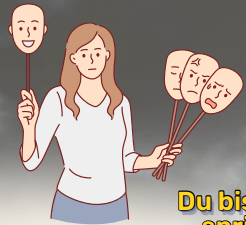


mental health DAYS



Beratung + Information



Du bist nicht allein: sprich darüber!

NIEDERÖSTERREICH

Rat auf Draht **147 RAT auf Draht**
 147
 Täglich, 0-24 Uhr
 rataufdraht.at
 Notrufnummer für Jugendliche via Telefon, Chat und Online-Beratung

Die Gesundheitsnummer **1450**
 1450
 Täglich, 0-24 Uhr
 1450.live
 Beratung für jedes gesundheitliche Problem via Telefon

Telefonseelsorge **142**
 142
 Täglich, 0-24 Uhr
 telefonseelsorge.at
 Notrufnummer für Krisen und schwierige Lebenssituationen via Telefon, Chat und Mail

Notfallpsychologischer Dienst Österreich
 0699 188 55 400
 Mo-Fr: 8-17 Uhr
 notfallpsychologie.at
 Notfallpsychologische Akutberatung via Telefon. Auch Nachsorge, Information und Schulung

PSD – PsychoSozialer Dienst
 0676 838 447 575
 Mo-Fr: 8-18 Uhr
 caritas-stpoelten.at
 Beratung, Begleitung, Unterstützung und Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen

03-Kummernummer
 116 123
 Mo-So: 16-24 Uhr
 Lebens- und Krisenhilfe via Telefon

Lehre statt Leere
 0800 220074
 Mo-Fr: 9-17 Uhr
 lehre-statt-leere.at
 Kostenloses Coaching und Unterstützung für Lehrlinge bei Problemen in der Ausbildung, Schule oder im privaten Umfeld persönlich via Telefon oder Mail

AMiKE-Telefon **Diakonie**
 01 343 0101
 Mo-Fr: 10-13, 14-17.30 Uhr
 diakonie.at/unsere-angebote-und-richtungen/amike-telefon
 Beratung via Telefon für Menschen mit Migrations- & Fluchtgeschichte in Krisensituationen auf Farsi/Dari, Arabisch, Kurdisch, Englisch, Deutsch, BKS, Russisch, Türkisch und Ukrainisch

Kinder- und Jugend-anwaltschaft
 kija-noe.at
 Beratung via Telefon, Mail und persönlich für Kinder und Jugendliche zu Rechtsfragen

JUSY Jugendberatung
 Waidhofen/Ybbs Wieselburg
 07442 55 439 07416 200 72
 justy.at
 Unterstützung und Beratung für Menschen von 12-25 Jahren sowie deren Bezugspersonen via Telefon, Chat und Mail und persönlich

Kindernotruf
 0800 567 567
 Täglich, 0-24 Uhr
 www.kindernotruf.at
 Telefonberatung für akute Krisen

Kidsnest Kinderfreunde NÖ
 02742 2255-510
 Mo, Mi, Do, Fr: 09-11 Uhr
 Di: 13-15 Uhr
 office@kidsnest.at
 Schutz, Beratung und Hilfe für Kinder und Familien in Ausnahmestuationen

Waldviertler Jugendberatung
 Persönliche Beratung
 Neuer Markt 18, 3910 Zwettl
 Do 12-18 Uhr
 waju.be.at
 Unterstützung und Beratung für Jugendliche

Jugendberatung St. Pölten
 Persönliche Beratung
 Bahnhofplatz 2, 3100 St.Pölten
 Di, Do, Fr: 12-16 Uhr
 Unterstützung und Beratung für Jugendliche

Die Boje Niederösterreich
 02272 617 95
 Mo-Fr: 9-14 Uhr
 die-boje.at
 Akuthilfe für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre in Krisensituationen

Waldviertler Jugendberatung
 Persönliche Beratung
 Neuer Markt 18, 3910 Zwettl
 Do 12-18 Uhr
 waju.be.at
 Unterstützung und Beratung für Jugendliche

Jugendberatung St. Pölten
 Persönliche Beratung
 Bahnhofplatz 2, 3100 St.Pölten
 Di, Do, Fr: 12-16 Uhr
 Unterstützung und Beratung für Jugendliche

Die Boje Niederösterreich
 02272 617 95
 Mo-Fr: 9-14 Uhr
 die-boje.at
 Akuthilfe für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre in Krisensituationen

#visible – Kinder psychisch Erkrankter sichtbar machen
 visible.co.at
 Mo, Do: 14-17 Uhr
 Di, Fr: 9-12 Uhr,
 Mi: 17-20 Uhr
 #visible
 Onlineberatung, Infos, Podcasts und Blogs für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil

RPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter
 01 526 42 02
 Di, Fr: 10-12 Uhr
 Mo, Mi, Do: 10-15 Uhr
 hpe.at
 Beratung für Angehörige psychisch Erkrankter via Telefon, Online und persönlich

Hotline für Essstörungen
 0800 20 11 20
 Mo-Do: 12-17 Uhr
 hife@essstoerungshotline.at
 Beratung für Betroffene und Angehörige von Menschen mit Essstörungen via Telefon oder Email
 Hotline für Essstörungen
 0800 - 20 11 20
 hife@essstoerungshotline.at
 www.essstoerungshotline.at

istokay.at
 Selbsthilfeprogramm zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Informationen und Tipps
 istOKAY.at

bittelebe.at
 Verhaltenstipps bei eigenen Suizidgedanken, Informationen zu Suizid und zum Erkennen von Anzeichen bei anderen; Gesprächstipps und Hilfsangebote in Videoform
 bittelebe

open2chat
 open2chat.at
 Möglichkeit für Jugendliche, online mit Gleichaltrigen über ihre Sorgen, Fragen und Probleme zu chatten

Schulpsychologie NÖ
 Zahlreiche Beratungsstellen in ganz NÖ
 bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie0.html
 Psychologische Beratung für Schüler:innen, Lehrkräfte und Erziehungsberechtigte

gesund aus der Krise
 gesundausderkrise.at
 Therapieplätze für junge Menschen bis 21: 15 kostenfreie psychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten pro Jugendlichen*
 gesund aus der Krise

Checkit! – Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen
 01 4000 53 655
 Mo: 15-18 Uhr, Mi: 13-16 Uhr, Fr: 10-13 Uhr
 checkit.wien
 Info- und Beratungsstelle zum Thema Drogenkonsum via Telefon, Online und persönlich
 Drug Checking kostenlos & anonym

Frauenhelpline gegen Gewalt
 0800 222 555
 Täglich, 0-24 Uhr
 frauenhelpline.at
 Erst- und Krisenberatung für von Gewalt betroffene Frauen*, Kinder und Jugendliche via Telefon und Online
 Chat: haltdergewalt.at
 Täglich: 18-20 Uhr

Männernotruf
 0800 246 247
 Täglich: 0-24 Uhr
 hilfe@maennernotruf.at
 maennernotruf.at
 Erste Anlaufstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen

Männerinfo
 0800 400 777
 maennerinfo.at
 Täglich, 0-24 Uhr
 Beratung für Männer und Jungen zu Konflikt- und Krisensituationen via Telefon und Chat

die Möwe – Kinderschutzzentren
 Neunkirchen: 02635 66 6640
 Mistelbach: 02572 20450
 Mödling: 02236 866 100
 St. Pölten: 02742 311 111
 Gänserndorf: 02572 20450
 Öffnungszeiten auf der Website
 die-moewe.at
 Beratung zu Gewalt- und Missbrauchserlebnissen via Telefon, Online und persönlich

NÖ-Frauentelefon
 0800 800 810
 Mo-Do: 9-12 Uhr
 Fr: 14-16 Uhr
 noe.hilfswerk.at
 Telefonberatung von Frau zu Frau in vielen Sprachen

Courage* Beratung
 01 585 69 66
 Mo-Do: 9-15 Uhr
 info@courage-beratung.at
 courage-beratung.at
 Beratung zu gleichgeschlechtlichen Beziehungen und transGender via Telefon, Mail und persönlich



MIT UNTERSTÜTZUNG VON

- Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung
- Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
- Stadt Wien
- WIG
- Für die Stadt Wien
- ober
- LAND SALZBURG
- WKO WIEN
- WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN
- WIRTSCHAFTSKAMMER NIEDERÖSTERREICH
- INDUSTRIE
- WKO
- WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH
- Almdudlee
- Rotary Club Schöding
- NEOH
- WIENER STÄDTISCHE VIENNA INSURANCE GROUP
- UNIQA
- wüstenrot
- ORF
- PRIVATE SPENDER:INNEN

Weitere Anlaufstellen und Infos

Insta, TikTok, web & mehr

@me.and.mentalhealth
 mentalhealthdays.eu

EINE INITIATIVE VON **VSUM**

www.vsum.tv
 www.mentalhealthdays.eu
 www.mentalhealthliteracy.eu