

Gesundbleiben in Zeiten von Corona

Unterstützungsangebote

Bei gesundheitlichen Fragen

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Telefonische Gesundheitsberatung	Gesundheitshotline – Bitte nur beim Auftauchen von Symptomen kontaktieren!	1450 (rund um die Uhr)	https://www.1450.at
AGES – Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit	AGES – Infoline, bei allgemeinen Fragen zur Übertragung, Symptomen, Vorbeugung	0800 55 56 21 (rund um die Uhr)	https://www.ages.at

Bei Fragen zu Arbeit und Beschäftigung

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Für Arbeitgeber: Wirtschaftskammer	Coronavirus-Infopoint der WKO Steiermark	0316 601 601 (Mo-Fr: 08:00 – 16:00 Uhr)	https://www.wko.at
Für Arbeitnehmer: Arbeiterkammer und ÖGB	Fragen rund um Beschäftigung und Corona	0800 22 12 00 80 (ab 09:00 Uhr)	https://jobundcorona.at/

Bei Einsamkeit, Problemen, Sorgen, Krisen...

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Telefonseelsorge	24 Stunden vertraulicher Notrufdienst, für alle, die ein Gespräch brauchen; auch Mail- und Chatberatung möglich	142 (rund um die Uhr)	https://www.telefonseelsorge.at/
Berufsverband österreichischer PsychologInnen	BÖP – Helpline: Es besteht die Möglichkeit, über die derzeitige Situation mit einer Psychologin/einem Psychologen zu sprechen	01 50 48 000 (Mo-Fr: 09:00 – 16:00 Uhr)	https://www.boep.or.at
Katholische Kirche	„Du bist nicht allein“-Hotline für Seelsorgegespräche	0316 80 31 557 (Mo-Fr: 08:00 – 18:00 Uhr Sa & So: 10:00 – 18:00 Uhr)	https://www.kath-kirche-graz.at
Ö3-Kummernummer	Verlässliche Anlaufstelle, wenn sonst niemand da ist, der zuhören kann / will	116 123 (täglich: 12:00 – 24:00 Uhr)	https://oe3.orf.at/kummernummer/
Kriseninterventionsteam	Hotline für Gespräche in Krisensituationen	0800 50 01 54 (täglich: 09:00 – 21:00 Uhr)	

Nachbarschaftshilfe

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Caritas	Caritas-Hotline „Team Nächstenliebe“: Die Anlaufstelle für alle, die Hilfe brauchen und alle, die selbst Hilfe anbieten.	0316 80 15 290 (Mo-Fr: 08:00 – 17:00 Uhr)	https://www.caritas.at/aktuell/kampagne/team-naechstenliebe
Team Österreich	Die freiwilligen MitarbeiterInnen des Team Österreich unterstützen bei Einkäufen und anderen Erledigungen.	0800 60 06 00 (täglich: 07:00 – 19:00 Uhr)	https://www.teamoesterreich.at/corona/

Bei Fragen zu Betreuung und Pflege

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Land Steiermark	Pflege-Hotline für Pflegebedürftige, pflegende Angehörige im Betreuungs- und Pflegebedarf; Anlaufstelle für diejenigen, die in der Pflege und Betreuung von älteren Menschen helfen wollen	0800 50 01 76 (Mo-Fr: 07:30 – 15:00 Uhr)	https://www.gesundheit.steiermark.at

Bei sozialen Fragen

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Land Steiermark	Sozialservice: Auskunfts- und Vermittlungsstelle für den gesamten Sozialbereich	0800 20 10 10 (täglich: 07:00 – 20:00 Uhr)	https://www.verwaltung.steiermark.at/cms/ziel/74837326/DE/
Caritas Steiermark	Onlineberatung (in den Bereichen Wohnungs- und Existenzsicherung)		https://www.caritas-steiermark.at/onlineberatung/

Für Menschen mit Migrationshintergrund

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
ZEBRA	Sorgenhotline mit DolmetscherIn	0800 79 97 02 (Mo-Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)	https://zebra.or.at/

Für Kinder, Jugendliche und Eltern

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Rat auf Draht	Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche; auch Mail- und Chatberatung möglich	147 (rund um die Uhr)	https://www.rataufdraht.at/
Schulpsychologische Hilfe	Telefonische Beratungsangebote während der Coronakrise	05 02 48 34 56 64 (Mo-Fr: 09:00 – 17:00 Uhr)	http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona
Kinderschutzzentren	Beratung, Krisenintervention und Psychotherapie in Fällen von Gewalt oder Verdacht auf Gewalt gegen Kinder und Jugendliche	0676 86 66 06 09 (für Kinder und Jugendliche) 0676 86 66 46 68 (für Eltern)	http://www.oe-kinderschutzzentren.at/
RAINBOWS	Fragen rund um Trennung, Scheidung und auch im Trauerfall mit dem Fokus Kinder und Jugendliche	0316 67 87 83 (Mo-Fr: 08:00 – 13:00 Uhr)	https://www.rainbows.at/
Institut für Familienberatung und Psychotherapie	Hilfe bei Partnerschaftskonflikten; auch Mailberatung möglich;	0316 82 56 67 (Mo-Fr: 08:00 – 13:00)	https://www.beratung.ifp.at/

Für Angehörige psychisch Erkrankter

HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter	Beratung für Angehörige von psychisch kranken Menschen. Es gibt auch eine Onlineberatung.	01 526 42 02 (Mo-Fr: 10:00 – 20:00 Uhr)	https://www.hpe.at/
--	---	---	---

Für Frauen und Mädchen

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Gewaltschutzzentrum	Im Gewaltschutzzentrum Steiermark erhalten Betroffene, Angehörige oder Bekannte von Gewaltopfern professionelle Hilfe.	0316 77 41 99 (täglich: 08:00 – 22:00 Uhr)	http://www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at/
Frauenhelpline	Für Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Es gibt auch eine Onlineberatung.	0800 22 25 55 (rund um die Uhr)	http://www.haltdergewalt.at
Verein Frauenhäuser Steiermark	Verein zur Soforthilfe für bedrohte und misshandelte Frauen und deren Kinder	0316 42 99 00 (rund um die Uhr)	http://www.frauenhaeuser.at/
Netzwerk steirische Frauen- und Mädchenberatungsstellen	Online-Beratung für Frauen und Mädchen, die keine Möglichkeit haben, eine Beratungsstelle aufzusuchen	0316 71 60 22	https://netzwerk.beranet.info/
Frauengesundheitszentrum	Psychotherapie und Beratung online oder telefonisch für Frauen	0316 83 79 98 (Mo, Di, Mi, Fr: 09:00 – 13:00; Do: 15:00 – 19:00 Uhr)	http://www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung/

Für Männer

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Männernotruf Steiermark	Unmittelbare Anlaufstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen	0800 24 62 47 (rund um die Uhr)	http://www.maennernotruf.at/
Männerberatung Steiermark	Männerberatung: Besuchsrecht, Gewalt, Gesundheit, sexuelle Orientierung, Trennung/Scheidung, Vaterschaft	0316 83 14 14	http://www.vmg-steiermark.at/