

# Psychosoziale Gesundheit

Gesundheit für alle!



# Inhalt

Vorwort .....	3
Auch die Psyche braucht Pflege.....	4
Die Sache mit dem Stress .....	6
Was uns körperliche Beschwerden über die Psyche sagen.....	8
Bewegung, Ernährung und die Psyche .....	9
Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz .....	10
Freundschaft und Partnerschaft.....	12
Psychosoziale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.....	14
Psychosoziale Gesundheit im Alter .....	18
Tipps für psychisches Wohlbefinden.....	20
Brauche ich Hilfe? .....	23
Hilfe für Angehörige .....	24
Das Abc der Psyche.....	25
Seriöse Informationen und Angebote.....	28
Broschüren, Folder, Downloads .....	29
Auswahl nützlicher Bücher .....	30
Hilfreiche Links.....	32
Adressen und Telefonnummern.....	34

## IMPRESSUM

### Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich:

Fonds Gesundes Österreich, Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

**Redaktionelle Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Petra Winkler

**Inhaltliche Verantwortung:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ekim San

**Grafik:** Paco Medienwerkstatt, Wien

**Foto Titelseite:** © Halfpoint / adobe.stock.com

**Druck:** Druckerei Odysseus, Himberg

Überarbeitete Neuauflage Sommer 2025

 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit  
Österreich GmbH

 Fonds Gesundes  
Österreich



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens  
Druckerei Odysseus Stavros Vrachoritiz GmbH, UW 830

# Vorwort

## Liebe Leser:innen!

Eine Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben und eine gute Lebensqualität ist psychosoziale Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert diese als „Zustand des Wohlbefindens, in dem die und der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen und die normalen Lebensbelastungen bewältigen kann und der es ihr und ihm ermöglicht, produktiv zu arbeiten und zur Gemeinschaft beizutragen“. Für eine stetig wachsende Zahl von Menschen ist das jedoch nicht mehr der Fall: Einer Prognose der WHO zufolge wird 2030 die höchste Krankheitslast in den Industrienationen durch Depression begründet sein.

Diese Entwicklung belegt, wie wichtig es ist, der Förderung und Erhaltung der psychosozialen Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wer sich nicht nur um den Körper kümmert, sondern auch sein psychisches Wohlbefinden pflegt, wappnet sich besser gegen psychische und in der Folge auch körperliche Erkrankungen.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie Informationen, wie Sie die Quellen der Lebensfreude und Lebenslust für sich nutzen und sich Fähigkeiten aneignen können, die Sie bei Problemen und Konflikten unterstützen. Zusammenhänge, praktische Tipps und eine Literatur- und Adressensammlung im Serviceteil sollen Sie auf Ihrem Weg zu einem psychischen Wohlbefinden unterstützen und begleiten.

Neben der psychosozialen Gesundheit sind Ernährung und Bewegung die Grundpfeiler eines gesunden Lebens. Auch zu diesen Themen hat der Fonds Gesundes Österreich informative Broschüren herausgebracht, die Ihnen helfen, sich ganzheitlich wohlfühlen.

Der Fonds Gesundes Österreich wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen!



Foto: © zorandim75 / stock.adobe.com

## Auch die Psyche braucht Pflege

Dass man den Körper pflegen muss, um ihn gesund zu erhalten, ist den meisten Menschen bewusst: Der regelrechte Boom im Freizeitsport, das große Interesse an gesunder Küche, die Konjunktur der Fitnessstudios – all das sind Anzeichen dafür. Die Bedeutung der Pflege und Erhaltung psychosozialer Gesundheit allerdings wird immer wieder unterschätzt. Vermutlich deshalb, weil Beeinträchtigungen der Psyche, anders als körperliche Beschwerden, sich weder im Röntgenbild noch mit Laborwerten darstellen lassen. Anzeichen dafür, dass die Psyche zu kurz kommt, können vielfältig sein und reichen von einem Gefühl der Leere, Einsamkeit und innerer Unruhe bis hin zu Erschöpfung, Müdigkeit, sozialer Isolation, Antriebslosigkeit und Entscheidungsschwäche. Diese Stimmungen und Gefühle stellen Anzeichen einer Überforderung dar und sind ein Hinweis dafür, dass Sie mehr auf sich achten sollten.

### WENN DIE PSYCHE LEIDET

Das psychische Wohlbefinden wird im Alltag immer wieder auf die Probe gestellt und oft sehr strapaziert. Eigene Ängste und überhöhte Ansprüche sowie unterschiedliche Erwartungen, Lebensweisen und Denkgewohnheiten können in Beziehungen, Familien, am Arbeitsplatz oder im Wohnumfeld zu bedrückenden Konflikten und damit auch zu psychosozialen Belastungen führen. Mit derartigen Konflikten und Belastungen so umzugehen, dass sie nicht zu dauerhaften psychischen Einschränkungen führen, ist eine ganz wichtige Aufgabe der „Seelenpflege“. Denn psychosoziales Gesundsein heißt nicht, sich ständig wohlzufühlen, sondern bedeutet, dass – speziell in Schwäche- und Krisensituationen – Strategien und Hilfestellungen zur Verfügung stehen, um das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren bzw. relativ schnell wiederzuerlangen.

# Unbehagen oder Krise?

Nicht jedes psychische Tief ist gleich Ausdruck einer psychischen Erkrankung. Gelegentliche Krisen erlebt jede:r, sie sind völlig normal, ständige Harmonie mit sich selbst und anderen gibt es nicht. Wenn allerdings die Belastungen zu groß sind oder unsere Strategien, mit Konflikten und Problemen angemessen umzugehen, versagen und nicht funktionieren, kann aus dem vagen Unbehagen eine handfeste psychische Krise werden.

## BELASTUNGEN SIND NORMAL

Psychische Belastungen sind normaler Bestandteil menschlichen Lebens. Und sie können durchaus ihre positiven Seiten haben: indem sie uns dazu anregen, über unsere Lebenssituation nachzudenken, und zu Entwicklungsimpulsen und Lernfortschritten führen.

## AUF DIE STRATEGIEN KOMMT ES AN

Ob es zu einer Krise kommt, hängt unter anderem von der Intensität, der Dauer und der Art der Belastungen ab, aber auch von den Möglichkeiten und Fähigkeiten, mit solchen Belastungen umzugehen. Nicht jene Menschen sind psychisch gesund, die keine Probleme haben, sondern jene, denen es gelingt, Probleme und Krisen konstruktiv zu bewältigen. Es ist absolut kein Zeichen von Schwäche, das nicht immer zu können. Aber es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass die bewusste Pflege dieser Fähigkeit ein entscheidender Schutzfaktor für die psychosoziale Gesundheit ist.

## BELASTUNGEN BEWÄLTIGEN

Psychosoziale Gesundheitskompetenz trägt dazu dabei, Anzeichen für psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und Zugang zu Hilfsangeboten zu bekommen.

### CHECKLISTE: Seelenpflege

- Habe ich ausreichend Zeit für meine Grundbedürfnisse wie Schlaf, ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und menschliche Nähe?
- Wenn es mir schlecht geht, wem kann ich das mitteilen, wer hört mir zu?
- Was ärgert mich schon lange, erschöpft mich und raubt mir Kraft?
- Welche Aktivitäten vermitteln mir ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit?
- In welchen Beziehungen spüre ich Nähe und Geborgenheit?
- Bin ich mit meinem Berufsleben zufrieden – finde ich dort Anerkennung und Bestätigung?



Foto: © Anton Gvozdikov / stock.adobe.com

## Die Sache mit dem Stress

„Ich bin total im Stress!“ Wie oft haben Sie das schon gehört oder vielleicht auch selbst gesagt. Stress scheint heute zum regelrechten Massenphänomen geworden zu sein. Stress bedeutet eigentlich Druck, Belastung oder auch Hilflosigkeit. Stress hat viele Gesichter: Nicht nur Lärm und Hektik, auch Einsamkeit und sogar positive Lebensveränderungen wie ein Umzug, eine Heirat oder die Geburt eines Kindes können stressen. Stress ist auch keine Frage des Alters, der Herkunft oder des Berufs. Und Stress ist immer auch davon abhängig, wie jemand eine Situation erlebt und welche Möglichkeiten sie oder er für die Verarbeitung dieser Erlebnisse hat. Was den einen stresst, das nimmt der andere völlig gelassen hin und läuft vielleicht sogar zur Höchstform auf.

### WAS IST EIGENTLICH STRESS?

Wenn der Mensch in eine Stresssituation gerät, werden einzelne Körperfunktionen in Alarmbereitschaft versetzt. So schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Atemfrequenz erhöht sich, die Muskeln spannen sich an, Fett- und Zuckerreserven werden angezapft. Verdauungsprozesse und die Immunabwehr werden gehemmt, um Kraft zu sparen. Ursprünglich hatten diese körperlichen Reaktionen den Grund, die ganze Energie des Körpers vor Kämpfen oder für eine Flucht zu mobilisieren. Kein Wunder also, dass Stress einen Belastungsfaktor für das körperliche Wohlbefinden darstellt. Stress kann jedoch auch positiv wirken – es handelt sich hierbei um den so genannten Eustress. Positiver Stress versetzt in Höchstform und sorgt dafür, dass wir motiviert, leistungsfähig und konzentriert sind. Ob er allerdings vom positiven zum negativen Stress, dem so genannten Distress wird, hängt von der Dauer und Intensität der Belastung ab, aber auch von der subjektiven Bewertung der Situation.

### WIE BEMERKE ICH KRANKMACHENDEN STRESS?

Jeder Mensch reagiert anders auf Belastungen, Krisen und Überforderungen. Typische Alarmsignale des Körpers können Schlafprobleme sein, etwa wenn Sie schwer einschlafen können oder früh aufwachen und dabei schon wieder an die Probleme und Aufgaben des nächsten Tages denken.

Häufig äußert sich Stress auch in Gereiztheit, Geheiztheit, dem Gefühl, es einfach nicht mehr zu schaffen und die Kontrolle zu verlieren. Oft lässt auch die Konzentration und Arbeitsleistung nach. Oder es lässt die Lebensfreude nach, die Lust, etwas zu unternehmen und auch die Sehnsucht nach körperlicher Nähe und Sexualität.

## WAS KANN ICH GEGEN STRESS TUN?

Gegen Stress hilft jedenfalls Entspannung. Die kann über den Körper oder über Gedanken erreicht werden: Ist der Körper entspannt, beruhigt sich auch die Psyche. Wenn umgekehrt die Gedanken zur Ruhe kommen, entspannt sich auch der Körper.

## ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Dabei heißt entspannen nicht unbedingt, sich einfach zurückzulehnen und nichts zu tun. Für jeden Menschen ist etwas anderes entspannend – wichtig ist, herauszufinden, was einem selbst guttut. Belebend und erholsam können z. B. ein Bad, ein Saunagang, ein Spaziergang und ein langes Ausschlafen sein. Im Prinzip kann alles, was man gerne tut, entspannend sein: All das sind Wege, die zu mehr Kraft und innerer Ruhe führen können. Welchen Weg Sie wählen, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben und aktuellen Bedürfnissen ab.

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Tiefere Entspannungszustände können Sie durch gezieltes Training erreichen. Durch das regelmäßige Einbeziehen von Entspannungsübungen in Ihren Tagesablauf verbessert sich die Fähigkeit, Alltagsbelastungen gut und entspannt zu meistern. Entspannungstechniken zu lernen, braucht Zeit, Übung und vor allem Regelmäßigkeit. Volkshochschulen und viele andere Einrichtungen bieten Kurse für solche Entspannungstechniken an.

### TIPPS: Entspannung im Alltag

- Musizieren oder Musik hören
- Spazieren gehen
- Gemeinsam essen
- Basteln, malen
- Ein Buch lesen
- Ein Nickerchen machen
- Sich „ausreden“, sich „ausweinen“
- Ins Kino gehen
- Tanzen gehen
- Sport betreiben
- Ehrenamtlich tätig sein
- Freundinnen und Freunde treffen

### TIPPS: Entspannungstechniken

- Autogenes Training
- Yoga
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitsmethoden
- Atemtechniken
- Qi Gong
- Tai Chi
- Feldenkrais-Methode
- Visualisierungstechniken

# Was uns körperliche Beschwerden über die Psyche sagen

Der Volksmund weiß es schon lange: Körperliche Beschwerden und psychische Befindlichkeit haben viel miteinander zu tun. Da hat jemand „die Nase voll“, es bleibt einem „die Luft weg“ oder „es zerreißt mir das Herz“. Tatsächlich weiß heute auch die Wissenschaft, dass sich psychische Probleme auch – oder manchmal sogar vorwiegend – in körperlichen Symptomen äußern können. Ebenso wie eine gesunde Psyche dem Körper viel Kraft geben kann, können psychische Probleme den Körper schwächen und sich durch körperliche Beschwerden ausdrücken.

## WIE BEMERKE ICH ES?

Oft zeigt uns der Körper, dass sich seine Energiereserven schon dem Ende zuneigen – etwa durch ständige Erschöpfung und Müdigkeit oder durch eine geschwächte Immunabwehr. Andere typische „Hilferufe“ des Körpers können unter anderem Herzbeschwerden, Reizdarm, Magenschmerzen, Hautausschläge, Asthma und Atemnot, Blasenschwäche oder ständige Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Appetitverlust sein. Damit signalisiert uns der Körper, dass das körperlich-psychische Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht geraten ist.

## WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Bei leichteren Beschwerden können Sie versuchen selbst gegenzusteuern – ausreichender Schlaf, Entspannungsübungen, Bewegung und Sport oder einfach Abwechslung, etwa ein schönes Wochenende mit Freundinnen und Freunden, ein Spaziergang, Musik hören, ein Gespräch mit einem:einer Freund:in wirken oft Wunder. Versuchen Sie einfach, Ihr Augenmerk auf die beruhigenden, entspannenden und angenehmen Aspekte Ihres Lebens zu richten. Wenn Sie allerdings merken, dass sich keine Verbesserung einstellt, oder wenn sich Ihre körperlichen Beschwerden nicht verbessern, sollten Sie die Symptome medizinisch abklären lassen. Werden keine organischen Ursachen gefunden, so handelt es sich vermutlich um psychosomatische Beschwerden. Hierbei sollten Sie eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten bzw. eine Psychologin oder einen Psychologen kontaktieren und versuchen, gemeinsam mit diesen Fachleuten die Ursachen Ihrer Symptome zu erkennen und einen gesundheitsorientierteren Lebensweg zu finden.

# Bewegung, Ernährung und die Psyche

Obwohl wir wissen, dass psychisches und körperliches Wohlbefinden eng zusammenhängen, wird in Krisen- bzw. in Belastungssituationen oft auf eine ausgewogene Ernährung und auf ausreichende Bewegung vergessen.

## FRUST- UND STRESSESSEN

Das kann zum gefährlichen Kreislauf werden: Man fühlt sich lustlos, erschöpft, unglücklich – und greift zu Junkfood und Süßigkeiten. Kurzfristig scheint Essen wie ein Trost. Doch unausgewogene, fette und süße Nahrung rächt sich: Noch stärkere Müdigkeit folgt und die Erschöpfung und Lustlosigkeit werden noch größer. Doch gerade bei großer Belastung und Anspannung braucht der Körper genügend Vitamine und Mineralstoffe. Doch nicht nur das „Was“ ist in Sachen Ernährung und Wohlbefinden entscheidend, sondern auch das „Wie“. Sich für das Essen und die Vorbereitung ausreichend Zeit zu nehmen, gemeinsam mit anderen zu kochen und den Tisch liebevoll zu dekorieren, trägt ebenfalls zum seelischen Wohlbefinden bei.

## GESUNDE BEWEGUNG

Auch mit Bewegung lässt sich nicht nur das körperliche, sondern auch das psychische Wohlbefinden fördern. Bewegung kann, muss aber nicht anstrengend sein. Hauptsache sie macht Spaß und passt zum eigenen Lebensalltag. Oft ist es für Menschen mit einem „psychischen Tief“ besonders schwierig, sich zu Bewegung bzw. Sport aufzuraffen. Doch die Überwindung zahlt sich aus. Es geht darum, den ersten Schritt zu tun. Nach der Aktivität fühlen Sie sich wohler, ruhiger, aber auch dynamischer. Die Stimmung ist gehoben, Erregungszustände lassen nach, Ärger, Kummer und Frustrationen können besser abgefedert werden.

### CHECKLISTE: Bewegung und Ernährung

- Bewege ich mich regelmäßig?
- Welche Arten der Bewegung – Schwimmen, Wandern, Laufen, Tanzen ... – machen mir Spaß?
- Wie kann ich 15-30 Minuten Bewegung in meinen Alltag integrieren?  
Z. B. mit dem Rad einkaufen oder in die Arbeit fahren, mehr zu Fuß gehen, Stiegen steigen statt mit dem Lift zu fahren ...
- Wie regelmäßig esse ich?
- Wie ausgewogen esse ich?
- Esse ich aus Frust oder Einsamkeit?
- Habe ich nach dem Essen ein Gefühl von mehr Energie und Wachheit oder fühle ich mich danach müde und erschöpft?



Foto: © industrieblick / stock.adobe.com

## Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz

Die meisten Menschen verbringen etwa die Hälfte ihres Erwachsenenlebens am Arbeitsplatz. Wir brauchen Arbeit nicht nur, um ein ökonomisch abgesichertes Leben zu führen. Arbeit kann dem Leben auch Ziel und Sinn geben und Befriedigung und Erfolgserlebnisse bringen.

### WENN ARBEIT KRANK MACHT

Arbeitsbedingungen können unter bestimmten Bedingungen auch krank machen. Früher standen in der Arbeitswelt körperliche Belastungen im Mittelpunkt, heute sind es immer häufiger psychische Belastungen. Am häufigsten leiden Arbeitnehmer:innen unter Zeitdruck, vielen Überstunden, Über- oder Unterforderung, Lärm, widersprüchlichen Anweisungen, unklaren Aufgabenzuteilungen, Mobbing, Bossing usw.

Mangelnde Anerkennung, unrealistische und unklare Rollenbeschreibungen, ständige Überforderung oder wenig kooperative Kolleginnen und Kollegen können dem psychischen Wohlbefinden am Arbeitsplatz ebenso zusetzen wie eine unangenehme, konfliktreiche Betriebskultur. Auch Belastungen wie Angst vor dem Arbeitsplatzverlust, vor Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzten können zu Störungen des psychischen Gleichgewichts führen.

### MOTIVATION ODER BELASTUNG?

Dabei müssen Belastungen nicht in jedem Fall krankmachend sein. Sie können auch die Motivation und Leistungsfähigkeit steigern. Ob sie allerdings zum Problem und zum Störfaktor für Ihr psychisches Wohlbefinden werden, hängt von vielen Dingen ab: Unter anderem von Ihrer persönlichen Belastbarkeit, von der Dauer der Belastung, aber auch vom generellen Klima, in dem Sie arbeiten. Auch die private Situation kann einen Einfluss auf die psychische Befindlichkeit im Job haben: Einerseits kann ein erfülltes Privatleben beruflichen Stress abfangen, andererseits sind es oft Beziehungs- oder Familienprobleme, die zum Auslöser von Krisen oder zum Verstärker beruflicher Probleme werden.

## WIE BEMERKE ICH ÜBERBELASTUNG?

Eine Reihe von Alarmsignalen können darauf hinweisen, dass die Arbeitsbelastung vom Erfolgs- und Motivationsfaktor zum Krankheitsfaktor kippt. Vermehrte Krankenstände, schon am Sonntag Sorge vor dem Arbeitsbeginn am Montag zu haben, Aufgaben liegen zu lassen, mehr Fehler und Irrtümer beim Erledigen der Aufgaben, aber auch eine insgesamt geringere Arbeitsleistung sowie Einschlaf- und Durchschlafstörungen sind typische Anzeichen.

Diese oben angeführten Veränderungen sind ebenfalls Alarmsignale, dass Ihnen die Arbeit zunehmend zur Belastung statt zur Befriedigung wird. Und schließlich gibt es noch eine Reihe von körperlichen Anzeichen, die als Hilferuf verstanden werden sollten (siehe Seite 8).

## WAS KANN ICH GEGEN KRANKMACHENDE ARBEITSBELASTUNGEN TUN?

Jede:r Einzelne kann selbst einiges zur Vermeidung und Bewältigung von psychischen Arbeitsbelastungen beitragen: Unter anderem durch das Erlernen von Stressbewältigung und Zeitmanagement, gezielte Entspannungsübungen (siehe auch Seite 7) oder dadurch, dass man mit Ärger, Angst und Aggression anders umzugehen lernt. Eine wichtige Voraussetzung für all das ist es zunächst, sich Belastungen bewusst zu machen und die eigenen Energien optimal zu mobilisieren.

Versuchen Sie in einem nächsten Schritt, Ihre belastende Arbeitssituation positiv zu verändern. Es kann aber auch sein, dass Sie gegen die krankmachenden Strukturen im Job nicht ankommen. Dann sollten Sie auch ernsthaft in Erwägung ziehen – wenn möglich – den Arbeitsplatz zu wechseln.

## WAS SOLLTEN ARBEITGEBER:INNEN TUN?

Im Grunde sollte jeder Betrieb daran interessiert sein, übermäßige psychische Belastungen zu vermeiden oder zu verringern. Denn sie schädigen auf Dauer jedes Unternehmen, weil die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter:innen herabgesetzt wird und unter anderem die Kosten für Krankenstände und häufigen Mitarbeiterwechsel steigen. Deshalb ist es auch im Interesse vom Unternehmen, aktiv eine Betriebskultur zu fördern, die die Gesundheit fördert und nicht krank macht. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Zum Beispiel Kommunikations- und Organisationsstrukturen verändern, Arbeitsabläufe und das Führungsverhalten stärken sowie Ansprechpartner:innen für Konfliktsituationen im Betrieb nominieren und ausbilden. Wichtig ist es auch, für eine Übereinstimmung von gestellten Aufgaben und der Qualifikation der jeweiligen Mitarbeiter:innen zu sorgen, Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten anzubieten und für den jeweiligen Aufgabenbereich angemessene Handlungs- und Entscheidungsspielräume zu schaffen.

### CHECKLISTE: Verändertes Sozialverhalten

- Sind Sie zunehmend isoliert?
- Sind Sie reizbarer und haben Sie mehr Streit als früher?
- Können Sie sich kaum aufraffen, in Ihrer Freizeit etwas mit Familie oder befreundeten Personen zu unternehmen?



Foto: © Lubos Chlubny / stock.adobe.com

## Freundschaft und Partnerschaft

Freundschaften befriedigen unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit. Ein soziales Netz sorgt auch dafür, dass wir in Krisen und Konflikten nicht allein sind, auf Hilfe zählen und uns Rat und Zuspruch holen können. Weiters fördern Freundschaften sogar die körperliche Gesundheit, wie Forscher:innen inzwischen wissen. Und sie werden umso wichtiger, je mehr es zur „Vereinzelung“ in der Gesellschaft kommt. Mehr Menschen denn je leben heute allein, die Herkunftsfamilie als Ort der Geborgenheit verliert an Bedeutung, viele Lebensgemeinschaften zerbrechen und viele Ehen werden geschieden.

### NEHMEN SIE SICH ZEIT

Ein Netzwerk an guten Freundinnen und Freunden zu haben ist nicht selbstverständlich – es will gepflegt werden. Wer nie von sich hören lässt, läuft Gefahr, auch von den anderen nicht mehr kontaktiert zu werden. Planen Sie also ausreichend Zeit für Freundinnen und Freunde in Ihre Lebens- und Freizeitgestaltung ein und pflegen bzw. reaktivieren Sie die Kontakte zu Menschen, die Ihnen wichtig sind. Wer sich lange zugunsten von Arbeit oder anderen Aktivitäten nicht um Freundschaften gekümmert hat oder den Wohnort gewechselt hat, wird oft vor der Aufgabe stehen, neue Sozialkontakte anzuknüpfen. Hilfreich kann es dabei sein, Anschluss an einen Club oder Verein zu suchen oder sich einer Gruppe anzuschließen, die ehrenamtliche Arbeit leistet. Das erhöht vor allem in der Anonymität von Städten die Chance, gleichgesinnten Menschen zu begegnen. Wer sich in zwischenmenschlichen Beziehungen Kraft und Energie holen und auch geben kann und Geborgenheit findet, ist besser gewappnet, Belastungen in anderen Lebensbereichen erfolgreich zu begegnen. Andererseits können das Fehlen von Freundschaft und Liebe, eine unglückliche Partnerschaft, eine belastende und unausgewogene Beziehung dazu führen, dass psychische Probleme entstehen oder Probleme in anderen Bereichen, zum Beispiel am Arbeitsplatz, schwerer bewältigbar erscheinen.

## NICHT ALLES IST ROSIG

Einmal glücklich – immer glücklich? So einfach ist es in langjährigen Beziehungen leider nicht. So schön die Vorstellung von der immerwährenden trauten Zweisamkeit sein mag, so schwierig ist es, Beziehungen im Alltag zu pflegen und liebevoll zu gestalten. Dies verlangt viel Kompromissbereitschaft, Verständnis, Humor, Zuneigung und Geduld.

## WAS KANN ICH ZUR BEZIEHUNGSPFLEGE TUN?

Häufiger Streit, Eifersucht, Untreue, Mangel an Nähe, Kommunikationsprobleme und fehlende Sexualität gehören zu den typischen Krisensymptomen in einer Beziehung. Die Ursachen dafür können vielfältig und sehr komplex sein. Eines der ersten Warnsignale ist eine zunehmende Sprachlosigkeit zwischen Paaren. Zufriedene/glückliche Paare reden mehr miteinander und interessieren sich viel stärker füreinander als krisengeschüttelte Paare. Den anderen verstehen zu wollen und auf den anderen neugierig zu sein, ist eine wichtige Voraussetzung für ein Gespräch, dieses wiederum belebt Gefühle der Nähe, Vertrautheit, Erotik und auch die Lust nach Sexualität. Tauschen sich Partner:innen zu wenig aus, können Konflikte nicht geklärt und die Empfindungen und Erwartungen nicht mitgeteilt werden.

Eine weitere Problematik ist der Wunsch, den:die Partner:in nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen umzuformen. Dies führt jedoch selten zu mehr Harmonie, sondern meist zu neuen Problemen. Verhaltensweisen oder Eigenschaften Ihrer Partnerin oder Ihres Partners, die Sie als sehr störend erleben, sollten Sie daher unbedingt ansprechen und Veränderungen bzw. Kompromisse gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Partner:in aushandeln. Unveränderliche Seiten Ihrer Partnerin oder Ihres Partners sollten jedoch – auch wenn es immer wieder schwerfällt – akzeptiert werden.

### CHECKLISTE: Freundschaften

- Mit wem will ich meine freie Zeit verbringen, mit wem nicht?
- Lässt mir mein Alltag Zeit für die Pflege von Freundschaften?
- Habe ich einen „besten Freund“/ eine „beste Freundin“?
- Wie kann ich neue Menschen kennenlernen?
- Was kann ich tun, um alte Freundschaften zu aktivieren?
- Was kann und will ich in eine Freundschaft einbringen?
- Was erwarte ich mir von einem:einer Freund:in?
- Gibt es eine Gruppe oder Gemeinschaft, an der ich mich beteiligen will?



Foto: © farmveldman / stock.adobe.com

## Psychosoziale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Die frühen Kindheitserfahrungen wie Sicherheit, Geborgenheit, Zuwendung, Stabilität, Zärtlichkeit und Liebe bestimmen unsere Persönlichkeitsstruktur und unser späteres psychisches Wohlbefinden und Verhalten als Erwachsene ganz wesentlich. Doch nicht nur die Pflege der kindlichen Psyche als Vorbereitung für psychisches Wohlbefinden im Erwachsenenalter ist ein wichtiges Thema. Ganz wesentlich ist auch, Hilferufe von bedürftigen kindlichen Seelen nicht zu überhören oder falsch zu deuten. „Mein Kind ist so schlimm“, „Meine Kinder kommen in der Schule nicht mit“, „Unser Jüngster ist ein richtiger Zappelphilipp“ – Wer kennt nicht diese und ähnliche elterliche Seufzer? Bedenken Sie dabei, dass besonders herausfordernde Kinder oft besonders ängstliche Kinder sind. Ängste gehören zu den vorherrschenden Gefühlen in der Kindheit. Denn vieles scheint bedrohlich, lässt sich in der kindlichen Welt noch nicht richtig einordnen, benennen oder relativieren.

Sich das vor Augen zu halten, kann helfen, die Aggressionen und Wutausbrüche Ihres Kindes besser zu verstehen.

### PSYCHISCHE BELASTUNGSSITUATIONEN

Die Geburt von Geschwistern, Wohnort-, Kindergarten- und Schulwechsel, der Verlust von Bezugspersonen oder die Trennung der Eltern können zu starken psychischen Belastungen für Kinder werden und somit zu Krisen führen. Warnsignale für seelische Krisen können folgende Verhaltensmerkmale sein: verstärkte Ängstlichkeit, Aggressivität, auffällige Verschlossenheit, Konzentrationsprobleme, Reaktivierung von Daumenlutschen, Bettnässen bzw. Einkoten, plötzlicher Leistungsabfall in der Schule, Nervosität, unerklärliche Veränderungen des Ess- und Schlafverhaltens. All diese Verhaltensweisen sind Hinweise dafür, dass das Kind eine psychische Krise durchmacht und verstärkte Aufmerksamkeit, Zuwendung und Sicherheit benötigt bzw. auch die Kontaktierung einer Elternberatungsstelle, einer Kinderpsychologin oder eines Kinderpsychologen bzw. einer Kindertherapeutin oder eines Kindertherapeuten angedacht werden sollte.

## **KEIN SCHLECHTES GEWISSEN**

Solche Probleme können selbst dann auftreten, wenn Sie sich fürsorglich und liebevoll um Ihren Nachwuchs gekümmert haben. Es ist also kein Zeichen von Versagen als Elternteil, wenn Kinder psychische Probleme haben. Wichtig ist, dass Sie diese Anzeichen registrieren, ernst nehmen und mit vermehrter Zuneigung und Zuwendung darauf reagieren und sich gegebenenfalls auch Rat bei Kinderpsychologinnen und -psychologen, Kinderpsychotherapeutinnen und -therapeuten und/oder Erziehungsberaterinnen und -beratern holen.

## **HILFE – HALBWÜCHSIGE!**

„Die Kinder werden älter und die Eltern werden schwieriger.“ So hat einmal eine populäre Jugendzeitschrift die komplizierten Jahre der Pubertät beschrieben. Eltern sehen das veränderte Verhalten ihrer heranwachsenden Sprösslinge naturgemäß etwas anders. Die Pubertät ist ein Lebensalter, das sowohl Jugendliche als auch ihre Eltern oft in ziemliche Krisen stürzt. Die Kinder werden oft widerpenstiger, um sich von den Eltern abzulösen und zu demonstrieren, dass sie auf dem Weg sind, eine eigene Identität zu entwickeln. Die schulischen Leistungen sacken ab, die Provokationen nehmen zu, die Jugendlichen entfernen sich von den Eltern und orientieren sich viel stärker an ihren Freundinnen und Freunden. Es ist die Zeit der Auseinandersetzung mit den körperlichen Veränderungen, der Entdeckung der Sexualität und der Einordnung in die Gesellschaft der Erwachsenen.

## **WAS KANN ICH TUN?**

Alle diese Veränderungen sind Folgen eines natürlichen Abnabelungsprozesses mit dem Ziel, ein selbstbestimmtes Leben aufzubauen. Eltern können in dieser Phase nicht viel Rat geben – Gleichaltrige sind für Pubertierende oft viel wichtigere Bezugspersonen, an denen sie sich orientieren. In dieser Zeit ist es eine schwierige Herausforderung, Eltern zu sein, und es ist völlig in Ordnung, hier auch einmal Hilfe von außen, zum Beispiel bei einer Erziehungsberatungsstelle, zu suchen.

## **KINDER STÄRKEN UND UNTERSTÜTZEN**

„Kinder stark machen“ ist ein Ansatz, um bereits junge Menschen gut gegen Belastungen zu wappnen. Dazu gehört es vor allem, Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen und Selbstwert zu vermitteln. Bieten Sie ihnen immer wieder das Gespräch, Ihre Zuwendung und Aufmerksamkeit an. Auch in Konfliktsituationen sollte nie der liebevolle Blick, der Kontakt und der Gesprächsfaden abreißen. Lassen Sie die Kinder deutlich spüren, dass sie für Sie einzigartig, unendlich wichtig und jederzeit willkommen sind.

## **DIE DIGITALE WELT VON JUNGEN MENSCHEN**

Digitale Medien spielen insbesondere im Leben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine große Rolle – vor allem das Smartphone wird sehr häufig für die Mediennutzung verwendet. Um zu intensiver bzw. einer problematischen Nutzung vorzubeugen und gleichzeitig Chancen digitaler Räume auszuschöpfen, kommt kritischer Medienkompetenz eine besondere Bedeutung zu. Kritische Medienkompetenz bedeutet die Aneignung eines bewussten und verantwortungsvollen Umgangs mit Medien. Wenn junge Menschen ihre Freundschaften im Alltag pflegen, ihren Hobbys in der nicht-virtuellen Welt nachgehen und sich ausreichend bewegen, kann der zusätzliche Aufenthalt in digitalen Räumen eine Bereicherung und Erweiterung von Erlebnissen und Erfahrungen darstellen. Speziell Soziale Medien sind ein zentraler Bestandteil der Lebensrealität von Jugendlichen und jungen

Erwachsenen und ermöglichen es ihnen, sich mit anderen zu vernetzen, auszutauschen und verschiedene Aspekte der eigenen Persönlichkeit auszudrücken. Gleichzeitig sind junge Menschen im Internet auch gewissen Risiken ausgesetzt. Wenn sich ein übermäßiger digitaler Konsum entwickelt oder junge Menschen von Gewalterfahrungen im digitalen Kontext betroffen sind, kann das psychische Wohlbefinden stark beeinträchtigt werden. Über digitale Bilderwelten vermittelte Schönheitsideale können ferner die Entwicklung eines gesunden Körperbildes beeinträchtigen. Für einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien und eine weiterführende Auseinandersetzung mit Schönheitsnormen und Körperidealen wird auf Anlaufstellen und Broschüren im Anhang verwiesen.

### **ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen**

Ein Programm, das sich gemeinsam mit vielen qualifizierten Bündnispartnerinnen und -partnern unterschiedlichster Sektoren für die Stärkung der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen und von Bezugspersonen, die mit jungen Menschen arbeiten, engagiert, ist die Initiative „ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen“. Sie wurde im Oktober 2023 im Auftrag des Gesundheitsministeriums lanciert und wird durch das Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung der Agenda Gesundheitsförderung in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich umgesetzt. Informationen zur ABC-Initiative sind hier zu finden: [www.wohlfuehl-pool.at/abc](http://www.wohlfuehl-pool.at/abc)

Die Initiative orientiert sich inhaltlich und methodisch am evidenzbasierten, internationalen Vorbild der ABC: Act-Belong-Commit-Kampagne, die ursprünglich in Australien entwickelt, inzwischen aber auch in anderen Ländern wie Holland und Japan erfolgreich umgesetzt wurde. Kernelemente sind die Vermittlung einfacher, handlungs- und ressourcenorientierter Kernbotschaften aus der positiven Psychologie unter dem Motto: „ACT“, „BELONG“, „COMMIT“.

#### **ACT. Achte auf Dich: Tu etwas, das Dir Freude bereitet. Sei aktiv, ob körperlich, mental oder sozial.**

Regelmäßige Aktivitäten wirken sich erwiesenermaßen positiv auf Selbstkompetenzen aus. Sie fördern Glücksgefühle und Erfolgserlebnisse, Selbstwirksamkeit, das Selbstvertrauen und die mentale und körperliche Vitalität.

Aktiv sein kann dabei, je nach eigenen Vorlieben, ganz Unterschiedliches bedeuten: sich in ein Buch vertiefen, tanzen, Musik hören, sportlich aktiv sein, Rad fahren, skaten, ein Museum besuchen, einen Videoclip gestalten, Schach spielen ... All das kann dazu beitragen, den eigenen Tag aktiv zu erleben.

#### **BELONG. Bleibe in Kontakt: Unternimm etwas gemeinsam mit anderen. Stärke Deine sozialen Beziehungen, um verbunden zu sein.**

Ob mit Freundinnen und Freunden, in der Familie, ob mit Schul- und Arbeitskolleginnen und -kollegen, den Nachbarinnen und Nachbarn oder im Verein – es gibt viele Möglichkeiten und Anlässe, um mit anderen etwas zu unternehmen und in Kontakt zu kommen. Soziale Beziehungen vermitteln das Gefühl der Zugehörigkeit, das für unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden unerlässlich ist. Das Erleben positiver sozialer Beziehungen fördert den sozialen Zusammenhalt, Vertrauen, solidarisches Handeln und das Gefühl der Verbundenheit. Die Zugehörigkeit zu anderen hilft uns auch zu verstehen, wer wir selbst sind. Sie stiftet Identität und befriedigt das Bedürfnis nach Freundschaft.

Wo wir uns zugehörig fühlen, ist nebensächlich. Wichtig ist, dass wir andere Menschen in unserem Umfeld haben, die uns verstehen und mit uns zusammen sind. Ob im Verein, beim Sport, bei ehrenamtlichen Aktivitäten: Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten und Angeboten, um mit anderen in Kontakt zu sein.

**COMMIT. Check Dein Umfeld: Engagiere Dich für etwas, das Dir wichtig ist, und erlebe Sinn.**

Sich für etwas zu engagieren bedeutet, Dinge zu tun, die für einen selbst sinnstiftend sind und im Idealfall auch für andere einen Mehrwert bringen. Das kann bereits durch kleine Gesten passieren: Unterstützung für Freundinnen und Freunde oder Nachbarinnen und Nachbarn, eine Aufmerksamkeit gegenüber Menschen auf der Straße, ein nettes Wort zu jemandem, der es gerade nicht erwartet hat. Möglichkeiten zum gemeinsamen Engagement bieten auch Initiativen und Vereine.

Engagement für andere, Freiwilligenarbeit oder die Beteiligung an demokratischen Prozessen können dem Leben einen Sinn und ein Ziel geben und all jenen, die sich einbringen, ein stärkeres Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln. Durch das Engagement für ein Ziel, für andere oder für die Gemeinschaft erfahren wir persönliche Erfolgserlebnisse und Anerkennung. Etwas zu tun, auf das wir stolz sein können, besonders wenn es herausfordernd ist, stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl und damit die Fähigkeiten zur gemeinsamen, aktiven Bewältigung von Herausforderungen.

A

**ACHTE AUF DICH:**

Tu etwas, das dir Freude bereitet!  
Sei aktiv, ob mental, körperlich oder sozial.



B

**BLEIBE IN KONTAKT:**

Unternimm etwas gemeinsam mit  
anderen! Stärke deine sozialen  
Beziehungen, um verbunden zu sein.



C

**CHECK DEIN UMFELD:**

Engagiere dich für etwas, das dir wichtig  
ist! Beteilige dich und erlebe Sinn.



Wohlfühl  
POOL





Foto: © InputUX / stock.adobe.com

## Psychosoziale Gesundheit im Alter

Die besseren Lebensbedingungen und der medizinische Fortschritt führen zu einem kontinuierlichen Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung. Etwa 20 Prozent der österreichischen Bevölkerung sind bereits über 65 Jahre alt. So positiv dieser Trend ist, so kommen doch bange Sorgen um die selbstbestimmte Lebensführung und die Lebensqualität alter Menschen auf. Großfamilie und nachbarschaftliche Sozialstrukturen existieren kaum oder überhaupt nicht mehr. Nachdem ältere Menschen sehr viel „Zeit“ haben, bestimmen die Kontakt- und Interessenspflege sowie die ausreichende Kommunikation mit anderen Menschen ihr Gefühl der Zugehörigkeit und somit auch ihr psychisches Wohlbefinden.

Die sozialen Kontakte können sogar als „psychisches Vitamin“ bezeichnet werden: Durch soziale Kontakte erhalten ältere und alte Menschen wichtige emotionale, kognitive und praktische Impulse und Hilfestellungen. Es wird der Bezug zur Außenwelt aufrechterhalten und ein „Korrektiv“ bzw. eine Motivation für ihr Verhalten angeboten sowie Geborgenheit, Trost, Entspannung und Freude vermittelt.

### WAS KANN ICH TUN?

Mit dem Übergang in den Ruhestand beginnt eine neue Lebensphase, die statistisch gesehen noch mehr als 20 Jahre dauern kann. Dabei sind älter werdende Menschen mit der Herausforderung kon-

frontiert, diese Lebensphase ihren Ansprüchen und Möglichkeiten entsprechend zu gestalten: Dazu gehört etwa, den Tagesablauf neu zu planen, die Beziehungen zu Kindern und Enkelkindern sowie zu Freundinnen und Freunden bzw. Bekannten aktiv zu pflegen, Interessen und Hobbys fortzusetzen oder zu reaktivieren oder auch neu zu entdecken und insgesamt eine sinnstiftende Lebensführung zu entwickeln. Dies alles sollte sich laufend an die körperlichen und geistigen Veränderungen anpassen und dadurch zu einer Bestärkung und Bereicherung für den älter werdenden Menschen werden. Vorzubeugen und das seelische Wohlbefinden im Alter zu stärken ist genauso möglich wie in anderen Lebensabschnitten. Es ist wichtig und für die Lebensqualität entscheidend, sich auf die Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, einzustellen. Wenn sich kritische Lebensereignisse häufen, wenn Verluste und Abschiede, Krankheit und fehlende Verantwortung das Leben sinnlos erscheinen lassen, dann können Gespräche, Trauerseminare, Selbsthilfegruppen oder ehrenamtliche Tätigkeiten helfen.

Nicht allein zu sein ist besonders wichtig, der Kontakt zu befreundeten Personen, einem Verein, einer Gemeinde – das sind wichtige Bestandteile der psychosozialen Gesundheit. Das fördert auch die guten Beziehungen zur eigenen Familie: Ältere Menschen mit vielen Sozialkontakten, das haben Expertinnen und Experten herausgefunden, sind auch viel zufriedener mit den Kontakten zu ihrer eigenen Familie. Das hat wohl auch damit zu tun, dass das Gefühl der Abhängigkeit geringer ist. Denn das moderne Leben führt auch dazu, dass es immer weniger selbstverständlich wird, sich darauf verlassen zu können, einmal von den eigenen Kindern umsorgt, versorgt und gepflegt zu werden. Entlastend ist es, sich rechtzeitig um eine entsprechende Versorgung auch anderweitig zu kümmern – und z. B. gemeinsam mit befreundeten Personen, die in der gleichen Lebensphase sind, alt zu werden.

## **JUNG UND ALT**

Der Kontakt zwischen jüngeren und älteren Menschen kann sehr bereichernd, aber auch sehr schwierig sein. Manchmal fällt es beiden Gruppen schwer, die Lebenssituation der anderen Gruppe zu verstehen. In diesen Situationen erleben sich diese beiden Altersgruppen wechselseitig als anstrengend, umständlich und rechthaberisch. Was den jeweiligen Gesprächspartnerinnen und -partnern nicht entgeht – sie fühlen sich dadurch häufig unverstanden und missachtet.

Hier hilft der aktive Versuch, sich in die Lage des anderen einzufühlen. Dann kann das Zusammensein zwischen Jung und Alt anregend und interessant für beide Seiten werden und in manchen Fällen auch durch gegenseitige Hilfe geprägt sein. So suchen aktive Seniorinnen und Senioren oft sinnvolle Beschäftigungen und können damit in vielen Fällen der mittleren und jüngeren Generation sehr behilflich sein. Wie schwer haben es etwa erwerbstätige Paare, für die Urlaubszeit jemanden zu finden, der im Haus und Garten Blumen gießt, die Haustiere versorgt oder kleinere Reparaturen und Wege übernimmt.

Ältere Menschen können auch als Leihoma/Leihopa im Krankheitsfall der Klein- und Schulkinder anwesend sein oder diese von der Schule abholen und bis zum Heimkommen berufstätiger Eltern versorgen. Andererseits wird es für viele Seniorinnen und Senioren auch eine willkommene Hilfe sein, wenn sie von der jüngeren Generation mit dem Auto zu einem Termin gebracht werden oder diese ihnen die schwere Gartenarbeit oder den Heimtransport von Einkäufen abnimmt.



Foto: © Andrey Popov / stock.adobe.com

## TIPPS FÜR PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

So individuell die Belastungen sind, die Ihrer psychischen Ausgeglichenheit zusetzen können, so individuell sind auch die Strategien, sich zu schützen und das eigene psychische Wohlbefinden zu pflegen. Letztlich ist es wichtig, dass Sie für sich selbst herausfinden, was Ihnen besonders guttut. Hier einige allgemeine Tipps, die sich für viele Menschen bewährt haben:

- **Balance finden:**  
Versuchen Sie, im Frieden und Ausgleich mit sich selbst zu sein. Das gelingt am besten, wenn Sie genau in sich hineinhören und herausfinden, was Sie zufrieden macht. Aber auch, indem Sie überlegen, was Sie ändern können und müssen, um genau diesen Zustand zu erreichen (siehe auch Entspannung, Seite 7).
- **Genießen Sie bewusst:**  
Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst und finden Sie heraus, was Ihnen Freude macht. Das kann durchaus auch einmal Schokolade sein oder ein spannender Krimi statt des geplanten Dauerlaufs. Entscheidend ist, dass Sie sich wichtig nehmen, sich etwas gönnen, auch wenn es ungewöhnlich ist.

- **Kleine Freuden bewusst genießen:**

Freuen Sie sich an den kleinen Dingen des Lebens, geben Sie ihnen wieder Wert. Ein schöner Sonntag, frische Blumen, ein lachendes Kind.

- **Pflegen Sie Kontakte mit Ihren Freundinnen und Freunden:**

Das Zusammensein mit Freundinnen und Freunden ist unter anderem deshalb so angenehm und wohltuend, weil man Austausch, Trost und Anteilnahme findet, weil man sich mit ihnen angenommen und bestätigt fühlt, weil es hier Anteilnahme und Anregung gibt. Pflegen Sie Ihre Freundschaften und überlegen Sie, was Sie tun können, um alte Kontakte wieder zu aktivieren und neue aufzubauen.

- **Unterstützung geben und annehmen:**

Es hilft enorm, Probleme mit anderen zu teilen. Das stärkt die Möglichkeiten zur Bewältigung. Denn mit anderen zu reden ist nicht nur tröstlich, sondern hilft auch oft, neue Perspektiven und Lösungen zu finden – und sich insgesamt weniger allein gelassen zu fühlen.

- **Aufgeschlossen sein für Neues:**

Pflegen Sie doch Ihre Neugier und geben Sie Ihrem Leben wieder einmal neue Impulse. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kurs in irgendeiner Kreativtechnik oder einem Entspannungsverfahren oder Vorträgen in Einrichtungen wie etwa den Volkshochschulen?

- **Soziales Engagement:**

Solche neuen Wege können Sie auch in Vereinen, Gemeinschaften und Sozialinitiativen finden. Ehrenamtliches Engagement hilft Ihnen nicht nur, in eine Gruppe eingebunden zu sein, sondern gibt vielen Menschen auch Zufriedenheit und Sinn in ihrem Leben – was bezahlte Arbeit in diesem Ausmaß oft nicht bieten kann.

- **Unerledigtes anpacken:**

Was uns gefühlsmäßig am meisten beschäftigt und immer wieder durch den Kopf geht, muss so schnell wie möglich angepackt werden. Sonst kann es blockierend wirken. Die Energie, die in unerledigten Situationen liegt, kann viel besser und nützlicher verwendet werden.

- **Prioritäten setzen:**

Lernen Sie, zwischen „dringend“ und „wichtig“ zu unterscheiden. Nicht alles, was jemand sofort von Ihnen will, ist auch tatsächlich immer so bedeutsam, wie andere glauben. Wir haben alle nur ein begrenztes Reservoir an Energie, das wir nutzen können.

- **Ziele und Sinn finden:**

Dem seelischen Wohlbefinden tut es auch gut, wenn wir das erreichen, was wir uns vorgenommen haben. Voraussetzung dafür ist, sich über die eigenen Ziele wirklich klar zu werden und sich realistische Ziele vorzunehmen.

- **Familiäre Kontakte bewusst wahrnehmen:**

Die Familie ist häufig eine wichtige Quelle von Schutz, Sicherheit und Geborgenheit. Familiäre Bande können Kraft und Zufriedenheit geben. Aber viele von uns wissen auch: Familiäre Beziehungen können auch ein Boden für Irritationen, Verletzungen und Konflikte sein. Hier gilt es, für sich selbst herauszufinden, welche Familienkontakte einem guttun.

- **Kontakt zu sich selbst herstellen:**

Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers und Ihrer Psyche wahr – und vor allem: Nehmen Sie sie ernst. Sie werden verblüfft sein, wie deutlich die Anzeichen oft sind: Warum bleibt Ihnen die Luft weg? Was stößt Ihnen sauer auf? Was liegt Ihnen schwer auf den Schultern?

- **Ausgleich schaffen:**

Achten Sie auf Ihre Balance: Sie sollten einen guten Ausgleich zwischen den wichtigen Lebensbereichen schaffen, also Arbeit, persönlicher Entwicklung, Sozialkontakten und Familie. Werden einzelne Bereiche vernachlässigt, tut das dem Wohlbefinden nicht gut.

- **Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung:**

Welche Situationen, Menschen oder Dinge engen mich ein, erdrücken mich, machen mich stumm und welche machen mich lebendig und bereichern mich? Sehen Sie genau hin, was Ihnen guttut und was nicht – und ziehen Sie Ihre Konsequenzen daraus.

- **Gefühle benennen:**

Stress, Ärger, Trauer, Wut, Ohnmacht: Diese und viele andere Gefühle kennen wir alle. Doch erkennen wir auch immer, was davon uns „unrund“, unzufrieden macht? Versuchen Sie, Ihre unangenehmen Empfindungen zu erkennen und zu benennen. Zu ihnen zu stehen und sie aus- und anzusprechen ist für das seelische Wohlbefinden besser als sie zu ignorieren oder zu verdrängen.

- **Körperliche Aktivitäten:**

Wer sich bewegt, fühlt sich wohler, ruhiger, aber auch dynamischer. Die Stimmung ist gehoben, Erregungszustände lassen nach, Ärger, Kummer und Frustrationen können abgefedert werden.

- **Sich manchmal „gehen lassen“:**

Niemand kann ständig gut gelaunt und voller Energie sein. Belasten Sie sich nicht mit solchen unrealistischen Vorstellungen. Lassen Sie es ruhig und ohne schlechtes Gewissen zu, phasenweise eben auch einmal schwach, müde, erschöpft und nicht topfit zu sein und gönnen Sie sich die Erholung, die Sie brauchen.

- **Lachen Sie:**

Nicht zu Unrecht spricht man vom „gesunden Humor“. Humor, allein und gemeinsam mit anderen lachen zu können, tut gut. Fragen Sie sich, wann Sie zum letzten Mal so richtig herzlich gelacht und gekichert haben – und was so lustig war. Das lässt sich doch sicher wiederholen?



Foto: © pressmaster / stock.adobe.com

## Brauche ich Hilfe?

Wir alle durchleben in unserem Leben Krisen, die unserem psychischen Wohlbefinden massiv zu setzen können. Trauer, Angst und Ängstlichkeit, Aggression und Gereiztheit oder Depression, Belastungen in der Arbeit, in der Partnerschaft oder in Freundschaften oder durch familiäre Probleme, finanzielle Schwierigkeiten oder sozialer Druck. Nicht hinter jedem Tief verbirgt sich eine Störung oder Belastung, die von Fachleuten behandelt werden muss.

Doch mit vielen dieser Krisen können wir einfach nicht allein zurechtkommen. Etwa drei Viertel der Menschen in Österreich sucht im Falle einer psychischen Erkrankung eine professionelle Hilfe auf. Sie sind also nicht allein, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Unterstützung brauchen. Natürlich gehen wir zum Zahnarzt, wenn wir Zahnschmerzen haben. Psychische Erkrankungen hingegen ernst zu nehmen oder erst einmal wahrzunehmen fällt uns viel schwerer. Doch sich in psychischen Krisen Hilfe zu holen, ist kein Ausdruck von Schwäche, im Gegenteil: Es zeigt, dass Sie den Mut und die Kraft finden, Ihren Problemen angemessen zu begegnen.

Durch Hilfe von außen wird die Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit verändert, der neue Blick auf die Situation ist meist schon ein erster, wichtiger Schritt, die Krise zu bewältigen.

## BEI WEM BIN ICH GUT AUFGEHOBEN?

In Ihrer Familie, in Ihrem Freundeskreis gibt es sicher Menschen, die Ihnen helfen wollen, wenn Sie sich ihnen anvertrauen.

Hilft das Gespräch mit Angehörigen oder Freundinnen und Freunden nicht ausreichend oder dauern psychische Probleme lange an, ist es ratsam, sich einer Beratungsstelle, Klinischen Psychologinnen oder Psychologen bzw. Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten anzuvertrauen und eventuell eine klinisch-psychologische Behandlung oder Psychotherapie zu beginnen. Die entsprechenden Fachgesellschaften oder unabhängigen Institutionen beraten Sie gerne (siehe ab Seite 29).

Die Kosten für eine klinisch-psychologische Behandlung oder Psychotherapie werden übrigens zum Teil oder manchmal sogar ganz von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) übernommen. Erkundigen Sie sich diesbezüglich bei der ÖGK.

### CHECKLISTE: Hilfe und Unterstützung

- Neige ich dazu, in Krisen- und Problemsituationen die „Brisanz“ zu übersehen bzw. zu unterschätzen?
- Ziehe ich mich in Krisensituationen zurück oder versuche ich mit Hilfe von befreundeten Personen und/oder professioneller Beratung einen Ausweg zu finden?
- Gibt es für mich Menschen, die mir in Krisenzeiten beistehen und helfen können?
- Gibt es Situationen, die ich alleine bzw. mit Hilfe von Freundinnen und Freunden NICHT bewältigen kann?
- Kenne ich Beratungsstellen bzw. Fachleute, an die ich mich in einer Krisensituation wenden kann?

## Hilfe für Angehörige

Angehörige von Menschen in psychischen Krisen oder mit psychischen Erkrankungen sind oft extrem belastet und zeitweise überfordert. Doch Sie müssen keineswegs als der „gesunde Part“ mit allem allein fertig werden. Es kann durchaus sein, dass nicht nur Ihre psychisch belastete Angehörige oder Ihr psychisch belasteter Angehöriger, sondern auch Sie selbst ganz gut Beratung und Hilfe brauchen können. Befreundete Personen, Selbsthilfegruppen oder auch klinisch-psychologische und psychotherapeutische Begleitung können hier wichtige Unterstützung bieten. Achten Sie als Angehörige:r auch auf sich selbst und holen Sie sich rechtzeitig Rat und Hilfe, wenn die Belastung zu groß wird (siehe Adressen ab Seite 29).

### WAS KANN ICH TUN?

Eine wichtige Hilfestellung in der psychischen Krise einer:ines Angehörigen können Sie leisten, indem Sie sich Betroffenen gegenüber möglichst offen verhalten. Man sollte nichts hinter dem Rücken der:des Betroffenen tun, auch nicht gegen ihren oder seinen Willen professionelle Hilfe holen. Wichtig ist es auch, die eigenen Grenzen zu erkennen und betroffenen Angehörigen klar zu vermitteln, wenn man selbst die Situation nicht mehr alleine bewältigen kann.



Foto: © Sergii Mostovyi / stock.adobe.com

## Das ABC der Psyche

- **Angststörung:**  
Sammelbegriff für seelisch bedingte Störungen, die sich in Angstzuständen oder Angstgefühlen äußern.
- **Burnout:**  
„Ausgebranntsein“; Begriff für psychische Belastungen, Zustand emotionaler Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit.
- **Coping:**  
Vom englischen „to cope“, das heißt „mit etwas fertig werden, zurechtkommen, bewältigen“; Verhalten zur Bewältigung von Stress oder schwierigen Situationen.
- **Demenz:**  
Fortschreitender Verfall der geistigen Leistungsfähigkeit. Symptome sind nachlassende Merkfähigkeit, Persönlichkeitsveränderungen bis hin zur völligen Hilflosigkeit und Abhängigkeit.

- **Depression:**  
Psychische Erkrankung mit einem Symptomkomplex, der sich auf sehr verschiedenen Ebenen zeigen kann; z. B. Antriebsschwäche, Lustlosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, Freudlosigkeit, Libidoverlust, Schlafstörungen.
- **Esstörung:**  
Krankhafte Veränderung der Essgewohnheiten; dies reicht vom „Binge-Eating“ (häufige, wiederkehrende Episoden von Essanfällen) über Essensverweigerung (Anorexie) bis hin zur Essbrechsucht (Bulimie).
- **Gesundheitsförderung:**  
Prozess, der Menschen in die Lage versetzen soll, ihre Gesundheit aktiv und selbstbestimmt zu verbessern. Ziel der Gesundheitsförderung ist es, für alle Menschen einen Zustand von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden erreichbar zu machen.
- **Gesundheitspsychologie:**  
Gebiet, das sich mit der Förderung und Erhaltung von psychischer und physischer Gesundheit, mit psychischen Aspekten gesundheitsbezogenen Verhaltens und mit gesundheitspsychologischen Maßnahmen in diversen Settings befasst. Gesundheitspsychologinnen und -psychologen führen gesundheitspsychologische Diagnostik und Beratung durch und setzen gesundheitspsychologische Aktivitäten um.
- **Klinische Psychologie:**  
Gebiet, das sich mit psychischen Erkrankungen, psychischen Krisen und mit psychischen Folgen von Belastungen befasst. Klinische Psychologinnen und Psychologen führen klinisch-psychologische Diagnostik, klinisch-psychologische Beratung und klinisch-psychologische Behandlung durch.
- **Körper(selbst)bild:**  
Meint die Vorstellung vom eigenen Körper und ist eng verbunden mit dem Selbstbild. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem eigenen Aussehen ist für das Selbstwertgefühl und die Selbstakzeptanz von hoher Bedeutung. Ein gesundes Körperbild hängt stark mit Wohlbefinden und psychischer Gesundheit zusammen.
- **Mobbing/Bossing:**  
Spezielle psychische Belastungen, die durch problematisches, diskriminierendes Verhalten von Vorgesetzten (Bossing) oder Kolleginnen und Kollegen (Mobbing) entstehen.
- **Posttraumatische Belastungsstörung:**  
Ist eine Folgereaktion auf eine schwere Belastung bzw. Bedrohung. Typische Symptome sind ein Wiedererleben der belastenden Erinnerungen, Vermeiden von Anlässen, die zu einem Wiedererleben der traumatischen Erfahrungen führen können, und Übererregung in Form von erhöhter Wachsamkeit oder gesteigerter Schreckreaktion durch die subjektive Wahrnehmung einer anhaltenden Bedrohung.

- **Prävention:**  
Krankheitsvorbeugung bzw. Krankheitsverhütung.
- **Psychiatrie:**  
Gebiet der Medizin, das sich mit der Diagnostik, Therapie, Rehabilitation und Prävention von psychiatrischen Krankheitsbildern beschäftigt.
- **Psychologie:**  
Wissenschaft vom Denken, Fühlen, Erleben und Verhalten des Menschen; untersucht die bewussten Vorgänge und Zustände sowie deren Ursachen und Wirkungen in Bezug auf sich selbst und die Umwelt.
- **Psychosoziale Gesundheit: auch psychische, mentale oder seelische Gesundheit:**  
Fähigkeit, interne und externe Anforderungen zu bewältigen; Zustand des inneren Wohlbefindens, basierend auf einer positiven Selbstwahrnehmung, der Entfaltung eigener Fähigkeiten und einem ressourcenstärkenden Umgang mit Konflikten und Belastungen.
- **Psychosoziale Gesundheitskompetenz:**  
Verweist auf das Ausmaß, in dem Menschen in der Lage sind, auf gesundheitsrelevante Informationen und Angebote zuzugreifen, diese zu verstehen, zu bewerten und zu nutzen, um Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern, psychosoziale Belastungen zu bewältigen und mit psychischen Problemen und Erkrankungen umzugehen.
- **Psychotherapie:**  
Wissenschaftlich fundierte Behandlung von psychisch/psychosomatisch bedingten Symptomen. Ziel ist es, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung und Entwicklung der Behandelten zu fördern. Es gibt diverse psychotherapeutische Ausrichtungen/Methoden (z. B. Verhaltenstherapie, Systemische Therapie, Psychoanalyse).
- **Resilienz:**  
Psychische Widerstandsfähigkeit und Fähigkeit, Schwierigkeiten, belastende Lebensumstände und Krisen zu bewältigen und sie als Ausgangspunkt für Entwicklungen zu nutzen.
- **Ressourcen bzw. Schutzfaktoren für psychisches Wohlbefinden:**  
Faktoren im psychosozialen Bereich, die eine stabilisierende Wirkung für das psychische Wohlbefinden haben.

# Seriöse Informationen und Angebote

Der sogenannte „Psycho- und Wellness-Markt“ boomt: Denn die Sehnsucht vieler Menschen nach Glück und seelischer Ausgeglichenheit, nach dem Sinn des Lebens, nach Hilfe und Unterstützung bei psychischen Problemen führt dazu, dass in Buchform, auf dem Zeitschriftenmarkt, in Form von Beratungsangeboten, Workshops, aber natürlich auch im Internet immer mehr Ratschläge, Tipps und scheinbar einfache Konzepte rund um das Thema psychosoziale Gesundheit und mentales Wohlbefinden präsentiert werden. Doch leider sind bei weitem nicht alle davon als seriös zu bewerten. Es ist nicht ganz einfach, sich in der Vielzahl von Informationsangeboten zu psychosozialer Gesundheit und mentalem Wohlbefinden zurechtzufinden. Hier einige Hinweise bei der Auswahl von Ratgebern:

- Achten Sie darauf, wer die Information herausgibt oder finanziell unterstützt und welche Interessen möglicherweise dahinterstehen. Sachverhalte sollten neutral und ohne Wertung dargestellt sein. Vorsicht ist immer geboten bei Sensationsberichten und Darstellungen von Wunderheilungen etc.
- Wird behauptet, dass eine bestimmte Person alle Probleme lösen kann? „Gurus“ sind gefährliche Ratgeber, wenn es um Ihr psychisches Wohlbefinden geht. Vertrauen Sie lieber auf Informationen, die Sie an eine Vielzahl geeigneter Expertinnen und Experten weiterverweisen.
- Wie differenziert sind die Erklärungen und die Tipps? Sehr vereinfachte Ratschläge, in denen behauptet wird, mit einer Methode oder einem Hilfsmittel könnten alle Probleme gelöst werden, sind mit größter Vorsicht zu genießen.

## ONLINE-BERATUNG

Auch bei der Beratung im Internet ist es nicht leicht, seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden. Informieren Sie sich daher genau, bevor Sie ein Angebot nutzen! Hier einige wichtige Fragen:

- Was wird eigentlich angeboten, versprochen?
- Welche Qualifikation und welche Erfahrung haben die Anbieter:innen?
- Werden die Grenzen einer Internet-Beratung beachtet und angesprochen?
- Werden die Informationen vertraulich behandelt? Sind die Daten vor Zugriffen geschützt?

Für weitere Fragen zur Beratung und Therapie im Internet wenden Sie sich bitte an den Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie oder an den Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (Adressen siehe ab Seite 29).



Foto: © veneratio / stock.adobe.com

## Broschüren, Folder, Downloads

### **Burnout: Leitfaden zur Betrieblichen Gesundheitsförderung**

Fonds Gesundes Österreich

Tel.: 01 / 895 04 00

[fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

<https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2016-03-31%202.pdf>

### **Mobbing: Leitfaden zur Prävention und Intervention**

Fonds Gesundes Österreich

Tel.: 01 / 895 04 00

[fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

<https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2016-03-31.pdf>

### **Bewegung. Gesundheit für alle!**

Fonds Gesundes Österreich

Tel.: 01 / 895 04 00

[fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

<https://fgoe.org/medien/Brosch%C3%BCren-Folder-Plakate>

### **Ernährung. Gesundheit für alle!**

Fonds Gesundes Österreich Tel.: 01 / 895 04 00

[fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

<https://fgoe.org/medien/Brosch%C3%BCren-Folder-Plakate>

### **Folder Psychosoziale Gesundheit**

Fonds Gesundes Österreich Tel.: 01 / 895 04 00

[fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

<https://fgoe.org/medien/Brosch%C3%BCren-Folder-Plakate>

## ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

### **Rat und Hilfe bei psychischen Problemen pro mente austria**

[www.erstehilfueurdieseenle.at](http://www.erstehilfueurdieseenle.at)

### **Psychiatrische Krisen erkennen – handeln – vorbeugen**

**HPE Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**

[www.hpe.at/de](http://www.hpe.at/de)

## POSITIVE KÖRPERBILDER FÖRDERN

### **GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen**

[www.give.or.at/material/positive-koerperbilder-foerdern](http://www.give.or.at/material/positive-koerperbilder-foerdern)

Gut und genau richtig. Für vielfältige Körperbilder junger Menschen

### **Wiener Gesundheitsförderung – WiG und queraum. kultur- und sozialforschung**

[www.iamgoodenough.at/Booklet\\_Webversion.pdf](http://www.iamgoodenough.at/Booklet_Webversion.pdf)

## PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

### **TOPSY Toolbox – Psychosozial**

Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga) und Bundesjugendvertretung (BJV)

<https://bjv.at/wp-content/uploads/2024/01/bjv-topsy-publikation3-digital-rz.pdf>

# Auswahl nützlicher Bücher

## ALLGEMEIN

### **Horst Dilling**

Basiswissen Psychiatrie und Psychotherapie

Springer-Verlag, 2011

### **Georg Fraberger**

Wie werde ich Ich: Zwischen Körper, Verstand und Herz

Residenz Verlag, 2017

### **Erich Fromm**

Haben oder Sein

dtv, 2005

### **Erich Fromm**

Die Seele des Menschen

dtv, 2016

### **Robert Waldinger, Marc Schulz**

The Good Life ... und wie es gelingen kann

Kösel, 2023

### **Joachim Bauer**

Warum ich fühle, was du fühlst

Heyne, 2006

### **Anselm Grün**

Mit dem Leben in Berührung kommen

Kreuz Verlag, 2007 Verena Kast

### **Verena Kast**

Trotz allem ICH

Herder Verlag, 2005

### **Marco von Münchhausen**

Die vier Säulen der Lebensbalance

Ullstein Verlag, 2004

### **Rotraud A. Perner**

Die Hausapotheke für die Seele – Erste Hilfe

von Angst bis Zorn

Deuticke Verlag, März 2005

### **Nossrat Peseschkian**

Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Aber schwer,

es leicht zu nehmen Herder, 2006

### **Jochen Peichl**

Jedes Ich ist viele Teile

Kösel, 2022

### **Georg Psota/Michael Horowitz**

Das weite Land der Seele: Über die Psyche einer verrück-

ten Welt Residenz Verlag, 2016

### **Fritz Riemann**

Grundformen der Angst

Reinhardt Verlag, 2017

### **Beat Schaller**

Die Macht der Psyche

Signum Verlag, 2012

### **Manfred Stelzig**

Was die Seele glücklich macht. Das Einmaleins der

Psychosomatik axel jentsch bei Linde, 2017

**Manfred Stelzig**

Keine Angst vor dem Glück  
ecowin, 2017

**Heide-Marie Smolka/Katharina Turecek**

Zum Glück mit Hirn. Ein verlockendes Angebot für  
Glückskeptiker  
Springer Verlag, 2017

**Paul Watzlawick**

Anleitung zum Unglücklichsein  
Piper, 2009

**Hans-Jürgen Möller/Gerd Laux/****Hans-Peter Kapfhammer**

Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
Springer Verlag, 2004

## KRISE

**Christina Berndt**

Resilienz. Das Geheimnis der psychischen  
Widerstandskraft  
dtv Verlag, 2015

**Verena Kast**

Sich wandeln und sich neu entdecken  
Herder Verlag, 2017

**Verena Kast**

Vom Sinn der Angst  
Herder Verlag, 2007

**Anita Timpe**

Ich bin so wütend!  
BoD, 2014

**Erhard Meuler**

Wie aus Schwäche Stärke wird: Vom Umgang mit  
Lebenskrisen Schibri Verlag, 2015

**Anselm Grün**

Gut mit sich selbst umgehen  
Topos Verlag, 2010

**Johannes Wancata**

Von der Depression zur Lebensfreude  
Verlag Jungbrunnen, 2010

**Doris Wolf**

Einen geliebten Menschen verlieren: vom schmerzlichen  
Umgang mit der Trauer  
pal Verlag, 2010

## BEZIEHUNG & PARTNERSCHAFT

**Erich Fromm**

Die Kunst des Liebens  
Ullstein Tb, 2005

**Hans Jellouschek**

Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe  
Herder, 2013

**Hans Jellouschek**

Liebe auf Dauer. Was Partnerschaft lebendig hält  
spektrum Verlag, 2010

**Bell Hooks**

Alles über Liebe  
Harper Collins Verlag, 2021

**Harville Hendrix, Helen LaKelly Hunt**

So viel Liebe wie du brauchst  
RGV Renate Götz Verlag, 2021

**Johannes Neuhauser**

Wie Liebe gelingt. Die Paartherapie Bert Hellingers  
Carl-Auer-Systeme Verlag, 2007

**Rotraud A. Perner**

Liebe macht gesund – Salutogenese im Alltag  
Edition Roesner, 2012

**Otto F. Kernberg**

Liebesbeziehungen  
Klett Cotta, 2018

## FAMILIE, KINDER & JUGENDLICHE

**Sabine Bohlmann**

Die Familienschatzkiste. Bräuche, Rituale, Spiele &  
Rezepte rund ums Jahr  
GU Verlag, 2013

**Martin Schenk, Hedwig Wöfl (Hg.)**

Was Kindern jetzt gut tut  
Ampuls Verlag, 2022

**Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson**

Disziplin ohne Drama: Achtsame Kommunikation mit  
Kindern  
Arbor Verlag, 2020

**Klaus Hurrelmann**

Kinder stark machen für das Leben  
Kreuz Verlag, 2014

**Remo H. Largo / Monika Czernin**

Babyjahre, Kinderjahre, Jugendjahre  
Piper Verlag

**Alice Miller**

Am Anfang war Erziehung  
Suhrkamp, 2013

**Ben Furman**

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben  
Verlag Modernes Lernen, 2019

**Jirina Prekop/Christel Schweizer**

Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen:  
ein Elternbuch  
Kösel Verlag, 2003

**Rita Steininger**

Eltern lösen Konflikte. So gelingt Kommunikation in und  
außerhalb der Familie  
Klett-Cotta Verlag, 2006

**Rebeca Wild**

Mit Kindern leben lernen  
Beltz, 2016

**Erwin Ringel**

Die ersten Jahre entscheiden: Bewegen statt erziehen  
Verlag Jungbrunnen, 2010

**ÄLTER WERDEN****Mathias Jung**

Lebensnachmittag: Die zweite Lebenshälfte – Krise und  
Aufbruch  
Emu Verlag, 2010

**Chris Lohner**

Jung war ich lang genug ... jetzt schau ich mir mal zu  
beim Älterwerden  
echomedia buchverlag, 2014

## Hilfreiche Links

**[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)**

Öffentliches Gesundheitsportal mit qualitätsgesicherten  
Informationen und Anregungen für Ihr Wohlbefinden  
im Alltag

**[www.psychologie.at](http://www.psychologie.at)**

Internet-Informationen über psychologi-  
sche Dienstleistungen, Tätigkeiten, Informa-  
tionen und Produkte in Österreich

**[www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)**

Informationen des Österreichischen Bundes-  
verbandes für Psychotherapie

**[www.psyonline.at](http://www.psyonline.at)**

Umfassendes Webportal rund um das Thema Psycho-  
therapie

**[www.suizid-praevention.gv.at](http://www.suizid-praevention.gv.at)**

Hilfsangebote in Ihrem Bundesland sowie weiterführende  
Informationen zur Bewälti- gung der Notsituation

**<https://psychische-hilfe.wien.gv.at/>**

Informationen der Stadt Wien zu seelischer Gesundheit

**[www.bitte-lebe.at](http://www.bitte-lebe.at)**

Informationen über Krisen und Suizid für Ju-  
gendliche; Videotipps von Jugendlichen an Jugendliche, Adressen  
und Telefonnummern in den Bundesländern

**[www.kriseninterventionszent-  
rum.at/wp-  
content/uploads/2018/03/ Praeventiv-Suizid\\_  
Angehoerige\\_On-  
line\\_Doppelseiten.pdf](http://www.kriseninterventionszentrum.at/wp-content/uploads/2018/03/Praeventiv-Suizid-Angehoerige-Online-Doppelseiten.pdf)**

„Wenn ein Mensch daran denkt, sich das Leben zu  
nehmen – Was kann ich tun?“ Hilfe für Angehörige –  
Information für Angehörige von suizidalen Menschen

**[200629\\_suizid-hinterbliebene-ohne-ligatu-  
ren-partnerlogos-ergaenzt.indd](https://www.kriseninterventionszentrum.at/wp-content/uploads/2018/03/200629-suizid-hinterbliebene-ohne-ligaturen-partnerlogos-ergaenzt.indd)**

„Tabuthema Suizid – Wenn ein nahestehen-  
der Mensch sich das Leben genommen hat“ Information für Angehö-  
rige und Helfende nach Suizid

**<https://kriseninterventionszentrum.at/>**

Bei der Krisenintervention Wien gibt es ein Beratungs-  
angebot für Personen ab 18 Jahren, die sich in akuten  
Krisensituationen befinden.

### **[www.hpe.at/de/](http://www.hpe.at/de/)**

Der Verein HPE-Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter bietet Online-Beratung von Angehörigen und Freunden von Menschen mit (möglichen) psychischen Erkrankungen und für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil.

### **[www.psyweb.at](http://www.psyweb.at) oder [www.psychologen.at](http://www.psychologen.at)**

Informationen über Psychologinnen und Psychologen, psychologische Arbeitsfelder und das Psychologengesetz

### **[www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)**

Ein Programm zum Stressabbau und zur Stressprävention am Arbeitsplatz

### **[www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)**

Ein multithematisches Internetprogramm für Jugendliche

### **[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)**

Angebot für Menschen in Krisen, die kompetente und verschwiegene Ansprechpartner:innen suchen; auch Online-Beratung ist möglich

### **[www.schuldenberatung.at](http://www.schuldenberatung.at)**

Webportal der staatlich anerkannten Schul- denberatungen in Österreich

### **[www.psd-wien.at](http://www.psd-wien.at)**

Psychosoziale Dienste Wien. Rat und Hilfe im Krisenfall gewährleistet die Psychiatrische Soforthilfe

### **[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)**

Frauenhelpline gegen Männergewalt

### **[www.maennerinfo.at](http://www.maennerinfo.at)**

Telefonische Krisenberatung rund um die Uhr mit erfahrenen Männerberatern aus ganz Österreich

## **SELBSTHILFE**

### **[www.oekuss.at](http://www.oekuss.at)**

Die ÖKUSS schafft Raum für Austausch, Vernetzung und gemeinsames Lernen der Bundes-SHO, sie unterstützt den Austausch mit Einrichtungen, die für die Selbsthilfegruppen wichtige Partner sind.

### **[www.selbsthilfe.at](http://www.selbsthilfe.at)**

Suche und Auskunft über Dachverbände und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe bzw. zu einem Thema, das Sie interessiert

## **LEBENSBERATUNG**

### **[www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)**

Berufsvereinigung der österreichischen Lebens- und Sozialberater:innen

### **[www.lebensberatung.at](http://www.lebensberatung.at)**

Suchen und Finden: Lebensberatung in Österreich

### **[www.wilak.at](http://www.wilak.at)**

Wiener Lebensberater-Akademie

## **SCHWANGERSCHAFT, GEBURT, BABYS, FAMILIE, ERZIEHUNG**

### **[www.wien.gv.at/video/elternratgeber](http://www.wien.gv.at/video/elternratgeber)**

„Fred der Exbärte“ – Video-Ratgeber für Eltern von Babys und Kleinkindern

### **[www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at)**

Überblick über „Frühe Hilfen Netzwerke“ – Unterstützung von Schwangeren und Eltern von Babys und Kleinkindern

## **EHE- UND FAMILIENBERATUNG**

### **[www.berufsverband-efl-beratung.at](http://www.berufsverband-efl-beratung.at)**

Berufsverband diplomierter Ehe-, Familien-, und Lebensberater:innen Österreichs

### **[www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)**

Unterstützung, wenn man Eltern wird

### **[www.elternforum.at](http://www.elternforum.at)**

Die junge Community rund um die Themen des Elterndaseins

### **[www.app-wien.at](http://www.app-wien.at)**

APP – Arbeitsgemeinschaft psychoanalytische Pädagogik Erziehungsberatung im Verständnis der APP

### **[www.kinderdrehscheibe.at](http://www.kinderdrehscheibe.at)**

Die „Wiener Kinderdrehscheibe“ vermittelt kostenlos alle im Raum Wien zur Verfügung stehenden privaten Kinderbetreuungsplätze

## PARTNERSCHAFT / BEZIEHUNG

<https://www.erzdioezese-wien.at/pages/inst/21445258/ueberuns&ts=1743603725741>

Menschen in Beziehung, Ehe und Familie: Kategoriale Seelsorge der Erzdiözese Wien

[www.sexualpaedagogik.at](http://www.sexualpaedagogik.at)

Beratung und Begleitung bei allen Fragen rund um den Themenbereich Sexualität und Beziehung

## FRAUEN-, MÄNNERGESUNDHEIT

[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

Frauenhelpline gegen Männergewalt

[www.frauengesundheit.at](http://www.frauengesundheit.at)

Netzwerk der österreichischen Frauen\*gesundheitszentren

[www.burgenland.at/themen/gesellschaft/frauen-maedchen/frauen/frauenberatungsstellen](http://www.burgenland.at/themen/gesellschaft/frauen-maedchen/frauen/frauenberatungsstellen)

Frauenberatungsstellen

[www.men-center.at](http://www.men-center.at)

MännerGesundheitsZentrum MEN

[www.maenner.at/links/maen-nerberatungen-und-maennerbueros-in-oesterreich](http://www.maenner.at/links/maen-nerberatungen-und-maennerbueros-in-oesterreich)

Männerarbeit in Österreich; Links zu Männerberatungen und Männerbüros in Österreich  
Arbeitsgemeinschaft der Männerberatungsstellen und Männerbüros Österreichs (AMÖ)

<https://maennernotruf.at/>

Männernotruf

## SUCHT, ESSSTÖRUNGEN

[www.netzwerk-essstoerungen.at](http://www.netzwerk-essstoerungen.at)

Was sie über Essstörungen wissen sollten; Erstinformation, Beratung, Hilfe; Netzwerk Essstörungen für Betroffene und deren Angehörige

[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten; kostenlose Broschüre downloaden

[www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net)

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung

[www.supro.at](http://www.supro.at)

SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention

# Adressen und Telefonnummern

### Für alle (Not)Fälle

Wenn Sie einmal nicht mehr weiterwissen

## ÖSTERREICHWEITE ANGEBOTE

### Telefonseelsorge

Tel.: 142

(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

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

### Rat auf Draht

ORF-Kinder- und Jugendhotline Tel.: 147

(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

### Frauenhelpline gegen Männergewalt

Tel.: 0800 / 222 555

(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

[frauenhelpline@aof.at](mailto:frauenhelpline@aof.at), [www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

### Notfallpsychologischer Dienst Österreich

Tel.: 0699 / 188 554 00 (24 Stunden)

[anfrage@notfallpsychologie.at](mailto:anfrage@notfallpsychologie.at)

[www.notfallpsychologie.at](http://www.notfallpsychologie.at)

### Ö3-Kummernummer

Tel.: 116 123

(Aus ganz Europa, täglich 16-24 Uhr)

Tel.: 0800 / 600 607

(Aus ganz Österreich, täglich 16-21 Uhr)

## ALLGEMEINE AUSKUNFTSTELLEN

### **Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen**

1030 Wien, Dietrichgasse 25  
Tel.: 01 / 407 26 71 - 0  
boep@boep.or.at, www.boep.or.at

### **BÖP-Helpline – Das Patiententelefon:**

Tel.: 01 / 504 80 00  
helpline@psychologiehilft.at  
www.psychologiehilft.at

### **HPE Österreich – Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter**

1200 Wien, Brigittenauer Lände 50-54/1/5  
Tel.: 01 / 526 42 02  
office@hpe.at, www.hpe.at

### **ÖBVP – Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie**

1030 Wien, Löwengasse 3/3/4  
Tel.: 01 / 512 70 90  
oebvp@psychotherapie.at, www.psychotherapie.at

### **pro mente austria**

Tel.: 0664 / 396 4333  
office@promenteaustria.at, www.promenteaustria.at

### **Schulpsychologie – die psychologische Beratung für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Erziehungsberechtigte**

<https://www.schulpsychologie.at/hotline>

### **Caritas Österreich**

1150 Wien, Storchengasse 1/E1 05  
Tel.: 01 488 31 400  
office@caritas-austria.at, www.caritas.at

### **Österreichischer Behindertenrat**

(früher: Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Rehabilitation)  
1100 Wien, Favoritenstraße 111/11  
Tel.: 01 / 513 15 33  
dachverband@behindertenrat.at  
www.behindertenrat.at

### **Österreichischer Familienbund**

3100 St. Pölten, Dr.-Karl-Renner-Promenade 8/3  
Tel.: 02742 / 773 04  
office@familienbund.at, www.familienbund.at

### **Österreichische Gesellschaft für Familienplanung**

1210 Wien, Brünner Straße 68/A/3/15, c/o Klinik Floridsdorf  
Tel.: 01 / 478 52 42  
buero@oegf.at, www.oegf.at

### **„Grüner Kreis“ – Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Personen**

1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 101  
Tel.: 01 / 526 94 89  
office@gruenerkreis.at, www.gruenerkreis.at

### **Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser**

1050 Wien, Bacherplatz 10/4 Tel.: 01 / 544 08 20  
informationstelle@aof.at, www.aof.at

### **Eltern für Kinder Österreich**

1160 Wien, Ottakringer Straße 217-221/2/R2  
Tel.: 01 / 368 71 91 - 15  
office@efk.at, www.efk.at

### **RAINBOWS – für Kinder in stürmischen Zeiten**

office@rainbows.at, www.rainbows.at

### **ÖVS Österreichische Vereinigung für Supervision**

1010 Wien, Heinrichsgasse 4/2/8  
Tel.: 01 / 533 08 22  
office@oeps.or.at, www.oeps.or.at

### **www.selbsthilfe.at**

Regionale Suche aller Selbsthilfegruppen, Vereine und Organisationen

## BURGENLAND

### KRISEN

### **Telefonseelsorge Burgenland**

Tel.: 142  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

## ALLGEMEIN

### **BLP – Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie**

7025 Pöttelsdorf, Gmirkweg 1  
Tel.: 02682 / 630 10  
office@blp.at  
www.psychotherapie.at/landesverbaende/burgenlaender-landesverband-fuer-psychotherapie

### **pro mente Burgenland**

7000 Eisenstadt, Neusiedlerstraße 39/7  
Tel.: 02682 / 651 88  
office@promente-bgld.at, www.promente-bgld.at

## **Psychozialer Dienst Burgenland (PSD)**

7431 Bad Tatzmannsdorf, Am Kurplatz 5  
Tel.: 05 79 79  
office@soziale-dienste-burgenland.at  
www.soziale-dienste-burgenland.at/ psychozialer-  
dienst/psychozialer-dienst/

## **PARTNERSCHAFT**

### **Familien-, Paar- und Einzelberatung der Caritas**

Beratungsstelle Eisenstadt  
7000 Eisenstadt, Ing.-Alois-Schwarz-Platz 2

Beratungsstelle Oberwart  
7400 Oberwart, Steinamangerstraße 4/2  
Tel.: 02682 / 736 00300  
office@caritas-burgenland.at  
[https://www.caritas-burgenland.at/hilfe-angebote/  
beratung-hilfe/beratung-fuer-menschen-in-lebens-und-  
beziehungskrisen/familien-paar-und-einzelberatung/](https://www.caritas-burgenland.at/hilfe-angebote/beratung-hilfe/beratung-fuer-menschen-in-lebens-und-beziehungskrisen/familien-paar-und-einzelberatung/)

## **FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE**

### **Familienreferat des Amtes der Burgenländischen Landesregierung**

7000 Eisenstadt, Europaplatz 1  
Tel.: 05 76 00 / 2785  
post.a9-familie@bgld.gv.at  
www.burgenland.at/verwaltung/landesverwaltung-  
im-ueberblick/gruppe-3/abteilung-7-bildung-kultur-  
und-gesellschaft/hauptreferat-gesellschaft/referat-  
familie-1-1

### **kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft Burgenland**

7210 Mattersburg, Marktgasse 2  
Tel.: 05 76 00  
post.jugendanwalt@bgld.gv.at  
www.burgenland.at/service/landes-ombudsstelle/  
kinder-jugendanwalt

### **Rettet das Kind – Burgenland**

7000 Eisenstadt, Neusiedler Straße 60  
Tel.: 02682 / 720 90  
info@rettet-das-kind-bgld.at  
www.rettet-das-kind-bgld.at

### **Kinderschutzzentrum Eisenstadt**

7000 Eisenstadt, Unterbergstraße 20  
Tel.: 02682 / 642 14  
kinderschutzzentrum@rettet-das-kind-bgld.at  
www.kinderschutzzentrum-eisenstadt.at

## **Burgenländischer Familienbund – Familienberatungsstelle Eisenstadt**

7000 Eisenstadt, Ing.-Alois-Schwarz-Platz 2  
Tel.: 0699 / 171 11 876  
www.beratungsstellen.at/beratungsstellen/41856

## **Gewaltschutzzentrum Burgenland Beratung bei Gewalt in der Familie**

7400 Oberwart, Waldmüllergasse 1/2  
Tel.: 033 52 / 314 20  
office.bgld@gewaltschutzzentrum.at  
www.gewaltschutzzentrum.at/burgenland

## **Der Lichtblick – Frauen- und Familienberatung**

7100 Neusiedl, Obere Hauptstraße 24/2/14  
Tel.: 02167 / 3338  
office@der-lichtblick.at, www.der-lichtblick.at

## **FRAUEN**

### **Frauenberatungsstellen Burgenland Aus- kunft über Beratungsstellen:**

www.burgenland.at/themen/gesellschaft/frauen-  
maedchen/frauen/frauenberatungsstellen

### **Oberpullendorf:**

Frauenberatungsstelle  
7350 Oberpullendorf, Hauptstraße 6a  
Tel.: 02612 / 429 05  
office@frauen-op.at,  
www.frauenberatung-oberpullendorf.at/

### **Neusiedl am See:**

Der Lichtblick – Frauen- und Familienberatung  
7100 Neusiedl, Obere Hauptstraße 24/2/14  
Tel.: 02167 / 3338  
office@der-lichtblick.at, www.der-lichtblick.at

### **Güssing:**

Frauen-, Mädchen- und Familien- beratung  
7540 Güssing, Marktplatz 9/4 Tel.: 03322 / 430 01  
info@frauenberatung-guessing.at  
www.frauendachverband.at/beratung/oberwart-/  
guessing-/jennersdorf.html

### **Oberwart:**

Frauenberatungsstelle  
7400 Oberwart, Prinz Eugen-Straße 12  
Tel.: 03352 / 338 55  
info@frauenberatung-oberwart.at  
www.frauenberatung-burgenland.at/frauenberatungsstelle

### **Mattersburg:**

Die Tür – Frauenservicestelle 7210 Mattersburg,  
Brunnenplatz 3/2 Tel.: 02626 / 626 70  
mattersburg@frauenservicestelle.org  
www.frauenservicestelle.org

## Eisenstadt:

Die Tür – Frauenservicestelle  
7000 Eisenstadt, Ruster Straße 77/9  
Tel.: 02682 / 661 24  
eisenstadt@frauenservicestelle.org  
www.frauenservicestelle.org

## MÄNNER

### Männerberatungsstellen der Caritas Eisenstadt/Oberwart

Siehe unter Familienberatungsstellen der Caritas  
<https://www.caritas-burgenland.at/hilfe-angebote/beratung-hilfe/beratung-fuer-menschen-in-lebens-und-beziehungskrisen/maennerberatung/>

## SUCHT

### Suchtprävention Burgenland Soziale Dienste Burgenland GmbH Fachstelle Suchtprävention Burgenland

7000 Eisenstadt, Colmarplatz 1/ Türe XXIV  
Tel.: 05 09 44 21 00  
suchtpraeventioneisenstadt@sd-bgld.at  
Tel.: 0699 / 157 979 00  
suchtpraevention@psd-bgld.at  
www.soziale-dienste-burgenland.at/suchtpraevention

## KÄRNTEN

### KRISEN

#### Telefonseelsorge Kärnten

Tel.: 142  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

#### Psychiatrischer Not- und Krisendienst

Tel.: 0664 / 300 70 07  
bei Nichtmelden: 0463 / 538 230 00

## ALLGEMEIN

### KLP Kärntner Landesverband für Psychotherapie

9020 Klagenfurt, Hoffmannng. 12/1. Stock  
Tel.: 0463 / 500 756  
office@klp.at, www.klp.at

## pro mente kärnten

Gesellschaft für seelische Gesundheit  
9020 Klagenfurt, Villacher Straße 161  
Tel.: 0463 / 551 12  
office@promente-kaernten.at  
www.promente-kaernten.at

### AVS – Sozial- und Gesundheitszentrum Klagenfurt; Hauptverwaltung Auskunft über Beratungsstellen:

9024 Klagenfurt, Fischlstraße 40  
Tel.: 0463 / 512 035  
office@avs-sozial.at, www.avs-sozial.at

### Sozialpsychiatrisches Tageszentrum Klagenfurt

9020 Klagenfurt, Adolf-Kolping-G. 12-14  
Tel.: 0463 / 516 011  
tz-klagenfurt@promente-kaernten.at  
www.promente-kaernten.at

### Klinikum Klagenfurt am Wörthersee APP – Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

9020 Klagenfurt, Feschnigstraße 11  
Tel.: 0463 / 5380  
office@kabeg.at, www.kabeg.at

### Sozialberatung/Sozialhilfe Caritas Kärnten

9010 Klagenfurt, Sandwirtgasse 2  
Tel.: 0463 / 555 60-13  
office@caritas-kaernten.at, www.caritas-kaernten.at

## PARTNERSCHAFT

### Institut für Lebensberatung der Caritas Kärnten

Auskunft über Beratungsstellen: 9020 Klagenfurt,  
Hubertusstraße 5c Tel.: 0463 / 500 667  
lebensberatung@caritas-kaernten.at  
www.caritas-kaernten.at/hilfe-angebote/psycho-soziale-beratung/familien-und-lebensberatung

## FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

### Familien-, Partner- und Jugend- beratungsstellen des Amtes der Kärntner Landesregierung

Auskunft über Beratungsstellen: 9021 Klagenfurt,  
Mießtaler Straße 1  
Tel.: 05 05 36 / 145 04  
abt4.post@ktn.gv.at  
www.ktn.gv.at/Verwaltung/Amt-der-Kaerntner-Landes-  
regierung/Abteilung-4/Downloads

## **Gewaltschutzzentrum Kärnten Interventionsstelle gegen familiäre Gewalt**

9020 Klagenfurt, Radetzkystraße 9  
Tel.: 0463 / 590 290  
office.ktn@gewaltenschutzzentrum.at  
www.gewaltschutzzentrum.at/kaernten

## **kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft**

9020 Klagenfurt, Völkermarkter Ring 31  
Tel.: 050 / 536 57132  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)  
Tel.: 0800 / 22 17 08  
kija@ktn.gv.at, www.kija.ktn.gv.at

## **Kinderschutzzentrum Kärnten**

9020 Klagenfurt, Tarviser Straße 2  
Tel.: 0570 / 069200  
kisz.klagenfurt@ktn.kinderfreunde.org  
http://www.kisz-ktn.at/

## **PPD – Psychologisch-Psychotherapeutischer Dienst für Kinder, Jugendliche und Familien**

Auskunft über Beratungsstellen:  
9020 Klagenfurt, Fischlstraße 60  
Tel.: 0463 / 512 035  
office@avs-sozial.at, www.avs-sozial.at

## **Kärntner Familienbund**

Familienservice (Kooperation mit dem Kärntner Hilfswerk/Kinderrettungswerk)  
9073 Klagenfurt, Waidmannsdorfer Straße 191  
Tel.: 0463 / 501 700 oder Tel.: 05 05 44 00  
office@familienbund.at oder office@hilfswerk.co.at  
www.familienbund.at oder www.hilfswerk.at/kaernten

## **Institut für Lebensberatung der Caritas Kärnten**

Auskunft über Beratungsstellen:  
9020 Klagenfurt, Hubertusstraße 5c  
Tel.: 0463 / 500 667  
direktion@caritas-kaernten.at  
www.caritas-kaernten.at/hilfe-beratung/beratung-psychotherapie/familien-und-lebensberatung

## **Beratungszentrum für Jugendliche und Familien „Soziales Jugendwerk Don Bosco“**

9020 Klagenfurt, Siebenhügelstraße 64  
Tel.: 0463 / 226 18-33 oder Tel.: 0676 / 843 888 80  
beratungszentrum@st-josef-siebenhuegel.at  
www.donbosco.at/standorte

## **Familija – Familienforum Mölltal**

9821 Obervellach, Obervellach 32  
Tel.: 04782 / 2511  
familija@rkm.at, www.familija.at

## **FRAUEN**

### **Belladonna Frauen- und Familienberatung**

9020 Klagenfurt, Paradeisergasse 12/1  
Tel.: 0463 / 511 248 oder 0664 / 734 97 20 9  
Notruf: 0800/ 222 555  
Beratungshotline: 0660/ 244 24 01  
office@frauenberatung-belladonna.at  
www.frauenberatung-belladonna.at/

### **Frauenberatung Villach**

9500 Villach, Peraustraße 23  
Tel.: 04242 / 246 09 oder 0664 / 300 90 03  
info@frauenberatung-villach.at  
www.frauenberatung-villach.at

### **gesundes kärnten – Frauengesundheit**

Tel: 050 536 15134  
www.gesundeskaernten.at/arbeitsfelder/frauengesundheit

## **MÄNNER**

### **Männerberatung – Caritasverband**

9020 Klagenfurt, Hubertusstraße 5c  
Tel.: 0463 / 599 500  
maennerberatung@caritas-kaernten.at  
www.caritas-kaernten.at/hilfe-angebote/psycho-soziale-beratung/maennerberatung/

## **SUCHT**

### **Landesstelle Suchtprävention**

9020 Klagenfurt, Bahnhofplatz 5/2  
Tel.: 05 05 36/15112  
abt5.suchtpraevention@ktn.gv.at  
https://suchtvorbeugung.ktn.gv.at/

### **Drogenberatung Viva – Beratungsstelle für suchtmittelabhängige und -gefährdete Menschen und deren Angehörige**

9020 Klagenfurt, Rudolfsbahngürtel 30 Eingang Mießtalerstraße  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)  
Tel.: 0463 / 537-5651  
drogenberatung.viva@klagenfurt.at  
www.klagenfurt.at/stadtservice/gesundheitsuchtberatung

### **Beratungsstelle für Suchtgefahren Caritas Kärnten**

9020 Klagenfurt, Hubertusstraße 5c  
Tel.: 0664 / 806 488 888  
suchtberatung-klagenfurt@caritas-kaernten.at  
www.caritas-kaernten.at/hilfe-angebote/psycho-soziale-beratung/suchtberatung/

## „ROOTS“ – Villach

Ambulatorium für Drogenkranke der AVS  
9024 Klagenfurt, Fischlstraße 40  
Tel.: 0463 / 512 03 5  
da.klagenfurt@avs-sozial.at  
www.avs-sozial.at/roots-ambulatorium-fuer-drogen-  
kranke

## NIEDERÖSTERREICH

### KRISE

#### Telefonseelsorge Niederösterreich

Tel.: 142  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

#### Psychosoziale Krisenberatung

Krisentelefon: 0800 / 202 016  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

### ALLGEMEIN

#### NÖLP – Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

2325 Himberg, Hauptplatz 4/3  
Tel.: 0664 / 73 34 96 34  
office@psychotherapie-noelp.at  
www.psychotherapie.at/noelp

#### Psychosozialer Dienst (PSD)

3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4  
Tel.: 02742 / 844 0  
info@caritas-stpoelten.at, www.caritas-stpoelten.at

#### Psychosoziale Zentren GmbH

2000 Stockerau, Bahnhofstraße 16  
Tel.: 02266 / 639  
Psd.2000@psz.co.at  
office@psz.co.at, www.psz.co.at

### PARTNERSCHAFT

#### Beratungszentrum Rat & Hilfe

3100 St. Pölten, Schulgasse 10  
Tel.: 02742 / 353 510  
info@caritas-stpoelten.at, www.caritas-stpoelten.at

## FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

#### Familienreferat des Landes NÖ

3109 St. Pölten, Landhausplatz 1/9  
Tel.: 02742 / 9005-13970  
post.f3@noel.gv.at  
www.noel.gv.at/noe/Familien/Familien.html

#### Familienzentrum Baden

2500 Baden, Renngasse 7  
Tel.: 05178 / 027 01  
familienzentren@caritas-wien.at  
www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/kinder-familie/  
familienzentren-beratung-und-psychotherapie/famili-  
enzentrum-baden

#### Familienberatungsstellen des Niederösterreichischen Hilfswerks

Auskunft über Beratungsstellen:  
3100 St. Pölten, Ferstergasse 4  
Tel.: 059249  
service@noe.hilfswerk.at  
www.hilfswerk.at/niederosterreich/ familie-beratung/  
erwachsene/ familienberatung/

#### kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft

3109 St. Pölten, Wienerstraße 54, Tor zum Landhaus,  
Stiege A, 3. OG.,  
Tel.: 02742 / 908 11  
post.kija@noel.gv.at, www.kija-noe.at

#### die möwe – Kinderschutzzentrum – St. Pölten

3100 St. Pölten, Rennbahnstraße 24  
Tel.: 02742 / 311 11110  
ksz-stp@die-moewe.at, www.die-moewe.at

#### Gewaltschutzzentrum NÖ

3100 St. Pölten, Riernerplatz 1/DG  
Tel.: 02742 / 319 66  
office\_noe@gewaltschutzzentrum.at  
http://www.gewaltschutzzentrum.at/niederosterreich

#### Pädagogisch-psychologisches Zentrum PPZ – Familienberatungsstelle

2380 Perchtoldsdorf, Höhenstraße 15  
Tel.: 01 / 869 708 0  
ppz@inode.at, www.ppz-perchtoldsdorf.at

#### Verein Lichtblick – Lebens-, Berufs- und Sexualberatung

2700 Wiener Neustadt, Promenade 1  
Tel.: 02622 / 268 02  
Störungsfall: 0800 / 567 567  
office@verein-lichtblick.at, www.verein-lichtblick.at

## **Gesellschaft für ganzheitliche Förderung und Therapie**

3040 Neulengbach, Alter Markt 76/2  
Tel.: 02772 / 540 877  
office@gfgf.at, www.gfgf.at

## **Hebe Bühne – Verein zur Förderung sozialer Kommunikation und Integration**

3430 Tulln, Wiener Straße 22  
Tel.: 02272 / 653 02  
office@hebeuehne.at, www.hebeuehne.at

## **ZB – Zentrum für Beratung, Training & Entwicklung**

3500 Krems, Rechte Kremszeile 2-4  
Tel.: 02732 / 764 63  
office@zb-beratung.at, www.zb-beratung.at

## **Ananas – Verein zur Förderung der Erziehungskompetenz von Familien; Beratungsstelle Hollabrunn**

2020 Hollabrunn, Hauptplatz 12/2/3  
Tel.: 02952 / 342 62  
ananas.hl@ananas.at, www.ananas.at

## **FRAUEN**

### **Frauenhaus – Haus der Frau St. Pölten**

Tel.: 02742 / 366 514  
office@hdfp.at, www.hdfp.at

### **Frauenhaus Wiener Neustadt**

Tel.: 02622 / 880 66  
(Telefonische Aufnahme 24 Stunden)  
frauenhaus@wendepunkt.or.at  
www.wendepunkt.or.at

### **Frauenforum Gänserndorf**

2230 Gänserndorf, Hans-Kudlich-Gasse 11/1/1  
Tel.: 02282 / 263 8  
office@frauenforum-gsdf.at, www.frauenforum-gsdf.at

### **Verein Cassandra**

2340 Mödling, Klostersgasse 9/3  
Tel.: 02236 / 420 35  
office@frauenberatung-kassandra.at  
www.frauenberatung-kassandra.at

### **Frauen für Frauen Frauenberatungs- und Bildungszentrum**

2020 Hollabrunn, Dechant Pfeiferstraße 3  
Tel.: 02952 / 2182  
frauenberatung@frauenfuerfrauen.at  
www.frauenfuerfrauen.at

## **Frauenberatungsstelle FREIRAUM**

2630 Ternitz, Werkstraße 4/5 Tel.: 02630 / 347 47-0  
beratung@fb-freiraum.at  
www.frauenberatung-freiraum.at

## **Verein Wendepunkt**

2700 Wiener Neustadt, Neunkirchner Straße 65a  
Tel.: 02622 / 825 96  
office@wendepunkt.or.at, www.wendepunkt.or.at

## **Verein „Initiative Frauenplattform“**

3400 Klosterneuburg, Hundskehle 21/5  
Tel.: 02243 / 381 18 oder 0699 / 815 69 79 6  
beratungsstelle.klosterneuburg@aon.at  
www.beratungsstelle-klosterneuburg.net

## **Frauenberatung Waldviertel**

3910 Zwettl, Galgenbergstraße 2  
Tel.: 02822 / 522 71  
office@fbww.at, www.fbww.at

## **Frauenberatungseinrichtungen der Stadt Wiener Neustadt**

Frauenbeauftragte  
2700 Wr. Neustadt, Neuklosterplatz 1  
Neues Rathaus, 1. Stock  
Tel.: 02622 / 373 - 720  
frauen@wiener-neustadt.at  
www.wiener-neustadt.at/index.php/de/service/frauen-beratungseinrichtungen

## **MÄNNER**

### **Caritas Männerberatung**

3100 St. Pölten, Schulgasse 10  
Tel.: 0676 / 838 448 384  
fap@caritas-stpoelten.at  
<https://www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/kinder-familie/familienberatung-psychotherapie/maennerberatung/>

## **SUCHT**

### **Jugend-, Sucht- und Familien- Beratungsstelle WAGGON**

2340 Mödling, Bahnhofplatz 10  
Tel.: 02236 / 28 003  
info@waggon.at, www.vereintender.at/waggon/

### **Anton-Proksch-Institut**

Beratungsstellen NÖ  
2700 Wr. Neustadt, Grazer Straße 71/3/7  
Tel.: 01 / 880 10-1380  
wr.neustadt@api.or.at  
www.api.or.at/standorte/ambulant/

## **Suchtberatung Caritas St. Pölten**

3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4  
Tel.: 02742 / 844-502  
info@caritas-stpoelten.at  
www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/menschen-  
mit-psychischen-erkrankungen/beratungsangebote/  
suchtberatung

## **Fachstelle für Suchtprävention NÖ**

Auskunft über Beratungsstellen:  
3100 St. Pölten, Linzer Straße 71/1  
Tel.: 02742 / 314 40  
office@fachstelle.at  
www.fachstelle.at

## **OBERÖSTERREICH**

### **KRISEN**

#### **Telefonseelsorge Oberösterreich**

Tel.: 142  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

#### **Proges – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (Zentrale)**

4020 Linz, Fabrikstraße 32  
Tel.: 05 / 77 20 - 0  
office@proges.at, www.proges.at

#### **Krisenhilfe OÖ**

pro mente Oberösterreich 4020 Linz,  
Scharitzerstraße 6-8/4 Notruf: 0732 / 2177 (24 Stunden)  
office@krisenhilfeooe.at  
www.pmoee.at/angebotsdetails/krisenhilfe-ooe

#### **Proges – Therapiezentrum Ried**

4910 Ried, Marktplatz 3/1, Tel.: +43 (0)5 / 77 20 - 0  
office@proges.at  
www.proges.at/therapiezentren

### **ALLGEMEIN**

#### **EXITsozial – Psychosoziales Zentrum Linz- Urfahr**

Auskunft über Zentren:  
4040 Linz, Wildbergstraße 10a Tel.: 0732 / 719 200  
(24 Stunden – Notruf für die Seele)  
service@exitsozial.at, www.exitsozial.at

## **OÖLP – Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie**

4020 Linz, Herrenstraße 12  
Tel.: 0732 / 776 090  
office@ooelp.at, www.ooelp.at

## **pro mente Oberösterreich Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit**

Auskunft über Beratungsstellen:  
4020 Linz, Lonstorferplatz 1  
Tel.: 0732 / 6996  
kontakt@promenteooe.at, www.promenteooe.at

## **ARCUS Sozialnetzwerk**

4152 Sarleinsbach, Marktplatz 17  
Tel.: 07283 / 8531  
office@arcus-sozial.at, www.arcus-sozial.at

### **PARTNERSCHAFT**

#### **BEZIEHUNGLEBEN.AT – Abteilung Ehe und Familie, Pastoralamt, Diözesanhaus**

4021 Linz, Kapuzinerstraße 84  
Tel.: 0732 / 7610-3511  
Tel. Beratung: 0732 / 773 676  
beziehungleben@dioezese-linz.at  
www.beziehungleben.at

### **FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE**

#### **BILY – Jugend-, Familien und Sexualberatungsstelle**

4020 Linz, Weissenwolfstraße 17a  
Tel.: 0681 / 844 17 48 2  
beratung@bily.info, www.bily.info

#### **Familienberatungsstellen des Oberösterreichischen Familienbundes**

Auskunft über Beratungsstellen:  
4040 Linz, Hauptstraße 83-85  
Tel.: 0732 / 603 060  
office@ooe.familienbund.at, www.ooe.familienbund.at

#### **Jugend Service des Landes OÖ**

Auskunft über Beratungsstellen:  
4021 Linz, Bahnhofplatz 1  
Tel.: 0732 / 66 55 44  
jugendservice@ooe.gv.at, www.jugendservice.at

#### **Institut für Jugend- und Familienberatung der Stadt Linz**

4040 Linz, Rudolfstraße 18  
Tel.: 0732 / 7070 2700  
inst.fjb@mag.linz.at, www.linz.at/soziales/fjb.php

## **Kinderschutzzentrum Linz**

4020 Linz, Kommunalstraße 2  
Tel.: 0732 / 781 666  
kisz@kinderschutz-linz.at  
www.kinderschutz-linz.at

## **KiJA – Kinder- und Jugendanwaltschaft**

4021 Linz, Energiestraße 2  
Tel.: 0732 / 77 20-140 01  
kija@ooe.gv.at  
www.kija-ooe.at

## **Verein Hilfe für Kinder und Eltern Sozialpädagogische Familienhilfe**

4020 Linz, Kommunalstraße 2  
Tel.: 0732 / 777 004  
sfh@sfh-ooe.at oder office@vereinhilfekindereltern.at  
www.vereinhilfekindereltern.at

## **Beratungszentrum „Alleinerziehend“**

4020 Linz, Gstöttnerhofstraße 2/1/6  
Tel.: 0732 / 654 270  
beratung@alleinerziehend.at  
www.alleinerziehend.at

## **FRAUEN**

### **afz – Autonomes Frauenzentrum – Frauennotruf Linz**

4020 Linz, Starhembergstraße 10  
(Ecke Mozartstraße, 2. Stock)  
Tel.: 0732 / 602 200  
hallo@frauenzentrum.at  
www.frauenzentrum.at

### **Linzer Frauen Gesundheitszentrum**

4020 Linz, Kaplanhofstraße 1  
Tel.: 0664 / 398 50 03  
office@fgz-linz.at  
www.fgz-linz.at

### **Frauengesundheitszentrum Wels**

4600 Wels, Carl-Blum-Straße 3  
Tel.: 0699 / 19 15 15 19  
www.proges.at/angebote/frauen/frauengesundheitszentrum-wels

## **MÄNNER**

### **Männerberatung des Familientherapie-Zentrums des Landes OÖ**

4020 Linz, Bürgerstraße 6  
Tel.: 0732 / 7720 53 300  
zentrum-fm@ooe.gv.at  
www.zentrum-fm.at

## **SUCHT**

### **Amt der OÖ. Landesregierung – Sucht- und Drogenhilfe, Alkoholberatung**

Allgemeine Beratung und Information 4021 Linz, Bahnhofplatz 1  
Tel.: 0732 / 7720-14201  
ges.post@ooe.gv.at  
www.land-oberoesterreich.gv.at/554.htm

### **Institut Suchtprävention – pro mente OÖ**

4020 Linz, Hirschgasse 44  
Tel.: 0732 / 778 936  
info@praevention.at, www.praevention.at

### **Point Beratungsstelle für Suchtfragen**

4020 Linz, Figulystraße 32  
Tel.: 0732 / 770 8950  
point.linz@promenteooe.at  
www.sucht-promenteooe.at/angebote/beratungsstellen/point-linz

### **baseCAMP Vöcklabruck**

4840 Vöcklabruck, Parkstraße 25  
Tel.: 07672 / 277 07  
basecamp@promenteooe.at  
www.sucht-promenteooe.at/angebote/niederschwellig/basecamp-vocklabruck

### **Substanz – Suchtbegleitende Hilfe**

4020 Linz, Schillerstraße 30  
Tel.: 0732 / 772 778 oder 0699 / 101 72 31 3  
team@substanz.at, www.substanz.at

### **Magistrat Wels – Sozialpsychische Beratungsdienste**

Schwerpunkt Abhängigkeit und Sucht  
Auskunft über Beratungsstellen:  
4600 Wels, Stadtplatz 1  
Tel.: 07242 / 235 0  
post.magistrat@wels.gv.at  
www.wels.gv.at/lebensbereiche/leben-in-wels/soziales/sozialangebote/sozialpsychisches-kompetenzzentrum/suchtberatung-suchtpraevention

## **SALZBURG**

## **KRISEN**

### **Telefonseelsorge Salzburg**

Tel.: 142  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

### **kids-line Kindertelefon**

Tel.: 0800 / 234 123  
(Täglich 13–21 Uhr – gratis aus ganz Österreich)  
salzburg@kids-line.at, www.kids-line.at

## **pro mente Salzburg – Krisentelefon Ambulante Krisenintervention Salzburg**

5020 Salzburg, Südtiroler Platz 11/1. Stock  
Tel.: 0662 / 433 351  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)  
pms@promentesalzburg.at, www.promentesalzburg.at

## ALLGEMEIN

### **Beratungsstelle für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Gesundheitspsychologie der Uni Salzburg**

5020 Salzburg, Getreidegasse 21/3. Stock  
Tel.: 0662 / 8044-5191 oder -5103  
Psychotherapie@plus.ac.at  
www.plus.ac.at/psychotherapie

### **GIZ Gesundheits-Informations-Zentrum der Salzburger Gesundheitskasse**

5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10  
Tel.: 05 0766-17  
salzburg@oegk.at  
www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=100  
07.882986&portal=oegkportal

### **pro mente Salzburg – gem. Verein für psychische und soziale Rehabilitation**

5020 Salzburg, Südtiroler Platz 11  
Tel.: 0662 / 880 524–0  
pms@promentesalzburg.at, www.promentesalzburg.at

### **SLP – Salzburger Landesverband für Psychotherapie**

5020 Salzburg, Nonntaler Hauptstraße 1/EG  
Tel.: 0662 / 823 825  
slp@psychotherapie.at, www.psychotherapie.at/slp

### **Psychosozialer Dienst des Landes**

5020 Salzburg, Fischer-von-Erlach-Straße 47  
Tel.: 0662 / 8042-3599  
psds@salzburg.gv.at  
www.salzburg.gv.at/themen/soziales/psychosoziale-  
beratung-und-betreuung

## PARTNERSCHAFT

### **Partner- und Familienberatung Salzburg**

5020 Salzburg, Kleßheimer Allee 93  
Tel.: 0662 / 8047 6700  
www.familienberatung-sbg.at/home

### **Pro Juventute Partner- und Familienberatung**

5020 Salzburg, Raiffeisenstraße 20  
Tel.: 0662 / 431 355  
office@projuventute.at, www.projuventute.at

## FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

### **Elternberatung des Landes Salzburg Referat Soziale Kinder- und Jugendarbeit**

5020 Salzburg, Fasaneriestraße 35  
Tel.: 0662 / 8042-2888  
soziales@salzburg.gv.at  
www.salzburg.gv.at/themen/soziales/elternberatung

### **SPF – Sozialpädagogische Familienbetreuung**

5020 Salzburg, Schumacherstraße 20  
Tel.: 0662 / 434 216-16  
franziska.wagner-weichenberger@spektrum.at  
www.spektrum.at/spf

### **kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft**

5020 Salzburg, Fasaneriestraße 35/1. Stock  
Tel.: 0575 / 997 29  
kija@salzburg.gv.at  
www.kija-sbg.at/nc/home/kija-sbg.html

### **Kinderschutzzentrum Salzburg**

5020 Salzburg, Schillerstraße 25/Stiege SÜD/2. Stock  
Tel.: 0662 / 449 11  
beratung@kinderschutzzentrum.at  
www.kinderschutzzentrum.at

### **KOKO – Kontakt- und Kommunikationszentrum für Kinder**

5020 Salzburg, Ignaz-Harrer-Straße 38  
Tel.: 0662 / 436 369  
office@koko.at, www.koko.at

### **Pro Juventute – Kinder und Jugend**

5020 Salzburg, Raiffeisenstraße 20/Stiege A/4. OG  
Tel.: 0662 / 431 355  
office@projuventute.at, www.projuventute.at

## FRAUEN

### **FrauenGesundheitsZentrum Salzburg**

5020 Salzburg, Alpenstraße 48/1. Stock  
Tel.: 0662 / 442 255  
office@fgz-salzburg.at  
www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

### **Frauenhilfe-Salzburg**

5020 Salzburg, Leitmeritzstraße 6  
Tel.: 0662 / 840 900  
office@frauenhilfe-salzburg.at  
www.frauenhilfe-salzburg.at

### **Frauennotruf Salzburg**

5020 Salzburg, Wolf-Dietrich-Straße 14  
Tel.: 0662 / 881 100  
beratungsstelle@frauennotruf-salzburg.at  
www.frauennotruf-salzburg.at

## MÄNNER

### **Männerbüro Salzburg**

5020 Salzburg, Kapitelplatz 6  
Tel.: 0662 / 8047-7552  
post@maennerbuero-salzburg.at  
www.maennerbuero-salzburg.co.at

### **Männerwelten Beratung und Gewaltprävention**

5020 Salzburg, Bergstraße 22/4. Stock  
Tel.: 0662 / 883 464  
office@maennerwelten.at  
www.maennerwelten.at

## SUCHT

### **Akzente Fachstelle Suchtprävention**

5020 Salzburg, Glockengasse 4c  
Tel.: 0662 / 849 291  
office@akzente.net, www.akzente.net

### **KIS – Kontaktstelle Suchtfragen**

5020 Salzburg, Mozartplatz 8-10  
Tel.: 0662 / 8083-1090  
kis@lsr-sbg.gv.at  
www.bildung-sbg.gv.at/schulpsychologie/kis

## STEIERMARK

## KRISEN

### **Telefonseelsorge Steiermark**

Tel.: 142  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

### **Kinderschutz-Zentrum Graz**

8020 Graz, Griesplatz 32  
Sorgentelefon: 0316 / 83 19 41  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)  
graz@kinderschutz-zentrum.at  
www.kinderschutz-zentrum.at

## ALLGEMEIN

### **Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit**

**Psychosozialer Dienst Graz Ost**  
8010 Graz, Neutorgasse 57/3. Stock  
Tel.: 0316 / 676 076  
bs.neutorgasse@gfsg.at  
www.gfsg.at/angebote/beratung

### **Sozialmedizinisches Zentrum Liebenau**

8041 Graz, Liebenauer Hauptstraße 141/1. Stock  
Tel.: 0316 / 462 340 oder 0699 / 180 843 75  
smz@smz.at, www.smz.at

### **Hilfswerk Stmk – Psychosoziale Beratung**

Auskunft über psychosoziale Zentren: 8055 Graz,  
Paula-Wallisich-Straße 9  
Tel.: 0316 / 813 181  
office@hilfswerk-steiermark.at  
www.hilfswerk.at/steiermark

### **pro mente Steiermark**

8042 Graz, Eisteichgasse 17  
Tel.: 050 441-0  
zentrale@promentesteiermark.at  
www.promentesteiermark.at

### **STLP – Steirischer Landesverband für Psychotherapie**

8010 Graz, Neubaugasse 24  
Tel.: 0316 / 372 500  
office@stlp.at, www.stlp.at

### **Psychologisch-therapeutischer Dienst des Landes Steiermark – BH Deutschlandsberg**

8530 Deutschlandsberg, Kirchengasse 12  
Tel.: 03462 / 2606-0  
bhd@stmk.gv.at  
https://www.bh-deutschlandsberg.steiermark.at/cms/beitrag/10087739/58153432/

### **SteigLS – Steirische Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung**

8010 Graz, Schillerstraße 6  
Tel.: 0664 / 182 27 73  
office@steigl.org, www.steigl.org

### **Institut für Psychosomatik und Verhaltenstherapie**

8010 Graz, Alberstraße 15  
Tel.: 0316 / 844 345  
office@psychosomatik.at, www.psychosomatik.at

### **Beratungszentrum für psychische und soziale Fragen Graz**

8020 Graz,  
www.gfsg.at/angebote/beratung

## **Psychiatrisches Krisentelefon (PSY-Not):**

0800 44 99 33

<https://psynot-stmk.at/>

## PARTNERSCHAFT

### **Partner- und Familienberatungsstellen des Instituts für Familienberatung und Psychotherapie der Diözese Graz-Seckau**

Auskunft über Beratungsstellen:

8010 Graz, Bischofplatz 4

Tel.: 0316 / 8041-0

[ordinariat@graz-seckau.at](mailto:ordinariat@graz-seckau.at)

<https://www.katholische-kirche-steiermark.at/portal/rathilfe>

### **Familienberatungsstellen Leibnitz-Glein- stätten; Netzwerk Familienkompetenz, Paar- und Familienkonfliktberatung**

8430 Leibnitz, Augasse 30/19

Tel.: 0664 / 854 75 85

[office@familienberatung.co.at](mailto:office@familienberatung.co.at)

[www.familienberatung.co.at/](http://www.familienberatung.co.at/)

## FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

### **ZWEI UND MEHR-Familien- & Kinderinfo des Landes Steiermark**

Erstanlaufstelle für alle Anliegen und Anfragen rund  
um Familie und Kind

8010 Graz, Karmeliterplatz 2

Tel.: 0316 / 877-4023

[familie@stmk.gv.at](mailto:familie@stmk.gv.at)

[www.zweiundmehr.steiermark.at](http://www.zweiundmehr.steiermark.at)

### **Steirischer Familienbund Graz Familien- und Jugendberatung Auskunft über die Standorte der einzelnen Beratungsstellen:**

[www.familieninfo.at](http://www.familieninfo.at) oder

[www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen](http://www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen)

### **KiJA – Kinder- und Jugendanwaltschaft**

8010 Graz, Paulustorgasse 4/III

Tel.: 0316 / 877-4921

[info@kija-stmk.at](mailto:info@kija-stmk.at)

[www.kinderanwalt.at](http://www.kinderanwalt.at)

### **Kinder- und Jugendtherapie Zentrum**

8010 Graz, Hilmgasse 12

Tel.: 0316 / 388 744

[office@institut-grohs.at](mailto:office@institut-grohs.at)

[www.institut-grohs.at/kinder-jugend-psychoologie-zentrum](http://www.institut-grohs.at/kinder-jugend-psychoologie-zentrum)

## **Kinderschutz-Zentrum Graz**

8010 Graz, Griesplatz 32

Tel.: 0316 / 831 941

[graz@kinderschutz-zentrum.at](mailto:graz@kinderschutz-zentrum.at)

[www.kinderschutz-zentrum.at](http://www.kinderschutz-zentrum.at)

## **Psychologischer Dienst des Amtes für Jugend und Familie Graz**

8010 Graz, Kaiserfeldgasse 25

Tel: 0316 872-3099

[jugendundfamilie@stadt.graz.at](mailto:jugendundfamilie@stadt.graz.at)

[www.graz.at/cms/beitrag/10034644/7751496/Fachbereich\\_Psychologischer\\_Dienst\\_%7C.html](http://www.graz.at/cms/beitrag/10034644/7751496/Fachbereich_Psychologischer_Dienst_%7C.html)

## **Rettet das Kind Steiermark**

8010 Graz, Merangasse 12

Tel.: 0316 / 831 690

[office@rettet-das-kind-stmk.at](mailto:office@rettet-das-kind-stmk.at)

[www.rettet-das-kind-stmk.at](http://www.rettet-das-kind-stmk.at)

## FRAUEN

### **Frauen-Beratungsstelle Tara**

8010 Graz, Haydngasse 7/1

Tel.: 0316 / 318 077

[office@taraweb.at](mailto:office@taraweb.at), [www.taraweb.at](http://www.taraweb.at)

### **Frauengesundheitszentrum**

8010 Graz, Joanneumring 3/1

Tel.: 0316 / 837 998

[frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)

[www.frauengesundheitszentrum.eu](http://www.frauengesundheitszentrum.eu)

### **Frauenhäuser Steiermark**

8006 Graz, Postfach 30

Tel.: 0800 / 202017 (Notruf 24 Stunden)

[beratung@frauenhaeuser.at](mailto:beratung@frauenhaeuser.at)

[www.frauenhaeuser.at](http://www.frauenhaeuser.at)

### **Mafalda – Förderung + Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen**

8020 Graz, Arche Noah 9-11

Tel.: 0316 / 337 300

[office@mafalda.at](mailto:office@mafalda.at)

[www.mafalda.at](http://www.mafalda.at)

### **Verein Frauenservice Graz**

8020 Graz, Lendplatz 38

Tel.: 0316 / 716 022

[office@frauenservice.at](mailto:office@frauenservice.at)

[www.frauenservice.at](http://www.frauenservice.at)

## MÄNNER

### Männerberatung Graz

8010 Graz, Dietrichsteinplatz 15/1. Stock  
Tel.: 0316 / 831 414  
beratung@maennerberatung.at  
www.vmg-steiermark.at

## SUCHT

### b.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

8020 Graz, Dreihackengasse 1  
Tel.: 0316 / 821 199  
office@bas.at, www.bas.at

### Drogenberatung des Landes Steiermark

8010 Graz, Friedrichgasse 7  
Tel.: 0316 / 326 044  
drogenberatung@stmk.gv.at  
www.drogenberatung.steiermark.at

### VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

8010 Graz, Zimmerplatzgasse 13/I T  
el.: 0316 / 823 300  
info@vivid.at, www.vivid.at

### pro humanis leben. helfen.

8020 Graz, Dreihackengasse 1  
Tel.: 0316 / 827 707  
office@prohumanis.at, www.prohumanis.at

### Suchtberatungsstelle BIZ-Obersteiermark

8700 Leoben, Krottendorfgasse 1  
Tel.: 03842 / 444 74  
office@sb-o.at, www.biz-obersteiermark.at

## TIROL

## KRISEN

### Telefonseelsorge Tirol

Tel.: 142  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

## ALLGEMEIN

### Psychosozialer Dienst – Zentren für Psychische Gesundheit – pro mente tirol Auskunft über Beratungsstellen:

6020 Innsbruck, Karl-Schönherr-Straße 3  
Tel.: 0512 / 585 129  
office@promente-tirol.at, www.promente-tirol.at/de

### Psychosozialer Pflegedienst (PSP Tirol) PSP Hall

6060 Hall in Tirol, Innsbrucker Straße 83-85  
Tel.: 05223 / 549 11  
kontakt@psptirol.org, www.psptirol.org

### PSP Innsbruck

6020 Innsbruck, Anichstraße 4/2. Stock  
Tel.: 0512 / 572 750  
kontakt.innsbruck@psptirol.org  
www.psptirol.at/adressen.html

### TLP – Tiroler Landesverband für Psychotherapie

6020 Innsbruck, Leopoldstraße 38  
Tel.: 0512 / 561 734  
office@tlp.tirol  
www.psychotherapie-tirol.at

## PARTNERSCHAFT

### AEP – Arbeitskreis Emanzipation und Partnerschaft

6020 Innsbruck, Schöpfstraße 19  
Tel.: 0512 / 573 798  
familienberatung@aep.at, www.aep.at

### ARTIS-Betriebe, Gesellschaft für Psychische Gesundheit pro mente tirol

6020 Innsbruck, Schusterbergweg 86  
Tel.: 0512 / 262 610  
office@artis-innsbruck.at  
www.artis-innsbruck.at/de/home

## FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

### Zentrum für Ehe- und Familienfragen

6020 Innsbruck, Anichstraße 24/2 Auskunft über  
Beratungsstellen:  
Tel.: 0512 / 580 871  
kontakt@zentrum-beratung.at  
www.zentrum-beratung.at

### Heilpädagogische Familien Bezirksstelle Innsbruck

6020 Innsbruck, Neuhauserstraße 7/2. Stock  
Tel.: 0512 / 580 004  
info@hpfamilien.at  
www.hpfamilien.at

### Erziehungsberatung des Landes Tirol

6020 Innsbruck, Anichstraße 40  
Tel.: 0 512 / 508 2972  
erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at  
www.tirol.gv.at/erziehungsberatung

### **Familienberatungsstellen Tiroler Sozialdienst**

Auskunft über Beratungsstellen: 6020 Innsbruck,  
Pradler Platz 6a Tel.: 0512 / 345 282  
office@tiroler-sozialdienst.at  
www.tiroler-sozialdienst.at

### **Tiroler Kinderschutz Innsbruck**

6020 Innsbruck, Museumstraße 11/2  
Tel.: 0512 / 583 757  
innsbruck@kinderschutz-tirol.at  
www.kinder-jugend.tirol/schutz/kinderschutzzentren/  
innsbruck

### **Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol**

6020 Innsbruck, Meraner Straße 5  
Tel.: 0512 / 508-3792  
kija@tirol.gv.at  
www.kija-tirol.at

### **KIZ – Kriseninterventionszentrum für Kinder und Jugendliche**

6020 Innsbruck, Pradler Straße 75  
Tel.: 0512 / 580 059 (24 Stunden)  
info@kiz-tirol.at  
www.kiz-tirol.at

### **Eltern-Kind-Zentren Tirol**

Auskunft über Beratungsstellen:  
6020 Innsbruck, Amraser Straße 5  
Tel.: 0512 / 58 19 97-0  
info@ekiz-ibk.at  
www.ekiz-ibk.at

### **Jugend- und Sexualberatung Zentrum für Jugendarbeit z6**

6020 Innsbruck, Dreiheiligenstraße 9  
Tel.: 0664 / 2628985  
jugendarbeit@z6online.com, www.z6online.com

## **FRAUEN**

### **Frauen-Notruf Innsbruck Frauen gegen Vergewaltigung**

6020 Innsbruck, Sonnenburgstraße 5  
Tel.: 0512 / 574 416  
office@frauen-gegen-vergewaltigung.at  
www.frauen-gegen-vergewaltigung.at

### **Frauen helfen Frauen – Frauenzentrum**

6020 Innsbruck, Museumstraße 10  
Tel. 0512 / 580 977  
info@fhf-tirol.at, www.fhf-tirol.at

### **Frauen im Brennpunkt**

6020 Innsbruck, Marktgraben 16/II  
Tel.: 0512 / 587 608  
info@fib.at, www.fib.at

### **Gewaltschutzzentrum Tirol**

6020 Innsbruck, Maria-Theresien-Straße 42a  
Tel.: 0512 / 571 313  
office.tirol@gewaltschutzzentrum.at  
www.gewaltschutzzentrum-tirol.at

### **Tiroler Frauenhaus**

Schutzhaus:  
Tel.: 0512 / 342112  
wohnen@frauenhaus-tirol.at  
Beratungsstelle:  
6020 Innsbruck, Adamgasse 16  
Tel.: 0512 / 931846  
beratung@frauenhaus.at, www.frauenhaus-tirol.at

### **Frauengesundheitszentrum an den Universitätskliniken Innsbruck**

6020 Innsbruck, Anichstraße 35  
Tel.: 0505 / 04 23 05 1  
lki.fr.klinikleitung@tirol-kliniken.at  
https://fgz.i-med.ac.at/patientinnen/

### **lilawohnt – Beratungsstelle Innsbruck**

6020 Innsbruck, Adamgasse 4/2  
Tel.: 0512 / 562 477  
beratung@lilawohnt.at, www.lilawohnt.at

## **MÄNNER**

### **Mannsbilder – Männerberatung**

6020 Innsbruck, Anichstraße 11/1  
Tel.: 0512 / 576 644  
beratung@mannsbilder.at  
www.mannsbilder.at

## **SUCHT**

### **kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz**

6020 Innsbruck, Bürgerstraße 18  
Tel.: 0512 / 585 730  
office@kontaktco.at, www.kontaktco.at

### **INFOECK – JUGENDINFO TIROL**

6020 Innsbruck, Bozner Platz 5  
Tel.: 0800 800 508  
infoeck@tirol.gv.at  
www.mei-infoeck.at

### **sucht.hilfe BIN – Beratungsstelle für Abhängigkeitserkrankungen**

6020 Innsbruck, Innsbrucker Straße 85/1  
Notruf: 0512 / 58 00 80  
Tel.: 0512-580040  
vermittlung@suchthilfe.at, https://www.suchthilfe.tirol/

## **kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz**

Tiroler Fachstelle für Suchtvorbeugung  
6020 Innsbruck, Bürgerstraße 18  
office@kontaktco.at  
www.kontaktco.at

## **VORARLBERG**

### **KRISEN**

#### **Telefonseelsorge Vorarlberg**

Tel.: 142  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

### **ALLGEMEIN**

#### **IFS – Institut für Sozialdienste**

Auskunft über Beratungsstellen:  
6832 Röthis, Interpark Focus 40  
Tel.: 0517 / 55500  
ifs@ifs.at  
<https://www.ifs.at/kontaktadressen.html>

#### **PGD Psychosoziale Gesundheitsdienste pro mente**

Vorarlberg Beratungsstellen  
Auskunft über Beratungsstellen:  
6900 Bregenz, Römerstraße 30  
Tel: 050 411 690  
office@promente-v.at oder  
beratungsstelle.bregenz@promente-v.at  
[www.promente-v.at](http://www.promente-v.at)

#### **Sozialpsychiatrische Dienste des aks – Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin**

6900 Bregenz, Rheinstraße 61  
Tel.: 05574 / 202-0  
gesundheit@aks.or.at  
[www.aks.or.at/fachleute/sozialpsychiatrie/](http://www.aks.or.at/fachleute/sozialpsychiatrie/)

#### **VLP Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie**

6850 Dornbirn, Riedgasse 1/2  
Tel.: 05572 / 214 63  
psychotherapie@vlp.or.at  
[www.vlp.or.at](http://www.vlp.or.at)

### **PARTNERSCHAFT**

#### **femal - Informationen für Frauen**

<https://www.femal.at/>

## **FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE**

#### **IFS – Familienberatungsstellen Institut für Sozialdienste Vorarlberg**

Auskunft über Beratungsstellen:  
6800 Feldkirch, Schießstätte 14  
Tel.: 05 1755-530  
familienberatung@ifs.at  
<https://www.ifs.at/kontaktadressen.html>

#### **KiJA – Kinder- und Jugendanwalt**

6800 Feldkirch, Schießstätte 12  
Tel.: 05522 / 849 00  
kija@vorarlberg.at, [www.vorarlberg.kija.at](http://www.vorarlberg.kija.at)

#### **Kinderdienste des aks – Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin**

6900 Bregenz, Rheinstraße 61  
Tel.: 05574 / 202-0  
gesundheit@aks.or.at  
[www.aks.or.at/angebote-fuer-kinder](http://www.aks.or.at/angebote-fuer-kinder)

#### **Vorarlberger Familienverband**

6900 Bregenz, Bergmannstraße 14  
Tel.: 05574 / 476 71  
info@familie.or.at, [www.familie.or.at/familienhilfe](http://www.familie.or.at/familienhilfe)

#### **Vorarlberger Kinderdorf – Ambulanter Familiendienst**

Auskunft über Beratungsstellen:  
6900 Bregenz, Kronhaldenweg 2  
Tel.: 05574 / 4992-0  
willkommen@voki.at  
[www.vorarlberger-kinderdorf.at/familiendienst](http://www.vorarlberger-kinderdorf.at/familiendienst)

### **FRAUEN**

#### **FrauennotWohnung Dornbirn IFS Institut für Sozialdienste Vorarlberg**

6850 Dornbirn, Postfach 61  
Tel.: 05-1755-577 (24 Stunden)  
frauennotwohnung@ifs.at  
[www.ifs.at/frauennotwohnung.html](http://www.ifs.at/frauennotwohnung.html)

#### **Frauenberatung – Land Vorarlberg**

6901 Bregenz, Landhaus  
Tel.: 05574 / 511 22190  
frauen.gleichstellung@vorarlberg.at  
[www.vorarlberg.at/-/unterstuetzungsangebote-fuer-frauen-in-vorarlberg](http://www.vorarlberg.at/-/unterstuetzungsangebote-fuer-frauen-in-vorarlberg)

### **MÄNNER**

#### **Männerberatung im Ehe- und Familienzentrum Feldkirch**

maennerberatung@efz.at  
[www.vordermann.at](http://www.vordermann.at)

## SUCHT

### **Drogen-Info-Telefon des Landes Vorarlberg – Therapiestation Lukasfeld**

6820 Frastanz, Maria Ebene 17  
Tel.: 05522 72746 – 0  
stiftung@mariaebene.at  
www.mariaebene.at

### **Die Fähre – Professionelle Drogenhilfe**

6850 Dornbirn, Färbergasse 17/2  
Tel.: 05572 / 231 13-0  
connect@diefaehe.at  
www.diefaehe.at

### **SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention Stiftung Maria Ebene**

6840 Götzis, Am Garnmarkt 1  
Tel.: 05523 / 549 41  
info@supro.at  
www.supro.at

### **do it yourself – Soziale Unterstützung, Krisenhilfe, Suchtberatung**

6700 Bludenz, Kasernplatz 3-7/3b  
Tel.: 05552 / 678 68  
anlaufstelle@doit.at  
www.doit.at

## WIEN

## KRISEN

### **Telefonseelsorge Wien**

Tel.: 142  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)

### **Kriseninterventionszentrum Wien**

1090 Wien, Lazarettgasse 14A  
Tel.: 01 / 406 95 95  
www.kriseninterventionszentrum.at

### **Sozialpsychiatrischer Notdienst**

Notrufnummer: 01 / 313 30 (24 Stunden)  
www.psychotherapie.at/patientinnen/notfallkontakte-beratungshotlines

### **psd – Psychosoziale Dienste in Wien**

Sorgenhotline  
1030 Wien, Modecenterstraße 14/A/2  
Tel.: 01 / 40000 53000  
www.psd-wien.at/einrichtung/sozialpsychiatrischer-notdienst

## ALLGEMEIN

### **Individualpsychologisches Ambulatorium – Alfred Adler Institut**

1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 15/1/2  
Tel.: 0676 / 381 77 11  
info@oevip.at, www.oevip.at

### **psd – Psychosoziale Dienste in Wien Auskunft über Ambulatorien:**

Psychosoziale Information,  
Allgemeine Auskunft zu psychosozialen Fragen und  
Ambulatorien  
1060 Wien, Gumpendorferstraße 157/5. OG  
Tel.: 313 30 (Mo-Fr 8-20 Uhr)  
www.psd-wien.at/kontakt

### **pro mente Wien – Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit**

1040 Wien, Grüngasse 1A  
Tel.: 01 / 513 15 30  
office@promente-wien.at, www.promente-wien.at

### **Verein für ambulante Psychotherapie**

1020 Wien, Praterstraße 66/1/6b  
Helpline: 01 / 402 56 96 oder Tel.: 01 / 402 84 92  
www.vap.or.at

### **WLP – Wiener Landesverband für Psychotherapie**

1030 Wien, Löwengasse 8/1/1  
Tel.: 01 / 890 80 00  
office@psychotherapie-wlp.at  
www.psychotherapie-wlp.at

### **le-kri – Verein für Lebensplanung und Krisenbewältigung**

1120 Wien, Oswaldgasse 35/6/4  
Tel.: 0677 / 620 440 32  
info@le-kri.at, www.le-kri.at

### **WGPV – Wiener Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung**

1090 Wien, Lustkandlgasse 23/3-4  
Tel.: 01 / 310 210 0  
Tel. für Psychotherapeutinnen und Therapeuten:  
01 / 968 80 25  
wgpv@psychotherapie-wien.at  
www.psychotherapie-wien.at

### **WPV – Wiener Psychoanalytische Vereinigung; Psychotherapeut. Ambulatorium**

1010 Wien, Salzgries 16/3  
Tel.: 01 / 533 07 67  
office@wpv.at, www.wpv.at

## **sowhat – Institut für Menschen mit Esstörungen**

1150 Wien, Gerstnerstraße 3  
Tel.: 01 / 406 57 17  
info@sowhat.at  
www.sowhat.at

## PARTNERSCHAFT

### **WS – Wiener Sozialdienste Institut für Paar- und Familientherapie**

1020 Wien, Praterstraße 40/2/10  
Tel.: 01 / 981 21-1520  
familientherapie@wiso.or.at  
<https://www.wienersozialdienste.at/institut-fuer-paar-und-familientherapie/>

## FAMILIE, KINDER, JUGENDLICHE

### **Bundeskanzleramt, Sektion VI: Familie und Jugend**

1020 Wien, Untere Donaustraße 13-15  
Telefon: 01 / 53115 -0  
sektion.familiejugend@bka.gv.at  
[www.bundeskanzleramt.gv.at/service/familien-jugend-beratung/familien-service.html](http://www.bundeskanzleramt.gv.at/service/familien-jugend-beratung/familien-service.html)

### **die Boje – Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen**

1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 15  
Tel.: 01 / 406 66 02  
ambulatorium@die-boje.at  
www.die-boje.at

### **Familienberatungsstellen der Stadt Wien**

Auskunft über Beratungsstellen:  
1030 Wien, Rüdengasse 11  
MAG11-Servicetelefon: 01 / 4000-8011  
service@ma11.wien.gv.at  
www.familienberatung.gv.at

### **Wiener Familienbund – Beratungsstellen**

1150 Wien, Sechshausenstraße 48/4  
Tel.: 01 / 526 29 29  
office@wiener-familienbund.at  
[https://wiener-familienbund.at/familie\\_2\\_familienberatung/](https://wiener-familienbund.at/familie_2_familienberatung/)

### **Caritas-Wien Familienberatung Auskunft über Beratungsstellen:**

1040 Wien, Mommsengasse 35/3  
Tel.: 0517 / 802 701  
familienzentren@caritas-wien.at  
www.caritas-wien.at

## **Wiener Kinderfreunde Familienberatungsstellen**

1080 Wien, Albertgasse 23  
Tel.: 01 / 401 25  
kind-und-co@wien.kinderfreunde.at  
www.wien.kinderfreunde.at

### **CGC (Child Guidance Clinic) Wien**

1220 Wien, Hirschstettner Str. 19-21/N/3. Stock  
Tel.: 01 / 361 1001 900  
kjp@cgc-wien.at, www.cgc-wien.at

### **KJA – Kinder- und Jugendanwaltschaft**

1030 Wien, Modecenterstrasse 14/C/4  
Tel.: 01 / 70 77 000  
post@jugendanwalt.wien.gv.at, <https://kija-wien.at/>

### **Die Möwe – Kinderschutzzentrum Wien**

Auskunft über Kontaktstellen:  
1010 Wien, Börsegasse 9  
Tel.: 01 / 532 15 15  
ksz-wien@die-moewe.at, www.die-moewe.at

### **Kinderschutzzentrum Wien**

1030 Wien, Mohngasse 1/3/3.1  
Tel.: 01 / 526 18 20  
beratung@kinderschutzzentrum.wien  
www.kinderschutzzentrum.wien

### **Talkbox – Rat und Hilfe per e-mail MAG ELF Servicestelle – Notrufe**

1030 Wien, Rüdengasse 11  
Tel.: 01 / 4000-8011 (Mo-Fr 8-18 Uhr)  
talkbox@ma11.wien.gv.at  
www.talkbox.at oder  
www.wien.gv.at/kontakte/notrufe.html

## FRAUEN

### **24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien**

Tel.: 01 / 717 19  
(24 Stunden – gratis aus ganz Österreich)  
frauennotruf@wien.at, www.frauennotruf.wien.at

### **FEM Süd Frauengesundheitszentrum – Klinik Favoriten**

1100 Wien, Kundratstraße 3  
Tel.: 01 60191 – 5201  
<https://femsued.at/>

### **Frauenhäuser Wien – Beratungsstelle**

1060 Wien, Amerlingstraße 1/6  
Tel.: 05 77 22 (24 Stunden)  
Tel.: 01 / 485 30 30(Beratungsstelle)  
verein@frauenhaeuser-wien.at  
www.frauenhaeuser-wien.at

## **FEM – Frauengesundheitszentrum Klinik Floridsdorf**

1210 Wien, Brünner Str. 68/A3/Top 14  
Tel.: 01 / 27700-5600  
kfl.fem@gesundheitsverbund.at, www.fem.at

## **FEM Elternambulanz Klinik Ottakring**

1160 Wien, Montlearstraße 37, Pavillon 20  
Tel.: 01 / 49150-4277  
kfl.fem@gesundheitsverbund.at, www.fem.at

## **Verein „Frauen beraten Frauen“**

1060 Wien, Lehargasse 9/2/17 oder 1010 Wien,  
Seitenstettengasse 5/7  
Tel.: 01 / 587 67 50  
office@frauenberatenfrauen.at  
www.frauenberatenfrauen.at

## **MÄNNER**

### **Männerberatung Wien**

1100 Wien, Senefeldergasse 2/25  
Notruf: 0800 / 400777  
Tel.: 01 / 603 28 28  
info@maenner.at  
www.maenner.at

### **Männergesundheitszentrum MEN**

1100 Wien, Kundratstraße 3  
Tel.: 01 / 601 91-5454  
kfn.men@gesundheitsverbund.at  
www.men-center.at

## **SUCHT**

### **Anton-Proksch-Institut Therapiezentrum für Alkohol- und Medikamentenabhängige**

1230 Wien, Gräfin-Zichy-Straße 6  
Tel.: 01 / 880 10  
info@api.or.at  
www.api.or.at

### **Sucht- und Drogenkoordination Wien**

1030 Wien, Modecenterstr.14/Bl.A/2. Stock  
Tel.: 01 / 4000-873 75  
office@sd-wien.at  
www.sdw.wien

### **Dialog – Hilfs- und Beratungsstelle für Suchtgiftgefährdete und Angehörige**

Auskunft über Kontaktstellen:  
1010 Wien, Hegelgasse 8/3/11  
Tel.: 01 / 205 552 500  
office@dialog-on.at, www.dialog-on.at

### **p.a.s.s. – Hilfe bei Suchtproblemen**

1080 Wien, Alserstraße 24/11A  
Tel.: 01 / 714 92 18  
info@pass.at, www.pass.at

# Gesundheit für alle!



Gesundheitstipps gibt es kostenlos in Broschüren zu den drei zentralen Themen Bewegung, Ernährung und Psychosoziale Gesundheit beim Fonds Gesundes Österreich: <https://fgoe.org/broschuerenbestellung>, E-Mail: [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) oder Tel: 01/89 50 400.