

# mental health DAYS



## Beratung + Information WIEN



Du bist nicht allein: sprich darüber!

**Rat auf Draht** **24/7**  
**147 RAT auf Draht**  
 Täglich, 0-24 Uhr  
[rataufdraht.at](http://rataufdraht.at)  
 Notrufnummer für Jugendliche via Telefon, Chat und Online-Beratung

**Die Gesundheitsnummer** **24/7**  
**1450**  
 Täglich, 0-24 Uhr  
[1450.at](http://1450.at)  
 Beratung für jedes gesundheitliche Problem via Telefon

**Telefonseelsorge** **24/7**  
**142 TELEFON SEELSORGE**  
 Täglich, 0-24 Uhr  
[telefonseelsorge.at](http://telefonseelsorge.at)  
 Notrufnummer für Krisen und schwierige Lebenssituationen via Telefon, Chat und Mail

**Notfallpsychologischer Dienst Österreich**  
**0699 188 55 400**  
 Mo-Fr: 9-17 Uhr  
[notfallpsychologie.at](http://notfallpsychologie.at)  
 Notfallpsychologische Akutberatung via Telefon. Auch Nachsorge, Information und Schulung

**Sozialpsychiatrischer Notdienst** **24/7**  
**01 313 30**  
 Täglich, 0-24 Uhr  
[psd-wien.at](http://psd-wien.at)  
 Notrufnummer für akute Krisen  
**Psychosoziale Dienste Wien**

**03-Kummernummer**  
**116 123**  
 Mo-So: 16-24 Uhr  
 Lebens- und Krisenhilfe via Telefon  
**ÖSTERREICHISCHES ROTKREUZ**  
**HITRADIO Ö3**

**Lehre statt Leere**  
**0800 220074**  
 Mo-Fr: 8-17 Uhr  
[lehre-statt-leere.at](http://lehre-statt-leere.at)  
 Kostenloses Coaching und Unterstützung für Lehrlinge bei Problemen in der Ausbildung, Schule oder im privaten Umfeld persönlich via Telefon oder Mail

**AMiKE-Telefon** **Diakonie** **Flüchtlingsdienst**  
**01 343 0101**  
 Mo-Fr: 10-13, 14-17.30 Uhr  
[diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon](http://diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon)  
 Beratung via Telefon für Menschen mit Migrations- & Fluchtgeschichte in Krisensituationen auf Farsi/Dari, Arabisch, Kurdisch, Englisch, Deutsch, BKS, Russisch, Türkisch und Ukrainisch

**Kinder- und Jugend-anwaltschaft** **Stadt Wien**  
**01 70 77 000**  
 Mo, Mi, Fr: 9-16 Uhr,  
 Di: 13-16 Uhr  
[kija-wien.at](mailto:kija-wien.at)  
[post@jugendanwalt.wien.gv.at](mailto:post@jugendanwalt.wien.gv.at)  
 Beratung via Telefon, Mail und persönlich zu allen Fragen, die Jugendliche bewegen

**Die Möwe - Kinderschutzzentren**  
**01 532 15 15**  
 Mo-Do: 9-17 Uhr,  
 Fr: 9-14 Uhr  
[die-moewe.at](http://die-moewe.at)  
 Beratung zu Gewalt- und Missbrauchserlebnissen via Telefon, Online und persönlich  
**die möwe**  
 Kinderschutz hat einen Namen

**Kinderschutzzentrum Wien**  
**01 526 18 20**  
 Mo: 10-14, 16-18 Uhr,  
 Di: 14-16 Uhr,  
 Mi, Do: 10-12, 14-15 Uhr,  
 Fr: 10-12 Uhr  
[kinderschutzzentrum-wien.at](http://kinderschutzzentrum-wien.at)  
 Hilfe und Beratung für Jugendliche bei Gewalt  
**KINDERSCHUTZZENTRUM WIEN**

**Die Boje**  
**01 406 66 02**  
 Mo-Fr: 9-14 Uhr  
[die-boje.at](http://die-boje.at)  
 Akuthilfe für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre in Krisensituationen  
**die Boje**

**Kindernotruf** **24/7**  
**0800 567 567**  
 Täglich, 0-24 Uhr  
[www.kindernotruf.at](http://www.kindernotruf.at)  
 Telefonberatung für akute Krisen  
**Kindernotruf**  
 Verein Lichtblick

**#visible - Kinder psychisch Erkrankter sichtbar machen**  
**visible.co.at**  
 Mo, Do: 14-17 Uhr  
 Di, Fr: 9-12 Uhr,  
 Mi: 17-20 Uhr  
**#visible**  
 Onlineberatung, Infos, Podcasts und Blogs für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil

**RPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**  
**01 526 42 02**  
 Di, Fr: 10-12 Uhr  
 Mo, Mi, Do: 10-15 Uhr  
**hpe.at**  
 Beratung für Angehörige psychisch Erkrankter via Telefon, Online und persönlich

**Hotline für Essstörungen**  
**0800 20 11 20**  
 Mo-Do: 12-17 Uhr  
[hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)  
 Beratung für Betroffene und Angehörige von Menschen mit Essstörungen via Telefon oder Email  
**Hotline für Essstörungen**  
**0800 - 20 11 20**  
[hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)  
[www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

**istokay.at**  
**istokay.at**  
 Selbsthilfeprogramm zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Informationen und Tipps  
**istOKAY.at**

**bittelebe.at** **bittelebe**  
**bittelebe.at**  
 Verhaltenstipps bei eigenen Suizidgedanken, Informationen zu Suizid und zum Erkennen von Anzeichen bei anderen; Gesprächstipps und Hilfsangebote in Videoform

**open2chat**  
**open2chat.at**  
 Möglichkeit für Jugendliche, online mit Gleichaltrigen über ihre Sorgen, Fragen und Probleme zu chatten  
**open2chat.at**

**wienXtra - Jugendberatung**  
**01 909 4000 84 100** **WIENXTRA**  
 Mo-Fr: 14.30-18.30  
**0699 156 84100 (Signal-Chat)**  
**Jugendinfo@wienXtra.at**  
[wienXtra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/beratung-fuer-junge-leute](http://wienXtra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/beratung-fuer-junge-leute)  
 Beratung für Jugendliche, persönlich ohne Termin, und via Chat

**gesund aus der Krise**  
**gesundausderkrise.at**  
 Therapieplätze für junge Menschen bis 21: 15 kostenfreie psychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten pro Jugendlichen\*  
**aus der Krise**

**Checkit! - Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen**  
**01 4000 53 655** **Checkit!**  
 Mo: 15-18 Uhr, Mi: 13-16 Uhr, Fr: 10-13 Uhr  
[checkit.wien](http://checkit.wien)  
 Info- und Beratungsstelle zum Thema Drogenkonsum via Telefon, Online und persönlich  
 Drug Checking kostenlos & anonym

**Frauenhelpline gegen Gewalt** **24/7**  
**0800 222 555**  
 Täglich, 0-24 Uhr  
[frauenhelpline.at](http://frauenhelpline.at)  
 Erst- und Krisenberatung für von Gewalt betroffene Frauen\*, Kinder und Jugendliche via Telefon und Online  
**0800 222 555**

**Männernotruf** **24/7**  
**0800 246 247**  
 Täglich: 0-24 Uhr  
[hilfe@maennernotruf.at](mailto:hilfe@maennernotruf.at)  
[maennernotruf.at](http://maennernotruf.at)  
 Erste Anlaufstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen  
**MÄNNERINFO**  
 0800 400 777

**Chat: haltdergewalt.at**  
 Täglich: 18-20 Uhr  
**HelpCh@t**  
 Onlineberatung täglich ohne Wartezeiten, anonym und kostenlos

**FEM Frauengesundheitszentrum**  
**01 27 700 5600**  
 Mo-Do: 9-17 Uhr,  
 Fr: 9-12 Uhr  
**fem.at**  
 Mehrsprachige Beratung für Mädchen und Frauen  
**FEM**

**Männerinfo** **MÄNNERINFO**  
**0800 400 777**  
[maennerinfo.at](http://maennerinfo.at)  
 Täglich, 0-24 Uhr  
 Beratung für Männer und Jungen zu Konflikt- und Krisensituationen via Telefon und Chat

**Courage\* Beratung** **COURAGE\***  
**01 585 69 66**  
 Mo-Do: 9-15 Uhr  
[info@courage-beratung.at](mailto:info@courage-beratung.at)  
[courage-beratung.at](http://courage-beratung.at)  
 Beratung zu gleichgeschlechtlichen Beziehungen und transGender via Telefon, Mail und persönlich  
**COURAGE\***  
 BERATUNGSGESTELLEN



### Weitere Anlaufstellen und Infos

**MIT UNTERSTÜTZUNG VON**

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung  
 Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz  
 Stadt Wien  
 WIG  
 WKO WIEN  
 WKO  
 N  
 LAND SALZBURG  
 Ordnungsgemeinschaften Österreich  
 hil foundation  
 WKO  
 Almdudler  
 Rotary Club Schärding  
 COURAGE CLUB  
 NEOH  
 WIENER STÄDTISCHE  
 UNIQA  
 wustenrot  
 ORF  
 PRIVATE SPENDER:INNEN

**Insta, TikTok, web & mehr**

@me.and.mentalhealth.mentalhealthdays.eu

**VSM**  
 EINE INITIATIVE VON "VSM"  
 VSM ist die führende, eigenständig organisierte, selbstbestimmte, unabhängige und nichtkommerzielle Initiative im Bereich der Medienberichterstattung und der Medienberichterstattung  
 www.vsm.tv  
 www.mentalhealthdays.eu  
 www.mentalhealthliteracy.eu