

Psychische Anlaufstellen

- **Helpline Österreichischer Psycholog/innen – BÖP**
Berufsverband österr. Psychologen/Psychologinnen (psycholog. Hilfe bei Krisen)
Tel: **01/504 8000** , www.boep.at
- **Ö3 Kummernummer**
6.00-24.00 Uhr, Tel: **116 123**
Die Ö3-Kummernummer ist eine Erstanlaufstelle für Menschen in persönlichen Notlagen: Was immer belastet – Liebeskummer, Mobbing, Depressionen, persönliche Krisen, Schicksalsschläge oder einfach Einsamkeit und vieles mehr – alles hat hier seinen Platz.
- **Rat auf Draht** (für Kinder und Jugendliche, 24h)
Tel: **147** www.rataufdraht.at
- **Kindernotruf** (24h) Tel: **0800 567 567**,
Mail: kindernotruf@kindernotruf.at
- **Frauenhelpline (gegen Männergewalt)** (24h)
Tel: **0800 222 555** ; www.frauenhelpline.at
- **Frauentelefon NÖ** (Hilfswerk NÖ)
Tel: **0800 800 810**
(Mo-Do 09.00 - 12.00 Uhr)
Bei psychischen, sozialen, rechtlichen, gesundheitlichen und wirtschaftlichen Fragen helfen Ihnen die Expertinnen des NÖ Frauentelefons weiter.
- **Männernotruf**
Tel: **0800 246 247** (24h), www.maennernotruf.at
Der Männernotruf bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen eine erste Ansprechstelle:
- **Krisentelefon Psychosoziale Dienst Wien** (24h) Tel: **01 31330**

- **Plaudernetz (Caritas)**
Tel: 05 1776 100, täglich von 12.00–20.00 Uhr,
www.plaudernetz.at

Das Plaudernetz ist für alle da, die auf der Suche nach einem guten Gespräch sind. Wenn du unter der Telefonnummer 05 1776 100 anrufst, wirst du mit Plauderpartner/innen verbunden, die sich bei uns freiwillig gemeldet haben, weil sie gerne plaudern und zuhören.

- **Telefonseelsorge**
Telefon 142 (Notruf), täglich 0-24 Uhr, online unter
www.telefonseelsorge.at
Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten.

Wie finde ich eine/n Psycholog/in bzw. Therapeut/in?

www.psychnet.at

www.psyonline.at

www.psychologen.at

Psychotherapie: www.psychotherapie.at

Clearingstelle für Psychotherapie NÖ www.psychotherapieinfo.at

Selbsthilfegruppen:

[Selbsthilfegruppen in Österreich finden](#)

*Angaben ohne Gewähr auf Vollständigkeit.