

Angebote zur Unterstützung in psychischen Krisen

„Viel mehr Unterstützung wäre möglich, wenn man offen über psychische Krisen sprechen könnte“

Prof. Dr. Georg Schomerus, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Übersicht über Angebote der psychosozialen Versorgung in der Steiermark des Gesundheitsfonds Steiermark (online):

<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche/>

Übersicht als Broschüre zum Download:

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/pdf/Plattform_Broschure2020_web.pdf

Wohin kann ich mich wenden, wenn ich in einer akuten Krise sofort Hilfe brauche?

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
KIT-Kriseninterventionsteam Steiermark	Hotline für Gespräche in Krisensituationen	0800 50 01 54 (täglich: 09:00 – 21:00 Uhr)	----
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/
Ö3-Kummernummer	Verlässliche Anlaufstelle, wenn sonst niemand da ist, der zuhören kann / will	116 123 (täglich: 16:00 – 24:00 Uhr)	https://oe3.orf.at/kummernummer/
Rat auf Draht	Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche ; auch Mail- und Chatberatung möglich	147 (rund um die Uhr)	https://www.rataufdraht.at/
Frauenhaus Graz und Kapfenberg	Verein zur Soforthilfe für bedrohte und misshandelte Frauen und deren Kinder	0316 42 99 00 (rund um die Uhr)	http://www.frauenhaeuser.at/
Frauennotruf	Für Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Es gibt auch eine Onlineberatung.	0800 222 555 (rund um die Uhr)	http://www.haltdergewalt.at
Männernotruf Steiermark	Unmittelbare Anlaufstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen	0800 246 247 (rund um die Uhr)	http://www.maennernotruf.at/
Männerberatung Steiermark	Männerberatung: Besuchsrecht, Gewalt, Gesundheit, sexuelle Orientierung, Trennung/Scheidung, Vaterschaft	0316 83 14 14	http://www.vmg-steiermark.at/
Stationäre Aufnahmestellen			
LKH Graz II, Standort Süd	Stationäres und ambulantes Angebot	0316 2191-0	www.lkh-graz2.at
LKH-Hochsteiermark/Leoben	Psychosomatik für Kinder und Jugendliche , Ambulanz und Tagesklinik	03842 401-2550	https://www.lkh-hochsteiermark.at/abteilungen/kinder-und-jugendpsychiatrie

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin	Behandlung akuter und chronischer psychiatrischer Störungsbilder	0316 385-13616	https://www.uniklinikumgraz.at/psychiatrie
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz	Akutkrisenintervention und stationäres Angebot	0316 5989 22000	www.barmherzige-brueder.at
Jugend am Werk – tartaruga	Schutz für Kinder und Jugendliche in Graz	050 79 00 32 00	https://jaw.or.at/ueber-uns/standorte/einrichtung/s/tartaruga/
„Schlupfhaus“ Graz	Notschlafstelle der Caritas für Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren bei Krisen	0316 48 29 59	https://www.caritas-steiermark.at/hilfeangebote/kinder-jugendliche/wohnen/notschlafstelle-fuer-jugendliche-schlupfhaus

Wohin kann ich mich wenden, wenn ich telefonische Hilfe und Beratung suche?

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
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: 09:00 – 16:00 Uhr)	https://www.boep.or.at
Katholische Kirche	„Du bist nicht allein“-Hotline für Seelsorgegespräche	0316 80 31 557 (Mo-Fr: 08:00 – 18:00 Uhr Sa & So: 10:00 – 18:00 Uhr)	https://www.kath-kirche-graz.at
ZEBRA	Sorgenhotline mit DolmetscherIn für Menschen mit Migrationshintergrund	0800 79 97 02 (Mo-Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)	https://zebra.or.at/

Schulpsychologische Hilfe	Telefonische Beratungsangebote für SchülerInnen, Erziehungsberechtigte, Lehrende z.B. zur Coronakrise, mehrsprachige Beratung möglich	05 02 48 34 56 64 (Mo-Fr: 09:00 – 17:00 Uhr)	http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona
----------------------------------	--	--	---

Wohin kann ich mich wenden, wenn ich mir längerfristig Unterstützung holen möchte, z.B in Form einer Psychotherapie?

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Institut für Familienberatung und Psychotherapie	Hilfe bei Partnerschaftskonflikten; auch Mailberatung möglich;	0316 82 56 67 (Mo–Fr: 08:00 – 13:00)	https://www.beratung.ifp.at/
Frauengesundheitszentrum	Psychotherapie und Beratung online oder telefonisch für Frauen	0316 83 79 98 (Mo, Di, Mi, Fr: 09:00 – 13:00; Do: 15:00 – 19:00 Uhr)	http://www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung/
Psychosoziale Beratungsstellen in der Steiermark	Es gibt je nach Region unterschiedliche Anbieter, siehe Link unter „Website“	--	https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche/ambulante-sozialpsychiatrische-versorgung/
Institut für Familienförderung	In Graz, Deutschlandsberg, Leoben und Gleisdorf. Kontakt siehe Link unter „Website“	--	www.familienfoerderung.at
Psychnet – PsychologInnen finden	Auf dieser Website können Sie nach PsychologInnen in ihrer Nähe suchen.	--	https://www.psychnet.at/
Psyonline	PsychotherapeutInnen in ihrer Nähe suchen		https://www.psyonline.at/

Welche digitalen Angebote der Beratung kann ich nutzen?

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Pro mente Onlineberatung	Kein Ersatz für Therapie	Mail: onlineberatung@promentesteiermark.at	https://www.promentesteiermark.at/hilfsangebote/online-beratung/
Netzwerk steirische Frauen- und Mädchenberatungsstellen	Online-Beratung für Frauen und Mädchen, die keine Möglichkeit haben, eine Beratungsstelle aufzusuchen.	0316 71 60 22	https://netzwerk.beranet.info/
Instahelp	Psychologische Beratung online, kostenpflichtig. Nicht für psychische Krisen und Notsituationen geeignet.	---	https://instahelp.me/at/
Onlineberatung der Telefonseelsorge	Beratung per E-Mail und Chat möglich	Notrufnummer 142	onlineberatung-telefonseelsorge.at
Caritas Steiermark	Onlineberatung (in den Bereichen Wohnungs- und Existenzsicherung)	---	https://www.caritas-steiermark.at/onlineberatung/

Weitere Angebote

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter	Beratung für Angehörige von psychisch kranken Menschen. Es gibt auch eine Onlineberatung.	01 526 42 02 (Mo-Fr: 10:00 – 20:00 Uhr)	https://www.hpe.at/
RAINBOWS	Fragen rund um Trennung, Scheidung und auch im Trauerfall mit dem Fokus Kinder und Jugendliche	0316 67 87 83 (Mo-Fr: 08:00 – 13:00 Uhr)	https://www.rainbows.at/

Stand: Juni 2021