

Hilfe und Unterstützung in herausfordernden Zeiten

Liebe Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger,

viele Menschen stehen in herausfordernden Zeiten vor psychischen Belastungen, die sie nicht mehr alleine bewältigen können und benötigen daher zielgerichtete Beratung und Unterstützung. Die Gesunde Gemeinde stellt Ihnen eine Auflistung von **Notrufnummern** zur Verfügung, an welche Sie sich bei Bedarf wenden können. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute, und dass Sie schwierige Zeiten gut bewältigen können!

Hilfreiche Notrufnummern und Krisentelefone – Weil REDEN hilft!

Krisenhilfe OÖ ☎ 0732 21 77 24 Stunden erreichbar 💻 www.krisenhilfeooe.at Online-Beratung möglich	Rat auf Draht Kinder und Jugendhotline ☎ 147 (24 Stunden erreichbar, gratis aus ganz Österreich) 💻 www.rataufdraht.at Online-Beratung möglich
Ö3-Kummernummer ☎ 116 123 täglich von 16-24 Uhr, gratis aus ganz Österreich	HPE Österreich Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter ☎ 0732 78 41 62 💻 www.hpe.at Online-Beratung möglich Mo 15-18 Uhr, Do 17-19 Uhr
Frauenhelpline gegen Männergewalt ☎ 0800 222 555 (24 Stunden erreichbar, gratis aus ganz Österreich) 💻 www.frauenhelpline.at Online-Beratung von 16–22 Uhr unter www.haltdergewalt.at	Männernotruf ☎ 0800 246 247 (24 Stunden erreichbar) 💻 www.maennernotruf.at Online-Beratung möglich
Polizei 133 SMS Polizei-Notruf für Gehörlose und Hörbehinderte ☎ 0800 133 133 (24 Stunden erreichbar) 💻 gehoerlosenotruf@polizei.gv.at	Telefonseelsorge ☎ 142 (24 Stunden erreichbar, gratis aus ganz Österreich) 💻 www.telefonseelsorge.at Online-Beratung möglich
Hebammen-Hotline ☎ 05 055467-23775 (24 Stunden erreichbar) z.B. Fragen bei Stillproblemen oder Schreibabys	Gratis-Hotline für Essstörungen ☎ 0800 20 11 20 💻 hilfe@essstoerungshotline.at Mo-Do 12-17 Uhr

Wichtige Info: Alle Angaben sind ohne Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.