

WIEN

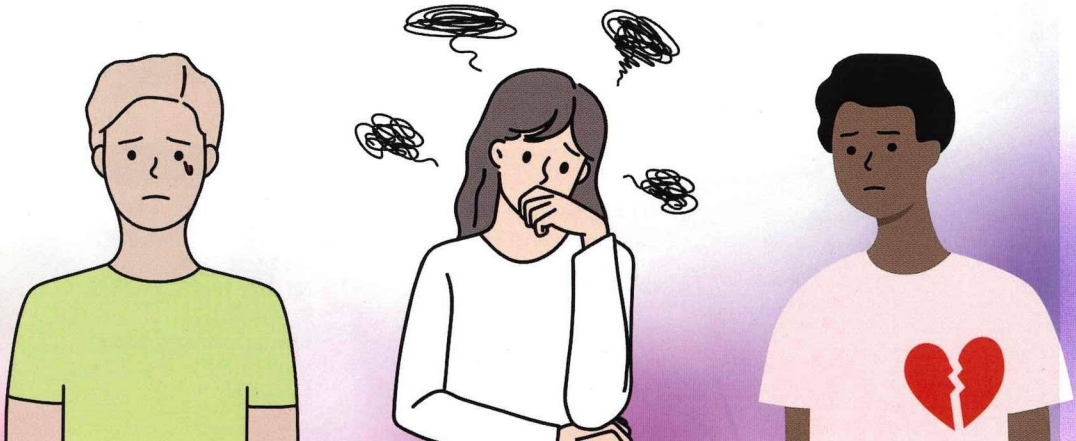
# mental health DAYS



*Insta, Tik Tok,  
web & mehr*



**MENTALHEALTHDAYS.EU**



# Beratung + Information AKUT

AUCH FÜR SEHR PERSÖNLICHE ANLIEGEN UND PSYCHISCHE BESCHWERDEN GIBT ES ANONYME, KOMPETENTE UND KOSTENLOSE ANGEBOTE.

24/7

## Rat auf Draht

147 **RAT**  
auf Draht

147  
Täglich, 0-24 Uhr  
[rataufdraht.at](http://rataufdraht.at)

Notrufnummer für Jugendliche via Telefon, Chat und Online-Beratung

24/7

## Die Gesundheitsnummer

1450  
Täglich, 0-24 Uhr  
1450.live

Beratung für jedes gesundheitliche Problem via Telefon

Wenn's weh tut!

1450

Ihre telefonische Gesundheitsberatung

24/7

## Telefonseelsorge

142  
Täglich, 0-24 Uhr  
[telefonseelsorge.at](http://telefonseelsorge.at)

Notrufnummer für Krisen und schwierige Lebenssituationen via Telefon, Chat und Mail

142 TELEFON SEELSORGE

## Sozialpsychiatrischer Notdienst

01 313 20  
Täglich, 0-24 Uhr  
[psd-wien.at](http://psd-wien.at)

Notrufnummer für akute Krisen

24/7

 **Psychosoziale Dienste Wien** Für die Stadt Wien

## Kindernotruf

0800 567 567  
Täglich, 0-24 Uhr  
[www.kindernotruf.at](http://www.kindernotruf.at)

Telefonberatung für akute Krisen

24/7

 **Verein Lichtblick**  
BERATUNG UND THERAPIE

## Ö3-Kummernummer

116 123  
Mo-So: 16-24 Uhr

Lebens- und Krisenhilfe via Telefon

 **ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ**  
 **HITRADIO Ö3**

## 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



gesund

## Gesund aus der Krise

aus der Krise

[gesundauserkrise.at](http://gesundauserkrise.at)

Therapieplätze für junge Menschen bis 21:  
15 kostenfreie psychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten pro Jugendlichen/r

## Die Möwe - Kinderschutzzentren

01 532 15 15  
Mo-Do: 9-17 Uhr,  
Fr: 9-14 Uhr  
[die-moewe.beranet.info](http://die-moewe.beranet.info)  
[die-moewe.at](http://die-moewe.at)

Beratung zu Gewalt- und Missbrauchserlebnissen via Telefon, Online und persönlich

 **die möwe**  
Kinderschutz hat einen Namen

## Kinder- und Jugendanwaltschaft

01 70 77 000  
Mo, Mi, Fr: 9-16 Uhr,  
Di: 13-16 Uhr  
[post@jugendanwalt.wien.gv.at](mailto:post@jugendanwalt.wien.gv.at)

Beratung via Telefon, Mail und persönlich zu allen Fragen, die Jugendliche bewegen

 **Stadt 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**

## Kinderschutzzentrum

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  
[kinderschutz-wien.at](http://kinderschutz-wien.at)

Hilfe und Beratung für Jugendliche bei Gewalt

 **KINDERSCHUTZZENTRUM WIEN**

## wienXtra-Jugendberatung

01 909 4000 84 100

Mo-Fr: 14.30-18.30

0699 156 84100 (Signal-Chat)

jugendinfowien@wienxtra.at

wienxtra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/beratung-fuer-junge-leute

Beratung für Jugendliche, persönlich ohne Termin, und via Chat

**WIENXTRA**

## Rainbows



0680 316 91 92

Mo-Do: 9-12 Uhr

rainbows.at

Begleitung von Kindern und Jugendlichen bei Verlust oder Trennung

## open2chat



open2chat.at

Möglichkeit für Jugendliche, online mit Gleichaltrigen über ihre Sorgen, Fragen und Probleme zu chatten

open2chat.at

## Frauenhelpline gegen Gewalt



0800 222 555

Täglich, 0-24 Uhr

frauenhelpline.at

Erst- und Krisenberatung für von Gewalt betroffene Frauen\*, Kinder und Jugendliche via Telefon und Online

Chat: **haltdergewalt.at**

Täglich: 18-22 Uhr

Fr: 9-23 Uhr

**HelpCh@t**

Onlineberatung  
täglich ohne Wartezeiten,  
anonym und kostenlos



## Männernotruf



0800 246 247

Täglich: 0-24 Uhr

hilfe@maennernotruf.at

maennernotruf.at

Erste Anlaufstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen

## #visible - Kinder psychisch Erkrankter sichtbar machen

visible.co.at

Mo, Do: 14-17 Uhr

Di, Fr: 9-12 Uhr,

Mi: 17-20 Uhr

Onlineberatung, Infos, Podcasts und Blogs für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil

**#visible**

## HPE - 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



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE  
PSYCHISCH ERKRANKTER



## AMIKE-Telefon

**Diakonie**   
Flüchtlingsdienst

01 343 0101

Mo-Fr: 10-13, 14-17.30 Uhr

diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon

Beratung via Telefon in den Sprachen Farsi/ Dari, Arabisch, Kurdisch, Englisch, Deutsch, BKS, Russisch, Türkisch und Ukrainisch für Menschen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte in Krisensituationen



## FEM Frauengesundheitszentrum

01 27 700 5600

Mo-Do: 9-17 Uhr,

Fr: 9-12 Uhr

fem.at

Mehrsprachige Beratung für Mädchen und Frauen



## Checkit! - Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen

01 4000 53 655

Mo: 15-18 Uhr, Mi: 13-16

Uhr, Fr: 10-13 Uhr

checkit.wien

Info- und Beratungsstelle zum Thema Drogenkonsum via Telefon, Online und persönlich  
Drug Checking kostenlos & anonym

**checkit!**

## Hotline für Essstörungen

0800 20 11 20

Mo-Do: 12-17 Uhr

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  
www.essstoerungshotline.at

## istokay.at

istokay.at

Selbsthilfeprogramm zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Hier erfährst Du kurz und kompakt, was Du selbst tun kannst, damit es Dir wieder besser geht

**istOKay.at**

## bittelebe.at

bittelebe.at

**bittelebe**

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

## Courage\* Beratung



01 585 69 66

Mo-Do: 9-15 Uhr

info@courage-beratung.at

courage-beratung.at

Beratung zu gleichgeschlechtlichen Beziehungen und transGender via Telefon, Mail und persönlich

# ...UND NICHT VERGESSEN:



## Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du selbst!



### MENTAL HEALTH CHECK:

Wie fühle ich mich gerade?

Bekomme ich genügend Schlaf?



Habe ich genug und gesund gegessen?

Habe ich mich heute bewegt?

Brauche ich Unterstützung oder Zeit für mich?

Habe ich genug Wasser getrunken?

Gehe ich gut mit mir um?



EINE INITIATIVE VON



Verein zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Medien

[www.vsum.tv](http://www.vsum.tv)

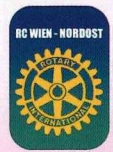
[www.mentalhealthdays.eu](http://www.mentalhealthdays.eu)

[www.mentalhealthliteracy.eu](http://www.mentalhealthliteracy.eu)

MIT UNTERSTÜTZUNG VON

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



LICHT INS DUNKEL

