



**hStark sein bedeutet, fühlen können -  
ein Zeichen von Stärke ist, für sich selbst Hilfe zu holen.**

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Im Folgenden findet ihr eine Liste an Beratungsstellen, die zu eurer Unterstützung gegründet wurden. Es gibt immer wieder Situationen im Leben, die uns herausfordern. Das ist schon vielen vor dir so gegangen und dafür gibt es Lösungen, die wir nur nicht immer gleich sehen. Darum gibt es Menschen, die dir gerne weiterhelfen. Manchmal wird dir schon geholfen sein, wenn du deine Gedanken aussprechen kannst, manchmal brauchst du konkreten Rat. Hier kannst du dir Hilfe holen.

***Manchmal ist Schwäche zu zeigen die wahre Stärke!***

Hier hört dir jemand gut zu:

<p><b>Rat auf Draht:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel 147</li><li>• <a href="http://www.rataufdraht.at">www.rataufdraht.at</a></li></ul> <p>Onlineberatung per Mail + Sofortchat Mo-Fr 18-20 Uhr)</p>	<p>Rat auf Draht ist die österreichische Notrufnummer für Kinder &amp; Jugendliche - rund um die Uhr anonym und kostenlos erreichbar.</p> <p>Falls du in der Warteschleife bist, bitte leg nicht auf – du kommst auf jeden Fall dran!</p>
<p><b>TIME4FRIENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• per WhatsApp +43 664 1070 144</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/jugendservice/time4friends/">https://www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/jugendservice/time4friends/</a></li></ul>	<p>Eine Initiative des österreichischen Jugendrotkreuzes.</p> <p>Bei time4friends stehen Jugendliche als Peers anderen Jugendlichen als Ansprechpartner zur Verfügung. Im Rahmen unserer WhatsApp-Beratung kann über kleinere und größere Herausforderungen gesprochen werden. Wir hören dir zu!</p>
<p><b>Beratung der Wien Extra Jugendinfo:</b></p> <p>Babenbergerstr/Ecke Burgring, 1010 Wien</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel. 01/4000-84100 Mo-Fr 14:30-18:30 Uhr</li><li>• Mail: <a href="mailto:jugendinfowien@wienextra.at">jugendinfowien@wienextra.at</a></li><li>• <a href="http://www.wienextra.at/jugendinfo">www.wienextra.at/jugendinfo</a></li></ul> <p>Anwaltliche Erstberatung: jeden 1. Dienstag im Monat, 15:30-18:30</p>	<p>Du kannst gerne zu einer Beratung in die Jugendinfo kommen: anonym, kostenlos und ohne Termin. 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 &amp; Asyl, Drogen uvm. Einfach während den Öffnungszeiten vorbeikommen oder anrufen.</p>



<b>Gewalt ist nie ok!</b> <a href="http://www.gewalt-ist-nie-ok.at">www.gewalt-ist-nie-ok.at</a>	Eine Infoseite über Gewalt zu Hause für Kinder und Jugendliche. Wie erleben andere Kinder häusliche Gewalt? Wie kann ich anderen helfen? Hier findest du Infos und Tipps.
<b>Kinder und Jugendanwaltschaft – KJA</b> Alserbachstraße 18, 1090 Wien <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel. 01/7077000 (bitte vorher Termin vereinbaren!) Mo, Mi-Fr 9-16 Uhr, Di 13-16 Uhr</li><li>• e-Mail: <a href="mailto:post@jugendanwalt.wien.gv.at">post@jugendanwalt.wien.gv.at</a></li><li>• Kids Talk: <a href="#">Kontaktformular</a></li><li>• <a href="http://www.kja.at">www.kja.at</a></li></ul>	Die Wiener Kinder- und Jugendanwaltschaft (KJA) ist als Ombudsstelle eine unabhängige Einrichtung der Stadt Wien, die sich parteilich für die Interessen von Kindern und Jugendlichen einsetzt. Das heißt, wir nehmen dich, deine Rechte und Anliegen ernst und setzen uns für dich ein! Kostenlos und anonym.
<b>Familienberatungsstelle</b> <a href="http://www.familienberatung.gv.at">www.familienberatung.gv.at</a>	Eine Anlaufstelle für fast alles: Familienplanung, Schwangerschaft, Krisen, Behinderung, Migration, Extremismus, Trennung, Gewalt uvm.
<b>Telefonseelsorge:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel: 142 <a href="http://www.telefonseelsorge.at">www.telefonseelsorge.at</a> (Sofortchat, Mailanfragen)</li></ul>	Mit der Notrufnummer <b>142</b> in ganz Österreich erreichbar. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. gebührenfrei erreichbar, vom Festnetz und Handy
<b>Kriseninterventionszentrum</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel: 01/4069595</li><li>• <a href="#">Beratung per e-Mail / Online</a></li><li>• <a href="https://kriseninterventionszentrum.beranet.info/">https://kriseninterventionszentrum.beranet.info/</a></li></ul>	Beratungsangebot für Personen in akuten Krisen
<b>Männerberatung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel: 01/6032828 Mo-Do 9-12 Uhr, 16-20 Uhr Fr 9-16 Uhr</li><li>• <a href="http://www.maenner.at">www.maenner.at</a></li></ul>	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.



<p><b>MEN Männergesundheitszentrum</b></p> <p>Kundratstraße 3, 1100 Wien (Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Favoriten)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel: 01/60191-5454 Mo 9-13 Uhr, Mi+Do 9-13 Uhr</li><li>• Mail: <a href="mailto:kfn.men@gesundheitsverbund.at">kfn.men@gesundheitsverbund.at</a></li><li>• <a href="http://www.men-center.at">www.men-center.at</a></li></ul>	<p>MEN ist ein Gesundheitszentrum für Männer und Burschen. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, einen gesundheitsbewussten 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.</p>
<p><b>young mum+dad:</b></p> <p>St. Josef Krankenhaus GmbH - Ein Unternehmen der Vinzenz Gruppe Auhofstraße 189, 1130 Wien</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel: 01/87844-0</li><li>• Mail: <a href="mailto:office@sjk-wien.at">office@sjk-wien.at</a></li></ul>	<p>Kompetenzzentrum für jugendliche Schwangere und Teenager-Eltern sowie deren Familienumfeld</p> <p>Wir unterstützen dich kostenlos bei Problemen mit Eltern, Partner, Schule, Arbeitgeber, Behörden und in allen gesundheitlichen Belangen.</p>
<p><b><u>Verein Dialog – individuelle Suchthilfe</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.dialog-on.at">http://www.dialog-on.at</a></li><li>• Online-Beratung: <a href="https://dialog.beranet.info/e-mailberatung.html?no_cache=1/">https://dialog.beranet.info/e-mailberatung.html?no_cache=1/</a></li></ul> <p>Integrative Suchtberatung Nord Puchgasse 1, 1220 Wien Tel: 01/205 552 700</p> <p>Integrative Suchtberatung Gudrunstraße Gudrunstraße 184 (EG/zwischen Stiege III und IV), 1100 Wien Tel: 01/205 552 600</p> <p>Integrative Suchtberatung 1030 Siehe Sucht- und Drogenkoordination</p>	<p>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.</p>
<p><b>Sucht und Drogenkoordination</b></p> <p>Modecenterstraße 14/A/2, 1030 Wien</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel: 01/4000-87375</li><li>• Mail: <a href="mailto:office@sd-wien.at">office@sd-wien.at</a></li><li>• <a href="http://www.sdw.wien">www.sdw.wien</a></li></ul>	<p>Hier finden Sie viele weiterführende Stellen zu Beratung, Therapie und Prävention</p>



<p><b>Wiener Netzwerk gegen sexuelle Gewalt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.wienernetzwerk.at">www.wienernetzwerk.at</a></li></ul>	<p>Hier sind Beratungsstellen, speziell zum Thema sexuelle Gewalt, zu finden</p>
<p><b>Das Rauchfrei Telefon</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel 0800 810 013 Mo–Fr von 10:00 – 18:00 h</li><li>• <a href="http://www.rauchfrei.at">www.rauchfrei.at</a></li></ul>	<p><b>Bei Anruf Rauchstopp - einfacher und bequemer geht es nicht!</b> 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?</p>
<p><b>Verein Möwe</b></p> <p>Börsegasse 9, 1010 Wien</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Telefonberatung: 01/532 15 15 Mo-Do 9-17 Uhr, Fr 9-14 Uhr</li><li>• Onlineberatung: <a href="https://die-moewe.beranet.info">https://die-moewe.beranet.info</a></li><li>• Mail: <a href="mailto:ksz-wien@die-moewe.at">ksz-wien@die-moewe.at</a></li></ul>	<p>Das zentrale Anliegen der möwe ist der Schutz von Kindern und deren Angehörigen vor Gewalt und ihren Folgen.</p>
<p><b>die Boje</b></p> <p>Hernalser Hauptstraße 15 (im Hof links), 1170 Wien</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel: 01/406 66 02 Mo-Fr 9–14 Uhr und nach Vereinbarung.</li><li>• Mail: <a href="mailto:ambulatorium@die-boje.at">ambulatorium@die-boje.at</a></li><li>• <a href="http://www.die-boje.at">www.die-boje.at</a></li></ul>	<p>Ambulatorium für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre in Krisensituationen.</p> <p>Telefonische Anmeldung ist erforderlich.</p>
<p><b>Superhands – Pflegende Kinder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hotline: 0800 888787 Mo + Do 15-17 Uhr <a href="http://www.superhands.at">www.superhands.at</a></li></ul>	<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><b>TAMAR</b></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"><li>• Tel: 01/3340437 Mo 10-12 Uhr / Mi 13-16 Uhr / Do 10-12 Uhr und 16-17 Uhr</li><li>• Mail: <a href="mailto:beratungsstelle@tamar.at">beratungsstelle@tamar.at</a></li></ul> <p><a href="http://www.tamar.at">www.tamar.at</a></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>
<p><b>Rainbows</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• für Wien Tel: 01/9073733 Mobil: +43 680 316 91 92 Mo–Do 9-12 Uhr</li><li>• für alle anderen Bundesländer: <a href="http://www.rainbows.at">www.rainbows.at</a></li></ul>	<p>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.</p>
<p><b>Verein für Schulmediationen</b></p> <p>Lichtentalergasse 16-18/Stg.2/R2, 1090 Wien</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tel: +43 660 6663301</li><li>• <a href="mailto:office@schulmediationen.at">office@schulmediationen.at</a></li><li>• <a href="http://www.schulmediationen.at">www.schulmediationen.at</a></li></ul>	<p>Wir unterstützen nicht ausschließlich SchülerInnen, sondern auch Erwachsene, die am Schulgeschehen beteiligt sind, also Eltern, LehrerInnen, DirektorInnen, SchulfürsprecherInnen und BuffetbetreiberInnen bei der Lösung von Konflikten.</p>

**Bitte informiere uns unter [office@elternvereintgm.at](mailto:office@elternvereintgm.at),  
sollten Daten nicht mehr aktuell sein.**

**Danke!**