

Beratungs- & Unterstützungsangebote

Bei gesundheitlichen Fragen

Telefonische Gesundheitsberatung Gesundheitshotline – Bitte nur beim Auftauchen von Symptomen kontaktieren!	1450 rund um die Uhr	https://www.1450.at
AGES – Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit Infoline – Allgemeine Informationen zu Übertragung, Symptomen, Vorbeugung	0800 55 56 21 rund um die Uhr	https://www.ages.at

Bei Einsamkeit, Problemen, Sorgen, Krisen...

Telefonseelsorge 24 Stunden vertraulicher Notrufdienst, für alle, die ein Gespräch brauchen; auch Mail- und Chatberatung möglich	142 rund um die Uhr	https://www.telefonseelsorge.at/
Berufsverband österreichischer PsychologInnen BÖP – Helpline: Es besteht die Möglichkeit, über die derzeitige Situation mit einer Psychologin/einem Psychologen zu sprechen.	01 50 48 000 Mo-Fr: 09-13 Uhr	https://www.boep.or.at
Ö3-Kummernummer Verlässliche Anlaufstelle, wenn sonst niemand da ist, der zuhören kann / will.	116 123 täglich: 16-24 Uhr	https://oe3.orf.at/kummernummer/
Plaudernetz Plaudernetz verbindet Menschen. Für alle, die niemanden zum Plaudern haben. Es werden auch immer Menschen gesucht, die gerne plaudern, zuhören und erzählen. ACHTUNG: Plaudernetz ist keine Nummer für Krisen und Notfälle!	05 1776 100 täglich: 12-20 Uhr	https://fuereinand.at/plaudernetz/

Bei Fragen zu Betreuung und Pflege

Land Steiermark Pflege-Hotline für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige	0800 50 01 76 Mo-Fr: 07-16 Uhr	https://www.gesundheit.steiermark.at/cms/ziel/72560750/DE/
----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bei sozialen Fragen

Land Steiermark Sozialservicestelle: Auskunfts- und Vermittlungsstelle für den gesamten Sozialbereich	0800 20 10 10 Mo-Fr: 08-12:30 Uhr	https://www.soziales.steiermark.at/cms/ziel/108535379/DE/
Caritas Steiermark Kostenloses Online-Beratungsangebot in den Bereichen Wohnungs- und Existenzsicherung, sowie zu den Themen Alkohol- und Drogenkonsum		https://www.caritas-steiermark.at/onlineberatung/

Für Kinder, Jugendliche und Eltern

Rat auf Draht Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche; auch Mail- und Chatberatung möglich	147 rund um die Uhr	https://www.rataufdraht.at/
RAINBOWS Fragen rund um Trennung, Scheidung und auch im Trauerfall mit dem Fokus Kinder und Jugendliche	0316 68 86 70 Mo-Fr: 08-13 Uhr	https://www.rainbows.at/
Notfallambulanz der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (LKH Graz 2) Bei akuten Krisen	0316 2191-2534 rund um die Uhr	https://www.lkh-graz2.at/cms/beitrag/10329364/9697492
Institut für Familienberatung und Psychotherapie Hilfe bei Partnerschaftskonflikten; auch Mailberatung möglich	0316 82 56 67 Mo-Do: 08-13 Uhr	https://www.beratung-ifp.at/

Für Frauen und Mädchen

Frauenhelpline Für Frauen, die von Gewalt betroffen sind.	0800 22 25 55 rund um die Uhr	http://www.frauenhelpline.at/
Onlineberatung bei Gewalt Der Helpchat bietet anonyme und vertrauliche Hilfe.	täglich: 16-22 Uhr	www.haltdergewalt.at
Gewaltschutzzentrum Im Gewaltschutzzentrum Steiermark erhalten Betroffene, Angehörige oder Bekannte von Gewaltopfern professionelle Hilfe.	0316 77 41 99 Mo-Do: 08-16 Uhr, Fr: 08-13 Uhr; dringend bis 22 Uhr	http://www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at/
Verein Frauenhäuser Steiermark Verein zur Soforthilfe für bedrohte und misshandelte Frauen und deren Kinder	0316 42 99 00 rund um die Uhr	http://www.frauenhaeuser.at/
Netzwerk steirische Frauen- und Mädchenberatungsstellen Online-Beratung für Frauen und Mädchen, die keine Möglichkeit haben, eine Beratungsstelle aufzusuchen		https://onlineberatung.frauenservice.at/apps/startseite
Frauengesundheitszentrum Psychotherapie und Beratung für Frauen, online oder telefonisch	0316 83 79 98 Mo, Di, Mi, Fr: 09-13 Uhr, Do: 15-19 Uhr	http://www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung/

Für Männer

Männernotruf Steiermark Unmittelbare Anlaufstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen	0800 24 62 47 rund um die Uhr	http://www.maennernotruf.at/
Männerberatung Steiermark Männerberatung: Besuchsrecht, Gewalt, Gesundheit, sexuelle Orientierung, Trennung/Scheidung, Vaterschaft	0316 83 14 14 Mo/Mi: Fr: 10-12 Uhr, Di/Do: 16-18 Uhr	https://www.vmg-steiermark.at/

Für Angehörige psychisch Erkrankter

HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter Beratung für Angehörige von psychisch kranken Menschen. Es gibt auch eine Onlineberatung.	01 526 42 02 Mo, Mi, Do: 10-15 Uhr, Di/Fr: 10-12 Uhr	https://www.hpe.at/
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

Für Menschen mit Migrationshintergrund

ZEBRA Sorgenhotline mit DolmetscherIn	0800 79 97 02 Mo, Di, Mi, Fr: 9-12 Uhr, Do: 14-17 Uhr	https://zebra.or.at/
-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------