

## Tipps, Beratung und Unterstützung für die seelische Gesundheit

Um das Coronavirus zu bekämpfen, sind wir alle aufgefordert, unseren Alltag einzuschränken. Auch das vorsichtige Zurücknehmen dieser Maßnahmen wird uns noch einige Zeit viel Disziplin abverlangen. Diese Situation ist für uns alle neu und hat weitreichende Auswirkungen auf unseren Alltag und unser Zusammenleben. Für manche ist das Zuhause gleichzeitig Büro, Schule und Spielplatz, für andere ist vor allem das Alleinsein eine Herausforderung. Viele Menschen machen sich derzeit Sorgen oder haben Ängste. Das Wichtigste ist: Das umfassende Beratungs- und Betreuungsangebot besteht natürlich auch weiterhin. Niemand wird mit seinen Sorgen alleine gelassen.

Schau  
auf dich,  
schau  
auf mich.

### Hier finden Sie Unterstützung



## An wen soll ich mich wenden?

**Erste Anlaufstelle** sind die österreichweiten Sorgen-Hotlines. Die Telefonseelsorge (142), die Ö3 Kummernummer (116 123) und Rat auf Draht (147) haben immer ein offenes Ohr für Ihre Sorgen: **anonym und kostenlos**. Neben weiteren Hotlines gibt es außerdem auch spezielle Angebote für Kinder, Jugendliche oder Eltern.

Eine **weitere Anlaufstelle**, wenn Sie sich mit Sorgen, Unsicherheiten und Ängsten alleine fühlen, sind die **psychotherapeutischen Hotlines der Bundesländer**. Hier stehen Ihnen in jedem Bundesland ausgebildete PsychotherapeutInnen kostenlos zur Verfügung. Die Aufteilung nach Bundesländern hat auch den Vorteil, dass die PsychotherapeutInnen das Unterstützungsnetzwerk vor Ort gut kennen und Sie gegebenenfalls weiter verweisen können. Wie könnte dies aussehen?

- Sollte sich beim Gespräch zeigen, dass **psychotherapeutische Unterstützung** hilfreich wäre, wird Ihnen die Hotline eine/n PsychotherapeutIn in Ihrer Nähe vorschlagen, die Sie via Telefon oder Internet weiterführend unterstützt. Sollte dies aus medizinischer Sicht notwendig sein, werden die Kosten in der Regel von der Krankenkasse getragen. Auch hier kann Sie die Hotline unterstützen.
- Wenn sich bei der Arbeit mit der/dem von der Hotline vermittelten PsychotherapeutIn herausstellt, dass Ihnen eine regelmäßig stattfindende **Gesprächs- und Austauschgruppe** gut tun könnte, wird Ihnen eine solche Gruppe empfohlen. Aufgrund der Ausgangsbeschränkungen finden auch diese Treffen derzeit telefonisch oder via Internet statt.

Der Gebrauch von Cookies erlaubt uns Ihre Erfahrungen auf dieser Website zu optimieren. Wir verwenden Cookies zu Statistikzwecken und zur Qualitätssicherung. Durch Fortfahren auf unserer Website stimmen Sie dieser Verwendung zu. [Erfahren Sie mehr](#)

Fortfahren



## Die wichtigsten Nummern für Österreich und das Bundesland Wien

### Telefonseelsorge

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen

☎ [142](tel:142) (täglich 0 - 24 Uhr)

✉ E-Mail und Chatberatung: [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

### Ö3 Kummernummer

Telefonhotline für Menschen mit Kummer und Sorgen

☎ [116 123](tel:116123) (täglich 12 - 24 Uhr)

### Rat auf Draht

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Kinder und Jugendliche

☎ [147](tel:147) (täglich 0 - 24 Uhr)

✉ E-Mail und Chatberatung: [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

### Psychotherapeutische Hotline Wien

Psychotherapie Helpline des WLP (Wiener Landesverbands für Psychotherapie)

Erstansprechstelle für psychotherapeutische Beratung und Fragen rund um Psychotherapie in Wien und Österreich

☎ [0720 120012](tel:0720120012) (täglich 8 - 22 Uhr)

### ÖBVP (Österreichischen Berufsverbands der PsychotherapeutInnen) Kinder-Schüler-Eltern Beratungshotline

Telefonhotline des Österreichischen Berufsverbands für Psychotherapie für Kinder, Schüler und Eltern

☎ [0512 561734](tel:0512561734) (Mo - Fr, 14 - 16 Uhr)

### Frauen-Helpline

Telefonberatung für von Gewalt bedrohte und betroffene Frauen

☎ [0800 222 555](tel:0800222555) (täglich 0 - 24 Uhr)

✉ Frauen Help Chat: [www.haltdergewalt.at](http://www.haltdergewalt.at) (täglich 15 - 22 Uhr)

### BÖP (Berufsverband Österreichischer PsychologInnen) Helpline

Telefon- und E-Mail-Beratung des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen

☎ [01 504 8000](tel:015048000) (täglich 9 - 20 Uhr)

➤ E-Mail Beratung: [helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)

Der Gebrauch von Cookies erlaubt uns Ihre Erfahrungen auf dieser Website zu optimieren. Wir verwenden Cookies zu Statistikzwecken und zur Qualitätssicherung. Durch Fortfahren auf unserer Website stimmen Sie dieser Verwendung zu. [Erfahren Sie mehr](#)

Fortfahren

☎ [01 4000 5300](tel:0140005300) (Mo - So, 8 - 20 Uhr)

🌐 [www.psd-wien.at](http://www.psd-wien.at)

Eine Übersicht **weiterer Krisentelefone** finden Sie [hier](#).

**Tipps & Tricks für den Alltag**



**Hier können Sie sich engagieren**



Über [oesterreich.gv.at](http://oesterreich.gv.at) 

Digitale Amtsservices 

Schnell finden 

Häufig gesuchte Informationen 

[Kontakt](#) / [Datenschutzerklärung](#) / [Barrierefreiheit](#) / [Impressum](#)



Der Gebrauch von Cookies erlaubt uns Ihre Erfahrungen auf dieser Website zu optimieren. Wir verwenden Cookies zu Statistikzwecken und zur Qualitätssicherung. Durch Fortfahren auf unserer Website stimmen Sie dieser Verwendung zu. [Erfahren Sie mehr](#)

Fortfahren