.elternseite.at

Kostenlose Elternberatung über Video

Termin online buchbar

www.promentesteiermark.at

Hilfe für die Seele

E-Mail (Antwort innerhalb von 48 Stunden)

www.maennerinfo.at

Es ist stark, Hilfe zu suchen

Chatberatung Täglich, 16 - 21 Uhr

Onlineberatung

Kostenfrei, anonym, vertraulich

Für Kinder und Jugendliche

www.rataufdraht.at

Beratung für Kinder und Jugendliche

Chat (Mo - Fr, 18 - 20 Uhr)

www.kids-line.at

Rat für junge Leute

Chat (Täglich, 13 - 21 Uhr)

weil-graz.org

In Krisen ist es wichtig, Hilfe zu holen

E-Mail (Antwort innerhalb von 48 Stunden)

www.maennerinfo.at

Es ist stark, Hilfe zu suchen

Chatberatung Täglich, 16 - 21 Uhr