

HILFE IN KRISEN

Telefonseelsorge: 142,
telefonseelsorge.at, Beratung per Telefon (0–24 Uhr),
E-Mail oder Chat (16–23 Uhr)

Kriseninterventionszentrum: 01/406 95 95,
kriseninterventionszentrum.at,
Beratung für Menschen in Krisen via Telefon
(Montag bis Freitag 10–17 Uhr) oder E-Mail

**Sozialpsychiatrischer
Notdienst Wien:** 01/313 30,
psd-wien.at,
Soforthilfe für Menschen in Krisen in Wien

**Helpline des Berufsverbands
österreichischer Psychologen:** 01/504 80 00,
boep.or.at,
Beratung am Telefon (Montag bis Freitag
9–16 Uhr) und via E-Mail

**Servicetelefon der Wiener
Kinder- und Jugendhilfe:** 01/4000 80 11,
Beratung bei Fragen, Sorgen, Konflikten und
Krisen in Familien, Vermittlung zu den
Angeboten der Kinder- und Jugendhilfe in Wien
(Montag bis Freitag 8–18 Uhr)

**Psychologische
Studierendenberatung:** per Telefon und persönlich im jeweiligen
Bundesland, E-Mail und Videochat erreichbar:
Psychologische Studierendenberatung

Griefyards: <https://www.derstandard.at/story/3000000293360/trauer-im-briefkasten-abladen-euch-zu-verlieren-hat-so-wehgetan>

Österreichweit

Polizei Tel.: 133
Gefahrenabwehr und Prävention bei Selbst- und Fremdgefährdung
Online unter www.polizei.gv.at.

Rettung Tel.: 144

Frauenhelpline: Tel.: 0800 222 555
Die Frauenhelpline gegen Gewalt bietet rund um die Uhr Informationen, Hilfestellungen, Entlastung und Stärkung – auch in Akutsituationen.
Online unter www.frauenhelpline.at.

Männernotruf Tel.: 0800 246 247
Der Männernotruf bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen österreichweit rund um die Uhr eine erste Ansprechstelle.
Online unter www.maennernotruf.at.

Männerinfo Tel.: 0800 400 777
Telefonische Krisenberatung rund um die Uhr aus ganz Österreich; bei Bedarf auch gedolmetschte Beratung; anonym vertraulich, kostenlos.
Online unter www.maennerinfo.at.

Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer: Tel.: 116 123
Die Ö3-Kummernummer ist aus allen Netzen zum Nulltarif erreichbar, absolut anonym; täglich von 16 bis 24 Uhr. Die Ö3-Kummernummer ist eine Erstanlaufstelle für alle Menschen in persönlichen Notlagen. Weitere Informationen finden Sie auch online unter www.rotekreuz.at.

Kinder- und Jugendliche

- Die **Website bittelebe** richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche. Online unter bittelebe.at.
- **Rat auf Draht:** Tel.: 147. Beratung für Kinder und Jugendliche. Anonym und rund um die Uhr. www.rataufdraht.at.
- **Kindernotruf:** Tel.: 0800 567 567. Der Kindernotruf ist eine 24-Stunden Telefonberatung in akuten Krisen sowie Konfliktsituationen.

[Notrufnummern bei Krise und Suizidgefahr | Gesundheitsportal:](#)

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/notrufnummern.html>

istOKAY.at

Die Homepage [IstOkay.at](#) ist ein Selbsthilfeprogramm zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Entwickelt wurde es von der Donau-Universität Krems, Basis waren Studien während der COVID-Krise.

Unter www.istOKAY.at erfährst Du kurz und kompakt, was Du selbst tun kannst, damit es Dir wieder besser geht.

NÖ-Frauentelefon: Tel.: 0800 800 810,
Mo-Do 9–12 Uhr
Bei psychischen, sozialen, rechtlichen,
gesundheitlichen und wirtschaftlichen Fragen helfen
Ihnen die Expertinnen des NÖ Frauentelefons weiter.
Rechtsberatung immer Freitags von 14 bis 16 Uhr

Beratung in Fremdsprachen:

- Ukrainisch und Russisch: Freitags von 9 bis 12 Uhr
- Tschetschenisch und Russisch: Montags von 14 bis 16 Uhr
- Serbokroatisch: Freitags von 14 bis 16 Uhr
- Türkisch: Dienstags von 17 bis 19 Uhr

NÖ Kälte-Rufnummern

- Notschlafstelle St.Pölten 0676-88644702
- Notschlafstelle Wr.Neustadt 02622-23191

AMIKE-Telefon

Für Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund, ein Angebot des [Diakonie Flüchtlingsdienstes](https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon) - <https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon>

Mo-Fr 10:00-13:00 und 14:00-17:30 Uhr

Deutsch / Englisch

[+43 1 343 01 01 1](tel:+43134301011)

Dari / Farsi:

[+43 1 343 01 01 2](tel:+43134301012)

Arabisch / Kurdisch:

[+43 1 343 01 01 3](#)

Russisch:

[+43 1 343 01 01 4](#)

BKS:

[+43 1 343 01 01 5](#)

Türkisch:

[+43 1 343 01 01 6](#)

Ukrainisch:

[+43 1 343 01 01 7](#)

[Krisenhotlines – AKUTteam.at - https://akutteam.at/krisenhotlines/](#)

Stand 06.11.2025

suizid-praevention.gv.at