

### **1. Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer: 116 123**

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

### **2. Frauenhelpline Tel.: 0800 222 555**

Die Frauenhelpline gegen Gewalt bietet rund um die Uhr Informationen, Hilfestellungen, Entlastung und Stärkung – auch in Akutsituationen.

[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at).

### **3. Telefonseelsorge 142**

4. Mit der Notrufnummer 142 erreichen Sie uns in ganz Österreich - 24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen.
5. Die Notrufnummer 142 ist - ohne Vorwahl - im jeweiligen Bundesland gebührenfrei erreichbar, vom Festnetz und von Handys.
6. Die Telefonseelsorge garantiert Verschwiegenheit.

### **7. Rat auf Drat 147**

Beratung für Kinder und Jugendliche  
Jederzeit – anonym – kostenlos

### **8. Männernotruf Tel.: 0800 246 247**

Der Männernotruf bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen österreichweit rund um die Uhr eine erste Ansprechstelle. Online unter [www.maennernotruf.at](http://www.maennernotruf.at).

### **9. Männerinfo Tel.: 0720 70 44 00**

Montag bis Freitag in der Zeit von 10 bis 18 Uhr zum Ortstarif in ganz Österreich erreichbar

Die Männerinfo bietet Beratung in Krisen sowie zur Prävention und Beendigung von Gewalt in der Familie. Online unter [www.maennerinfo.at](http://www.maennerinfo.at).