

Hilfe – wohin kann ich mich wenden?

- **NÖ Krisentelefon:** kostenlos, anonym und 24 Stunden am Tag: 0800 202016
- **Ö3-Kummernummer:** täglich 16.00 – 24.00 Uhr, kostenlos: +43 1 116 123
- **Plaudernetz:** täglich 12.00 – 20.00 Uhr: www.plaudernetz.at, +43 5 1776 100
- **Österreichweite Telefonseelsorge:** rund um die Uhr, kostenlos: 142
- **Rat auf Draht:** rund um die Uhr, kostenlos, für Kinder & Jugendliche: 147
- **Frauenhelpline gegen Männergewalt:** rund um die Uhr, kostenlos: 0800 222555
- **Beratung für Kinder & Jugendliche:** Mo-Sa 14.00 - 18.00 Uhr, kostenlos: 0800 201440
- **Rat und Hilfe bei Suizidgefahr:** 0810 977155
- **Kriseninterventionszentrum:** Mo-Fr 10.00 – 17.00 Uhr: +43 1 4069595
- **Universitätsklinikum Tulln:** rund um die Uhr für alle medizinischen Belange: +43 2272 9004

Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt, Ihrer Seelsorgerin / Ihrem Seelsorger, kontaktieren Sie eine Psychotherapeutin / einen Psychotherapeuten, wenden Sie sich an Ihre Fachärztin / Ihren Facharzt!

Liste zusammengestellt von Dr. Gerald Grundschober für das Webinar „Was macht Corona mit uns?“ November/Dezember 2020