

## Nummern & Adressen für den (seelischen) Notfall in Österreich

Nachfolgend habe ich Telefonnummern, Website-Adressen und Apps aus Österreich zusammengestellt. Alle davon können Dir im Notfall beistehen oder weiterhelfen. Die Liste ist zwar umfangreich, aber sicher nicht vollständig.

Notiere dir am besten die für dich relevanten **NUMMERN** und **ADRESSEN**, pack auch diese in dein **KRISEN-SET** oder trage sie immer bei dir.

Oder speichere sie gleich im **HANDY** – dann kannst du direkt anrufen oder anklicken, wenn es nötig ist.

### **Telefonseelsorge**

+43 142

Erreichbar **rund um die Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten.

<https://www.telefonseelsorge.at>

### **Polizei**

+43 133

**Österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Gefahrenabwehr und Prävention bei Selbst- und Fremdgefährdung.

<https://www.polizei.gv.at>

### **Rettung**

+43 144

Erreichbar **rund um die Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**.

### **Frauen helpLine**

+43 0800 222 555

Erreichbar **rund um die Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Die Frauen helpLine gegen Gewalt bietet Informationen, Hilfestellungen, Entlastung und Stärkung.

<https://www.frauenhelpline.at>

### **Männernotruf**

+43 0800 246 247

Erreichbar **rund um die Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Erste Ansprechstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen.

### **Männerinfo**

+43 0800 400 777

Erreichbar **rund um die Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Telefonische Krisenberatung, bei Bedarf auch mit Dolmetscher.

<https://www.maennerinfo.at>

### **Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer**

+43 116 123

Erreichbar **täglich von 16-24 Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Die Ö3-Kummernummer ist eine Erstanlaufstelle für alle Menschen in persönlichen Notlagen.

<https://www.rotekreuz.at>

### **Anonyme Alkoholiker (AA) Österreich**

+43 1 799 55 99

Erreichbar **täglich**. Mit Online-Fragestunde.

Netzwerk von Selbsthilfegruppen. Ehrenamtliche kümmern sich um Alkoholiker und um Menschen, die nicht wissen, ob sie vielleicht Alkoholiker sind oder ein Problem mit Alkohol haben.

<https://www.anonyme-alkoholiker.at/>

### **Für Kinder und Jugendliche:**

#### **Bitte lebe!**

Dieses Angebot richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche.

<https://www.bittelebe.at/>

#### **Rat auf Draht**

+43 147

Beratung für Kinder und Jugendliche. Erreichbar **rund um die Uhr und anonym**.

<https://www.rataufdraht.at>

#### **Kindernotruf**

+43 0800 567 567

24-Stunden-Telefonberatung in akuten Krisen sowie Konfliktsituationen.

[https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/jugendliche.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm)

### **Weitere Informationen nach Bundesländern sortiert:**

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern.html>