



Die wichtigsten Nummern für Österreich und das Bundesland Niederösterreich

Telefonseelsorge

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen

☎ 142 (täglich 0 - 24 Uhr)

✉ E-Mail und Chatberatung: www.telefonseelsorge.at

Ö3 Kummernummer

Telefonhotline für Menschen mit Kummer und Sorgen

☎ 116 123 (täglich 12 - 24 Uhr)

Rat auf Draht

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Kinder und Jugendliche

☎ 147 (täglich 0 - 24 Uhr)

✉ E-Mail und Chatberatung: www.rataufdraht.at

Psychotherapeutische Hotline Niederösterreich

NÖ Krisentelefon

Erstansprechstelle für psychotherapeutische Beratung und Fragen rund um Psychotherapie in Niederösterreich

☎ 0800 20 20 16 (täglich 0 - 24 Uhr)

Österreichweite Ansprechstelle für psychotherapeutische Beratung und Fragen rund um Psychotherapie (Psychotherapie Helpline des WLP)

☎ 0720 120012 (täglich 8 - 22 Uhr)

ÖBVP Kinder-Schüler-Eltern Beratungshotline

Telefonhotline des Österreichischen Berufsverbands für Psychotherapie für Kinder, Schüler und Eltern

☎ 0512 561734 (Mo - Fr, 14 - 16 Uhr)

Frauen-Helpline

Telefonberatung für von Gewalt bedrohte und betroffene Frauen

☎ 0800 222 555 (täglich 0 - 24 Uhr)

✉ Frauen Help Chat: www.haltdergewalt.at (täglich 15 - 22 Uhr)

BÖP Helpline

Telefon- und E-Mail-Beratung des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen

☎ 01 504 8000 (täglich 9 - 20 Uhr)

➤ E-Mail Beratung: helpline@psychologiehilft.at

Weitere Informationen unter: https://www.oesterreich.gv.at/public/Seelische_Gesundheit.html



Die wichtigsten Nummern für Österreich und das Bundesland Wien

Telefonseelsorge

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen

☎ [142](tel:142) (täglich 0 - 24 Uhr)

✉ E-Mail und Chatberatung: www.telefonseelsorge.at

Ö3 Kummernummer

Telefonhotline für Menschen mit Kummer und Sorgen

☎ [116 123](tel:116123) (täglich 12 - 24 Uhr)

Rat auf Draht

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Kinder und Jugendliche

☎ [147](tel:147) (täglich 0 - 24 Uhr)

✉ E-Mail und Chatberatung: www.rataufdraht.at

Psychotherapeutische Hotline Wien

Psychotherapie Helpline des WLP

Erstansprechstelle für psychotherapeutische Beratung und Fragen rund um Psychotherapie in Wien und Österreich

☎ [0720 120012](tel:0720120012) (täglich 8 - 22 Uhr)

ÖBVP Kinder-Schüler-Eltern Beratungshotline

Telefonhotline des Österreichischen Berufsverbands für Psychotherapie für Kinder, Schüler und Eltern

☎ [0512 561734](tel:0512561734) (Mo - Fr, 14 - 16 Uhr)

Frauen-Helpline

Telefonberatung für von Gewalt bedrohte und betroffene Frauen

☎ [0800 222 555](tel:0800222555) (täglich 0 - 24 Uhr)

✉ Frauen Help Chat: www.haltdergewalt.at (täglich 15 - 22 Uhr)

BÖP Helpline

Telefon- und E-Mail-Beratung des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen

☎ [01 504 8000](tel:015048000) (täglich 9 - 20 Uhr)

➤ E-Mail Beratung: helpline@psychologiehilft.at

Kriseninterventionszentrum

Ambulanz zur Bewältigung von akuten psychosozialen Krisen, Telefon- und E-Mailberatung

☎ [01 406 95 95](tel:014069595) (Mo - Fr, 10 - 17 Uhr)

➤ E-Mail Beratung: www.kriseninterventionszentrum.at

Corona-Sorgenhotline Wien

Anlaufstelle bei psychosozialen Belastungen im Zusammenhang mit Covid-19 für alle Wienerinnen und Wiener

☎ [01 4000 5 3000](tel:01400053000) (Mo - So, 8 - 20 Uhr)

✉ www.psd-wien.at

Eine Übersicht weiterer Krisentelefone finden Sie [hier](#).



Weitere Nummern:

Österreichweit

Telefonseelsorge

Tel.: 142 (Notruf), täglich 0–24 Uhr

Online unter www.telefonseelsorge.at.

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten.

Polizei

Tel.: 133

Online unter www.polizei.gv.at.

Gefahrenabwehr und Prävention bei Selbst- und Fremdgefährdung

Rettung

Tel.: 144

Männernotruf

Tel.: 0800 246 247

Online unter www.maennernotruf.at.

Erste Ansprechstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen österreichweit - rund um die Uhr.

Männerinfo

Tel.: 0720 70 44 00, Montag bis Freitag in der Zeit von 10 bis 18 Uhr zum Ortstarif

Online unter www.maennerinfo.at.

Beratung in Krisen sowie zur Prävention und Beendigung von Gewalt in der Familie.

Frauenhelpline

Tel.: 0800 222 555

Online unter www.frauenhelpline.at.

Rund um die Uhr Informationen, Hilfestellungen, Entlastung und Stärkung gegen Gewalt – auch in Akutsituationen.

Kinder- und Jugendliche

- Die **Website bittelebe** richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche. Online unter bittelebe.at.
- **Kindernotruf**: Tel.: 0800 567 567. Der Kindernotruf ist eine 24-Stunden Telefonberatung in akuten Krisen sowie Konfliktsituationen.



Wien

Kriseninterventionszentrum

Tel.: 01 4069595, Montag bis Freitag 10–17 Uhr
Online unter www.kriseninterventionszentrum.at.

Ambulanz zur Bewältigung von akuten psychosozialen Krisen. Telefonische, persönliche oder E-Mail-Beratung

Sozialpsychiatrischer Notdienst/PSD

Tel.: 01 31330, täglich 0–24 Uhr
Online unter www.psd-wien.at.

Psychiatrische Soforthilfe im Krisenfall: qualifizierte und rasche Hilfestellung rund um die Uhr.

Kinder- und Jugendliche

Die Website [bittelebe](http://bittelebe.at) richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche. Online unter bittelebe.at.

Niederösterreich

Niederösterreichisches Krisentelefon

Tel.: 0800 202016, täglich 0–24 Uhr
Online unter www.noegv.at.

Psychosoziale Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

Selbsthilfegruppen

Suche nach Selbsthilfegruppen österreichweit:

<https://www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/selbsthilfegruppen>

<https://www.hpe.at/hilfe/selbsthilfe.html>