



Wichtige Notfallnummern bei psychischen Krisen



Soforthilfe & Notfälle

- **Notruf Rettung (Notarzt / akuter medizinischer Notfall): 144**
- **Polizei (z. B. bei Eigen- oder Fremdgefährdung): 133**
- **Allgemeiner Notruf EU-weit: 112**



Psychiatrische Akuthilfe & Ambulanzen

- **Psychiatrische Notaufnahme** deines nächstgelegenen **Landeskrankenhauses** oder **Uniklinikums**
(z. B. AKH Wien, LKH Graz, LKH Salzburg etc.)
- **Psychosoziale Dienste (PSD)** – in jeder Landeshauptstadt erreichbar, z. B.:
 - **Wien:** PSD Wien, Notfallambulanz: ☎ **01 31330**
 - **Graz:** PSD Steiermark: ☎ **0316 872-0**
 - **Linz:** Krisenhilfe OÖ: ☎ **0732 2177**
 - **Innsbruck:** Universitätsklinik für Psychiatrie: ☎ **0512 504-0**



Krisenintervention & psychische Soforthilfe

- **Telefonseelsorge (rund um die Uhr, anonym):** ☎ **142**
- **Rat auf Draht (für Kinder & Jugendliche):** ☎ **147**
- **Kriseninterventionszentrum Wien (KIZ):** ☎ **01 406 95 95**
Mo–Fr: 10–17 Uhr, Notfalltermine nach Vereinbarung
- **Psychosozialer Notdienst (PNSD)** – lokal organisiert, oft über Gemeinden oder Bezirke erreichbar



Fachärztliche & therapeutische Hilfe

- **Fachärzt*innen für Psychiatrie & Psychotherapie** – über die Ärztekammer oder Krankenkasse finden
 - **Psychotherapeut*innen** – über die Liste des Österreichischen Bundesverbands: [psychotherapie.at](https://www.psychotherapie.at)
 - **Ambulatorien für Psychotherapie und Psychiatrie** – meist städtisch oder von NGOs getragen
-

Unterstützung für Angehörige & Betroffene

- **HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**
Info & Beratung: ☎ 01 526 42 02, hpe.at
 - **Pro Mente Austria** – Psychosoziale Hilfsangebote: promenteaustria.at
 - **Selbsthilfegruppen** – über die lokale **Selbsthilfeplattform** oder Gemeindezentrum finden
-

Soziale & alltagspraktische Unterstützung

- **Sozialarbeiter*innen** – erreichbar über:
 - Spitäler (z. B. bei Entlassungen)
 - Bezirksämter / Magistrat
 - Caritas, Diakonie, Volkshilfe
 - **Wohnungslosenhilfe** oder **Frauenhäuser**, wenn Schutz & Unterkunft benötigt werden
-

Online-Beratung & Apps

- **Psychosoziale Onlineberatung:** beratung.caritas.at
 - **Onlineberatung für Jugendliche:** rat-auf-draht.at
 - **Mental Health Plattformen** wie Instahelp, MindDoc etc. (kostenpflichtig)
-

Hinweis:

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. In akuten Fällen zögere **niemals**, sofort medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen – z. B. über den **Notruf 144** oder durch direkte Vorstellung in einer psychiatrischen Ambulanz.