

# Stark- Macher

---

## 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.

Wenn jemand spricht,  
wird es hell.

Sigmund Freud

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 Sie diese Nummern und Adressen für Ihr Leben!**

**Alle Angebote sind kostenfrei.**

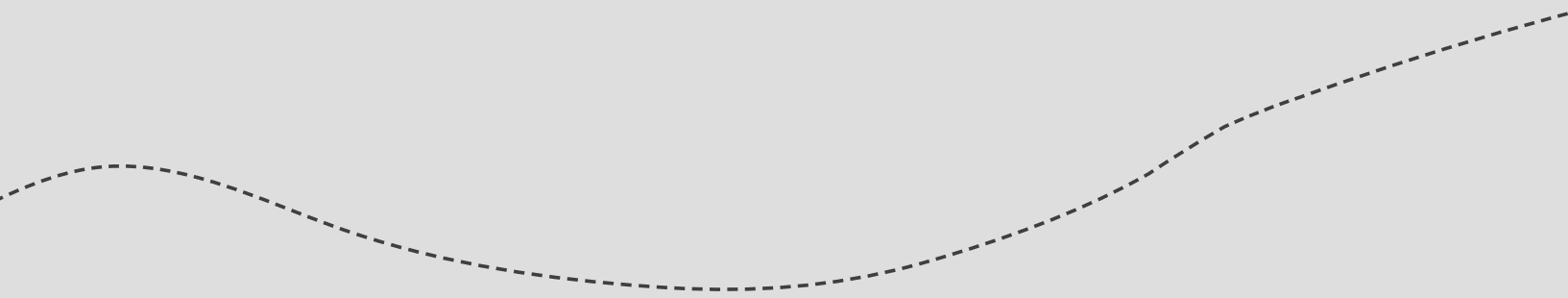
Viele Einrichtungen in Wien wollen Ihnen helfen.

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**

---

**Hilfe für Kinder und Jugendliche**

**Seite 3-16**

**Hilfe für Mädchen und Frauen**

**Seite 17-22**

**Hilfe für Buben und Männer**

**Seite 23-26**

**Hilfe für alle**

**Seite 27-42**

**Selbsthilfe**

**Seite 43-44**

**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**

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

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

Telefonseelsorge ☎ **142**

# Hilfe für Kinder und Jugendliche

*Hier kannst Du alleine 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 andere Sprachen wie Arabisch.  
Freitag 14 bis 19 Uhr ist jemand am Telefon, der Arabisch kann.  
☎ 0800 222 555
- 4 KINDER-SCHÜLER-ELTERN BERATUNGS-HOTLINE DES ÖBVP**  
ÖBVP ist der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie.  
Donnerstag und Freitag von 14 bis 16 Uhr ist jemand am Telefon, der Arabisch kann.  
☎ 0512 561 734



## 5 KINDER- UND JUGEND-PSYCHIATRISCHES AMBULATORIUM MIT TAGESKLINIK DES PSD WIEN

Dieser Ort hat einen langen Namen. 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.

☎ 01 4000 53480

📍 Kölblgasse 10, 1030 Wien

## 6 KINDER- UND JUGEND-PSYCHIATRISCHES AMBULATORIUM DES PSD WIEN

Dieser Ort heißt Extended Soulspace.

Die Ärzt\_innen helfen sehr oft Kindern, die nicht bei den Eltern wohnen können.

Aber sie finden auch Hilfe für Kinder mit anderen großen Problemen.

☎ 0676 8118 53344 oder 0676 8118 53343

📍 Krankenhaus Hietzing, Pavillon 14  
Wolkersbergenstraße 1, Eingang Versorgungsheimplatz, 1130 Wien

## 7 KINDER- UND JUGEND-PSYCHOTHERAPIE-AMBULANZ

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.

☎ 05 0766 114 06 32

📍 Gesundheitszentrum Mariahilf  
Mariahilfer Straße 85–87, 1060 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](mailto: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 SCHUTZ VOR SEXUALISIERTER GEWALT – FACHSTELLE SELBSTLAUT

Alle Menschen sind jetzt viel zuhause.

Deshalb gibt es mehr Streit und Gewalt.

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.

Rufen Sie bei der Fachstelle Selbstlaut an:

Wenn Sie Angst vor sexueller Gewalt haben.

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 Ihnen sprechen.

Oder andere Sprachen wie zum Beispiel Türkisch und Farsi.

☎ 01 810 90 31

✉ [office@selbstlaut.org](mailto:office@selbstlaut.org)

**Auch Eltern, die ihren Kindern helfen wollen,  
können bei diesen Adressen anrufen.**



# Hilfe nur für 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](mailto: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@aof.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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.fem@gesundheitsverbund.at](mailto:kfl.fem@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:office@footprint.or.at)

📍 Gumpendorferstraße 65/9+10, 1060 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.  
Die Menschen beantworten Ihre Fragen und helfen Ihnen.*

## 1 MÄNNERBERATUNG 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!

☎ 01 334 47 39

✉ [maennerberatung@volkshilfe-wien.at](mailto:maennerberatung@volkshilfe-wien.at)

📍 Margaretengürtel 138-140, 1050 Wien (2. Stock)



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

Rufen Sie an, wenn Sie selbst schlagen.

Oder schlagen wollen.

Oder daran denken.

Manche Jugendliche und Männer werden von anderen geschlagen.

Auch von der eigenen Familie.

Sie brauchen Hilfe.

☎ 0720 70 44 00

✉ [beratung@maennerinfo.at](mailto: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](mailto: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 Prostituirter.  
Die Helfer\_innen finden mit Ihnen Lösungen:  
Für Ihre Seele, Wohnen, Rechtliches, Ihre Zukunft.

☎ 0699 174 82 186

✉ [kfn.via@gesundheitsverbund.at](mailto:kfn.via@gesundheitsverbund.at)

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

4

## **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](mailto:mina@diakonie.at)

# Hilfe für alle Menschen.

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

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

☎ 01 313 30

☎ Informationen für alle: 01 4000 53060

## 2 TELEFON-SEELSORGE TAG UND NACHT

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

☎ 142

## 3 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



#### 4 HILFE VON PSYCHOLOG\_INNEN AM TELEFON

☎ 01 504 8000

✉ [helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)

#### 5 HILFE VON PSYCHOTHERAPEUT\_INNEN AM TELEFON

☎ 116 123

✉ [kummernummer@psychotherapie.at](mailto:kummernummer@psychotherapie.at)

#### 6 HILFE VON PSYCHOTHERAPEUT\_INNEN WÄHREND DER CORONA-PHASE

☎ 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

✉ [amber@diakonie.at](mailto:amber@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**

*In Wien gibt es 8 Häuser, in denen Sie Hilfe für Ihre Seele und Ihre Probleme bekommen können.*

*Der Name ist: Sozialpsychiatrische Ambulatorien.*

Dort arbeiten Ärzt\_innen und Therapeut\_innen, die für Sie Zeit haben.

Sie können selbst einfach anrufen und einen Termin machen.

Gehen Sie zu dem Haus, das in Ihrer Nähe ist.

Sie brauchen keine Zuweisung von einer Ärztin.

Für den 16., 17. und 18. Bezirk:

☎ 01 4000 53550

📍 **Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Ottakring**  
Weinheimergasse 2, 1160 Wien

Für den 1., 3., 4. und 11. Bezirk:

☎ 01 4000 53220

📍 **Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Landstraße**  
Modecenterstraße 14 B, 1030 Wien

Für den 5., 6., 7., 8. 9. und 19. Bezirk:

☎ 01 406 16 32 oder 01 4000 53170

📍 **Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Mariahilf**  
Mariahilfer Straße 77–79, 1060 Wien

Für den 10. Bezirk:

☎ 01 4000 53240

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

Für den 12., 13. und 23. Bezirk:

☎ 01 4000 53270

📍 Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Meidling  
Bonygasse 4, 1120 Wien

Für den 14. und 15. Bezirk:

☎ 01 4000 53300

📍 Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Penzing  
Linzer Straße 221, 1140 Wien

Für den 20. und 21. Bezirk:

☎ 01 4000 53370

📍 Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Floridsdorf  
Schöpfleuthnergasse 20, 1210 Wien

Für den 2. und 22. Bezirk:

☎ 01 202 52 51

📍 Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Donaustadt  
Attemsgasse 7 D, 1220 Wien

## 10 PSYCHIATRIE-AMBULANZ

Diese Ärzt\_innen kennen sich mit der Seele oder Psyche aus.  
Sie helfen, wenn es Ihnen schlecht geht.  
Sie können auch Medikamente geben.

☎ 05 0766 114 06 31

📍 Mariahilferstraße 85–87/4. Stock, 1060 Wien

## 11 BEI SEELISCHEN PROBLEMEN VOR UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

*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

## 12 HILFE FÜR ERWACHSENE MIT BEHINDERUNG ODER AUTISMUSSTÖRUNGEN

*Sozialpsychiatrie für Menschen mit Behinderungen und Autismuszentrum – SOMBA  
(PSD-Wien)*

Hier arbeiten Ärzt\_innen, Therapeut\_innen und Sozialarbeiter\_innen.

Sie helfen Menschen mit einer intellektuellen Behinderung.

Sie helfen Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung.

Bitte rufen Sie an einem Mittwoch zwischen 14 und 16 Uhr an,

wenn Sie einen Termin für sich oder ein Familienmitglied brauchen.

Sie brauchen keine Zuweisung von einer Ärztin.

☎ 01 4000 53295

📍 Linzer Straße 221/1.OG, 1140 Wien

### 13 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](http://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

#### **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.

☎ 01 532 15 15 153

📍 Börseplatz 5, 1010 Wien

#### **15 ZUM BEISPIEL BEI PSYCHOSEN: INSTITUT FÜR PSYCHIATRISCHE FRÜHREHABILITATION FÜR MENSCHEN VON 18 BIS 25.**

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 braucht Ihre Seele Hilfe.

Hier helfen Ärzt\_innen und Therapeut\_innen.

☎ 01 4000 534 30

📍 Lerchenfelder Gürtel 43/2.OG/Top 2/1, 1160 Wien

## 16 HILFE FÜR PERSONEN AB 65

### Gerontopsychiatrisches Zentrum (PSD-Wien)

Das ist ein Platz für ältere Menschen, die sehr traurig sind.

Sie sind vielleicht seelisch erkrankt. Sie brauchen Hilfe.

Manchmal vergessen ältere Menschen viele Dinge oder sind sehr verwirrt.

Die Ärzt\_innen und Psycholog\_innen können diesen Menschen helfen, damit es Ihnen wieder besser geht.

Sie brauchen eine Zuweisung von einem Arzt oder einer Ärztin.

☎ 01 4000 53090

📍 Modecenterstraße 14/C/1.OG, 1030 Wien

## 17 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](mailto:office@pt-ambulanz.at)

📍 Marxergasse 25, 1030 Wien (Anmeldung im Dachgeschoß)

## **18 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](mailto:kfl.fem@gesundheitsverbund.at)

📍 Montleartstraße 37/Pavillon 20, 1160 Wien

## **19 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@interventionstelle-wien.at](mailto:office@interventionstelle-wien.at)

📍 Neubaugasse 1/3, 1070 Wien (Ecke Mariahilferstraße)



## 20 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

## 21 VEREIN PRO MENTE, BEGLEITUNG IM ALLTAG

Gehen Sie nicht gerne alleine raus in Wien?

Vielleicht haben Sie Angst. Oder fühlen sich schlecht.

Hier arbeiten Menschen, die mit Ihnen raus gehen können.

Sie sind sehr freundlich.

Sie können zusammen zum Beispiel: Spazieren gehen. Reden. Ein Hobby finden.

Eine schwierige Sache schaffen, die Sie nicht alleine machen wollen.

Sie müssen dafür ein bisschen Deutsch sprechen können.

☎ 01 513 15 30 205

✉ bettina.arbesleitner@promente-wien.at

🌐 [www.promente-wien.at/images/pdf/2020/anmeldungsozialbegleitung.pdf](http://www.promente-wien.at/images/pdf/2020/anmeldungsozialbegleitung.pdf)

📍 Grüngasse 1A, 1040 Wien

## 22 INSTITUT FÜR PSYCHOTHERAPIE MIT TAGESZENTRUM FÜR BORDERLINESTÖRUNG

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.

☎ 01 798 40 94

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

## 23 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

Sie können auch selbst einen Therapie-Platz finden.

Es gibt eine Liste im Internet:

🌐 [www.members.psychotherapie-wien.at](http://www.members.psychotherapie-wien.at)

Klicken Sie auf „Plätze vorhanden“.

Dann sehen Sie Telefonnummern und können anrufen.

## 24 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](mailto:office@regenbogenhaus.at)

📍 Hadikgasse 50, 1140 Wien

## 25 COURAGE

*Beratungs-Stelle für LGBTQIQ\* 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 15/1/7, 1060 Wien

## 26 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)

## 27 VEREIN YOU ARE WELCOME

Bei diesen Psychotherapeutinnen gibt es Therapiestunden.

Sie arbeiten mit Dolmetscherinnen.

Deutsch, Englisch, Französisch spricht Dr. Sonja ☎ 0664 124 87 27

Arabisch spricht Sorgül ☎ 0676 4251929

Farsi spricht Parissa ☎ 0676 8437604

☎ 0664 124 87 27

✉ verein.youarewelcome@gmail.com

## 28 **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

✉ [postakhpsyse@akhwien.at](mailto:postakhpsyse@akhwien.at)

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

## 29 **VEREIN HEMAYAT**

*Mehr Informationen beim Abschnitt KINDER*

☎ 01 216 43 06

✉ [office@hemayat.org](mailto:office@hemayat.org)

📍 Sechsschimmelgasse 21, 1090 Wien

## 30 **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 19

✉ [office@esra.at](mailto:office@esra.at)

📍 Tempelgasse 5, 1020 Wien

### **31 AMBULATORIUM DER SUCHTHILFE WIEN**

Die Helfer\_innen sind jeden Tag da.  
Jeder Mensch kann ein Suchtproblem haben.  
Drogen machen körperliche und seelische Probleme.  
Hier arbeiten Ärzt\_innen, Pfleger\_innen,  
Sozialarbeiter\_innen. Die Helfer\_innen  
verbessern Ihre Probleme gemeinsam mit Ihnen.

☎ 01 4000 53760

✉ [ambulatorium@suchthilfe.at](mailto:ambulatorium@suchthilfe.at)

📍 Gumpendorfer Gürtel 8, 1060 Wien

### **32 SCHUTZ VOR SEXUALISIERTER GEWALT – FACHSTELLE SELBSTLAUT**

Sexuelle Gewalt ist zum Beispiel:  
Ein Kind an Geschlechts-teilen berühren oder  
ein Kind zwingen die Körper-teile von Erwachsenen zu berühren.  
Sexuelle Gewalt an Kindern passiert im Geheimen.  
Rufen Sie bei der Fachstelle Selbstlaut an:  
Wenn Sie Angst vor sexueller Gewalt haben.  
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 Ihnen sprechen.  
Oder andere Sprachen wie zum Beispiel Türkisch und Farsi.

☎ 01 810 90 31

✉ [office@selbstlaut.at](mailto:office@selbstlaut.at)

**33**

### **QUEERBASE – WELCOME AND SUPPORT FOR LGTBIQ 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](mailto:asylum@queerbase.at)

📍 Linke Wienzeile 102, 1060 Wien

**33**

### **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.

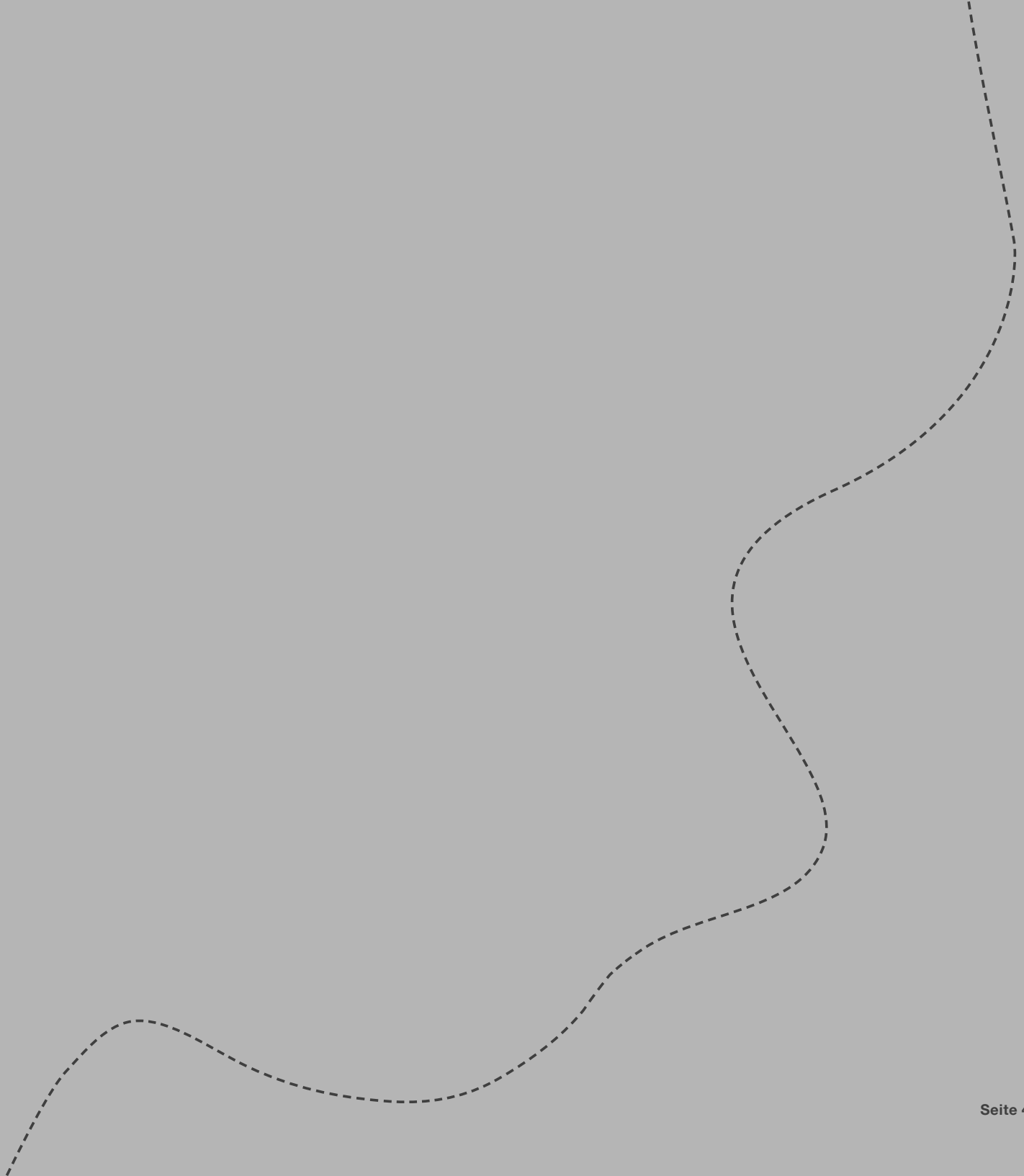
Für Menschen, die nicht in Grundversorgung sind.

Sie können beim FSW nach ZIARA fragen oder selbst anrufen.

☎ 0664 84 21 089

✉ [ziara@diakonie.at](mailto:ziara@diakonie.at)

📍 Künstlergasse 11, 1150 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](mailto:selbsthilfe@wig.or.at)

Jede Gruppe hat eine eigene Telefon-Nummer.

Das ist eine Liste mit allen Gruppen.

Kopieren Sie diese Adresse in eine Suchmaschine.

🌐 <https://www.wig.or.at/SHG-Verzeichnis.50.0.html#parent=selbsthilfe>



## 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](mailto: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: [www.hpe-online.at](http://www.hpe-online.at)

## 4 PRO MENTE 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

✉ [silvia.ballauf@promente.wien](mailto:silvia.ballauf@promente.wien)

📍 Grüngasse 16, 1050 Wien

*Die Broschüre orientiert sich an den Empfehlungen für Leichte Sprache für den deutschsprachigen Raum des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales in Deutschland.*

**FÜR RÜCKFRAGEN:**

Dachverband Wiener Sozialeinrichtungen

Seidengasse 9 · 1070 Wien

office@dachverband.at · 01-317 18 66

Stand: Mai 2021

### **WIR DANKEN FÜR INHALTLICHE BEGLEITUNG:**

- Nadja Asbaghi-Namin, BA, Abteilung Wiener Flüchtlingshilfe des Fonds Soziales Wien
- Mag.<sup>a</sup> Alexandra Grasl-Akkilic, Wiener Programm für Frauengesundheit, Stadt Wien
- DSA<sup>in</sup> Petra Höflinger, Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien
- Marion Kremla, asylkoordination österreich
- Mag.<sup>a</sup> 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.

