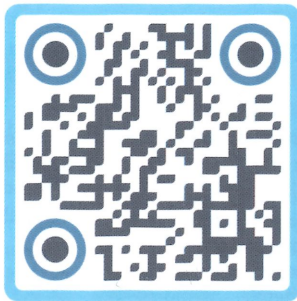


SALZBURG mental health DAYS



*Insta, Tiktok,
web & mehr*



MENTALHEALTHDAYS.EU



Beratung + Information **AKUT**



24/7

Rat auf Draht

147

Täglich, 0-24 Uhr
rataufdraht.at

Notrufnummer für Jugendliche via
Telefon, Chat und Online-Beratung

147

RAT
auf Draht

Notfallpsychologischer Dienst Österreich

0699 188 55 400
notfallpsychologie.at
anfrage@notfallpsychologie.at
Mo-Fr: 9-17 Uhr

Notfallpsychologische Akutberatung
via Telefon. Auch Nachsorge,
Information und Schulung



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

Telefonseelsorge

24/7

142
telefonseelsorge.at
Täglich, 0-24 Uhr

Notrufnummer für Krisen und
schwierige Lebenssituationen
via Telefon, Chat und Mail



Kindernotruf

24/7

0800 567 567
kindernotruf.at
Täglich, 0-24 Uhr

Telefonberatung für
akute Krisen



Verein Lichtblick
BERATUNG UND THERAPIE

Gesund aus der Krise

gesundausderkrise.at
info@gesundausderkrise.at
Mo-Fr: 8-18 Uhr

Therapieplätze bis 21 Jahre:
15 kostenfreie psychologische
oder psychotherapeutische
Behandlungseinheiten
pro Jugendlichem/r

gesund
aus der krise

Gesundheitstelefon 1450

24/7

1450
salzburg.gv.at/themen/
gesundheit/gesundheitsplan/
gesundheitstelefon-1450
Täglich, 0-24 Uhr

Beratung für jedes
gesundheitliche Problem
via Telefon

Wenn's weh tut!
1450

pro mente | sbg

Ö3-Kummernummer

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



24/7

0662 43 33 51
promentesalzburg.at/standorte/detail/
ambulante-
krisenintervention
krise@promentesalzburg.at
Täglich, 0-24 Uhr
Akuthilfe in Krisensituationen für
Jugendliche ab 13 via Telefon

Kinderschutzzentrum Salzburg

0662 44911
kinderschutzzentrum.at
beratung@kinderschutzzentrum.at
Mo-Do: 9-12 Uhr, 13.30-16 Uhr
Fr & Feiertage: 9-12 Uhr

Anlaufstelle für Kinder und
Jugendliche von 4-18 Jahren bei
Krisen, Missbrauch und Gewalt



Lehre statt Leere

0800 220074
Mo-Fr: 8-17 Uhr
lehre-statt-leere.at

Kostenloses Coaching und
Unterstützung für Lehrlinge bei
Problemen in der Ausbildung,
Schule oder im privaten Umfeld
persönlich via Telefon oder Mail

LEHRE
STATT
LEERE

Kinder- und Jugendanwaltschaft Salzburg

05 7599 729
kija-sbg.at
kija@salzburg.gv.at
Mo, Di, Do: 09-13, 14-16 Uhr
Mi: 14-16 Uhr, Fr: 09-13 Uhr
Beratung via Telefon, Mail und
persönlich zu allen Fragen, die
Jugendliche bewegen.



Courage* Beratung

01 585 69 66

courage-beratung.at
info@courage-beratung.at
Mo-Do: 9-15 Uhr

Beratung zu
gleichgeschlechtlichen
Beziehungen und transGender
via Telefon, Mail und persönlich



pro mente sbg

HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

01 526 42 02

hpe.at

Mo, Mi, Fr: 10-13 Uhr,
Do: 14-17 Uhr

Beratung für Angehörige psychisch
Erkrankter via Telefon, Online, Video und
persönlich



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER

open2chat

open2chat.at

Chat mit gleichaltrigen
Jugendlichen über Sorgen,
Fragen und Probleme

open2chat.at
anonyme Chat-Plattform
für Jugendliche

Frauenhelpline gegen Gewalt

0800 222 555

frauenhelpline.at
Täglich, 0-24 Uhr

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

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

Onlineberatung
tätig ohne Wartezeiten,
anonym und kostenlos



AMIKE-Telefon

Diakonie
Flüchtlingsdienst

01 343 0101

**diakonie.at/unsere-
angebote-und-
einrichtungen/amike-telefon**
Mo-Fr: 10-13, 14-17.30 Uhr

Beratung via Telefon in den
Sprachen Farsi/Dari, Arabisch,
Kurdish, Englisch, Deutsch, BKS,
Russisch, Türkisch, Ukrainisch

Kinder-Jugend Seelenhilfe

0662 88 05 24 123

**promentesalzburg.at/standorte/
detail/kinder-jugendseelenhilfe**
kinder-jugend-seelenhilfe
kinder-jugend-
seelenhilfe@promentesalzburg.at
@promentesalzburg.at

Unterstützung von Kindern und
Jugendlichen bei psychischen
Problemen in Salzburg, St. Johann,
Zell am See, Tamsweg

#visible - Kinder psychisch Erkrankter sichtbar machen

visible.co.at

Onlineberatung für Kinder und
Jugendliche mit einem
psychisch erkrankten Elternteil
sowie Infos, Podcasts und Blogs

#visible

istokay.at

istOKAY.at

istokay.at

Täglich: 0-24 Uhr

Selbsthilfeprogramm zur
Verbesserung der psychischen
Gesundheit von Jugendlichen.

Männernotruf

0800 246 247

maennernotruf.at
hilfe@maennernotruf.at
Täglich, 0-24 Uhr

Erste Anlaufstelle für Männern in
Krisen- und Gewaltsituationen



kids-line: Rat für junge Leute

0800 234 123

kids-line.at
salzburg@kids-line.at
Täglich, 13-21 Uhr

Beratung via Telefon oder Chat
für Kinder und Jugendliche bei
Fragen und Problemen

kids-line:salzburg



Jugendnotschlafstelle Exit7

05 1760 4065

caritas-salzburg.at/hilfe-angebote
**/starchilfe-und-bildung/jugend-
notschlafstelle-exit7**
Siezenheimerstraße 7, 5020 Salzburg
Täglich, 18-9 Uhr

Notschlafstelle für Jugendliche
zwischen 12 und 18.

Vormittagsangebot: Mo-Fr: 9-12
Uhr für Beratung, Essen und
Waschmöglichkeiten

Caritas
Erzdiözese Salzburg

Verein JoJo - für psychisch belastete Familien

0662 88 22 52 11

jojo.or.at

jojo@hpe.at

Unterstützung Kinder &
Jugendliche mit psychisch
erkrankten Eltern oder
Geschwistern



bittelebe.at

bittelebe

bittelebe.at

Chat: Mo-Fr 18-20 Uhr

Verhaltenstipps bei eigenen
Suizidgedanken, Informationen
zu Suizid und zum Erkennen
von Anzeichen bei anderen,
Gesprächstipps und
Hilfsangebote in Videoform

Männerinfo

MÄNNERINFO
0800 400 777

0800 400 777

maennerinfo.at
Täglich, 0-24 Uhr

Beratung für Männer und
Jungen zu Konflikt- und
Krisensituationen via Telefon
und Chat

checkit!

Checkit! - Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen

01 4000 53 655

checkit.wien

Mo: 15-18 Uhr, Fr: 10-13 Uhr

Info- und Beratungsstelle zum
Thema Drogenkonsum via Telefon,
Online und persönlich
Drug Checking kostenlos & anonym

...UND NICHT VERGESSEN:



Der wichtigste Mensch in deinem Leben
bist du selbst!



MENTAL HEALTH CHECK:

Wie fühle ich mich gerade?

Bekomme ich genügend Schlaf?



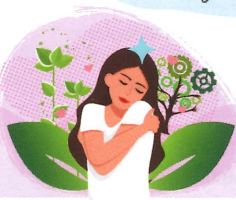
Habe ich genug und gesund gegessen?

Habe ich mich heute bewegt?

Brauche ich Unterstützung oder Zeit für mich?

Habe ich genug Wasser getrunken?

Gehe ich gut mit mir um?



EINE INITIATIVE VON

„Vsum“

Verein zur Förderung
eines selbstbestimmten
Umgangs mit Medien

www.vsum.tv

www.mentalhealthdays.eu

www.mentalhealthliteracy.eu

MIT UNTERSTÜTZUNG VON

SPENDER:INNEN



Bildung
und Jugend



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



LICHT INS DUNKEL



NEOH



COURAGE
CLUB

Rotary
Club Schärding



Almdudler

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

AK
YOUNG

ORF

