

Telefonseelsorge, Tel-Notruf 142, [Link zur Website](#)

- Täglich, rund um die Uhr.
- Notrufnummer 142 in ganz Österreich - 24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen.
- Die Notrufnummer 142 ist - ohne Vorwahl - im jeweiligen Bundesland gebührenfrei erreichbar, vom Festnetz und von Handys.
- Die Telefonseelsorge garantiert Verschwiegenheit.

Die Telefonseelsorge bietet seit einiger Zeit auch Online-Beratung an:

als Mailberatung oder Chatberatung: Link zur [Onlineberatung der Telefonseelsorge](#)

Ö3-Kummernummer (Rotes Kreuz), Tel. 116 123, [Link zur Website](#)

Täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr.

Die Ö3-Kummernummer versteht sich als Erstanlaufstelle für Menschen in persönlichen Notlagen: Was immer belastet - von Liebeskummer über Depressionen bis hin zu schweren Krankheiten und tragischen Schicksalen - hat hier seinen Platz. Je nach Problem kann manchmal schon ein Gespräch helfen, oft wird aber auch an eine spezialisierte Beratungsstelle weitervermittelt.

- Einfühlsames, aktives Zuhören
- Klärendes, ermutigendes Gespräch
- Interesse an Problemen und Sorgen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Kontakt zu fachlichen Spezialisten