

# 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](http://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](http://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](http://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](http://www.maennerinfo.at).

**Ö3 Rotes Kreuz Kummersnummer:** Tel.: 116 123

Die Ö3-Kummersnummer ist aus allen Netzen zum Nulltarif erreichbar,  
absolut anonym; täglich von 16 bis 24 Uhr. Die Ö3-Kummersnummer ist eine  
Erstanlaufstelle für alle Menschen in persönlichen Notlagen. Weitere  
Informationen finden Sie auch online unter [www.roteskreuz.at](http://www.roteskreuz.at).

### **Kinder- und Jugendliche**

- Die **Website bittelebe** richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche.  
Online unter [bittelebe.at](http://bittelebe.at).
- **Rat auf Draht:** Tel.: 147. Beratung für Kinder und Jugendliche.  
Anonym und rund um die Uhr. [www.rataufdraht.at](http://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](http://www.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](http://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](http://suizid-praevention.gv.at)