

Psychische Hilfe für Kinder und Jugendliche

Wenn es dir oder einem Freund / einer Freundin psychisch nicht gut geht, ist es gut und voll ok, sich Hilfe zu suchen! Denn es gibt viele Menschen, denen es nicht gut geht und es gibt Menschen, die gelernt haben, in solchen Situationen zu helfen.

Online-Angebote

- **istokay.at**: Eine Seite für Jugendliche mit Tipps, was man tun kann, wenn es einem nicht gut geht und Infos zu den Themen Depression, Ängste, Schlafstörungen und Stress.
- **bittelebe.at**: Du hast Angst, dass sich dein Freund oder deine Freundin etwas antut? Auf dieser Website findest du Tipps, wie du das Thema Suizidgedanken ansprechen kannst und was du tun kannst.

Telefonnummern speziell für Kinder und Jugendliche

- **Rat auf Draht**: Tel.: 147. Beratung für Kinder und Jugendliche. Anonym und rund um die Uhr, auch Mail- und Chatberatung. www.rataufdraht.at.
- **Kindernotruf**: Tel.: 0800 567 567. Der Kindernotruf ist eine 24-Stunden Telefonberatung in akuten Krisen sowie Konfliktsituationen, kindernotruf@kindernotruf.at, www.verein-lichtblick.at
- **Kidslines**: tägl. 13-21 Uhr, [0800/234 123](tel:0800234123); auch Mail- und Chatberatung, www.kids-line.at
- **Schulpsychologische Telefonberatung**: [02742/280 333](tel:02742280333)
- **Mädchentelefon**: [0800/211 317](tel:0800211317)

Allgemeine Telefonnummern

- **Telefonseelsorge**: Tel.: 142 (Notruf), täglich 0–24 Uhr. Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten. Online unter www.telefonseelsorge.at.
- **Liste mit weiteren hilfreichen Telefonnummern**: <https://www.istokay.at/weitere-hilfe/>, inkl. Links zu Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen etc.