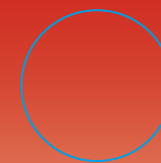
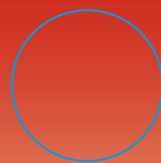


jetzt durchschau ich das

andere Sichtweisen



neue Aussichten

help

... suchen und finden!



2. NEUAUFLAGE

Familie – Sexualität – Missbrauch

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen

im Wein- und Industrieviertel – Orte und Öffnungszeiten unter:

www.beziehungaufleben.at

auch offen für alle Probleme Jugendlicher

für das Wald- und Mostviertel unter:

www.ratundhilfe.net

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

www.die-moewe.at

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

Verein TAMAR: 01/3340437

www.tamar.at

Notruf für vergewaltigte Frauen: 01/5232222

bei Schwangerschaft

Lebensbewegung: 0664/2000466

www.lebensbewegung.at

Es gibt Alternativen: 0810/818283 rund um die Uhr

www.es-gibt-alternativen.at

Aktion Leben NÖ: 0664/389 64 84

www.aktionleben.at/bundesaender/niederoesterreich

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

www.ess-stoerung.eu AKH Wien

www.essstoerungshotline.at

www.sowhat.at

www.ess-stoerungen.at

www.intakt.at

Süchte

www.gruenerkreis.at

www.api.or.at Anton Proksch Institut

www.suchtvorbeugung.net

www.suchtpraevention-noe.at

www.praevention.at

www.checkyourdrugs.at

www.feel-ok.at

Seelische Probleme

Boje: 01/4066602 Mo. - Fr.: 9 - 14 Uhr

www.die-boje.at

www.rainbows.at Trennung, Scheidung, Trauer

Bildung – schulische Probleme – Beruf

Informiere Dich. Dann geht's wieder weiter.

www.noe.gv.at/bildung/schulen.htm Schulen in NÖ

www.kija-noe.at NÖ Kinder & Jugendanwaltschaft

Weitere Beratungsstellen

Klick Dich weiter, bis Du richtig liegst ...

www.bestHELP.at

www.beratungsstellen.at

www.jugend-ok.at Landesjugendref. NÖ

www.bmfj.gv.at Jugendministerium

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 und www.lako.at

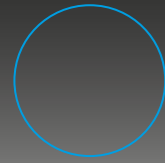
Redaktion und Fotos: Dipl.-Päd. Rudi Weiß

Grafik: Manfred Lins, plus² - Druck: Druckerei Robitschek, Wien - 4. Auflage 2017

Feel down ...?

Hilfreiche Kontakte
für SchülerInnen und Eltern



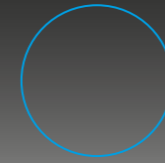


in ein **tiefes** Loch gefallen

ich seh mich nicht mehr

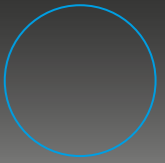


heraus



wenn alles **נורמאל** läuft

ich pfeife aus dem letzten L



ch



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 ...?

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.

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.

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 **0676/88 144 251**

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: 02742/90 811

Außenstelle Baden: 02252/9025-11407

Euronotruf: 112

Feuerwehr: 122 Polizei: 133 Rettung: 144

Apotheken-Notruf: 1455

Vergiftungsinformation: 01/4064343