

## Was kann ich tun, wenn ich eine Krise habe

 **Zuerst Ruhe bewahren**

 **Es gibt immer einen Weg aus der Krise oder eine Lösung**

 **Suche dir bitte Hilfe**



Wende dich in der **Schule** an eine **Vertrauensperson**:

Klassenvorständ:in

Direktor

Vertrauenslehrer: Prof. Handl & Prof. Willinger

Schulpsychologin: Mag. Gadinger

Klassenelternvertreter



Bei einer **akuten Krise** wende dich bitte an:

 <b>144</b>	Rettung täglich 0-24 Uhr
	AKUTTeam wird über 144 alarmiert <a href="https://akutteam.at/">https://akutteam.at/</a>
 <b>147</b>	Rat auf Draht täglich 0-24 Uhr, online unter: <a href="https://www.rataufdraht.at/">https://www.rataufdraht.at/</a>
 <b>142</b>	Telefonseelsorge (Notruf), täglich 0-24 Uhr online unter <a href="https://www.telefonseelsorge.at">https://www.telefonseelsorge.at</a>
 <b>116 123</b>	Ö3-Kummernummer täglich von 16.00 bis 24.00 Uhr
 <b>0800 567 567</b>	Kindernotruf täglich 0-24 Uhr
 <b>0800 800 810</b>	NÖ-Frauentelefon Mo-Do 9-12 Uhr
 <b>0800 246 247</b>	Männernotruf täglich 0-24 Uhr



**Weitere Helfer für die Bewältigung von Krisen:**

**Schulärzt:innen:**

<https://www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schul-rztlicher-Dienst.html>

**Schulpsycholog:innen:**

<https://www.schulpsychologie.at/>

<https://www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie0/Beratungsstellen/Beratungsstellen-in-der-Bildungsregion-6.html>

**Kinder- und Jugendhilfe:**

<https://www.noegov.at/noe/Jugend/Kinder- und Jugendhilfe.html>

**Kinder- und Jugendhilfe – Beratung und Hilfestellung:**

[https://www.noegov.at/noe/Jugend/KJH\\_Beratung\\_Hilfestellung.html](https://www.noegov.at/noe/Jugend/KJH_Beratung_Hilfestellung.html)

**Auftrieb Jugend- und Suchtberatung:**

<https://auftrieb.co.at/>

**Verein HPE Niederösterreich:**

<https://www.hpe.at/de/bundeslaender/niederoesterreich/>

**Projekt: Gesund aus der Krise:**

<https://gesundausderkrise.at/>

**Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie:**

WN: <https://www.docfinder.at/suche/psychiater/wiener-neustadt>

NK: <https://www.docfinder.at/suche/psychiater/neunkirchen>

**Klinische Psychologinnen und Klinische Psychologen:**

<https://www.sozialversicherung.at/services/views/psychosearch/psychosearch.xhtml?fa-ces-redirect=true&includeViewParams=true&contentid=10007.846083>