

...UND NICHT VERGESSEN:

Der wichtigste Mensch in deinem Leben
bist du selbst!

MENTAL HEALTH CHECK:

Wie fühle ich mich gerade?

Bekomme ich genügend Schlaf?

Habe ich genug und gesund gegessen?

Habe ich mich heute bewegt?

Habe ich genug Wasser getrunken?

Gehe ich gut mit mir um?

Brauche ich Unterstützung oder Zeit für mich?



EINE INITIATIVE VON

VSUM

Verein zur Förderung
eines selbstbestimmten
Umgangs mit Medien

www.vsum.tv

www.mentalhealthdays.eu

www.mentalhealthliteracy.eu

MIT UNTERSTÜTZUNG VON

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



LICHT INS DUNKEL

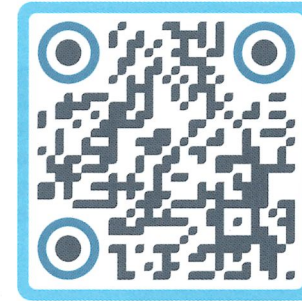
Almdudler

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

AK
YOUNG

NIEDERÖSTERREICH

mental health
DAYS



Insta, TikTok,
web & mehr

MENTALHEALTHDAYS.EU



Beratung + Information AKUT



24/7

24/7

Rat auf Draht 147 RAT auf Draht

147
Täglich, 0-24 Uhr
rataufdraht.at
Notrufnummer für Jugendliche via Telefon, Chat und Online-Beratung

Niederösterreichische Landesgesundheitsagentur

1450
Täglich, 0-24 Uhr
1450.live
Beratung für jedes gesundheitliche Problem via Telefon

Wenn's weh tut!
1450

Ihre telefonische Gesundheitsberatung

Telefonseelsorge St. Pölten

142
Täglich, 0-24 Uhr
telefonseelsorge.at
Notrufnummer für Krisen und schwierige Lebenssituationen via Telefon, Chat und Mail

142 TELEFON SEELSORGE

Notfallpsychologischer Dienst Österreich

0699 188 55 400
Mo-Fr: 9-17 Uhr
notfallpsychologie.at
Notfallpsychologische Akutberatung via Telefon. Auch Nachsorge, Information und Schulung



Kindernotruf

0800 567 567
Täglich, 0-24 Uhr
verein-lichtblick.at
Telefonberatung für akute Krisen

Verein Lichtblick
BERATUNG UND THERAPIE

Ö3-Kummernummer

116 123
Mo-So: 16-24 Uhr
Lebens- und Krisenhilfe via Telefon



JUSY Jugendberatung

Waidhofen/Ybbs Wieselburg
07442 55 439 07416 200 72
jusy.at

Unterstützung und Beratung für Menschen von 12-25 Jahren sowie deren Bezugspersonen via Telefon, Chat und Mail und persönlich



Waldviertler Jugendberatung

Persönliche Beratung
Neuer Markt 18, 3910 Zwettl
Do 12-18 Uhr
wajube.at
Unterstützung und Beratung für Jugendliche



Jugendberatung St. Pölten

Persönliche Beratung
Bahnhofplatz 2, 3100 St. Pölten
Di, Do, Fr: 12-16 Uhr
Unterstützung und Beratung für Jugendliche



Rainbows Niederösterreich

01/907 37 33
rainbows.at/niederoesterreich
NÖ-West: NÖ-Ost:
0650 673 08 27 0650 324 47 38
Mo-Do: 09-14 u. Mo-Do:
Fr: 10-13 Uhr 09-13 Uhr

Begleitung von Kindern und Jugendlichen bei Verlust oder Trennung



Gesund aus der Krise

gesundausderkrise.at
Therapieplätze für Menschen bis 21 Jahren:
15 kostenfreie psychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten pro Jugendlichem/r



Kidsnest Kinderfreunde NÖ

02742 2255-510
Mo, Mi, Do, Fr: 09-11 Uhr
Di: 13-15 Uhr
office@kidsnest.at
Schutz, Beratung und Hilfe für Kinder und Familien in Ausnahmesituationen



PSZ - Psychosoziale Zentren

0800 222 555
Mo-Fr: 8-18 Uhr
psz.co.at/onlineberatung
Beratung und Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörige



PSD - PsychoSozialer Dienst

0676 838 447 575
Mo-Fr: 8-18 Uhr
caritas-stpoelten.at
Beratung, Begleitung, Unterstützung und Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen



Schulpsychologie NÖ

Zahlreiche Beratungsstellen in ganz NÖ
bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie0.html
Psychologische Beratung für Schüler:innen, Lehrkräfte und Erziehungsberechtigte

Die Möwe - Kinderschutzzentren

01 532 15 15
Mo-Do: 9-17 Uhr
Fr: 9-14 Uhr
die-moewe.at
Beratung zu Gewalt- und Missbrauchserlebnissen via Telefon, Online und persönlich



HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

01 526 42 02, hpe.at
Mo, Mi, Do: 10-15 Uhr
Di, Fr: 10-12 Uhr
Beratung für Angehörige psychisch Erkrankter via Telefon, Online und persönlich



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER

Hotline für Essstörungen

0800 20 11 20
Mo-Do: 12-17 Uhr
hilfe@essstoerungshotline.at
Beratung für Betroffene und Angehörige von Menschen mit Essstörungen via Telefon oder Email

Hotline für Essstörungen
0800 - 20 11 20
hilfe@essstoerungshotline.at
www.essstoerungshotline.at

istokay.at

istokay.at
Selbsthilfeprogramm zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Hier erfährst Du kurz und kompakt, was Du selbst tun kannst, damit es Dir wieder besser geht



Kinder- und Jugend-anwaltschaft

kija-noe.at
Beratung via Telefon, Mail und persönlich für Kinder und Jugendliche zu Rechtsfragen



bittelebe.at

bittelebe.at
Verhaltenstipps bei eigenen Suizidgedanken, Informationen zu Suizid und zum Erkennen von Anzeichen bei anderen, Gesprächstips und Hilfsangebote in Videoform



Frauenhelpline gegen Gewalt

0800 222 555
Täglich: 0-24 Uhr
frauenhelpline.at

Erst- und Krisenberatung für von Gewalt betroffene Frauen*, Kinder und Jugendliche via Telefon und Online

Chat: haltdergewalt.at
Täglich: 18-22 Uhr
Fr: 9-23 Uhr

HelpCh@
Onlineberatung
täglich ohne Wartezeiten,
anonym und kostenlos



AMIKE-Telefon

01 343 0101
Mo-Fr: 10-13, 14-17.30 Uhr
diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon
Beratung via Telefon in den Sprachen Farsi/Dari, Arabisch, Kurdisch, Englisch, Deutsch, BKS, Russisch, Türkisch, Ukrainisch für Menschen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte in Krisensituationen



Courage* Beratung

01 585 69 66
Mo-Do: 9-15 Uhr
info@courage-beratung.at
courage-beratung.at
Beratung zu gleichgeschlechtlichen Beziehungen und transGender via Telefon, Mail und persönlich



Männernotruf

0800 246 247
hilfe@maennernotruf.at
maennernotruf.at

Erste Anlaufstelle für Männern in Krisen- und Gewaltsituationen



NÖ-Frauentelefon

0800 800 810
Mo-Do: 9-12 Uhr
Fr: 14-16 Uhr
noe.hilfswerk.at
Telefonberatung von Frau zu Frau in vielen Sprachen

open2chat

open2chat.at
Chat mit gleichaltrigen Jugendlichen über Sorgen, Fragen und Probleme



NÖ Frauentelefon 0800 800 810
NEU: Ukrainisch und Russisch