



Mag.ª Hermelinde Zangl-Hofer
Psychotherapeutin in Fachausbildung unter Lehrsupervision
Psychoanalytisch-psychodynamische Therapie / Katathym Imaginative Psychotherapie
Praxis im Meerherzraum, Stefan-Jäger-Straße 15, 8605 Kapfenberg
Tel. +43 667 638 760 21, Mail: praxis@zangl-hofer.at, Web: www.zangl-hofer.at

Information für Klient*innen Krisenhilfen und weiterführende Kontakte

Eine telefonische Krisenintervention ist in meiner Praxis nicht vorgesehen.

**Wenden Sie sich hierfür bitte an Beratungseinrichtungen in der Region
oder an das nächste zuständige Krankenhaus:**

LKH Hochsteiermark / Abteilung „Psychiatrische Erkrankungen“ am Standort Bruck/Mur

- Allgemeinpsychiatrische Ambulanz MO-FR, 7.30-15.30 Uhr 03862/895 5401
- Suchtmedizinische Ambulanz MO-FR, 7.30-15.30 Uhr 03862/895 5451

In akuten psychischen Krisensituationen wenden Sie sich bitte an folgende Stellen:

PsyNot - Psychiatrisches Krisentelefon für die Steiermark: 0800 / 44 99 33

- Erreichbarkeit: 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche
- Kosten & Anonymität: kostenlos und anonym
- Wer hilft: speziell geschulte psychosoziale Fachkräfte
- Wofür: bei psychischen Notfällen, Krisen, Konflikten oder Überforderung

Telefonseelsorge: 142 (ohne Vorwahl)

- Anonym, rund um die Uhr, auch Chat und E-Mail-Beratung

Männernotruf Steiermark: 0800 / 246 247

- 24h-Hotline für Männer

Frauen-Helpline gegen Gewalt: 0800 / 222 555

- kostenlose Beratung für von Gewalt betroffene Frauen

Rat auf Draht: 147 (ohne Vorwahl)

- für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen