

# DAS PSYCHOSOZIALE WOHLBEFINDEN VON JUNGEN MENSCHEN STÄRKEN!

Fibel zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von jungen  
Menschen

**Autor:innen:** Gerlinde Rohrauer-Näf, Irina Vana, Lisa Schlee, Brigitte  
Lindner, Anita Denk-Slavik (Kompetenzzentrum Zukunft  
Gesundheitsförderung, GÖG/ FGÖ)

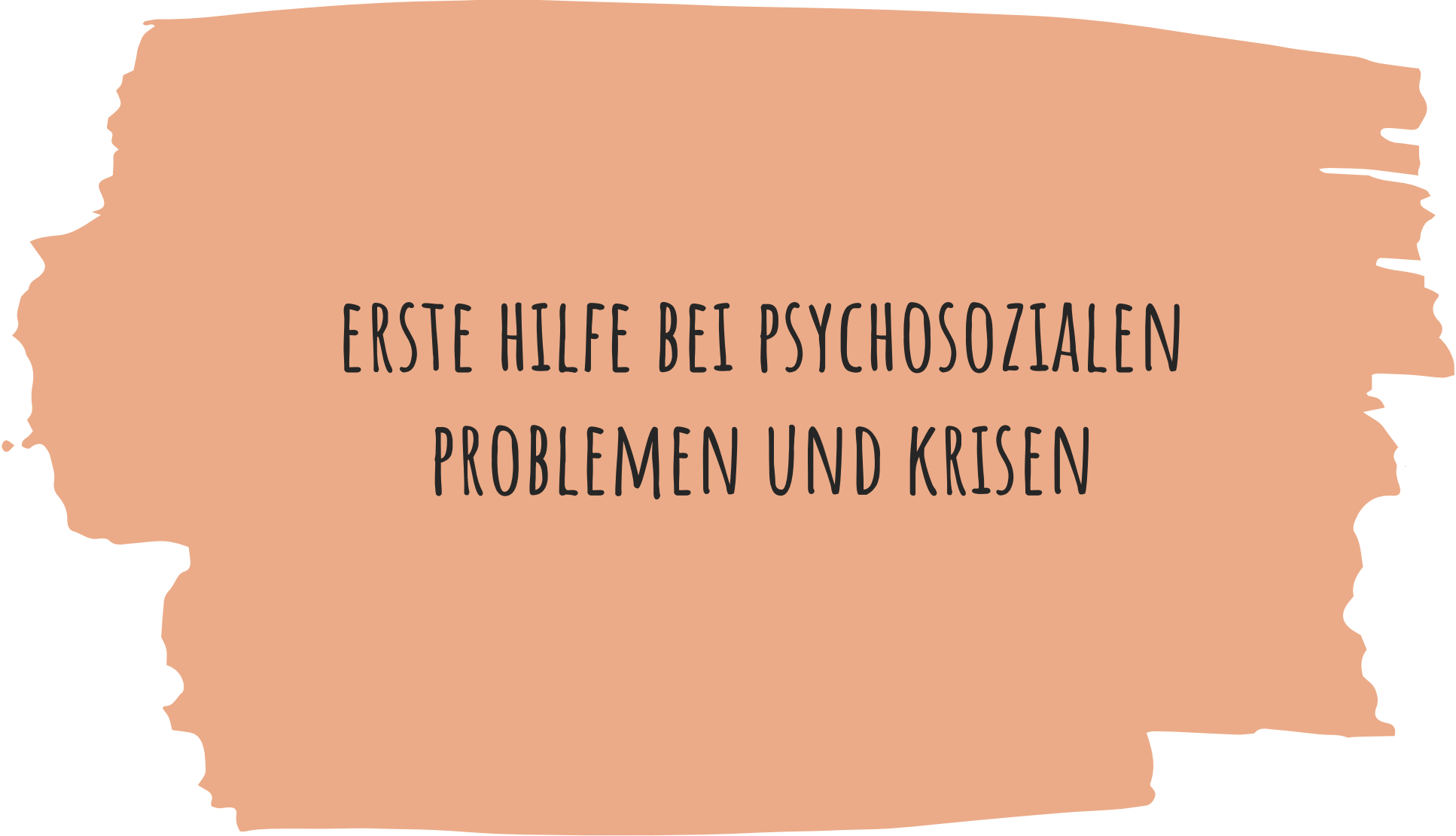
**Inhaltlich ergänzt von:** Valerie Lust (BMSGPK), Florian Wallner (ZGMP), Beate  
Gruber (GÖG)

WohlfühlPOOL



Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung

Agenda  
Gesundheitsförderung

A large, horizontal, orange brushstroke with irregular, torn edges serves as a background for the text. The stroke is centered on a white background.

# ERSTE HILFE BEI PSYCHOSOZIALEN PROBLEMEN UND KRISEN

# ERSTE ANLAUFSTELLEN: TELEFON- UND CHATBERATUNGEN

BEI PSYCHOSOZIALEN PROBLEMEN UND KRISEN VON JUNGEN MENSCHEN (BUNDESWEIT UND KOSTENLOS)

Name des Angebots	Art des Angebots	Beschreibung des Angebots	Webseite/Kontakt	Erreichbarkeit (wenn bekannt)
Kindernotruf	Kostenlose, anonyme Telefonberatung	Hilfe bei akuten Krisen und Konfliktsituationen, insbesondere in Fällen von Gewalt und sexuellem Missbrauch	0800 567 567 <a href="http://www.verein-lichtblick.at/kindernotruf-3/">http://www.verein-lichtblick.at/kindernotruf-3/</a>	24/7
Rat auf Draht	Kostenlose, anonyme Telefon- und Chatberatung	Notruf und psychologische Beratung für Kinder und Jugendliche, sowie deren Bezugspersonen	147 <a href="https://www.rataufdraht.at/">https://www.rataufdraht.at/</a>	Telefon: 24/7 Chat: MO bis FR: 18-20 Uhr
kids-line	Kostenlose, anonyme Telefon- und Chatberatung	Rat und Hilfe für junge Menschen zwischen 6 und 20 Jahren	0800 234 123 <a href="https://www.kids-line.at/">https://www.kids-line.at/</a>	Täglich 13-21 Uhr
Telefonseelsorge	Kostenlose, anonyme Telefon- und Chatberatung	Momentane Entlastung und Beistand, stützende Beratung und Begleitung, Informationsvergabe, Anregungen zur Problemklärung und -lösung	142 <a href="http://www.telefonseelsorge.at">www.telefonseelsorge.at</a>	Telefon: 24/7 Chat: täglich 16-23 Uhr
Ö3 Kummernummer	Kostenlose, anonyme Telefonberatung	Erstanlaufstelle für Menschen in persönlichen Notlagen	116 123 <a href="https://oe3.orf.at/kummernummer/stories/2712988/">https://oe3.orf.at/kummernummer/stories/2712988/</a>	Täglich 16-24 Uhr
AMIKE Telefon	Kostenlose, mehrsprachige Telefonberatung	Interkulturelle psychologische Akuthilfe für Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund in den Sprachen Dari/Farsi, Arabisch, Türkisch, Bosnisch/ Kroatisch/ Serbisch, Englisch, Russisch und Deutsch	01/343 0101 (+ Endzahl 1-7 für jeweilige Sprache) <a href="https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon">https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon</a>	MO bis FR: 10-13 Uhr und 14-17:30 Uhr
Die möwe	Telefonische, online und persönliche Beratung; Kinderschutzzentren	Hilfe für Kinder, Jugendliche, Familien bei psychosozialen Krisen, Gewalt und Missbrauch	01 532 15 15 <a href="https://www.die-moewe.at/">https://www.die-moewe.at/</a>	MO bis DO: 9-17 Uhr FR: 9-14 Uhr

# KOSTENLOSE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

## FÜR PSYCHOSOZIALE PROBLEME UND KRISEN VON JUNGEN MENSCHEN

Name des Angebots	Art des Angebots	Beschreibung des Angebots	Einrichtungen im eigenen Bundesland finden:
Psychosoziale Dienste	Kostenlose Beratungs- und Betreuungseinrichtungen	Erste Anlaufstellen für Rat und Hilfe bei psychischen Krisensituationen und für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Bezugspersonen	<a href="https://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/psychologie/psychosozialer-dienst.html">https://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/psychologie/psychosozialer-dienst.html</a>
Gesund aus der Krise	Kostenfreie psychologische und psychotherapeutische Beratung und Behandlung	Hotline als erste Anlaufstelle, die zu kostenlosen Beratungs- und Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting vermittelt	<a href="https://gesundausderkrise.at/">https://gesundausderkrise.at/</a>
Mädchenberatung	Kostenlose Beratungsstellen für Frauen & Mädchen	Offene Anlaufstelle, Unterstützung und Begleitung für alle Frauen und Mädchen in schwierigen Lebenssituationen	<a href="https://www.netzwerk-frauenberatung.at/">https://www.netzwerk-frauenberatung.at/</a>
Männerberatung	Telefonische Krisenberatung und Beratungsstellen für Männer & Burschen	Übersicht zu den bundesweit verfügbaren Beratungsstellen und Krisenhotline für Männer	<a href="https://www.maennerinfo.at/beratungsstellen">https://www.maennerinfo.at/beratungsstellen</a>
Kinderschutzzentren	Beratung, Krisenintervention und Psychotherapie in Fällen von Gewalt oder Verdacht auf Gewalt	Kontaktadressen zu Zentren nicht behördlicher Kinderschutzarbeit	<a href="http://www.oe-kinderschutzzentren.at/">http://www.oe-kinderschutzzentren.at/</a>
Kinder und Jugendanwaltschaft	Anlaufstelle und Interessensvertretung für Kinder und Jugendliche	Weisungsfreie Anwaltschaft für Kindern und Jugendlichen nach dem Grundsatz der UN-Kinderrechtskonvention	<a href="https://www.kija.at/">https://www.kija.at/</a>
Kriseninterventionszentren	Beratungsangebot für Menschen ab 18 Jahren in akuten Krisensituation	Ambulanz zur Bewältigung von akuten psychosozialen Krisen	<a href="https://kriseninterventionszentrum.at/">https://kriseninterventionszentrum.at/</a>
Suchtberatungsstellen	Betreuungs- und Behandlungsmöglichkeiten	Elektronische Übersicht der Kontakte zu Suchthilfeberatungsstelle (Alkohol, illegale Drogen)	<a href="https://suchthilfekompass.goeg.at/presentation">https://suchthilfekompass.goeg.at/presentation</a>
Schulpsychologie	Kostenlose, schulpsychologische Beratung für Lehrkräfte und Schüler:innen, sowie Eltern	Informationen zum Angebot und dem Aufgabenfeld der Schulpsychologie	<a href="https://www.schulpsychologie.at/hotline">https://www.schulpsychologie.at/hotline</a>
Angebote für Menschen mit Fluchterfahrung	niederschwellige psychosoziale Beratungsangebote	Kontaktlisten und Informationen auf Deutsch und Englisch	<a href="https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Expertengruppe-zum-Thema-psychosoziale-Gesundheit-von-Menschen-mit-Fluchthintergrund.html">https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Expertengruppe-zum-Thema-psychosoziale-Gesundheit-von-Menschen-mit-Fluchthintergrund.html</a>

Einen guten Überblick über Hilfsangebote im psychosozialen Krisenfall finden Sie unter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/kriseneinrichtungen.html>

# IMPRESSUM

**Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung**  
**Gesundheit Österreich GmbH**  
**Fonds Gesundes Österreich**  
Aspernbrückengasse 2  
1020 Wien  
E-Mail: [psychosoziale.gesundheitsfoerderung@goeg.at](mailto:psychosoziale.gesundheitsfoerderung@goeg.at)



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH 



Finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung