



**Stark sein bedeutet, fühlen können -
Ein Zeichen von Stärke ist, für sich selbst Hilfe zu holen**

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte, liebe unterstützende Erwachsene!

Im Folgenden finden Sie eine Liste an Beratungsstellen, die zu Ihrer Unterstützung gegründet wurden. Es gibt immer wieder Situationen, besonders im Leben mit Kindern, die uns herausfordern. Das ist schon vielen vor uns so gegangen und dafür gibt es Lösungen, die wir nur nicht immer gleich sehen. Darum gibt es Menschen, die gerne weiterhelfen. Manchmal ist uns schon geholfen, wenn wir unsere Gedanken aussprechen können, manchmal brauchen wir konkreten Rat. Wir Eltern müssen nicht alles wissen. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Hilfe holen hilft!

Manchmal ist Schwäche zu zeigen die wahre Stärke!

Hier hört jemand gut zu:

<p>Rat auf Draht:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tel 147• www.rataufdraht.at Online-Beratung per e-Mail + Sofortchat Mo-Fr 18-20 Uhr)• www.elternseite.at	<p>Die 24h-Telefonhilfe für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen. Sie finden auf der Elternseite fachlich fundierte Unterstützung bei Erziehungsfragen und Herausforderungen im Familienalltag. Das Angebot reicht von informativen Artikeln bis hin zu individueller Beratung per Video, Audio oder Chat und E-Mail. Sie finden hier ein multiprofessionelles Team aus Psycholog*innen und anderen Expert*innen. Sie können als Elternteil unter dieser Nummer Hilfe bekommen, wenn Sie sich in einer Notsituation befinden, in der Sie sofortige Unterstützung benötigen.) Rund um die Uhr kostenlos erreichbar.</p>
<p>Beratung der Wien Extra Jugendinfo:</p> <p>Babenbergerstr/Ecke Burgring, 1010 Wien</p> <ul style="list-style-type: none">• Tel. 01/4000-84100 Mo-Fr 14:30-18:30 Uhr• Mail: jugendinfowien@wienextra.at• www.wienextra.at/jugendinfo <p>Anwaltliche Erstberatung: jeden 1. Dienstag im Monat, 15:30-18:30</p>	<p>Wir beraten und informieren auch Eltern, JugendarbeiterInnen, LehrerInnen und alle, die mit Jugendlichen zu tun haben zu allgemeinen Themen, aber auch z.B. in Gesundheitsfragen, bei Mobbing, Arbeitssuche, Gewalt/Missbrauch, Flucht & Asyl, Drogen uvm. Einfach während den Öffnungszeiten vorbeikommen oder anrufen.</p>
<p>Familienberatungsstelle</p> <p>www.familienberatung.gv.at</p>	<p>Anlaufstelle für fast alles: Familienplanung, Schwangerschaft, Krisen, Extremismus, Behinderung, Migration, Trennung, Gewalt...</p>



Telefonseelsorge: <ul style="list-style-type: none">• Tel: 142• www.telefonseelsorge.at (Sofortchat, Mailanfragen)	Mit der Notrufnummer 142 erreichen Sie uns in ganz Österreich - gebührenfrei vom Festnetz und Handy 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche.
Kriseninterventionszentrum <ul style="list-style-type: none">• Tel: 01/4069595• Beratung per e-Mail / Online• https://kriseninterventionszentrum.beranet.info/	Beratungsangebot für Personen in akuten Krisen
Männerberatung <ul style="list-style-type: none">• Tel: 01/6032828 Mo-Do 9-12 Uhr, 16-20 Uhr Fr 9-16 Uhr• www.maenner.at	Die Männerberatung Wien bietet psychologische, psychotherapeutische, soziale und juristische Hilfe, sowie ein breitgefächertes Informations- und Fortbildungsangebot zu allen möglichen Themen, die Burschen und Männer heutzutage beschäftigen.
MEN Männergesundheitszentrum Kundratstraße 3, 1100 Wien (Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Favoriten) <ul style="list-style-type: none">• Tel: 01/60191-5454 Mo 9-13 Uhr, Mi+Do 9-13 Uhr• Mail: kfn.men@gesundheitsverbund.at• www.men-center.at	MEN ist ein Gesundheitszentrum für Männer und Burschen. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, einen gesundheits-bewussten Lebensstil zu fördern und zu unterstützen. Als Anlaufstelle bieten wir Ihnen Unterstützung und Beratung bei einer Vielzahl von Fragen und Problemen, die Ihre körperliche und seelische Gesundheit betreffen. Vereinbarung von Beratungsterminen per Mail oder Telefon.
young mum+dad: St. Josef Krankenhaus GmbH - Ein Unternehmen der Vinzenz Gruppe Auhofstraße 189, 1130 Wien <ul style="list-style-type: none">• Tel: 01/87844-0• Mail: office@sjk-wien.at	Kompetenzzentrum für jugendliche Schwangere und Teenager-Eltern sowie deren Familienumfeld Wir unterstützen dich kostenlos bei Problemen mit Eltern, Partner, Schule, Arbeitgeber, Behörden und in allen gesundheitlichen Belangen.
Wiener Netzwerk gegen sexuelle Gewalt <ul style="list-style-type: none">• www.wienernetzwerk.at	Hier sind Beratungsstellen, speziell zum Thema sexuelle Gewalt, zu finden.



<p>Verein Möwe</p> <p>Börsegasse 9, 1010 Wien</p> <ul style="list-style-type: none">• Telefonberatung: 01/532 15 15 Mo-Do 9-17 Uhr, Fr 9-14 Uhr• Onlineberatung: https://die-moewe.beranet.info• Mail: ksz-wien@die-moewe.at	<p>Das zentrale Anliegen der Möwe ist der Schutz von Kindern und deren Angehörigen vor Gewalt und ihren Folgen.</p>
<p>die Boje</p> <p>Hernalser Hauptstraße 15 (im Hof links), 1170 Wien</p> <ul style="list-style-type: none">• Tel: 01/406 66 02 Mo-Fr 9-14 Uhr und nach Vereinbarung.• Mail: ambulatorium@die-boje.at• www.die-boje.at	<p>Ambulatorium für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre in Krisensituationen. Telefonische Anmeldung ist erforderlich.</p>
<p>Superhands – Pflegende Kinder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hotline: 0800 888787 Mo + Do 15-17 Uhr• www.superhands.at	<p>Eltern pflegen ist kein Kinderspiel! Superhands bietet Hilfe und Rat, um zuhause beim Pflegen von Familienmitgliedern zu entlasten. Kostenlos und anonym. Ein Projekt der Johanniter.</p>
<p>TAMAR</p> <p>Beratungsstelle für misshandelte und sexuell missbrauchte Frauen, Mädchen und Kinder</p> <p>Wexstraße 22-3-1, 1200 Wien</p> <ul style="list-style-type: none">• Tel: 01/3340437 Mo 10-12 Uhr / Mi 13-16 Uhr / Do 10-12 Uhr und 16-17 Uhr• Mail: beratungsstelle@tamar.at <p>www.tamar.at</p>	<p>Beratung für Betroffene, schützende Angehörige und Bezugspersonen. Unterstützung und Beratung bei psychosozialen und strafrechtlichen Fragen in Zusammenarbeit mit Anwält*innen in Bezug auf sexualisierte Gewalt und Missbrauch. Begleitung bei weiteren Schritten wie Überlegung einer Anzeige, bis zum Abschluss des Gerichtsverfahrens. Kostenlos, anonym, barrierefrei erreichbar.</p>



Rainbows

- für Wien Tel: 01/9073733
Mobil: +43 680 316 91 92
Mo–Do 9-12 Uhr
- für alle anderen Bundesländer:
www.rainbows.at

RAINBOWS hilft Kindern und Jugendlichen bei Trennung, Scheidung oder Tod naher Bezugspersonen. Im Zentrum der Arbeit und Bemühungen stehen Kinder und Jugendliche. Durch die Unterstützung der Kinder und Jugendlichen erfahren auch die Eltern Entlastung in einer Zeit, in der sie selbst sehr belastet sind. Bei Trennung/Scheidung gibt es auch die Möglichkeit einer Einzel- bzw. Paarberatung.

Verein für Schulmediationen

Lichtentalergasse 16-18/Stg.2/R2, 1090 Wien

- Tel: +43 660 6663301
- office@schulmediationen.at
- www.schulmediationen.at

Wir unterstützen nicht ausschließlich SchülerInnen, sondern auch Erwachsene, die am Schulgeschehen beteiligt sind, also Eltern, LehrerInnen, DirektorInnen, Schulwarte und BuffetbetreiberInnen bei der Lösung von Konflikten

Seien Sie das Vorbild!

Das Rauchfrei Telefon

- Tel 0800 810 013
Mo–Fr von 10:00 – 18:00 h
- www.rauchfrei.at

Bei Anruf Rauchstopp - einfacher und bequemer geht es nicht!

Das Rauchfrei Telefon ist Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr von speziell geschulten Psychologinnen und Psychologen besetzt. Außerhalb dieser Zeit können Rückruf- und Terminwünsche auf Band gesprochen werden. Im Mittelpunkt steht Ihre individuelle Situation. Warum rauchen Sie und wie können Sie die Sucht in den Griff kriegen?

Sucht und Drogenkoordination

Modecenterstraße 14/A/2, 1030 Wien

- Tel: 01/4000-87375
- Mail: office@sd-wien.at
- www.sdw.wien

Hier finden Sie viele weiterführende Stellen zu Beratung, Therapie und Prävention



Österreichischer Suchthilfekompass:

- <https://suchthilfekompass.goeg.at/>

Der Suchthilfekompass ist ein elektronisches Verzeichnis und bietet Informationen zu Drogenhilfeeinrichtungen, die gemäß § 15 Suchtmittelgesetz im Bundesgesetzblatt kundgemacht sind (ambulante oder stationäre Einrichtungen, die für die Durchführung gesundheitsbezogener Maßnahmen zur Verfügung stehen) sowie über Einrichtungen zur Therapie von Alkoholabhängigkeitserkrankungen. Einrichtungsprofile verschaffen einen umfassenden und differenzierten Überblick über die zur Verfügung stehenden Betreuungs- und Behandlungsmöglichkeiten.

Verein Dialog – individuelle Suchthilfe

- www.dialog-on.at
- Online-Beratung:
https://dialog.beranet.info/e-mailberatung.html?no_cache=1/

Der Verein Dialog ist die größte ambulante Suchthilfeeinrichtung Österreichs. An sechs Standorten in Wien setzen wir zahlreiche Angebote für SuchtmittelkonsumentInnen und ihre Angehörigen sowie für interessierte Einzelpersonen, Schulen, Organisationen und Betriebe. Multiprofessionelle Teams stehen unseren KlientInnen und KundInnen zur Verfügung.

Integrative Suchtberatung Nord
Puchgasse 1, 1220 Wien
Tel: 01/205 552 700

Integrative Suchtberatung Gudrunstraße
Gudrunstraße 184 (EG/zwischen Stiege III und IV), 1100 Wien
Tel: 01/205 552 600

Integrative Suchtberatung
Modecenterstraße
Modecenterstraße 14/Block A/ 4.OG,
1030 Wien
Tel: 01/205 552 300

Bitte informiere uns unter office@elternvereintgm.at sollten Daten nicht mehr aktuell sein.

Danke!