



Hilfe in Krisen

Wichtige Telefonnummern

Diese Nummern sind rund um die Uhr erreichbar — auch nachts, auch an Wochenenden.

IMMER ERREICHBAR

Telefonseelsorge

rund um die Uhr · Chat 16-23 Uhr · E-Mail-Beratung

142

WEITERE 24/7-NUMMERN

PSYNOT — Psychiatrisches Notfalltelefon

rund um die Uhr · kostenfrei

0800 44 99 33

Rat auf Draht

rund um die Uhr · für Kinder & Jugendliche · auch Chat

147

Kindernotruf

rund um die Uhr · E-Mail-Beratung möglich

0800 567 567

Frauenhelpline gegen Gewalt

rund um die Uhr · anonym & kostenlos · frauenhelpline.at

0800 222 555

Männernotruf

rund um die Uhr · maennernotruf.at

0800 246 247



Weitere Hilfsangebote

Zeitlich begrenzt · Online · Spezialangebote

Krisenintervention Steiermark

täglich 9 – 21 Uhr

0800 500 154

Ö3-Kummernummer

täglich 16 – 24 Uhr

116 123

BöP-Hotline

Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen · Mo-Do 9 – 13 Uhr

01 504 800

Time4Friends — WhatsApp Peer-Beratung

für Jugendliche · täglich 18 – 22 Uhr

+43 664 1070 144

Chat-Beratung pro mente steiermark

Online-Hilfe für die Seele · anonym & kostenlos · täglich 17 – 21 Uhr

promentesteiermark.at

GO ON Suizidprävention — Graz

Vernetzung · Schulungen · Vorträge · graz@suizidpraevention-stmk.at

0676 847 886 200

GO ON Suizidprävention — Graz-Umgebung Süd

gus@suizidpraevention-stmk.at

0676 47 886 220

Verein WEIL — Weiter im Leben

für junge Menschen bis 25, Angehörige & Freund:innen · Antwort meist binnen
48h

office@weil-graz.org

