

# help

... suchen und finden!



**2. NEUAUFLAGE**

## **Feel down ...?**

Hilfreiche Kontakte  
für SchülerInnen und Eltern





# in ein tiefes Loch gefallen

alle Fotos: © Rudi Weiß



Manchmal falle ich in ein tiefes Loch.  
Alles läuft verkehrt.  
Ich fühle mich machtlos, ausgeliefert  
und kann einfach nicht mehr.  
Oder ich benötige Hilfe, weil andere  
Menschen in einer Art und Weise mit  
mir umgehen, dass ich nicht mehr  
damit zurecht komme.  
Doch auch, wenn ich mein Leben im  
Griff habe, beschäftigt mich vielleicht  
eine Frage, ein bestimmtes Problem  
und ich würde es gerne mit jemandem  
besprechen ...

Aber mit wem ...?

ich seh mich nicht mehr



heraus



Es gibt manche Dinge, die darf niemand wissen.

Und es gibt Dinge, da können mir meine Eltern nicht helfen und meine Freunde auch nicht.

Da fühl ich mich ganz allein.

Und ich würde gerne mit einer Person reden, die sich wirklich auskennt, zu der ich Vertrauen haben kann und die viel Erfahrung mit solchen Problemen hat. Und vielleicht das Wichtigste: Ich möchte anonym bleiben.



wenn alles ʘʘʘʘʘʘʘ läuft



Manche sitzen die ganze Nacht lang bei einem Telefon und warten auf deinen Anruf.

Andere arbeiten in Beratungsstellen und sind für ihre Arbeit lange ausgebildet worden.

Solche Menschen gibt es.

Sie alle wissen, dass Du mit Deinem Problem nicht alleine bist, Dich aber vielleicht so fühlst.

Und sie werden Dir sagen: Gut, dass Du darüber reden möchtest.

Dass Du den Schritt schaffst, Dich jemandem anzuvertrauen.

Das ist der erste und vielleicht wichtigste Punkt.

Oft lassen sich dann Lösungen finden.

Wir werden gemeinsam auf die Suche danach gehen.

ich pfeife aus dem letzten L  ch



**Ruf an. Kein Problem ist zu groß.**  
Kostenlos und anonym.

**Rat auf Draht: 147**

Telefonberatung unter **147**, ohne Vorwahl: täglich rund um die Uhr  
Onlineberatung unter **147@rataufdraht.at**  
Chatberatung über WhatsApp Broadcast unter **0676/88144251**

**Telefonseelsorge: 142** ohne Vorwahl, rund um die Uhr

**Ö3 Kummernummer: 0800/116123** täglich: 16 - 24 Uhr

**NÖ Frauentelefon: 0800/800810**

**Herzklopfen: 0800/206060** Sa.: 14 - 18 Uhr

**Kindernotruf: 0800/567567** täglich rund um die Uhr

**Möwe Helpline: 0800/240268** täglich: 8 - 20 Uhr

**NÖ Krisentelefon: 0800/202016** täglich rund um die Uhr

**Opfernotruf: 0800/112112**

**NÖ Kinder & Jugendanwaltschaft**

**St. Pölten: 02742/90811**

**Außenstelle Baden: 02252/9025-11407**

**Euronotruf: 112**

**Feuerwehr: 122** **Polizei: 133** **Rettung: 144**

**Apotheken-Notruf: 1455**

**Vergiftungsinformation: 01/4064343**



**jetzt durchschau ich das**



## **Familie – Sexualität – Missbrauch**

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen

im Wein- und Industrieviertel – Orte und Öffnungszeiten unter:

**[www.beziehungaufleben.at](http://www.beziehungaufleben.at)**

auch offen für alle Probleme Jugendlicher

für das Wald- und Mostviertel unter:

**[www.ratundhilfe.net](http://www.ratundhilfe.net)**

dort zu finden auch eigene JUBE (Jugendberatung) in St.Pölten,  
Neulengbach und Melk

**[www.die-moewe.at](http://www.die-moewe.at)**

**[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)**

Infos über alle Kinderschutzzentren in NÖ

für physisch, psychisch oder sexuell misshandelte Kinder

bei sexueller Gewalt

**24-Stunden-Frauennotruf: 01/71719**

**Frauen-Helpline: 0800/222555** rund um die Uhr

[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

**Verein TAMAR: 01/3340437**

[www.tamar.at](http://www.tamar.at)

**Notruf für vergewaltigte Frauen: 01/5232222**

bei Schwangerschaft

**Lebensbewegung: 0664/2000466**

[www.lebensbewegung.at](http://www.lebensbewegung.at)

**Es gibt Alternativen: 0810/818283** rund um die Uhr

[www.es-gibt-alternativen.at](http://www.es-gibt-alternativen.at)

**Aktion Leben NÖ: 0664/3896484**

[www.aktionleben.at/bundeslaender/niederoesterreich](http://www.aktionleben.at/bundeslaender/niederoesterreich)

andere Sichtweisen



## Esstörungen – Süchte – seelische Probleme

Wende Dich an uns. Niemand erfährt etwas.

### Esstörungen

**Hotline: 0800/201120** Mo. - Do.: 12 - 17 Uhr  
oder über E-Mail: [hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)

**[www.ess-stoerung.eu](http://www.ess-stoerung.eu)** AKH Wien

**[www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)**

**[www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)**

**[www.ess-stoerungen.at](http://www.ess-stoerungen.at)**

**[www.intakt.at](http://www.intakt.at)**

### Süchte

**[www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)**

**[www.api.or.at](http://www.api.or.at)** Anton Proksch Institut

**[www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net)**

**[www.suchtpraevention-noe.at](http://www.suchtpraevention-noe.at)**

**[www.praevention.at](http://www.praevention.at)**

**[www.checkyourdrugs.at](http://www.checkyourdrugs.at)**

**[www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)**

### Seelische Probleme

**Boje: 01/4066602** Mo. - Fr.: 9 - 14 Uhr  
[www.die-boje.at](http://www.die-boje.at)

**[www.rainbows.at](http://www.rainbows.at)** Trennung, Scheidung, Trauer



## neue Aussichten



**Bildung – schulische Probleme – Beruf**  
Informiere Dich. Dann geht's wieder weiter.

**[www.noe.gv.at/bildung/schulen.htm](http://www.noe.gv.at/bildung/schulen.htm)** Schulen in NÖ

**[www.kija-noe.at](http://www.kija-noe.at)** NÖ Kinder & Jugendanwaltschaft

Weitere Beratungsstellen  
Klick Dich weiter, bis Du richtig liegst ...

**[www.bestHELP.at](http://www.bestHELP.at)**

**[www.beratungsstellen.at](http://www.beratungsstellen.at)**

**[www.jugend-ok.at](http://www.jugend-ok.at)** Landesjugendref. NÖ

**[www.bmfj.gv.at](http://www.bmfj.gv.at)** Jugendministerium

**[www.sozialinfo.noe.gv.at](http://www.sozialinfo.noe.gv.at)**

**Impressum:**

Herausgeber: Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Schulen  
Landwirtschaftliche Koordinationsstelle - LAKO  
3109 St. Pölten, Landhausplatz 1

**[www.noe.gv.at](http://www.noe.gv.at)** und **[www.lako.at](http://www.lako.at)**

Redaktion und Fotos: Dipl.-Päd. Rudi Weiß

Grafik: Manfred Lins, plus<sup>2</sup> - Druck: Druckerei Robitschek, Wien - 4. Auflage 2017