

Du bist NICHT alleine!

Es gibt Menschen die dir helfen können und möchten.



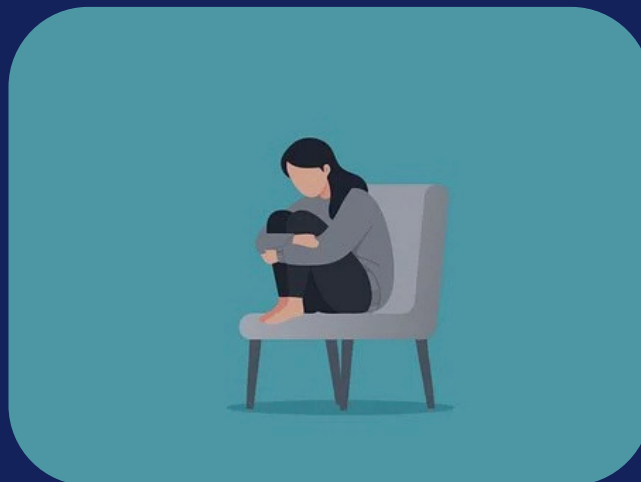
**Telefonische Hotlines
sind jederzeit erreichbar**



**Online-Beratungsstellen
wie "BetterHelp" stehen
dir offen**



**Rede mit einer Person,
der du vertrauen kannst**



Manchmal hat man einfach alles satt!

Ob Schularbeiten, Stress in der Klasse oder kranke Familienangehörige, das Leben überfordert uns oft und konstant.

Jeder von uns hat das Recht, Stress abzubauen. Sowohl selbständig, als auch durch professionelle Hilfe.

Auf den drei Innenseiten wirst du verschiedene Anlaufstellen für erste Hilfe finden, darunter Telefonkontakte, die das Ziel haben, dich zu unterstützen.

Ebenfalls findest du Details zu professionellen Therapeut/innen und wie diese zu erreichen sind.

In dir sitzt die Stärke, alles zu überwinden.



HAK Braunau
Schule der Wirtschaft

Anlaufstellen für mentale Gesundheit



HAK | HAS | Abendschule

Raitfeldstraße 3, 5280 Braunau
+43 (0)7722 63329
office@hak-braunau.at
www.hak-braunau.at

Erstberatung und Informationen

RAT AUF DRAHT
147
Täglich, 0-24 Uhr
rataufdraht.at

Notruf für Jugendliche (Telefon, Chat, Online-Beratung)

TELEFONSELSORGE
142
Täglich, 0-24 Uhr
telefonseelsorge.at

Notrufnummer für Krisen und schwierige Lebenssituationen (Telefon, Chat, Mail)

NOTFALLPSYCHOLOGISCHER DIENST ÖSTERREICH
0699 188 55 400
Mo-Fr: 9-17 Uhr
notfallpsychologie.at

Notfallpsychologische Akutberatung (per Telefon)
Auch Nachsorge, Infos und Schulung

FRAUENHELPLINE GEGEN GEWALT
0800 222 555
Täglich 0-24 Uhr
frauenhelpline.at

Krisenberatung für von Gewalt betroffene Frauen, Jugendliche, Kinder (Telefon, Online)

MÄNNERNOTRUF
0800 246 247
Täglich 0-24 Uhr
hilfe@maennernotruf.at
maennernotruf.at

Erste Hilfe bzw. Anlaufstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen

DIE GESUNDHEITSNUMMER
1450
Täglich, 0-24 Uhr
1450.live

Beratung für JEDES gesundheitliches Problem. (Telefon)

Ö3-KUMMERNUMMER
116 123
Mo-So: 16-24 Uhr

Lebens- und Krisenhilfe vom Hitradio Ö3 (via Telefon)

KINDER- UND JUGENANWALTSCHAFT
0664 600 72 14004 (WhatsApp/SMS)
Mo: 07.30-12 & 14-17.30 Uhr
Di, Mi, Do: 07.30-12 Uhr
kija-ooe.at

Beratung via Telefon, Mail und persönlich zu allen deinen Fragen
Rechtsberatung

KIJA OÖ | MOBBINGHOTLINE
0664 152 18 24
Mo: 07.30-12 & 14-17.30 Uhr
Di, Mi, Do: 07.30-12 Uhr
praeventionsstelle.kija@ooe.gv.at
kija-ooe.at

Unterstützung, Beratung und Hilfestellung bei Mobbing

COURAGE* BERATUNG
01 585 69 66
Mo-Do: 9-15 Uhr
courage-beratung.at

Beratung für gleichgeschlechtliche Beziehungen und transgeschlechtliche Menschen

BITTELEBE.AT

Verhaltenstipps bei Suizidgedanken
Informationen zu Suizid und dessen Anzeichen bei anderen
Gesprächstipps und Hilfsangebote in Videoform

Hilfe innerhalb der HAK Braunau

NETZWERK BERUFLICHE ASSISTENZ

JUGENDCOACHING

Jugendcoaching

Jugendcoaching dient Schüler/innen als eine allgemeine Hilfestellung, mit dem Primärziel Abbrüche zu verhindern und das Lernen zu erleichtern.

Gerne beantwortet der Coach auch deine verschiedenen Fragen und hilft so gut wie möglich weiter.

In der HAK Braunau wird das Jugendcoaching-Programm im Sprechzimmer abgehalten. Die verfügbaren Gesprächstermine sind am Anhang auf der Tür zu finden.

Schulpsychologie Innviertel

Das Programm der Schulpsychologie ist ein Dienst der Bildungsdirektion Oberösterreich der dir ermöglicht kostenlos und freiwillig schnelle, professionelle psychotherapeutische Hilfe zu holen.

Durch Kontaktaufnahme mit der Beratungsstelle oder den in der Schule anwesenden Psycholog/innen, kannst du dir reibungslos einen Termin für ein Erstgespräch ausmachen. Zukünftige Beratungsgespräche, deren Dauer und deren Häufigkeit sind individuell anpassbar.

Kontaktdaten findest du per QR-Code oder unter:
<https://www.bildung-ooe.gv.at>

Bildungsdirektion
Oberösterreich

So kommst du an professionelle Hilfe

Therapeut/in? Woher?

Listen von tätigen Therapeut/innen sind sowohl als Onlinelisten, als auch als physische Ausdrucke beim Arzt des Vertrauens verfügbar.

Das offizielle Verzeichnis ist verfügbar unter:
<https://psychotherapie.ehealth.gv.at/>

- Es wird unterschieden zwischen:
- **voll finanzierte Kassentherapie**
 - **teilrefundierte Therapie**
(Du zahlst vorerst selbst und bekommst einen Teilbetrag zurück)
 - **selber bezahlte Therapie (voller Betrag)**

Anzumerken sind die potenziell langen Wartelisten und Zeiten bei der Kassentherapie!

Je nach Auslastung ist hier die Rede von mehreren Wochen oder Monaten.

Auch Krankenhäuser und ihre psychotherapeutischen Einrichtungen sind problemlos erreichbar, solltest du so schnell wie möglich an Ersthilfe kommen wollen.

Darunter fällt auch das Krankenhaus St. Josef in Braunau am Inn.

Wichtig ist, dass du dich nicht vor der Hilfe scheust. Sie existiert, um dich in deine beste Form zurückzubringen.

