

# Notfallliste

- Name \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_
- Was kann ich zuerst und dann weiter tun, wenn es mir schlecht geht?
- (Angst, Panik, Verzweiflung, Flashbacks, Suizidgedanken / -impulse, Impulse zum selbstverletzenden Verhalten, Suchtmitteln...)
- 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_
- Personen zur Kontaktaufnahme: \_\_\_\_\_
- Notfallnummern: \_\_\_\_\_
- 11. Selbsteinweisung in die Klinik / Kontakt zur Polizei / Notarzt

ZAP Wien - Emilie Frigowitsch 2022

## Telefonseelsorge

Tel.: 142 (Notruf), täglich 0–24 Uhr. [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at).

**Polizei** Tel.: 133. Online [www.polizei.gv.at](http://www.polizei.gv.at).

**Rettung** Tel.: 144

## Frauenhelpline

Tel.: 0800 222 555. Online unter [www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at).

## Kriseninterventionszentrum

Tel.: 01 4069595, Montag bis Freitag 10–17 Uhr

Online unter [www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at).

## Sozialpsychiatrischer Notdienst/PSD

Tel.: 01 31330, täglich 0–24 Uhr

Psychiatrische Soforthilfe im Krisenfall: Unter dieser Nummer erhalten Sie qualifizierte und rasche Hilfestellung rund um die Uhr.

Online unter [www.psd-wien.at](http://www.psd-wien.at).

## Kinder- und Jugendliche

Die Website bittelebe richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche

Online unter [bittelebe.at](http://bittelebe.at)