

Stark- Macherin

Wenn jemand spricht,
wird es hell.

Sigmund Freud

Angebote und Adressen für Ihre psychische Gesundheit in leichter Sprache

Nutzen Sie die Chance auf ein glücklicheres Leben!
Bei den Adressen im Heft finden Sie Hilfe für Ihr Leben.
Als Betreuer_in und Bezugsperson finden Sie hier rasch
Hilfe für die betreuten Menschen.
Alle Angebote sind kostenlos.

Sich verwirrt
zu fühlen ist
der Anfang
des Wissens.

Khalil Gibran



DACHVERBAND
WIENER SOZIALEINRICHTUNGEN

Warum soll ich Hilfe holen?

Jeder Anfang ist schwer.

Die gute Nachricht:

Der Anfang ist schon die Hälfte!

Sie haben Ihre Heimat verlassen.

Das ist sehr schwer.

Jetzt ist das Leben im neuen Land schwer.

So viel im gleichen Moment!

Zum Beispiel haben viele Menschen solche schwierigen Gefühle:

Ich bin traurig.

Mein Kopf ist voll.

Ich habe zu viele Fragen.

Wie soll ich hier leben?

Warum streiten wir so viel?

Sie müssen viele Entscheidungen treffen.

Dafür braucht jeder Mensch Hilfe.

Es gibt Spezialist_innen, die Menschen beim Stark-Werden helfen.

_innen bedeutet Frauen und Männer. Wenn es um eine Person geht, lesen Sie:

„Ärztin“. Damit meinen wir: Ärztin oder Arzt.

Diese Leute verstehen alle Gefühle, Gedanken und Probleme sehr gut. Egal welche.
Die Probleme können klein oder groß sein.

Diese Spezialist_innen konnten schon sehr vielen Menschen helfen.

Sie finden Lösungen mit Ihnen.

Auch für Ihr neues Leben in Wien.

Mit dieser Hilfe haben Sie und Ihre Familie ein besseres Leben.

Nützen diese Nummern und Adressen für Ihr Leben!

Alle Angebote sind kostenfrei.

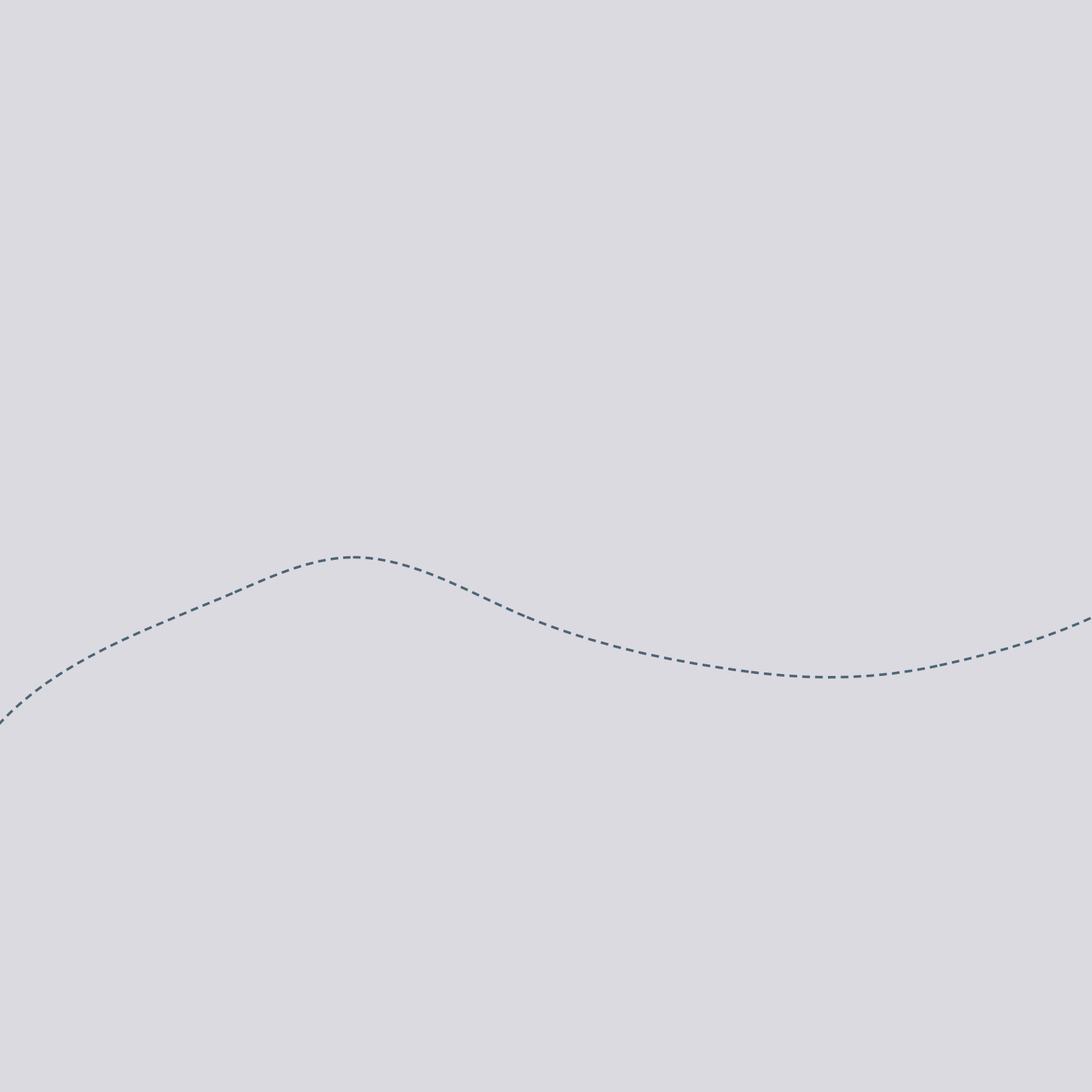
Viele Einrichtungen in Wien wollen Ihnen helfen.

Manche gehören zur Administration der Stadt Wien.

Es gibt auch kleine und große Vereine.

Die Hilfe ist ähnlich oder gleich.

Fast alle Helfer_innen in Wien arbeiten zusammen.



Inhalt

Schnelle Hilfe

Seite 7-11

Kinder, Jugendliche und Familien

Seite 12-27

Hilfe für Mädchen und Frauen

Seite 28-35

Hilfe für Buben und Männer

Seite 36-39

Hilfe für alle Menschen

Seite 40-57

Selbsthilfe alle Menschen

Seite 58-60

**Schnelle Hilfe für Sie.
Rufen Sie an.
Egal wo.**

Ich bin in Gefahr

Rettung ☎ **144**

Polizei ☎ **133**

SMS Polizei ☎ **0800 133 133**

Ich brauche sofort Hilfe

Für Kinder und Jugendliche: Rat auf Draht ☎ **147**

Für Frauen: Notruf der Stadt Wien ☎ **01 71 71 9**

Psychiatrische Sofort-hilfe des PSD-Wien ☎ **01 313 30**

Bei Problemen mit Drogen, jedmayer-krisentelefon: ☎ **01 4000 53799**

Krisen-interventions-zentrum ☎ **01 406 95 95**

Kinder-Notruf der Frauenhäuser ☎ **0800 567 567**

Telefonseelsorge ☎ **142**

Bei Sorgen und Ängsten: Sorgen-hotline des PSD-Wien

Rufen Sie an: Wenn Sie Hilfe brauchen oder sich schlecht fühlen.

Oder keine Lösung finden.

Sie müssen Ihren Namen nicht sagen.

Telefon jeden Tag zwischen 8.00 und 20.00:

☎ **01 4000-53000**

Sozialpsychiatrischer Notdienst (SND) des PSD-Wien – in Notfällen rund um die Uhr

Rufen Sie an: Wenn Sie sich sehr schlecht fühlen und sofort Hilfe brauchen.

Oder jemand in Ihrer Familie eine Krise hat. Wenn es kein Notfall ist:

Machen Sie einen Termin aus.

Die Helfer_innen hören zu und beraten. Sie wissen auch viel über Medikamente.

Es gibt im Notfall auch Therapie für kurze Zeit.

Die Helfer_innen finden eine Lösung mit Ihnen.

Sie finden zusammen einen ersten Schritt, damit es besser wird.

Sie können immer anrufen: Jeden Tag 24 Stunden.

☎ Telefon: **01 31330**

Soforthilfe für Kinder und Jugendliche: PSD-Wien-First Level Support

Auch für die Familien, Freunde, Betreuer_innen der Kinder

Die Helfer_innen am Telefon verstehen Angst und Sorgen und Probleme sehr gut.

Viele verschiedene Probleme. Das ist ihr Beruf.

Die Helfer_innen finden eine Lösung mit Dir. Sie sind auch im Notfall für Dich da.

Das Gespräch ist nur zwischen Dir und der Helfer_in.

Niemand ruft Deine Eltern an, wenn Du NEIN sagst.

Telefon Montag-Freitag 8.00-20.00:

☎ **01 31330**

@ **fls@psd-wien.at**

Für Betroffene von Frauen-Handel LEFÖ-IBF

Tag und Nacht erreichbar

Niemand darf Sie mit Gewalt oder Zwang nach Österreich bringen.

Niemand darf Sie zu einer Arbeit zwingen.

Niemand darf Ihre Würde verletzen. Auch nicht die Familie.

Rufen Sie an, wenn Sie Hilfe wollen.

Dieser Verein spricht sehr viele Sprachen. Zum Beispiel: Amharisch, Arabisch, Farsi, Bambara, Chaga, Chinesisch, Edo, Foula, Kambe, Lunyakole, Markagne, Nyanja, Swaheli, Tagalog, Wolof, Toucouleur und viele mehr.

☎ **01 796 92 98**

@ **ibf@lefoe.at**

Ambulatorium der Suchthilfe Wien

Die Helfer_innen sind jeden Tag da.

Jeder Mensch hat Probleme.

Und jede_r kann ein Sucht-problem haben.

Drogen machen die Probleme größer: körperlich und psychisch.

Hier arbeiten Ärztinnen, Pfleger_innen, Sozialarbeiter_innen.

Die Helfer_innen verbessern Ihre Probleme gemeinsam mit Ihnen.

📍 Gehen Sie hin: **Gumpendorfer Gürtel 8, 1060 Wien**

Jeden Tag: 9 – 14 Uhr.

☎ Rufen Sie an: **01 4000 53760**

@ **ambulatorium@suchthilfe.at**

Einrichtung Jedmayer, Suchthilfe Wien

Wenn Sie Drogen nehmen. Und Hilfe suchen.

Die Helfer_innen sind jeden Tag da. Sie hören zu und helfen.

Sie können hier: Essen. Duschen. Spritzen tauschen. Ausruhen.

Notfalls: Hier schlafen.

Sie können hier: Beratung für Ihr Leben bekommen.

Die Helfer_innen kennen viele Probleme und gute Lösungen.

📍 Gehen Sie hin: **Gumpendorfer Gürtel 8, 1060 Wien**

☎ Rufen Sie an: **01 4000 53800**

☎ Wenn Sie eine Krise haben: **01 4000 53799**

Psychosoziale Information (PSI) des PSD-Wien

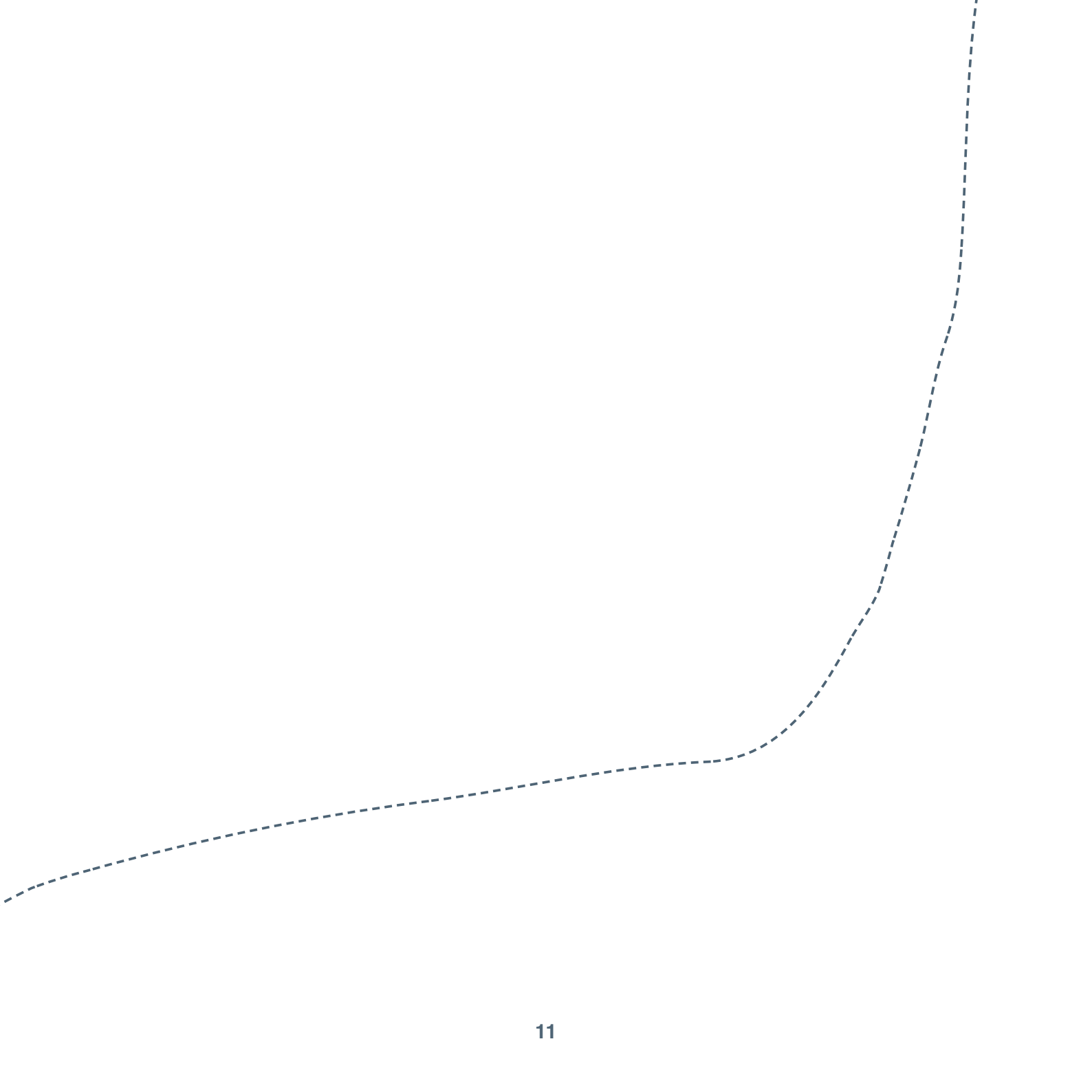
Die Helfer_innen kennen viele andere Helfer_innen und Organisationen.

So können sie gute Hilfe für Sie oder Ihre Familie finden.

Rufen Sie an: Wenn Sie Beratung am Telefon suchen.

Oder wenn Sie dafür einen Termin wollen.

☎ **01 4000-53060**



Hilfe für Kinder und Jugendliche

Hier kannst Du allein und geheim von Deinem Problem erzählen.

- 1 RAT AUF DRAHT**
Hier kannst Du Tag und Nacht anrufen.
☎ 147
- 2 KINDER-NOTRUF DER FRAUENHÄUSER**
Hier kannst Du Tag und Nacht anrufen.
☎ 0800 567 567
- 3 FRAUEN-HELPLINE AUCH FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**
Sie können auch viele andere Sprachen.
☎ 0800 222 555

4

**Soforthilfe für Kinder und Jugendliche: PSD-Wien-First Level Support
Auch für die Familien, Freunde, Betreuer_innen der Kinder**

Die Helfer_innen am Telefon verstehen Angst und Sorgen und Probleme sehr gut.
Viele verschiedene Probleme. Das ist ihr Beruf.

Die Helfer_innen finden eine Lösung mit Dir. Sie sind auch im Notfall für Dich da.
Das Gespräch ist nur zwischen Dir und der Helfer_in.

Niemand ruft Deine Eltern an, wenn Du NEIN sagst.

Telefon Montag-Freitag 8.00-20.00:

☎ **01 31330**

@ **fls@psd-wien.at**

5

KINDER-SCHÜLER-ELTERN BERATUNGS-HOTLINE DES ÖBVP

ÖBVP ist der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie.

Schüler_innen, Eltern und Lehrer_innen können hier anrufen.

Du musst Deinen Namen nicht sagen.

Niemand darf anderen Leuten Deine Sorgen erzählen. Auch nicht Deinen Eltern.

Ruf an: ☎ **05 125 617 34**

Montag – Freitag von 14.00 – 15.00.

6

KINDER- UND JUGEND-PSYCHIATRISCHE AMBULATORIEN des PSD-Wien

Diese Orte haben einen langen Namen und sind über ganz Wien verteilt.

Die Hilfe ist aber einfach. Jedes Kind bekommt hier Hilfe:

Von Ärzt_innen und anderen Helfer_innen.

Es ist egal, welche Sprache Du sprichst. Es gibt Dolmetscher_innen.

Du kannst auch mit sehr großen Problemen kommen. Sie finden eine Lösung mit Dir.

Wenn Du Hilfe brauchst. Oder einen Termin dafür willst.

Ruf einfach an: ☎ **01 31330**

Montag bis Freitag: 8.00 bis 20.00. Die Menschen helfen Dir.

- 7 KINDER- UND JUGEND-PSYCHOTHERAPIE-AMBULANZ der ÖGK**
im Gesundheitszentrum Mariahilf
Sie kennen sich sehr gut mit den Problemen von Kindern und Jugendlichen aus.
Du kannst sie einmal oder oft treffen. Sie finden eine Lösung mit Dir.
- 📍 **Mariahilfer Straße 85–87, 4. Stock, 1060 Wien**
- ☎ **+43 5 0766-1140632** (Mag.a Silvia Portugal)
- ☎ **+43 5 0766-1140787** (Mag.a Maria Moritzer)
- 8 AMBULATORIUM DIE BOJE**
Hier arbeiten viele Therapeut_innen.
Sie wissen viel über Probleme, Gefühle und Familien.
Sie kennen viele Kinder aus verschiedenen Ländern.
Sie versuchen, allen Kindern und Jugendlichen zu helfen.
Wenn sie etwas Schlimmes erlebt haben, damit es ihnen besser geht.
Du kannst ab 14 Jahren auch allein hingehen.
Ruf hier an für einen Termin (wann Du hingehen kannst).
- ☎ **01 406 66 02**
- @ **ambulatorium@die-boje.at**
- 📍 **Hernalser Hauptstraße 15, 1170 Wien** (im Hof links)
- 9 INSTITUT FÜR ERZIEHUNGSHILFE**
Diese Helfer_innen kennen viele Kinder.
Sie können Dir auch bei vielen und großen Problemen helfen.
Sie haben sehr viel Zeit für Dich.
Du kannst sehr lange immer wieder dorthin gehen und reden. Über alles.
Für jeden Bezirk gibt es eine Adresse für Hilfe.

Für die Bezirke 2, 20, 21, 22

☎ **01 361 1001 800**

@ **institut22@erziehungshilfe.org**

📍 **Hirschstettner Straße 19–21, 1220 Wien** (im 2. Stock)

Für die Bezirke: 6, 7, 8, 9, 14, 16, 17, 18, 19

☎ **01 361 1001 700**

@ **institut19@erziehungshilfe.org**

📍 **Heiligenstädterstraße 82/14/4–6, 1190 Wien**

Für die Bezirke: 1, 3, 4, 5, 11, 15

☎ **01 361 1001 600**

@ **institut11@erziehungshilfe.org**

📍 **Simmeringer Hauptstr. 40/4/R08, 1110 Wien**

Für die Bezirke: 10, 12, 13, 23

☎ **01 361 1001 500**

@ **institut10@erziehungshilfe.org**

📍 **Sahulkastraße 5/35/4A, 1100 Wien**

10 FAMILIEN-ZENTRUM DER CARITAS WIEN

Das ist ein Platz für alle Familien.

Auch für Familien mit kleinen und großen Problemen. Du kannst alle Fragen stellen. Und über alles sprechen, was wichtig für Dich ist. Du kannst für kurze oder lange Zeit Hilfe bekommen. Für Dich. Oder für die ganze Familie.

Ruf an für einen Termin. Montags von 9 bis 12 Uhr kannst du einfach hingehen.

☎ **05 178 027 01**

@ **familienzentren@caritas-wien.at**

📍 **Mommsengasse 35/2. Stock, 1040 Wien**

11 VEREIN HEMAYAT

Hier arbeiten viele Psychotherapeut_innen und Dolmetscher_innen.

Sie helfen sehr vielen geflüchteten Menschen.

Die Menschen kommen sehr traurig. Danach geht es ihnen besser oder gut.

Auch Kinder und Eltern werden stärker gemacht. Sie können dort anrufen.

Sie können auch ihre Betreuer_innen bitten anzurufen.

☎ **01 216 43 06**

@ **office@hemayat.org**

📍 **Sechsschimmelgasse 21, 1090 Wien**

12 VEREIN ESRA AMBULANZ

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Diese Ärzt_innen wissen viel über die Probleme nach dem Krieg.

Sie haben vielen Geflüchteten geholfen. Sie helfen auch Menschen ohne e-card.

☎ **01 214 90 14**

@ **office@esra.at**

📍 **Tempelgasse 5, 1020 Wien**

13

VEREIN HPE — HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER

Manche Kinder haben kranke Eltern. Das ist sehr schwer für Kinder.

Sie brauchen Hilfe.

Ruf an, wenn Du Hilfe für Dich oder Deine Eltern suchst.

Diese Helfer_innen arbeiten für die Familien von kranken Menschen.

Du hast sicher Fragen. Zum Beispiel:

Wie soll ich das alles schaffen? Warum ist Papa immer traurig?

Wie kann ich ihm helfen?

☎ **01 526 42 02**

📍 **Brigittenauer Lände 50-54 / Stiege 1 / 5. Stock, 1200 Wien**

🌐 Hier kannst Du nachlesen: **www.verrueckte-kindheit.at**

Dort gibt es auch schöne Filme.

🌐 Es gibt auch online-Beratung: **www.hpe-online.at**

14

KINDER- UND JUGENDANWALTSCHAFT WIEN

Wenn Du ein Problem hast. Mit der Familie. Oder der Schule.

Wenn Du wissen willst, wer Dir in Wien helfen kann. Wie die Hilfe funktioniert.

Diese Menschen helfen Dir sofort am Telefon.

Du kannst sie jederzeit treffen.

Du kannst alleine mit ihnen sprechen. Sie finden eine Lösung mit Dir.

☎ **01 70 77 000**

@ **post@jugendanwalt.wien.gv.at**

📍 **Modecenterstrasse 14, Block C/ 4. Stock, 1030 Wien**

🌐 Online-Beratung findest Du auch dort: **www.kja.at**

15**KINDER-SCHUTZ-ZENTRUM WIEN**

Ruf an, wenn Deine Eltern oder andere Erwachsene Dich oder Deine Geschwister schlagen.

Oder wenn sie sehr grob zu Dir sind.

Du kannst Dich auch mit den Helfer_innen treffen. Wenn Du das möchtest.

Du kannst alleine mit ihnen sprechen. Sie finden eine Lösung mit Dir.

Auch Eltern und Betreuer_innen, die Kindern helfen wollen, rufen an.

☎ **01 526 18 20**

@ **beratung@kinderschutzzentrum.wien**

📍 **Mohsgasse 1/3. Stock/Top 3.1, 1030 Wien**

16**MA 11 KINDER- UND JUGEND-HILFE DER STADT WIEN**

Ruf hier an, wenn Du nicht weiter weißt. Hier kannst Du alle Fragen stellen.

Zum Beispiel: Wenn Du Probleme mit Deinen Eltern hast.

Oder wenn es schwierig in Deiner Familie ist.

Sie finden die richtige Hilfe für Dich.

☎ **01 4000 80 11**

@ **service@ma11.wien.gv.at**

ES GIBT FAMILIEN-BERATUNGS-STELLEN DER MA 11.

Die Helfer_innen suchen mit Dir Lösungen für Dich und Deine Familie.

Du kannst alleine hingehen. Oder mit Deiner Familie.

Ruf die Beratungsstelle in Deiner Nähe an:

6. Bezirk:

☎ **0676 8118 65409**

📍 **Mollardgasse 8**

12. Bezirk:

☎ **0676 8118 65412**

📍 **Darnautgasse 10**

10. Bezirk:

☎ **0676 8118 65410**

📍 **Katharinengasse 16**

20. Bezirk:

☎ **0676 8118 25495**

📍 **Dresdner Straße 43**

11. Bezirk:

☎ **0676 8118 65411**

📍 **Wilhelm-Weber-Weg 4**

22. Bezirk:

☎ **0676 8118 65414**

📍 **Simone-de-Beauvoir-Platz 6**

ES GIBT FÜR FAMILIEN IN KRISEN DIE REGIONALSTELLEN DER MA 11.

Wenn deine Eltern Dir wehtun. Oder Angst machen.

Hier bekommen Kinder, Jugendliche, Eltern mit großen Problemen Hilfe.

Die Helfer_innen schützen Dich. Auch vor Deinen Eltern.

Sie helfen Familien dabei, auf ihre Kinder zu achten.

Ruf an für einen Termin.

Auch ohne Termin ist von 8 bis 15.30 Uhr immer jemand da, um Deine Fragen zu beantworten und zu helfen.

Ruf dort an, wo Du wohnst:

Für die Bezirke 1, 4, 5:

 **01 4000 04340**

 **Favoritenstraße 18**

Für die Bezirke 2 und 20:

 **01 4000 02340**

 **Dresdner Straße 43**

Für die Bezirke 3 und 11:

 **01 4000 03340**

 **Rochusgasse 18**

Für die Bezirke 6, 7, 8, 9:

☎ **01 4000 09340**

📍 **Wilhelm-Exner-Gasse 5**

Für den Bezirk 10:

☎ **01 4000 10340**

📍 **Favoritenstraße 211**

Für den Bezirk 11:

☎ **01 4000 11340**

📍 **Thomas-Klestil-Platz 3/N+2**

Für den Bezirk 12:

☎ **01 4000 12340**

📍 **Schönbrunner Straße 259**

Für die Bezirke 13, 14:

☎ **01 4000 13340**

📍 **Eduard-Klein-Gasse 2**

Für den Bezirk 15:

☎ **01 4000 15340**

📍 **Gasgasse 8-10**

Für den Bezirk 16:

☎ **01 4000 16340**

📍 **Arnethgasse 84**

Für die Bezirke 17, 18, 19:

☎ **01 4000 17340**

📍 **Kalvarienberggasse 29**

Für den Bezirk 21:

☎ **01 4000 21340**

📍 **Franz-Jonas-Platz 12**

Für den Bezirk 22:

☎ **01 4000 22340**

📍 **Hirschstettner Straße 19-21**

☎ **01 4000 22360**

📍 **Simone-de-Beauvoir-Platz 6**

Für den Bezirk 23:

☎ **01 4000 23340**

📍 **Rößlergasse 15**

17

DIE MÖWE KINDER-SCHUTZ

Ruf an, wenn Erwachsene sehr grob zu Dir sind oder Dich schlagen.

Oder Deine Geschwister oder Freund_innen.

Du kannst Dich auch mit den Helfer_innen treffen. Wenn Du das möchtest.

☎ **01 532 15 15**

@ **ksz-wien@die-moewe.at**

📍 **Börsegasse 9, 1010 Wien**

🌐 Online-Beratung findest Du auch dort: **www.die-moewe.beranet.info**

18

ÖKIDS

Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie

Hier arbeiten Therapeut_innen für Kinder.

Sie kennen sich auch mit sehr kleinen Kindern und Babys aus.

Sie wollen Dir helfen.

Sie helfen auch Deinen Geschwistern, wenn Du Angst hast oder Dir Sorgen um sie machst.

Du kannst alleine eine Therapie machen.

Auch mit Deinen Geschwistern oder Deiner Familie.

Manchmal gibt es viel Streit in der Familie.

Diese Leute können Euch helfen, besser miteinander zu leben.

☎ **01 958 12 40**

@ **office@oekids.at**

ÖKIDS ZENTRALE WIEN

☎ **01 958 12 40**

📍 **Martinstraße 14/Top 1, 1180 Wien**

19

KINDER-PSYCHOLOGISCHES ZENTRUM SIGMUND-FREUD-PRIVAT-UNIVERSITÄT

Das ist eine Ambulanz für Kinder. Dort ist auch eine Universität.
Hier arbeiten Therapeut_innen.

Sie sprechen viele verschiedene Sprachen.

Sie arbeiten manchmal kostenlos (ohne Geld). Ruf an und frag.

☎ **0660 66836 84**

@ **kinderzentrum@sfu.ac.at**

📍 **Welthandelsplatz 3, 1020 Wien**

20

AMBULATORIUM FÜR KINDER- UND JUGEND-PSYCHIATRIE, SOS KINDERDORF

Hier arbeiten viele Menschen für Kinder und Jugendliche.

Sie kümmern sich um Dich.

Sie helfen auch Deinen Geschwistern und Eltern.

Die Menschen kennen sehr viele Familien mit Problemen.

Sie haben viele Ideen für Dich. Damit es Dir besser geht.

☎ **01 271 03 400**

@ **ambulatorium.floridsdorf@sos-kinderdorf.at**

📍 **Anton-Bosch-Gasse 29, 1210 Wien**

21**TRANSKULTURELLE PSYCHIATRIE AKH**

Ambulanz für Migrationsbedingte Störungen im Kindes- und Jugendalter
Die Ärzt_innen verstehen alle Probleme von Kindern aus vielen Ländern.
Geflüchtete Kinder wie Du haben oft viele schlimme Sachen erlebt.
Die Ärzt_innen hier helfen Dir. Sie helfen vielen Kindern.

☎ **01 40400 30180**

@ **postakhpsyse@akhwien.at**

📍 **AKH – Kliniken am Südgarten**

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

22**SCHUL-PSYCHOLOGIE**

Schul-Psycholog_innen helfen Dir in Krisen. Sie kommen zu Dir an die Schule.
Vielleicht kennst Du die Schulpsychologin an Deiner Schule schon.
Du kannst direkt mit ihnen sprechen.
Wenn Du keine Schul-Psychologin kennst, bitte Deine Lehrerin um den
Kontakt zu ihr. Sie verraten niemandem, was Du nicht willst.
Du kannst Deine Lehrerin auch nach den MIT-Teams fragen,
die auch Sprachen wie zum Beispiel Arabisch sprechen.

☎ **0800 211 320**

23**SUCHT- UND DROGENBERATUNG FÜR JUGENDLICHE
UND ANGEHÖRIGE KOLPING:**

Hier kannst Du Hilfe bekommen, wenn Du Drogen nimmst oder Alkohol trinkst.

☎ **01 581 53 03**

@ **drogenberatung@kolping.at**

📍 **Paulanergasse 11, 1040 Wien**

24

SCHUTZ VOR SEXUALISierter GEWALT — FACHSTELLE SELBSTLAUT

Gewalt ist zum Beispiel:

Ein Kind gegen seinen Willen küssen oder auf den Schoß nehmen.

In manchen Häusern wohnen viele Menschen, die wenig Platz und viele Sorgen haben. Ruf bei der Fachstelle Selbstlaut an:

Wenn Du nein sagst und Erwachsene Dich anfassen.

Wenn Du Angst vor sexueller Gewalt hast.

Oder wenn Sie denken, dass Ihr Kind von sexueller Gewalt betroffen sein könnte.

Die Sozialarbeiter_innen und Psycholog_innen kennen sich mit sexualisierter Gewalt aus.

Die Leute helfen am Telefon.

Sie können sehr leichtes Deutsch mit Dir sprechen.

Oder andere Sprachen wie zum Beispiel Türkisch und Farsi.

☎ **01 810 90 31**

@ **office@selbstlaut.org**

25

MIT FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

MIT bedeutet: Mobiles Interventionsteam.

Die zwei Psychologinnen können zu Ihnen ins Haus kommen.

Dolmetsch gibt es auch.

Die Helferinnen kennen die Probleme nach der Flucht.

Sie helfen Ihnen bei allen Problemen.

Sie können Ihre Betreuer_innen bitten, bei MIT anzurufen.

Sie können aber auch selbst anrufen.

☎ **0676 5611603**

@ **mit@caritas-wien.at**

26

BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN VOR UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT UND DEM ELTERN-WERDEN

Spezialambulanz für peripartale Psychiatrie

Viele Frauen fühlen sich in der Schwangerschaft schlecht.

Viele Eltern sind nach der Geburt traurig.

Sie haben zum Beispiel Angst vor dem Eltern-Sein. Angst, kein Geld zu haben.

☎ **01 491 50 8110**

📍 **Klinik Ottakring, Pavillon 13 Montleartstraße 37, 1160 Wien**

27

HILFE FÜR SCHWANGERE UND ELTERN VON KLEIN-KINDERN

Gut begleitet – Frühe Hilfen

Familienbegleiterinnen helfen Schwangeren und Eltern

mit Kindern von 0-3 Jahren, die gerade ein schwieriges Leben haben.

Das Angebot gilt für die Wiener Bezirke 12 bis 19 und 23.

Wenn Plätze frei sind, können auch Familien aus anderen Bezirken Hilfe bekommen.

☎ **01 38 9 83**

📍 **Börseplatz 5, 1010 Wien**

28

FEM ELTERNAMBULANZ IN DER KLINIK OTTAKRING

Hier gibt es Hilfe für schwangere Frauen.

Hier gibt es Hilfe für Eltern von Kindern bis 3 Jahre.

Die Helfer_innen sprechen Deutsch, Englisch, Türkisch.

☎ **01 49150 4277 oder 0650 5463066**

@ **kfl.fem@gesundheitsverbund.at**

📍 **Montleartstraße 37/Pavillon 20, 1160 Wien**

29

SINTEM FAMILIEN-ZENTRUM CARITAS WIEN

Hier helfen Psychotherapeut_innen und Dolmetscher_innen.

Sie kennen verschiedene Kulturen.

Jeder Mensch kann allein Hilfe bekommen. Oder die ganze Familie.

Wenn sie Probleme hat.

Hilfe kann eine kurze Beratung oder eine lange Therapie sein.

☎ **01 481 54 81**

@ **familienzentren@caritas-wien.at**

📍 **Mommsengasse 35, 1040 Wien** (2. Stock)

30

WIENER INTERVENTIONS-STELLE GEGEN GEWALT IN DER FAMILIE

Auch seelische Gewalt ist verboten. Gewalt ist zum Beispiel:

Wenn Sie nicht aus dem Haus gehen dürfen. Wenn ein Erwachsener Ihnen Angst macht. Oder oft schlimme Sachen sagt.

Oder Sie anfasst, wenn Sie nein sagen.

Auch wenn ein Kind dabei zuhört oder zuschaut, wird es davon krank.

Dann müssen Sie ihm helfen.

Hier arbeiten Sozialarbeiter_innen und Jurist_innen.

Sie wissen viel über Gewalt in Familien.

Sie kennen die Gesetze.

Sie helfen Ihnen mit der Polizei und dem Gericht.

Sie sprechen viele Sprachen. Zum Beispiel: Armenisch, Persisch.

☎ **01 585 32 88**

@ **office.wien@gewaltschutzzentrum.at**

📍 **Mariahilfer Straße 116, 1070 Wien**

Hilfe Frauen und Mädchen

*Sie können dort immer anrufen. Manchmal auch hingehen.
Zum Beispiel: Wenn Sie Probleme haben. Oder Angst und Sorgen haben.
Wenn Sie etwas Schwieriges entscheiden müssen.
Die Menschen beantworten Ihre Fragen und helfen Ihnen*

1 FRAUENNOTRUF DER STADT WIEN — TAG UND NACHT

Die Frauen am Telefon helfen Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die Gewalt erleiden: Körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt.

Es gibt psychologische, rechtliche und soziale Beratung.

Sie können auch einen Termin in der Beratungsstelle vereinbaren.

Kostenlos und anonym. Das bedeutet:

Sie erzählen anderen Menschen nichts von Ihnen.

☎ 01 71 71 9

@ frauennotruf@wien.at

2 NOTRUF BEI SEXUELLER GEWALT

Rufen Sie dort an, wenn Sie gegen Ihren Willen angefasst werden.

Auch Ihr Mann darf Sie nicht gegen Ihren Willen anfassen
oder Sie zu Sex zwingen.

☎ 01 523 22 22

3**FRAUEN-HELPLINE**

Hier können Sie immer anrufen, wenn Sie große Probleme haben.
Zum Beispiel, wenn Sie oder Ihre Kinder geschlagen oder sehr
schlecht behandelt werden. Die Leute können auch andere Sprachen wie Arabisch.
Freitag 14 bis 19 Uhr ist jemand am Telefon, der Arabisch kann.

☎ **0800 222 555**

@ **frauenhelpline@aoef.at**

4**NOTRUF DER WIENER FRAUENHÄUSER**

Wenn Ihr Mann Sie schlägt oder terrorisiert, können Sie und Ihre Kinder kurze
Zeit in einem Frauenhaus wohnen. Sie haben ein Recht auf Sicherheit.
Die Adresse ist geheim.

☎ **05 77 22**

@ **best@frauenhaeuser-wien.at**

5**VEREIN ORIENT EXPRESS**

Manche Familien sagen: Du musst heiraten. Das ist verboten, wenn Du nicht willst.
Hier gibt es Hilfe für Dich.

Es gibt eine Wohnung für Mädchen und junge Frauen, die zur Heirat
gezwungen werden.

Die Mitarbeiterinnen helfen Ihnen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Mann haben.

Auch über seelische oder körperliche Gewalt können Sie sprechen.
Seelische Gewalt ist zum Beispiel: Drohen, Beschimpfen, Einsperren.
Sie sprechen Arabisch, Türkisch, Deutsch.

☎ **01 728 97 25**

@ **office@orientexpress-wien.com**

📍 **Schönngasse 15-17/Top 2, 1020 Wien**

6

DIAKONIE FRAUEN-BERATUNG

Hier können Sie über alle Probleme sprechen.

Sie können auch am Telefon von den Problemen erzählen.

Sie können alle Fragen stellen.

Zum Beispiel Fragen zu: Geld, Gesundheit, Familie, Arbeit, Freizeit.

Die Frauen dort helfen Ihnen.

Der Ort ist aber auch für schöne Sachen: Sie können dort andere Frauen treffen.

Und miteinander sprechen oder Kaffee trinken.

☎ **0664 886 328 53**

@ **frauenberatung.wien@diakonie.at**

📍 **Nobilegasse 25, 1150 Wien**

7

OPFER-NOTRUF DES WEISSEN RINGS

Ein Opfer ist jemand, dem etwas Schlimmes passiert ist. Eine Straftat ist, etwas Verbotenes und Kriminelles zu tun.

Rufen Sie bei dieser Nummer an: Wenn Sie selbst Opfer einer Straftat waren.

Oder dabei waren.

Oder Angst haben, dass etwas Schlimmes passieren kann.

Die Leute helfen psychisch und juristisch.

☎ **0800 112 112**

@ **opfernotruf@weisser-ring.at**

8

HILFE FÜR GEFLÜCHTETE MÄDCHEN UND FRAUEN FEM: NEDA

Hier können Sie eine Therapie machen und Hilfe bekommen.

Die Helfer_innen sprechen viele Sprachen.

Sie kennen die Probleme nach der Flucht. Sie können anrufen. Oder sich treffen.

Die Helfer_innen können auch zu Ihnen kommen.

NEDA IM FEM GESUNDHEITS-ZENTRUM

☎ 01 277 00 5600

@ kfl.femsued@gesundheitsverbund.at

📍 Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien

NEDA IM FEM SÜD GESUNDHEITS-ZENTRUM

☎ 01 601 91 5201

@ kfl.fem@gesundheitsverbund.at

📍 Kundratstraße 3, 1100 Wien

9

FÜR BETROFFENE VON FRAUEN-HANDEL LEFÖ-IBF

Tag und Nacht erreichbar.

Niemand darf Sie mit Gewalt oder Zwang nach Österreich bringen.

Niemand darf Sie zu einer Arbeit zwingen.

Niemand darf Ihre Würde verletzen. Auch nicht die Familie.

Rufen Sie an, wenn Sie Hilfe wollen.

Dieser Verein spricht sehr viele Sprachen. Zum Beispiel: Amharisch, Arabisch, Farsi, Bambara, Chaga, Chinesisch, Edo, Foula, Kambe, Lunyakole, Markagne, Nyanja, Swaheli, Tagalog, Wolof, Toucouleur und viele mehr.

☎ 01 796 92 98

@ ibf@lefoe.at

📍 Lederergasse 35/12/13, 1080 Wien

10**VEREIN PEREGRINA**

Angebot nur für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren.

Das ist ein kleiner Verein. Hier arbeiten nur Frauen als Psycholog_innen.

Sie wollen Ihnen helfen, ein gutes Leben in Österreich zu haben.

Es gibt Dolmetscher_innen für Arabisch, Armenisch, Türkisch und andere Sprachen.

☎ **01 408 61 19 oder 01 408 33 52**

@ **information@peregrina.at**

📍 **Wilhelm-Weber-Weg 1/Stiege 2, 1110 Wien**

11**FRAUEN- UND FAMILIEN-BERATUNGS-STELLE TAMAR**

Viele Frauen und Kinder erleben schreckliche Sachen.

Auch an ihrem Körper. An Stellen am Körper, die persönlich sind.

Oft von Männern in der Familie. Das ist verboten.

Niemand darf Ihnen wehtun. Oder Ihren Kindern.

Es gibt andere Wege für Ihr Leben.

Die Helfer_innen finden mit Ihnen einen neuen Weg. Und Lösungen.

Rufen Sie dort an, wenn jemand Ihnen an persönlichen Stellen wehtut.

☎ **01 334 04 37**

@ **beratungsstelle@tamar.at**

📍 **Wexstraße 22/3/1, 1200 Wien**

12

VEREIN FOOTPRINT

Das ist ein Ort für Frauen und Kinder, die Gewalt erlebt haben.

Zum Beispiel Gewalt auf der Flucht.

Oder Gewalt durch den Mann oder fremde Menschen.

Die Mitarbeiterinnen finden mit Ihnen Hilfe für Ihre Seele, zum Beispiel psycho-therapeutische.

Für Sie gibt es hier: Ruhe, Deutschkurse, Gespräche, Unterstützung bei Lebensmitteln, soziale oder rechtliche Hilfe für sich und Ihr Kind.

Kostenlos. Geheim. Verschiedene Sprachen.

☎ **01 920 85 86**

@ **office@footprint.or.at**

📍 **Gumpendorferstraße 65/9+10, 1060 Wien**

13

BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN VOR UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT UND DEM ELTERN-WERDEN

Spezialambulanz für peripartale Psychiatrie

Viele Frauen fühlen sich in der Schwangerschaft schlecht. Viele Eltern sind nach der Geburt traurig.

Sie haben zum Beispiel Angst vor dem Eltern-Sein. Angst, kein Geld zu haben.

☎ **01 491 50 8110**

📍 **Klinik Ottakring, Pavillon 13 Montleartstraße 37, 1160 Wien**

14

HILFE FÜR SCHWANGERE UND ELTERN VON KLEIN-KINDERN

Gut begleitet – Frühe Hilfen

Familienbegleiterinnen helfen Schwangeren und Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren, die gerade ein schwieriges Leben haben.

Das Angebot gilt für die Wiener Bezirke 12 bis 19 und 23.

Wenn Plätze frei sind, können auch Familien aus anderen Bezirken Hilfe bekommen.

☎ **01 38 9 83**

📍 **Börseplatz 5, 1010 Wien**

15

FEM ELTERNAMBULANZ IN DER KLINIK OTTAKRING

Hier gibt es Hilfe für schwangere Frauen.

Hier gibt es Hilfe für Eltern von Kindern bis 3 Jahre.

Die Helfer_innen sprechen Deutsch, Englisch, Türkisch.

☎ **01 49150 4277 oder 0650 5463066**

@ **kfl.fem@gesundheitsverbund.at**

📍 **Montleartstraße 37/Pavillon 20, 1160 Wien**

16

WIENER INTERVENTIONS-STELLE GEGEN GEWALT IN DER FAMILIE

Auch seelische Gewalt ist verboten. Gewalt ist zum Beispiel:

Wenn Sie nicht aus dem Haus gehen dürfen. Wenn ein Erwachsener Ihnen Angst macht. Oder oft schlimme Sachen sagt.

Oder Sie anfasst, wenn Sie nein sagen.

Auch wenn ein Kind dabei zuhört oder zuschaut, wird es davon krank.

Dann müssen Sie ihm helfen.

Hier arbeiten Sozialarbeiter_innen und Jurist_innen.

Sie wissen viel über Gewalt in Familien.

Sie kennen die Gesetze.

Sie helfen Ihnen mit der Polizei und dem Gericht.

Sie sprechen viele Sprachen. Zum Beispiel: Armenisch, Persisch.

☎ **01 585 32 88**

@ **office.wien@gewaltschutzzentrum.at**

📍 **Mariahilfer Straße 116, 1070 Wien**

Hilfe für Buben und Männer

*Sie können dort immer anrufen. Manchmal auch hingehen.
Zum Beispiel: Wenn Sie Probleme haben. Oder Angst und Sorgen haben.
Wenn Sie etwas Schwieriges entscheiden müssen.*

1

MÄNNER*BERATUNG DER VOLKSHILFE WIEN

Hilfe bekommen Männer und Burschen ab 14 Jahren.

Sie können alle Fragen stellen.

Erzählen Sie von Problemen und Ängsten.

Die Sprache ist kein Problem. Alle verstehen Sie hier. Auch auf Persisch (Dari/Farsi), Paschtu, Arabisch, Russisch zum Beispiel.

Es ist nicht leicht in Wien. Es ist nicht leicht, ein Mann in Wien zu sein.

Vieles ist anders.

Kommen Sie einfach vorbei oder rufen Sie an!

☎ **0676 8784 4751**

@ **maennerberatung@volkshilfe-wien.at**

📍 **Linke Wienzeile 236, 6. Stock, Top 16, 1150 Wien**

2

MÄNNER-INFO: HILFE BEI GEWALT VON MÄNNERN ODER GEGEN MÄNNER

Rufen Sie an, wenn Sie selbst schlagen. Oder schlagen wollen.
Oder daran denken.

Auch Jugendliche und Männer werden von anderen geschlagen.

Auch von der eigenen Familie.

Sie brauchen Hilfe.

☎ **0720 70 44 00**

@ **beratung@maennerinfo.at**

3

MEN FÜR MÄNNER UND BUBEN

Die Männer hier arbeiten für Deine Seele und Deinen Kopf.

Du kannst über alles sprechen. Und alle Fragen stellen.

Zum Beispiel über: Deine Gesundheit. Deine Familie. Über Sex.

Was ist ein Mann? Was muss ein Mann machen?

Hier arbeiten Männer mit verschiedenen Berufen. Aus vielen Ländern.

Sie verstehen Dich. Sie sprechen auch Arabisch und Persisch.

☎ **01 60 191 5454**

@ **kfn.men@gesundheitsverbund.at**

📍 **Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Favoriten**

Kundratstraße 3, 1100 Wien

4

MEN-VIA

Hilfe für Opfer von Menschen-handel. Menschen-handel heißt zum Beispiel:

Ein Mensch wird gezwungen zu einer schlechten Arbeit.

Oder wird angelogen und betrogen.

Zum Beispiel auf dem Bau, in der Gastronomie oder als Prostituiierter.

Die Helfer_innen finden mit Ihnen Lösungen:

Für Ihre Seele, Wohnen, Rechtliches, Ihre Zukunft.

☎ **0699 174 82 186**

@ **kfn.via@gesundheitsverbund.at**

🌐 **www.facebook.com/MEN-VIA-1662588767356813**

5

MINA

MINA ist eine WG für Männer, denen es seelisch sehr schlecht geht.

Die Mitarbeiter_innen von Mina helfen den ganzen Tag.

Sie können mit Ihnen reden und schöne Sachen machen.

Zum Beispiel spielen oder rausgehen.

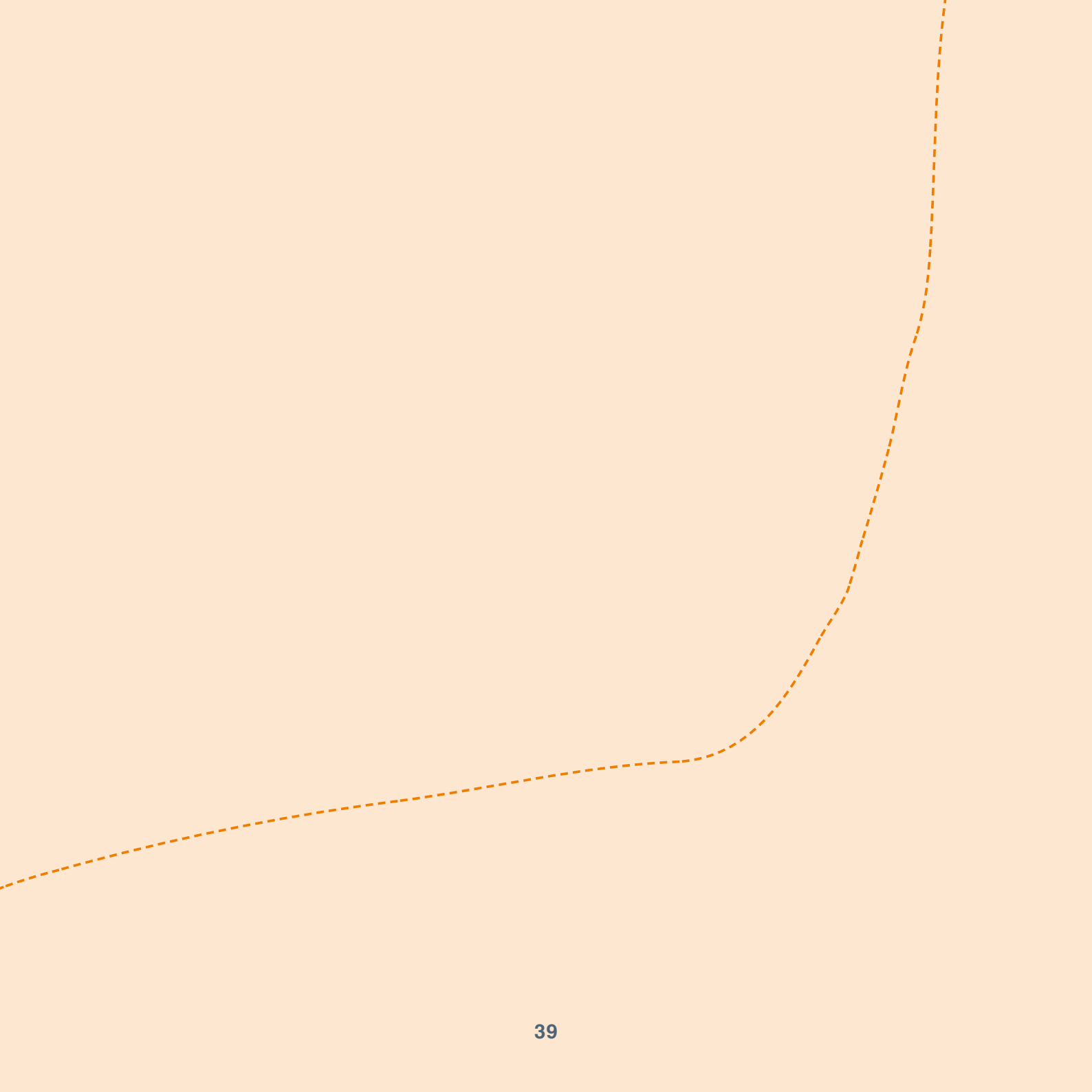
Ärzt_innen und Therapeut_innen helfen, damit es Ihrer Seele besser geht.

MINA ist für Geflüchtete in Grundversorgung.

Sie können beim FSW nach MINA fragen oder selbst anrufen.

☎ **0664 88 98 26 39**

@ **mina@diakonie.at**



Hilfe für alle Menschen.

1 PSYCHIATRISCHE SOFORT-HILFE DES PSD-WIEN (PSYCHOSOZIALE DIENSTE IN WIEN)

Für Menschen in Krisen und bei psychiatrischen Notfällen.
Die Leute am Telefon organisieren die richtige Hilfe für Sie.

☎ **Im Notfall: 01 313 30**

☎ **Informationen: 01 4000 53060**

2 KRISEN-INTERVENTIONS-ZENTRUM

Die Ärzt_innen und Helfer_innen haben Zeit für Sie.
Sie sprechen in Ruhe mit Ihnen am Telefon.
Sie können später auch dort hingehen.
Im Notfall können Sie auch gleich hingehen.
Sie holen Dolmetscher_innen für Sie.

☎ **01 406 95 95**

📍 **Lazarettgasse 14A, 1090 Wien**

3 TELEFON-SEELSORGE TAG UND NACHT

Diese Stelle gibt es schon sehr lange.
Hier arbeiten Hauptberufliche und Ehrenamtliche.

☎ **142**

4 HILFE VON PSYCHOLOG_INNEN AM TELEFON

☎ 01 504 8000

@ helpline@psychologiehilft.at

5 HILFE VON PSYCHOTHERAPEUT_INNEN AM TELEFON

☎ 116 123

@ kummernummer@psychotherapie.at

6 PSYCHOTHERAPIE HELPLINE

☎ 0720 12 00 12

7 AMBERMED

Ärzt_innen helfen Menschen ohne e-card, die nicht krankenversichert sind.
Hier arbeiten auch Psychiater_innen.

☎ 01 589 00 847

@ ambermed@diakonie.at

📍 Oberlaaer Straße 300–306, 1230 Wien

8**PSYCHOTHERAPIE-AMBULANZ**

Hier bekommen Sie Hilfe, wenn Sie sich schlecht fühlen.

Sie können einmal hingehen.

Oder Sie sprechen an mehreren Tagen über Ihr Problem.

Sie können dort auch eine Therapie machen.

☎ **05 0766 114 07 51**

📍 **Mariahilfer Straße 85-87/5. Stock, 1060 Wien**

9**SOZIALPSYCHIATRISCHE AMBULATORIEN DES PSD-WIEN**

In diesen Häusern gibt es Hilfe für Sie mit Ihren Problemen.

Sie brauchen keinen Brief von einer Ärztin. Man sagt auch: Zuweisung.

Die Ärzt_innen und Helfer_innen haben Zeit für Sie. Und verstehen Sie.

Rufen Sie an für einen Termin. Rufen Sie das Haus in der Nähe an.

Für die Bezirke 16, 17, 18:

☎ **Rufen Sie einfach an: 01 4000 53550**

📍 **Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Ottakring**

Weinheimergasse 2/2.OG, 1160 Wien

Für die Bezirke 1, 3, 4, 11:

☎ **Rufen Sie einfach an: 01 4000 53220**

📍 **Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Landstraße**

Modecenterstraße 14/C/1.OG, 1030 Wien

Für die Bezirke 5, 6, 7, 8, 9, 19:

☎ **Rufen Sie einfach an: 01 4000 53170**

📍 **Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Alsergrund**
Althanstraße 4/3/43, 1090 Wien

Für den 10. Bezirk:

☎ **Rufen Sie einfach an: 01 4000 53240**

📍 **Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Favoriten**
Laxenburger Straße 2/1/2.OG, 1100 Wien

Für die Bezirke 12, 13, 23:

☎ **Rufen Sie einfach an: 01 4000 53270**

Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Meidling
📍 **VIO PLAZA**
Schönbrunner Schloßstraße 2/B/3.OG, 1120 Wien

Für die Bezirke 14 und 15:

☎ **Rufen Sie einfach an: 01 4000 53300**

📍 **Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Penzing**
Linzer Straße 221/1.OG, 1140 Wien

Für die Bezirke 20 und 21:

☎ **Rufen Sie einfach an: 01 4000 53370**

📍 **Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Floridsdorf**
Karl-Waldbrunner-Platz 1A, 1210 Wien

Für die Bezirke 2 und 22:

☎ **Rufen Sie einfach an: 01 4000 53110**

📍 **Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Donaustadt**
Attemsgasse 7D/1.OG, 1220 Wien

10

Zum Beispiel bei Psychosen:

INSTITUT FÜR PSYCHIATRISCHE FRÜHREHABILITATION DES PSD-WIEN

Für Menschen zwischen 18 und 25 Jahren.

Manche Menschen fühlen und denken anders. Sie sehen andere Dinge.

Sie verhalten sich manchmal anders.

Wenn die Probleme sehr stark sind: Vielleicht haben Sie eine Psychose.

Dann brauchen Sie Hilfe.

Hier helfen Ärzt_innen und Therapeut_innen.

☎ **Rufen Sie einfach an: 01 4000 534 30**

📍 **Bonygasse 40/4. und 5.OG, 1120 Wien**

11

Hilfe für Personen ab 65:

GERONTOPSYCHIATRISCHES ZENTRUM DES PSD-WIEN

Wenn es Ihnen sehr schlecht geht: Das ist ein Platz für ältere Menschen, die sehr traurig sind. Die Helfer_innen sind für Sie da.

Manchmal vergessen ältere Menschen viele Dinge oder sind verwirrt.

Die Ärzt_innen und Psycholog_innen helfen diesen Menschen,
damit es Ihnen wieder besser geht.
Sie brauchen eine Zuweisung von einem Arzt oder einer Ärztin.

☎ **Rufen Sie einfach an: 01 4000 53090**

📍 **Modecenterstraße 14/C/3.OG, 1030 Wien**

12

AMBULATORIUM DER SUCHT-HILFE WIEN

Die Helfer_innen sind jeden Tag da.

Jeder Mensch hat Probleme.

Und jede_r kann ein Sucht-problem haben.

Drogen machen die Probleme größer: körperlich und psychisch.

Hier arbeiten Ärztinnen, Pfleger_innen, Sozialarbeiter_innen.

Die Helfer_innen verbessern Ihre Probleme gemeinsam mit Ihnen.

Gehen Sie hin: Jeden Tag: 9 – 14 Uhr.

☎ **Rufen Sie an: 01 4000 53760**

@ **ambulatorium@suchthilfe.at**

📍 **Gumpendorfer Gürtel 8, 1060 Wien**

13

SPIEL-SUCHT-HILFE

Wenn Sie sehr viel am Automaten spielen. Oder online. Zum Beispiel.

Manchmal wird das Spielen zur Sucht. Die Helfer_innen wissen das.

Sie kennen viele Menschen mit verschiedenen Problemen.

Sie finden Lösungen mit Ihnen.

Rufen Sie an für Fragen und Termin zwischen 8 und 13 Uhr: ☎ **01 54413 57.**

Wenn Sie anrufen: Sie bekommen Termine auch für andere Uhrzeiten und Samstag. Wenn Sie die Helfer_innen treffen möchten.

@ **therapie@spielsuchthilfe.at**

📍 **Stolberggasse 26, 1050 Wien**

14

Bei Drogen-problemen:

SUCHT-HILFE WIEN / EINRICHTUNG JEDMAYER

Wenn Sie Drogen nehmen. Und Hilfe suchen.

Die Helfer_innen sind jeden Tag da. Sie hören zu und helfen.

Sie können hier: Essen. Duschen. Spritzen tauschen. Ausruhen.

Notfalls: Hier schlafen.

Sie können hier: Beratung für Ihr Leben bekommen.

Die Helfer_innen kennen viele Probleme und gute Lösungen.

📍 **Gehen Sie hin: Gumpendorfer Gürtel 8, 1060 Wien**

☎ **Rufen Sie an: 01 4000 53800**

☎ **Wenn Sie eine Krise haben: 01 4000 53799**

15

Bei Alkohol-problemen:

SUCHT-HILFE WIEN / REGIONALES KOMPETENZZENTRUM

Wenn Sie Alkohol-probleme haben. Die Helfer_innen kennen viele Menschen mit Alkohol-problemen. Jeder Mensch kann Alkohol-abhängig werden.

Die Helfer_innen suchen mit Ihnen Ideen und Lösungen für ihr Leben.

Wenn Sie wollen: Therapie-Möglichkeiten.

Auch wenn sie Probleme bei der Arbeit haben. Wegen dem Alkohol.

☎ **Rufen Sie für einen Termin an: 01 4000 53640**

📍 **Gumpendorfer Straße 157, 1060 Wien**

@ **kompetenzzentrum@suchthilfe.at**

16

Mit Drogen-problemen im Spital:

SUCHT- UND DROGEN-KOORDINATION WIEN / CONTACT

Wenn Sie: Drogen nehmen und im Spital Hilfe brauchen.

Oder in Ruhe sprechen wollen. Oder Hilfe brauchen.

Auch wenn Sie schwanger sind.

Die Helfer_innen kommen schnell zu Ihnen.

☎ **Rufen Sie an: 01 4000 87366**

Wenn Sie wollen: Eine andere Person kann für Sie anrufen.

@ **asd-w-office@sd-wien.at**

17

GRÜNER KREIS: HILFE BEI SUCHT-ERKRANKUNGEN

Wenn Sie Probleme mit Alkohol oder Drogen haben.

Wenn Sie computer-süchtig sind. Oder anderes.

Die Helfer_innen: Machen einen Plan für ihre Gesundheit und ihr Leben.

So wie Sie wollen.

Die Helfer_innen können: Beraten. Begleiten.

Eine ambulante oder stationäre Hilfe organisieren.

Es gibt auch Hilfe für die Familien von Suchtkranken.

Ambulantes Beratungs- und Betreuungszentrum Wien 11

☎ **Telefon: 01 526 94 89**

@ **ambulanz.wien@gruenerkreis.at**

📍 **Simmeringer Hauptstraße 101, 1110 Wien**

18

API TREFFPUNKT 1050: ALLE SÜCHTE UNTER EINEM DACH

Wenn Sie eine Sucht-erkrankung haben. Zum Beispiel: Probleme mit Alkohol, Drogen, Computer-spielen.

Die Helfer_innen: Machen einen Plan für ihre Gesundheit und ihr Leben.
So wie Sie wollen.

Die Helfer_innen können: Beraten. Begleiten.

Eine ambulante oder stationäre Hilfe organisieren.

Wenn Sie eine andere Sprache sprechen: Es gibt Video-Dolmetsch.

Es gibt auch Hilfe für die Familien von Suchtkranken.

 **Rufen Sie an für einen Termin: 01 88010-1400**

 **Wiedner Hauptstr. 150, 1050 Wien**

@ treffpunkt-1050@api.or.at

19

VEREIN PASS

suchtspezifische Psychotherapie

 **Alserstraße 24/11A, 1090 Wien**

 **01 714 92 18**

@ info@pass.at

20

SCHWEIZER HAUS HADERSDORF

Wenn Sie eine Sucht-erkrankung haben. Zum Beispiel: Probleme mit Alkohol, Drogen, Computer-spielen.

Die Helfer_innen: Machen einen Plan für ihre Gesundheit und ihr Leben. So wie Sie wollen.

Wenn Sie in Haft sind: Fragen Sie nach dem Schweizer Haus Hadersdorf.

Die Helfer_innen können: Beraten. Begleiten. Eine ambulante oder stationäre Hilfe organisieren.

Zuerst kontaktieren Sie Montag bis Freitag von 9-14 Uhr:

☎ **01 967 47 42**

@ **vorbetreuung@shh.at**

📍 **Arbeitergasse 4, 1050 Wien**

21

VEREIN DIALOG: HILFE BEI PROBLEMEN MIT DROGEN

Jeder Mensch kann ein Suchtproblem haben.

Die Gründe für Drogen-konsum sind verschieden.

Die schwere Flucht kann ein Grund sein.

Hier bekommen Sie konkrete Hilfe. Es gibt Video-Dolmetsch.

Der Verein hilft Ihnen und Ihrer Familie, wenn Sie Drogen nehmen.

Auch wenn es illegale Drogen sind oder zu viel Alkohol.

Die Helfer_innen verbessern Ihre Probleme gemeinsam mit Ihnen.

Ihre Berufe sind: Ärzt_innen, Psycholog_innen, Sozialarbeiter_innen und Psychotherapeut_innen.

Die Helfer_innen erzählen niemandem von Ihren Problemen.

🌐 Onlineberatung: **www.dialog-on.at/angebote/online-beratung**

Für die Bezirke 4, 5, 10, 12, 13, 14, 23:

☎ **01 205 552 600**

📍 **Integrative Suchtberatung Gudrunstraße**

Gudrunstraße 184/EG zwischen Stiege III und IV, 1100 Wien

Für die Bezirke 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 19:

☎ **01 205 55 2 300**

📍 **Integrative Suchtberatung Modecenterstraße**

**Modecenterstraße 14A/Eingang über Döblerhofstraße 9/4.Stock,
1030 Wien**

Für die Bezirke 2, 20, 21, 22:

☎ **01 205 552 700**

📍 **Integrative Suchtberatung Nord**

Puchgasse 1, 1220 Wien

22

FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG UND AUTISMUS DES PSD-WIEN: SOMBA

Ambulanz für Sozialpsychiatrie für Menschen mit Behinderungen und Autismuszentrum

Hier arbeiten Ärzt_innen, Therapeut_innen und Sozialarbeiter_innen.

Sie helfen Menschen mit einer intellektuellen Behinderung.

Sie helfen Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung.

Wenn Sie einen Termin für sich oder ein Familienmitglied brauchen:

☎ **Rufen Sie an: 01 4000 53295**

@ **Schreiben Sie eine Email: somba@psd-wien.at**

Sie brauchen keine Zuweisung von einer Ärztin.

📍 **Linzer Straße 221/1.OG, 1140 Wien**

23

MIT FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

MIT bedeutet: Mobiles Interventionsteam.

Die zwei Psychologinnen können zu Ihnen ins Haus kommen.

Dolmetsch gibt es auch.

Die Helferinnen kennen die Probleme nach der Flucht.

Sie helfen Ihnen bei allen Problemen.

Sie können Ihre Betreuer_innen bitten, bei MIT anzurufen.

Sie können aber auch selbst anrufen.

☎ **0676 5611603**

@ **mit@caritas-wien.at**

24

PRO MENTE WIEN

Vielleicht haben Sie Angst. Oder fühlen sich schlecht.
Hier arbeiten Menschen, die Ihnen helfen können.
Sie sind sehr freundlich.

☎ **01 513 15 30**

@ **office@promente.wien**

📍 **Grüngasse 1A, 1040 Wien**

25

GRATIS-GRUPPENTHERAPIE MIT E-CARD AB 18

Hier können Sie mit anderen Menschen sprechen. Über alles.
Zum Beispiel: Angst, Krankheit, Probleme. Es gibt mehrere Gruppen.
In der Gruppe sind Helfer_innen und Menschen mit Problemen.
Niemand darf Geheimnisse verraten.
Zusammen finden Sie Lösungen.
Für die Gruppen müssen Sie ein bisschen Deutsch sprechen.
Die Helfer_innen suchen eine passende Gruppe für Sie.

☎ **01 710 57 64**

@ **office@pt-ambulanz.at**

📍 **Marxergasse 25, 1030 Wien** (Anmeldung im Dachgeschoß)

26

INSTITUT FÜR PSYCHOTHERAPIE

Hier gibt es kostenlose Psychotherapie.

Die Helfer_innen kennen sich mit Angst und Depressionen aus.

Hier können Sie auch fragen: Ist eine Therapie gut für mich?

Die Leute finden heraus, warum es Ihnen schlecht geht. Dann helfen sie Ihnen.

Sie brauchen eine Zuweisung von einer Ärztin.

☎ **01 4000 53 140**

Franzensbrückenstraße 5/Top 4, 1020 Wien (4.OG)

27

PSYCHOTHERAPIE MIT E-CARD

Hier können Sie fragen: Welche Therapeut_innen haben Zeit?

Sie bekommen die Nummer von einem freien Platz.

☎ **01 402 56 96**

28**REGENBOGENHAUS FÜR GESPRÄCH UND HILFE**

Hier können Sie andere Menschen in schwierigen Situationen treffen.
Hier können Sie: Mit Betreuer_innen oder Besucher_innen sprechen.
Spiele spielen. Kaffee trinken.

☎ **0680 505 19 08**

@ **office@regenbogenhaus.at**

📍 **Hadikgasse 50, 1140 Wien**

29**COURAGE**

Beratungs-Stelle für LGTBIQ* Menschen: Familien-, Partner- und Sexualberatung
Mit den Helfer_innen können Sie über alles sprechen: Liebe, Sexualität, Identität.
Aber auch über Angst, Gewalt und Probleme.
Hier arbeiten Sozialarbeiter_innen, Psychotherapeut_innen, Psychiater_innen.

☎ **01 585 69 66**

@ **info@courage-beratung.at**

📍 **Windmühlgasse 15, 1060 Wien**

30**VEREIN YOU ARE WELCOME**

Sie helfen bei der Suche von Therapiestunden.

☎ **0660 707 65 89**

@ **info@you-are-welcome.at**

31**TRANSKULTURELLE PSYCHIATRIE AKH**

Die Ärzt_innen helfen allen Menschen.
Viele Menschen haben Angst und Probleme.
Diese Ärzt_innen verstehen ihre Kultur und ihre Probleme.
Sie kennen sich sehr gut mit Kopf und Seele aus.
Sie können Ihnen helfen, damit Sie sich besser fühlen.
Das ist ein Spital. Keine Angst: Sie müssen dort nicht schlafen.
Am besten holen Sie eine Zuweisung von ihrer Ärztin.

☎ **01 40400 35470**

@ **biol-psychiatry@meduniwien.ac.at**

📍 **AKH – Kliniken am Südgarten**
Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien

32**VEREIN HEMAYAT**

Mehr Informationen beim Abschnitt KINDER

☎ **01 216 43 06**

@ **office@hemayat.org**

📍 **Sechsschimmelgasse 21, 1090 Wien**

33**VEREIN ESRA AMBULANZ**

Mehr Informationen beim Abschnitt KINDER

Rufen Sie an oder schreiben Sie ein Mail. Dann bekommen Sie einen Termin.

☎ **01 214 90 14**

@ **office@esra.at**

📍 **Tempelgasse 5, 1020 Wien**

34

QUEERBASE – WELCOME AND SUPPORT FOR LGBTIQ+ REFUGEES

Die Queer Base hilft Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Trans- und Interpersonen (LGBTIQ+), die nach Österreich geflüchtet sind.

Hier gibt es Menschen zum Reden und Beratungen zu vielen Themen.

Zum Beispiel: Wohnen, LGBTIQ+ und Asyl, Coming-Out.

Die Helfer_innen finden auch andere Angebote für Sie.

Zum Beispiel Hilfe für Ihre Seele bei Psychotherapeut_innen.

☎ **0664 6594171**

@ **asylum@queerbase.at**

📍 **Schlüsselgasse 3/3, 1040 Wien**

35

ZIARA

ZIARA hilft Menschen, denen es seelisch sehr schlecht geht.

ZIARA hilft Ihnen, eine Wohnung zu finden und gut zu leben.

Die Mitarbeiter_innen kommen zu Ihnen nachhause.

Sie können alles fragen und über Probleme reden.

Dann ist es leichter für Sie in der neuen Wohnung. Und im neuen Land.

ZIARA ist zum Beispiel für Menschen mit subsidiärem Schutz oder

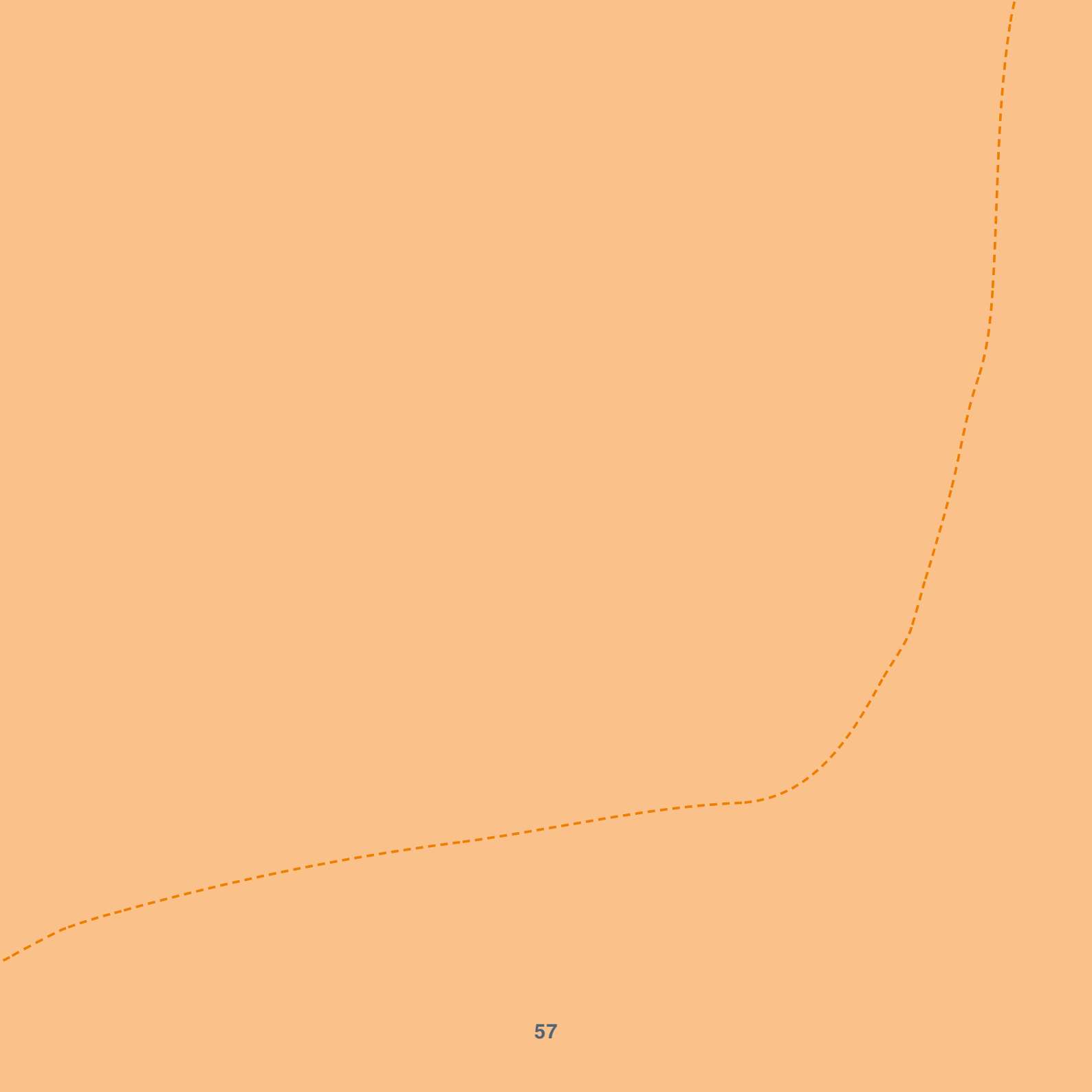
Daueraufenthalt. Für Menschen, die nicht in Grundversorgung sind.

Sie können beim FSW nach ZIARA fragen oder selbst anrufen.

☎ **01 343 17 07**

@ **ziara@diakonie.at**

📍 **Wittmayergasse 11/25, 1120 Wien**



Selbsthilfe für alle Menschen

Selbsthilfe bedeutet:

Jeder hat andere Probleme.

Mit Menschen sprechen, die ähnliche Probleme haben.

Viele Menschen haben Probleme. Es gibt Gruppen für jedes Problem.

Dort haben alle die gleichen Probleme.

Deshalb können sie sich gut helfen

1

SELBSTHILFE-GRUPPEN

Für jedes Problem gibt es eine offene Gruppe für Treffen und Gespräche.
Zum Beispiel für: Jede Krankheit. Angst. Menschen mit kranken Kindern.

☎ Alle Gruppen: 01 4000 769 44

@ selbsthilfe@wig.or.at

Jede Gruppe hat eine eigene Telefon-Nummer.

Das ist ein Überblick über alle Gruppen.

Kopieren Sie diese Adresse in eine Suchmaschine:

**🌐 [https://www.wien.gv.at/sozialinfo/content/de/10/SearchResults.do?](https://www.wien.gv.at/sozialinfo/content/de/10/SearchResults.do?keyword=Selbsthilfegruppen)
keyword=Selbsthilfegruppen**

2

GESPRÄCHS-GRUPPE IM VEREIN FREIRÄUME

Hier sprechen Menschen mit seelischen Problemen, Verwandte von Kranken und Ärzt_innen und Therapeut_innen gemeinsam.

Alle sprechen in einer Gruppe miteinander.

Sie können dort Freund_innen und Hilfe finden.

Es gibt Treffen zum Diskutieren. Zweimal im Monat.

☎ **0650 33 207 33**

@ **trialog@freiraeume.at**

📍 **Amerlinghaus Stiftgasse 8, 1070 Wien**

3

VEREIN HPE

HPE heißt: Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter.

Wenn Ihr Kind krank ist. Oder Ihr Mann.

Diese Helfer_innen arbeiten für die Familien von kranken Menschen.

Es ist sehr schwer, krank zu sein.

Es ist sehr schwer, geliebte Menschen krank zu sehen.

Es gibt wichtige Fragen: Wie soll ich das alles schaffen?

Warum ist er immer traurig? Wie kann ich ihr helfen?

☎ **01 526 42 02**

Es gibt auch Online-Beratung:

🌐 **<https://www.hpe.at/de/hilfe-beratung/online-beratung>**

4

PRO MENTE WIEN SELBSTHILFE

Hier können Sie Menschen mit den gleichen Problemen treffen.

Auch Mitarbeiter_innen sind für Sie da.

Das kann Sie stark machen für Ihr Leben.

☎ **01 513 15 30 333**

@ **sabine.stanek@promente.wien**

📍 **Grüngasse 16, 1050 Wien**

Die hier verwendete Einfache Sprache orientiert sich u.a. an den Empfehlungen des Infoportals Einfache Sprache und der Lebenshilfe Österreich.

FÜR RÜCKFRAGEN:

Dachverband Wiener Sozialeinrichtungen, Seidengasse 9, 1070 Wien
office@dachverband.at, 01 317 18 66

Stand: März 2025

WIR DANKEN FÜR INHALTLICHE BEGLEITUNG:

- Nadja Asbaghi-Namin, BA, Abteilung Wiener Flüchtlingshilfe des Fonds Soziales Wien
- Mag.a Alexandra Grasl-Akkilic, Wiener Programm für Frauengesundheit, Stadt Wien
- Mag.a Marion Kremla, asylkoordination österreich
- Mag.a Lydia Krob, Verein Projekt Integrationshaus

WIR DANKEN FÜR ÜBERPRÜFUNG MIT DEN ZIELGRUPPEN:

- Arbeiter-Samariter-Bund Wien
- Ichkeria Kulturverein
- Kuratorium Wiener Pensionistenhäuser
- Verein Nachbarinnen in Wien

sowie allen gelisteten Organisationen, die hiermit geflüchteten Menschen den Zugang zu Hilfe weiter erleichtern.

IMPRESSUM



Dachverband Wiener Sozialeinrichtungen
1070 Wien | Seidengasse 9 | www.dachverband.at

Projektleitung: Caroline Niknafs
Projektmitarbeit: Sonja Regen, Lisa Stich

Grafik: KOMO Wien | 1060 Wien | Mollardgasse 85A | www.komo.at
Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau

Die Inhalte dieser Publikation wurden von den Autorinnen sorgfältig gesammelt, erwogen und mit Texten in Einfacher Sprache beschrieben, mit fünf Expert_innen auf Vollständigkeit und mit fünf geflüchteten Menschen mit Deutsch A2/B1-Niveau auf Nutzbarkeit überprüft. Dennoch besteht keine Garantie für die Inhalte. Eine Haftung des Dachverbands Wiener Sozialeinrichtungen und seiner Beauftragten kann nicht übernommen werden.

Der Dachverband Wiener Sozialeinrichtungen hat das Werknutzungsrecht und stellt dieses Werk seinen Mitgliedsorganisationen und Partner_innen für den eigenen Gebrauch zur Verfügung.
Hinweis: Diese Publikation ist nicht-öffentlich.

Alle Rechte vorbehalten: Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Dachverbands Wiener Sozialeinrichtungen unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z.B. Internet oder CD-ROM.

