

Wohin kann ich mich wenden? – Beratung für Kinder & Jugendliche

Soforthilfe – Rund um die Uhr (24/7)

Rat auf Draht

- **Telefon:** 147
- **Erreichbarkeit:** 24 Stunden täglich
- **Für:** Jugendliche mit allen Sorgen und Problemen
- **Beratung:** Telefon, Chat und Online

Gesundheitsnummer

- **Telefon:** 1450
- **Erreichbarkeit:** 24 Stunden täglich
- **Für:** Gesundheitliche Fragen und Beschwerden

Sozialpsychiatrischer Notdienst Wien

- **Telefon:** 01 313 30
- **Erreichbarkeit:** 24 Stunden täglich
- **Für:** Psychische Krisen

Telefonseelsorge

- **Telefon:** 142
- **Erreichbarkeit:** 24 Stunden täglich
- **Für:** Krisen, Einsamkeit und seelische Belastungen
- **Beratung:** Telefon, Chat und E-Mail

Kindernotruf

- **Telefon:** 0800 567 567
- **Erreichbarkeit:** 24 Stunden täglich
- **Für:** Kinder und Jugendliche in akuten Krisen

Hilfe in Krisensituationen

Die Boje

- **Telefon:** 01 406 66 02
- www.die-boje.at
- Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre
- Unterstützung in Krisensituationen

Gesund aus der Krise

- gesundausderkrise.at
- Therapieplätze für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre

Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien (KIJA)

- **Telefon:** 01 70 77 000
- Hilfe bei Fragen zu den Rechten von Kindern und Jugendlichen

Hemayat

- Telefon: [01 216 43 06](tel:012164306) oder Email: anmeldung@hemayat.org
- <https://www.hemayat.org/>
- Unterstützt traumatisierte Menschen, v.a. Folter- und Kriegsüberlebende

Hilfe bei Gewalt

Digitales Kinderschutzzentrum

- www.digitales-kinderschutzzentrum.at
- digitale Erstanlaufstelle bei Gewalt für Kinder und Jugendliche
- kostenlos, anonym

Die Möwe

- **Telefon:** 01 532 15 1501
- www.die-moewe.at
- Hilfe bei Gewalt- und Missbrauchserfahrungen

Frauenhelpline gegen Gewalt

- **Telefon:** 0800 222 555
- **Erreichbarkeit:** 24 Stunden täglich
- Für Frauen, Mädchen und Kinder

Männernotruf

- **Telefon:** 0800 246 247
- **Erreichbarkeit:** 24 Stunden täglich
- Hilfe für Männer in Krisen oder bei Gewalterfahrungen

Männerinfo

- **Telefon:** 0800 400 777
- **Erreichbarkeit:** 24 Stunden täglich
- Beratung für Männer und Burschen

FEM Frauengesundheitszentrum

- **Telefon:** 01 27 700 5600
- fem.at
- Beratung für Mädchen und Frauen

Selbstlaut

- **Telefon:** 01 8109031
- selbstlaut.org
- Fachstelle gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen

Psychische Gesundheit

Hotline für Essstörungen

- **Telefon:** 0800 20 11 20
- www.essstoerungshotline.at
- Beratung für Betroffene und Angehörige

WienXtra Jugendberatung

- jugendinfowien@wienextra.at
- Persönliche Beratung für Jugendliche
- Telefon, Signal-Chat und persönliche Gespräche

Open2Chat.at

- Anonymer Online-Chat mit Gleichaltrigen
- Austausch über Sorgen und Probleme

istokay.at

- Tipps und Übungen zur Förderung der psychischen Gesundheit

bittelebe.at

- Hilfe bei Suizidgedanken
- Informationen und Unterstützung

Spezielle Beratungsangebote

Courage

- **Telefon:** 01 585 69 66
- courage-beratung.at
- Beratung für LGBTQIA+-Personen sowie deren Angehörige

Rainbows

- **Telefon:** 0680 316 91 92
- rainbows.at
- Unterstützung für Kinder und Jugendliche nach Trennung oder Tod eines Angehörigen

HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

- hpe.at
- Beratung für Familien und Angehörige

Checkit!

- checkit.wien
- Informationen und Beratung zu Alkohol und anderen Drogen
- Kostenlos und anonym

Gut zu wissen

- ✓ Die meisten Angebote sind **kostenlos**.
- ✓ Viele Beratungen sind **anonym**.
- ✓ Du kannst selbst entscheiden, ob du **telefonierst, chattest oder persönlich vorbeigehst**.
- ✓ Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke.