

## Unterstützungsangebote

**Erstberatungsstellen bei Krisen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene sowie Bezugspersonen und Angehörige – anonym und kostenlos!**

### Rat auf Draht

Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen rund um die Uhr

Telefon: **147**

Chat Montag bis Freitag von 18-20 Uhr:

[rataufdraht.at/chatberatung](http://rataufdraht.at/chatberatung)



### Telefonseelsorge

Erstanlaufstelle für Krisen rund um die Uhr

Telefon: **142**

[telefonseelsorge.at](http://telefonseelsorge.at)

Chat **täglich von 16-23 Uhr:**

[chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at)



### Ö3 Kummernummer

Erstanlaufstelle für Menschen in persönlichen Notlagen rund um die Uhr

Telefon: **116 123**



### Psychosozialer Krisendienst Tirol

Für Menschen in akuten Krisen und in psychischen Belastungssituationen

Täglich von 8:00-20:00 Uhr

Telefon: **0800 400 120**

[krisendienst.tirol](http://krisendienst.tirol)



### Psychosoziale Zentren Tirol

(PSZ in Innsbruck, Imst, Wörgl und Lienz):

Schnelle Hilfe bei eigenen Krisen oder psychischen Problemen Angehöriger

Montag bis Freitag von 9:00-14:00 Uhr

Telefon: **050 500**

[psz.tirol](http://psz.tirol)



## Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche

### **RAINBOWS Tirol**

Professionelle Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche sowie Beratung und Coaching für Erwachsene

**0512 57 99 30**

[tirol@rainbows.at](mailto:tirol@rainbows.at)

[rainbows.at](http://rainbows.at)



## Online - Trauerangebote für Jugendliche und junge Erwachsene

### **RAINBOWS youth**

Informationen für Jugendliche und junge

Erwachsene zu Tod/Trauer und

Trennung/Scheidung

*Informationen und Kontakt zu Trauerbegleitung*

*und Trauergruppen in der Nähe*

[rainbows-youth.at/trauer](http://rainbows-youth.at/trauer)



### **klartext!** des Kinder- und Jugendhospiz Balthasar:

Informationen für trauernde Jugendliche und junge

Erwachsene

*Beratungsangebote*

*Online-Gedenkecke*

[klartext-trauer.de](http://klartext-trauer.de)

**klartext!**

### **Trauerraum.de** der Katholischen Kirche des

Bistums Essen:

*Informationen zu Trauer, Verlust, Glaube, ...*

*Bibeltexte und Gebete*

*Online-Gedenkecke*

[bistum-essen.de/tools/trauerraum](http://bistum-essen.de/tools/trauerraum)

trauerraum.de 

### **Doch-etwas-bleibt** des Hospiz Bedburg

Bergheim Elsdorf e.V.:

*Trauerchats mit jungen Erwachsenen die selbst*

*eine Trauererfahrung gemacht haben*

*Erinnerungen gestalten*

[doch-etwas-bleibt.de/start/](http://doch-etwas-bleibt.de/start/)



