

Psychische Erste Hilfe



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ

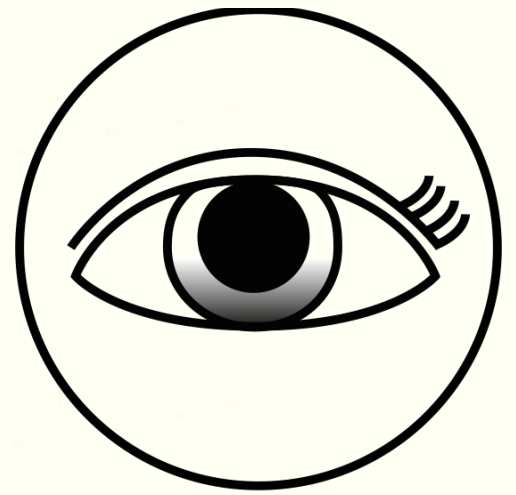
Um zu einer Einschätzung der Situation zu kommen, kannst du ein paar Dinge beachten.

Was sagt dir dein Bauchgefühl?

Wie stark hat sich das Verhalten verändert?

Kann die Person mit dir in Kontakt treten?

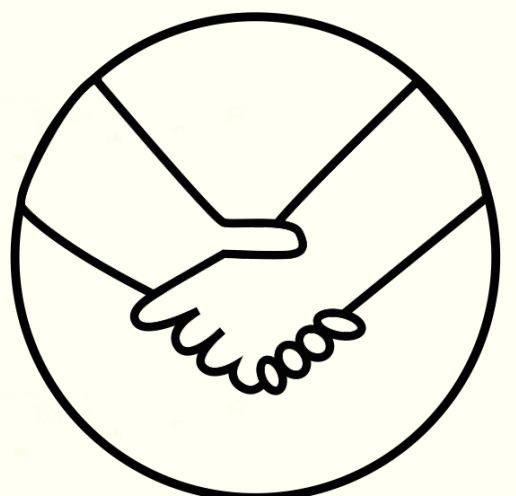
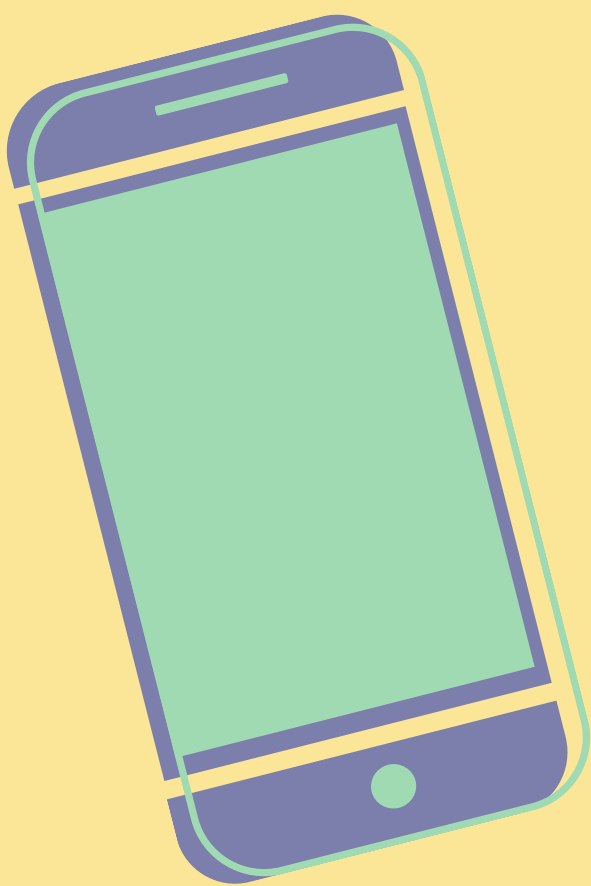
Gibt es eine Gefährdung für die betroffene oder andere Personen?



Aktives Zuhören beschreibt eine offene und unterstützende Grundhaltung. Am besten kannst du das über deine Körpersprache vermitteln. Zusätzlich kannst du Fragen stellen oder das Gesagte wiederholen. Und wenn dir dabei manchmal die Worte fehlen, dann ist das auch voll okay! Am wichtigsten ist, dass du da bist.



Damit du mit der Situation nicht alleine bist, ist es gut wenn du dir Unterstützung holst. Das können oft Freund:innen oder Familienmitglieder sein, aber in manchen Momenten braucht es professionelle Unterstützung, um mit der Situation zurecht zu kommen. Wenn es um Selbst- oder Fremdgefährdung geht, ist das auf jeden Fall notwendig!



ÖSTERREICHWEIT

Telefonseelsorge: 142

Rat auf Draht: 147

Kindernotruf: 0800 567 567

Frauenhelpline: 0800 222 555

Männernotruf: 0800 246 247

Gehörlosenotruf (SMS, Fax): 0800 133 133

Ö3 Kummernummer: 116 123 (nicht 24h)

WIEN

Sozialpsychiatrischer Notdienst: 01 31330

Kriseninterventionszentrum: 01 4069 595 (nicht 24h)

NIEDERÖSTERREICH

Keine landesweiten 24h Hotlines

BURGENLAND

Keine landesweiten 24h Hotlines

OBERÖSTERREICH

Krisenhilfe: 0732 2177

SALZBURG

Krisenhotline Salzburg: 0662 433 351

Krisenhotline St. Johann im Pongau: 06412 200 33

Krisenhotline Zell am See: 06542 726 00

KÄRNTEN

Psychiatrischer Not- und Krisendienst Ost: 0664 300 7007

Psychiatrischer Not- und Krisendienst West: 0664 300 9003

STEIERMARK

PsyNot: 0800 44 99 33

TIROL

Krisenintervention Kinder, Jugendliche, Eltern: 0512 580 059

Leitstelle Psychiatrie: 050504 88263

Psychosozialer Krisendienst: 0800 400 120 (nur am Wochenende 24h)

VORARLBERG

Keine landesweiten 24h Hotlines