



## QUELLEN

### FÜR DEN NOTFALL

... ist es gut zu wissen, wo und wie ich mir rasch und unkompliziert Hilfe holen kann – ohne lange nach Infos suchen zu müssen. Daher gibt es hier auf einen Blick eine Sammlung vorhandener Notrufnummern: „**bei Sorgen, Ängsten, Befürchtungen, Gefühlen von Belastungen und Überforderung**“

#### **142** TelefonSeelsorge Oberösterreich (ohne Vorwahl)

ist als vertraulicher Notrufdienst jeden Tag des Jahres unter der Notrufnummer 142 rund um die Uhr kostenlos erreichbar.

24 Stunden am Tag - auch an Sonn- und Feiertagen – gebührenfrei - in ganz Österreich - vom Festnetz und von Mobiltelefonen

Die Telefonseelsorge bietet auch Beratung per Mail oder Chat an:

<https://onlineberatung-telefonseelsorge.at/startseite.html>

Ebenfalls über die Notrufnummer **142** kommen Sie zum Elterntelefon in OÖ  
kostenlos – vertraulich – rund um die Uhr

#### **0732 / 2177** ist die Telefonnummer der Krisenhilfe OÖ

und bietet Rat und Hilfe bei psychischen Krisen – rund um die Uhr – kostenlose, telefonische Krisenintervention

Inkl. einer Onlinekrisenberatung: <https://beratung-krisenhilfeooe.at/login>

#### **147** Rat auf Draht (ohne Vorwahl)

kostenlose Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen - für alle Themen, die Kinder und Jugendliche betreffen - rund um die Uhr

#### **0800/222 555** Frauenhelpline gegen Gewalt

telefonische Erst- und Krisenberatung für Frauen, Kinder und Jugendliche, die von Gewalt betroffen sind – anonym – kostenlos – rund um die Uhr

z.T. auch muttersprachliche Beratung

für Onlineberatung bei Gewalt: <http://www.haltdergewalt.at/>

#### allgemeine Notrufnummern:

Feuerwehr 122

Polizei 133

Rettung 144

Ärztendienst 141

Euronotruf 112