



Wichtige Telefonnummern bei (suizidalen) Krisen

- KRISENINTERVENTIONSTEAM STEIERMARK (täglich von 09:00 - 21:00 UHR)
TEL.: 0800 500 154
- TELEFONSEELSORGE (rund um die Uhr erreichbar außerdem Chat 16-23 h Emailberatung!)
Notruf: 142
- BöP HOTLINE (Mo-Do von 09:00 bis 13:00)
TEL.: 01 504800
- ö3-Kummernummer: (von 16:00 -24:00)h
TEL.: 116 123
- Time4Friends. Die WhatsApp-Hotline von und für Jugendliche (täglich):
+43 664 1070 144 (18-22h, Peerberatung)
- Rat auf Draht (0-24 h, für Kinder und Jugendliche, außerdem Chat und Nachrichtensystem): 147
- Kindernotruf (0-24 h, Emailberatung möglich): 0800 567 567
- **PSYNOT** – psychiatrisches Notfalltelefon, kostenfreie 24h-Notfall-Hotline
TEL.: 0800 / 44 99 33
- GO ON SUIZIDPRÄVENTION (Vernetzung, Schulungen, Vorträge, Workshops...)

Regionalteam Graz
0676 / 847 886 200
graz@suizidpraevention-stmk.at

Regionalteam Graz-Umgebung Süd
676 47 886 220
gus@suizidpraevention-stmk.at

- Verein WEIL – Weiter im Leben (Angebot ist für junge Menschen bis 25, deren Angehörige und Freund*innen)
office@weil-graz.org (Antwort i.d.R. innerhalb von 48h)



Psychosoziale Beratung

Mag. Christine Bizard
Lazarettgürtel 55/ 2.Stock
8020 Graz
☎ 0676/42 87 127

✉ info@gemeinsamzieleerreichen.at
🌐 www.psychosoziale-beratung-graz.at

Chat-Beratung

Online-Hilfe für die Seele

bei psychosozialen Fragestellungen, Problemen und Krisen

- täglich von 17:00 bis 21:00 Uhr
 - anonym
 - kostenlos
- täglich von 17:00 bis 21:00 Uhr
 - kostenlos, anonym und ortsungebunden
 - Zugang über Smartphone, Tablet, Notebook und PC
 - zusätzlich erreichen Sie uns via E-Mail unter mailberatung@promentesteiermark.at



Live-Chat mit
einer*einem unserer
Berater*innen
jetzt starten!

Ein Angebot von

pro mente
steiermark

www.promentesteiermark.at/hilfsangebote/chat-beratung



