

HILFE IN KRISENSITUATIONEN, UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE & TIPPS FÜR DIE FREIZEIT MIT K(L)EINEM GELDBEUTEL

Im Leben gibt es Phasen, wo man nicht weiter weiß, Unterstützung braucht oder einfach mal jemanden zum reden. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich in diesem Fall Hilfe zu holen oder Tipps von Profis, Außenstehenden oder (ehemaligen) selbst Betroffenen anzunehmen. Viele der Angebote sind kostenlos oder bieten sogar Hilfe in finanziellen Notlagen!

Wenn alles zu viel ist - Notdienste

- **Rat auf Draht** (für Kinder und Jugendliche) ☎ 147
-
- **Österreichweite Telefonseelsorge** ☎ 142 - täglich 0-24 Uhr, kostenlos
-
- **Sozialpsychiatrischer NotDienst** ☎ (01) 31330 - täglich 0-24 Uhr, kostenlos
- **Kriseninterventionszentrum Wien**
<http://www.kriseninterventionszentrum.at/>, ☎ 01/406 95 95 (Mo-Fr 10-17 Uhr)

Wenn die Seele Hilfe braucht

- **PsychoSoziale Information** ☎ (01) 4000/53060
Für allgemeine Auskünfte und Informationen
- **Dachverband der Wiener Sozialeinrichtungen**
(mit Links zu den diversen Organisationen)
<https://www.dachverband.at/der-dachverband/mitglieder/>
- **Psychiatrien in Wien** (bezirksabhängig, mit Ambulanzbetrieb)
<https://www.wien.gv.at/sozialinfo/content/de/10/SearchResults.do?keyword=Psychiatrie+im+Krankenhaus>
- **PSD Wien** - Sozialpsychiatrische Ambulatorien (je nach Heimatbezirk)
Betreuung durch Psychiater, Tagesbetreuung, Psychotherapie, Sozialarbeit
<https://www.psd-wien.at/einrichtungen/adressen.html>
- **Psychotherapie zum Sozialtarif**
<https://ambulanz.sfu.ac.at/de/weitere-angebote/psychotherapie/>

- **P.A.S.S.** www.pass.at - Hilfe bei Suchtproblemen
(Prävention, Angehörigenarbeit, Suchtberatung, Suchtbehandlung)
- **SoWhat** - Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen - kassenfinanziert!
[Www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)
- **Pro Mente** <https://www.promenteaustria.at/de/home/>
Angebot variiert von Bundesland zu Bundesland, auf der Homepage ersichtlich
- **Pro Mente Wien** <https://www.promente.wien/>
Unterstützung in den Bereichen Arbeit, Wohnen, Begleitung, Freizeit, Selbsthilfe
- **PSZW - Psychosomatischen Zentrum Waldviertel** www.pszw.at
Stationäre Therapie, Traumatherapie

Services in Österreich

- **Sozialministeriumservice** www.sozialministeriumservice.at
Für Förderungen, Sozialentschädigungen, finanzielle Unterstützung, Pflegeunterstützungen
- **Österreichischer Behindertenrat & Frauen mit Behinderung**
<https://www.behindertenrat.at/bereich/frauen-mit-behinderungen/>
- **Unterstützungsfonds der Österreichischen Gesundheitskasse**
Für Hilfe in finanziellen Notlagen (bei Arzt- und Therapiekosten, Krankentransport...)
<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.837925>
- **ÖZIV - Bundesverband für Menschen mit Behinderung**
Bietet Coaching, Beratung, Rechtsdatenbank, Arbeitsassistenz, Weiterbildung
<https://www.oeziv.org/>
- **KOBV: Kriegsoffer und Behindertenverband** www.kobv.at
Beratung und Unterstützung für Menschen mit Behinderung (jeglicher Art), Sozialarbeit, Beratung, Unterstützung bei Behördenangelegenheiten
- **Lebenshilfe** www.lebenshilfe.at
Interessensvertretung, Dienstleistungen im Bereich Wohnen, Arbeiten und Unterstützung im Alltagsleben

Services der Stadt Wien

- **WIG: Wiener Gesundheitsförderung**
Viel Infomaterial online! www.wig.or.at (Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit)
 - Selbsthilfegruppen: <https://www.wig.or.at/SHG-Verzeichnis.50.0.html>
 - Immer wieder Infoveranstaltungen in ganz Wien
- **Fonds Soziales Wien**
Pflege und Betreuung, Leben mit Behinderung, Wohnungslosenhilfe
www.fsw.at, 01/24 5 24 (täglich 8-20 Uhr)
- **www.mindbase.at**
Die digitale Plattform für psychische Gesundheit. Ein Angebot der Stadt Wien.
- **Selbsthilfegruppen-Verzeichnis**
<https://www.stadt-wien.at/gesundheit/selbsthilfegruppen-plattform-zur-selbsthilfe.html>

Wenn im Alltag Hilfe nötig ist...

- **Hilfswerk** www.hilfswerk.at
Pflege & Betreuung, Unterstützung für Familien, 24-h-Betreuung, Tageszentren
- **Inclusion24** www.inclusion24.com
Dienstleistungsunternehmen, Aubbau von Barrieren im Alltag für Menschen mit Behinderung
 - Beratung, Sensibilisierung, Weiterbildung, unterstützte Kommunikation, Webinare, Fokusgruppen, Chat-Bots, Digitalisierung, Barrierefreiheit
- **Assistenz24** www.assistentz24.at
Persönliche Assistenz, Unterstützung zu Hause, Erwachsenenvertretung
- **Equalizent** <https://www.equalizent.com/>
Qualifikationszentrum für Gehörlosigkeit, Schwerhörigkeit, Gebärdensprache und Diversity Management
- **Essen auf Rädern**
<https://shopmahlzeit.gourmet.at/>
oder
<https://www.samariterbund.net/pflege-und-betreuung/essen-auf-raedern/uebersicht/>

Wenn die Arbeit über den Kopf wächst...

- **WienWork** www.wienwork.at
Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen oder Langzeitarbeitslosen und Beratung
- **Fit2work** www.fit2work.at
Beratung und Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz.
Kostenlos!
- **MyAbility** www.myability.org
Inklusion von Menschen mit Behinderung am Arbeitsmarkt, Unterstützung für Unternehmen, Jobplattform, myability-Talent: Programm für Studierende
- **Re-integra**
<http://www.reintegra.at/>

Wenn Vereine helfen können...

- **Verein Chronisch Krank** www.chronischkrank.at
- **Verein LOK** - Leben ohne Krankenhaus www.lok.at
Teilbetreutes Wohnen und Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- **Forum Lichterkette** <https://www.lichterkette.at/>
Betroffene kämpfen gegen die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen
- **Verein Ex-In Österreich**
Ex-In-Genesungsbegleiter (Betroffene von psychischen Erkrankungen) helfen nach Absolvierung der Ausbildung als Peers anderen Betroffenen (in Krankenhäusern, Psychiatrien, Tageszentren, Tagesbetreuung...)
- **Verein Mobbing-Selbsthilfe:** <https://spade.at/>
- **HPE: Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter**
www.hpe.at (Wien & österreichweit)

Wenn noch Freizeit übrig ist...

- **Bewegt im Park www.bewegt-im-park.at**
Kostenlose Bewegungskurse von Juni bis September, österreichweit
- **Kulturpass**
Kostenloser Eintritt in Museen, Kinos etc. für Menschen mit geringem Einkommen
- **Gratis in Wien**
 - <https://www.1000things.at/blog/dinge-kostenlos-in-wien/>
 - <https://www.momondo.at/discover/wien-kostenlos-erleben>
 - <https://www.herold.at/blog/wien-gratis-tipps/>