

**Hier findest du eine Zusammenstellung von Hotlines, Krisen- und Beratungseinrichtungen sowie Unterstützungsangebote der Schule.**

**Egal ob telefonisch, per SMS, WhatsApp oder E-Mail, ob anonym oder im persönlichen Gespräch, ob von Jugendlichen zu Jugendlichen oder im Gespräch mit erwachsenen Profis, hol dir Hilfe!**

### Allgemeine Hotlines

<b>Time4friends</b>	<b>0800 / 700 144</b>	Jugendliche helfen Jugendlichen kostenlos täglich von 18 – 22 Uhr	<a href="http://www.time4friends.at">www.time4friends.at</a>
<b>Rat auf Draht - Teenagerhotline</b>	<b>0800 / 700 147</b>	Beratung durch professionelle Sozial – und Jugendarbeiter*innen, Sozialberater*innen, Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen kostenlos täglich von 0 – 24 Uhr	<a href="http://www.rataufdraht.at">www.rataufdraht.at</a>
<b>Telefonseelsorge</b>	<b>0800 / 700 142</b>	unterstützende Gespräche in Krisen bei Problemen kostenlos täglich von 0 – 24 Uhr	<a href="http://www.tsl142.at">www.tsl142.at</a>
<b>Ö3 Kummernummer</b>	<b>0800 / 700 116 123</b>	Telefonberatung für Sorgen und Nöte von Ö3 – Hörer*innen	<a href="http://www.tsl142.at">www.tsl142.at</a>

### Gewalt / Missbrauch

<b>Kinderschutzzentrum Salzburg</b>	<b>0662 / 44 911</b>	Wir schützen dich und helfen dir! Mo – Do: 9 – 17 Uhr Fr und Ferienzeit: 9 – 14 Uhr	<a href="mailto:beratung@kinderschutzzentrum.at">beratung@kinderschutzzentrum.at</a>
<b>Gewaltschutzzentrum</b>	<b>0662 / 870 100</b>	Hilfe für Opfer	<a href="mailto:office.salzburg@gewaltschutzzentrum.at">office.salzburg@gewaltschutzzentrum.at</a>

		Mo – Do: 9 – 16 Uhr Fr: 9 – 14 Uhr	<a href="http://www.gewaltschutzzentrum.eu">www.gewaltschutzzentrum.eu</a>
<b>Frauen helpLine</b>	<b>0800 / 222 555</b>	Beratungseinrichtung für Frauen, die von Gewalt betroffen sind	<a href="http://www.frauenhelpline.at">www.frauenhelpline.at</a>
<b>Frauennotruf</b>	<b>0664 / 500 68 68</b>	kostenlose psychologische und juristische Beratung und Begleitung nach Gewalterfahrungen / Missbrauch kostenlos täglich von 0 – 24 Uhr	<a href="mailto:frauenhaus@aon.at">frauenhaus@aon.at</a>

### Abhängigkeiten & Sucht

<b>Rauchertelefon</b>	<b>0800 / 810 013</b>	von Expert*innen betreute Telefonberatung Mo – Fr: 10 – 18 Uhr	
<b>Akzente Suchtprävention</b>	<b>0662 / 849 291 - 42</b>	Beratung bei allen Fragen rund um Abhängigkeiten	<a href="mailto:office@akzente.net">office@akzente.net</a> <a href="http://www.akzente.net">www.akzente.net</a>
<b>Drogen Hotline</b>	<b>0810 / 20 88 77</b>	professionelle Beratung, Behandlung und Betreuung bei allen Problemen, die durch Sucht entstehen können Mo – Fr: 9:30 – 12 Uhr	<a href="http://www.api.or.at">www.api.or.at</a>

		Di, Do: 9:30 – 13 und 14 – 16 Uhr	
<b>Das zentrale Drogentelefon</b>	<b>05522 / 39 390</b>	Einrichtung für die Behandlung von jugendlichen Drogenabhängigen täglich von 0 – 24 Uhr	<a href="http://www.mariaebene.at">www.mariaebene.at</a>

### Schwanger?!

<b>Krisenhotline schwanger und verzweifelt</b>	<b>0800 / 539935</b>	Beratung und Unterstützung von 0 – 24 Uhr	<a href="http://www.babynest-salzburg.at">www.babynest-salzburg.at</a>
<b>Aktion Leben</b>	<b>0662 / 62 79 84 0676 / 87 46 66 19 (→ immer erreichbar)</b>	psychosoziale Beratung Mo – Do: 9 – 13 Uhr	<a href="mailto:office@aktionleben-salzburg.at">office@aktionleben-salzburg.at</a>