

# Gesundbleiben in Zeiten von Corona

## Unterstützungsangebote

### Bei gesundheitlichen Fragen

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

### Bei Fragen zu Arbeit und Beschäftigung

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

## Bei Einsamkeit, Problemen, Sorgen, Krisen...

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

## Nachbarschaftshilfe

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

## Bei Fragen zu Betreuung und Pflege

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

## Bei sozialen Fragen

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

## Für Menschen mit Migrationshintergrund

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

## Für Kinder, Jugendliche und Eltern

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

## Für Angehörige psychisch Erkrankter

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

## Für Frauen und Mädchen

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

## Für Männer

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