

Psychische Gesundheit

Du fühlst dich nicht wohl? Möchtest suchst Hilfe und möchtest mit jemandem reden? Dann nutze bitte eine der folgenden Möglichkeiten:

Organisation	Kontaktdaten	Themen	Zusatzinfo
Rat auf Draht	https://www.rataufdraht.at/# Tel: 147 (rund um die Uhr) Onlineberatung Chatberatung (Mo-Fr 18-20 Uhr)	Schule, Gesundheit, Gewalt, Liebe Sexualität, Familie usw.	Rat auf Draht für Eltern: https://elternseite.at/de/home auch Videochats werden angeboten
Berufsverband österreichischer PsychologInnen (BÖP)	www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline Tel: 01/504-8000 (Mo-Do 9-13 Uhr) helpline@psychologiehilft.at	akute Krisen, psychische Störungen (Ängste, Depressionen, Zwänge), Existenzängste, Leidensdruck wegen häuslicher Isolation	Psychologinnen stehen für Fragen und persönliche Anliegen am Telefon und per Email zur Verfügung, helfen auch bei der Suche nach psychologischer Betreuung für konkretes Problem
Schulpsychologie Niederösterreich – Bildungsdirektion	Schulpsychologie, Bildungsdirektion Niederösterreich (bildung-noe.gv.at) Tel: 0800211320 (MO-FR von 8-20 Uhr, SA 8-12 Uhr) Tel: 0664/8257189 Mag. Kugler-Windisch	Lernprobleme, Prüfungsangst, Perspektiven-/Orientierungslosigkeit, schwierige Situationen zu Hause, Gewalterfahrung, psychosomatische Beschwerden, Suizidgedanken	Schulpsychologin Mag. Kugler-Windisch ist in ihren Sprechstunden an HAK HAS am 4.3., 8.4., 6.5., 3.6. 8-10 Uhr Business Lounge anwesend
Kinder -und Jugendhilfe NÖ	https://www.noegov.at/noe/Jugend/KJH/Beratung_Hilfestellung.html	Festsetzung des Unterhalts, Beurteilung der Kindeswohlgefährdung, Erziehungshilfen	Auch Beratung bei familiären Problemen
Jugendcoaching	Severin.tanzer@caritas-stpoelten.at 0676/838448873 Bahnhofplatz 8, 3500 Krems	Berufsorientierung, Karriereplanung, Bewerbungscoaching, Hilfe zur eigenen Entscheidungsfindung, Hilfe bei Problemen, die das Lernen erschweren	Jugendcoaches beraten am Übergang Schule-Beruf
Suchtprävention Fachstelle NÖ	https://www.fachstelle.at 02742/31440-32 office@fachstelle.at	Abhängigkeitserkrankungen	Angebote für Betroffene und Angehörige Auch Online-Angebote
Telefonseelsorge Niederösterreich	Tel: 142 Mo-So 0-24 Uhr	Gesprächsunterstützung in Krisen, bei Problemen zur Entlastung	Rund um die Uhr erreichbar, kostenlos von Festnetz und Handy
Krisentelefon NÖGUS	Tel: 0800/202016 Mo-So 0-24 Uhr	Professionelle Beratung in psychischen Notsituationen und Krisen	

Übersicht erstellt von: SL MMag. Mayr-Messerer am 3.2.2022