

# FAMILIENINFOS

## Unterstützungen in Krise und Not



**Familien &  
Senioren** Info | Tirol

**GRATIS - Familienhotline: 0800 800 508**  
**[www.familien-senioreninfo.at](http://www.familien-senioreninfo.at)**

# **Krise und Not**

**Der Verlust eines geliebten Menschen, die Erkrankung eines Kindes, Gewalt in der Partnerschaft oder Familie...**

**dies und vieles mehr kann Ihre Welt ins Wanken bringen.**

**Aber Sie stehen damit nicht alleine da.  
An wen Sie sich wenden können um Hilfe  
und Unterstützung zu erhalten finden Sie  
auf den folgenden Seiten.**

## Hilfe und Unterstützung für Familien

### **AK - Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol**

Maximilianstraße 7, 6020 Innsbruck

Tel.: 0800 22 55 22-1321 | -1322 | -1323 (Empfang)

[www.tirol.arbeiterkammer.at](http://www.tirol.arbeiterkammer.at)

#### Hilfsangebote (für Mitglieder):

- Rat, Tipps und rasche Hilfe zu Fragen rund um das Dienstverhältnis, zu Elternkarenz, Sozialrecht und Insolvenzen
- Unterstützungsfond für finanzielle Notlagen und drohende Delogierung

### **BASIS Frauenservice und Familienberatung Außerfern**

Planseestraße 6, 6600 Reutte

Tel.: +43 5672 726 04

[office@basis-beratung.net](mailto:office@basis-beratung.net)

[www.basis-beratung.net](http://www.basis-beratung.net)

#### Hilfsangebote:

- Beratung bei Familien- und Partnerschaftsproblemen
- Rechtsberatung (z.B. Scheidung, Obsorge, Unterhalt)
- Unterstützung in persönlichen Krisen und Konfliktsituationen
- Begleitung in weiblichen Lebensphasen
- Informationen zur Berufs- und Lebensplanung
- Beratung für Eltern vor einvernehmlicher Scheidung

## **Beratungsstelle Delogierungsprävention Tirol**

Kapuzinergasse 43, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 664 195 4348

office@delo.tirol

www.delo.tirol

### Hilfsangebote:

- Erstgespräch - Klärung der Situation
- Erstellung eines Haushalts-, Finanz- und Rückzahlungsplanes
- Unterstützung bei der Abklärung und Beantragung aus Versicherungs- und Sozialleistungen sowie finanzieller Hilfen
- Information über miet- und verfahrensrechtliche Angelegenheiten
- Kontaktaufnahme, Konfliktregelung und Vermittlung mit Eigentümer, Behörden und Hausverwaltung
- Krisenintervention

## **Caritas Beratungszentrum und Familienhilfe**

Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 727 00

caritas.ibk@dibk.at

www.caritas-tirol.at

### Hilfsangebote:

- Paar- und Eheberatung, Familien- und Lebensberatung
- Beratung für Schwangere und werdende Väter
- Entlastungsdienst der Familienhilfe (Betreuung und Assistenz)
- Adoptionsberatung
- Sozialpädagogische Familienhilfe

> In allen Bezirken vertreten

## **COURAGE Innsbruck**

### **Partner\*innen-, Familien- und Sexualberatungsstelle**

Salurner Straße 15/2. Stock, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 699 166 166 63

[innsbruck@courage-beratung.at](mailto:innsbruck@courage-beratung.at)

[www.courage-beratung.at](http://www.courage-beratung.at)

#### Hilfsangebote:

- (Sexual-)Beratung für Jugendliche, Erwachsene, Paare, Familien und (Jugend-)Gruppen bei Fragen zu Beziehung und Sexualität, sexuellen Orientierungen, geschlechtliche Identitäten, Intersexualität, Gesundheitsfragen, sexuelle Bildung, Regenbogenfamilien und vieles mehr

## **DOWAS**

Leopoldstraße 18, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 572 343

[ibk@dowas.org](mailto:ibk@dowas.org)

[www.dowas.org](http://www.dowas.org)

#### Hilfsangebote:

- Rat und Unterstützung bei Wohnungs- und Arbeitssuche
- Allgemeine Existenzsicherung und Rechtsberatung

## **Erziehungsberatung des Landes Tirol**

Anichstraße 40, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 508 - 2972

[erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at](mailto:erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at)

[www.tirol.gv.at](http://www.tirol.gv.at)

#### Hilfsangebote:

- Erziehungs-, Familien- und Partnerschaftsberatung
- Beratung zu Schule, Leistung und Förderung sowie Pubertät, Konflikte, Gewalt, Missbrauch oder Ängste

> In allen Bezirken vertreten

## **Familienberatung Wörgl der Erzdiözese Salzburg**

Josef-Stelzhamer Straße 2, 6300 Wörgl

Tel.: +43 662 804 768 95

fb-woergl@beratung-kirchen.net

www.familienberatung-sbg.at

### Hilfsangebote:

- Paar- und Eheberatung
- Trennung und Scheidung
- Gewalt in der Familie
- Verlust eines geliebten Menschen - Trauer
- Rechtliche Angelegenheiten
- soziale und wirtschaftliche Belange
- Probleme mit sich selbst oder im Umgang mit anderen
- Schwangerschaft oder Familienplanung

## **Gewaltschutzzentrum Tirol**

Maria-Theresien-Straße 42a, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 571 313

office@gewaltschutzzentrum-tirol.at

www.gewaltschutzzentrum.at

### Hilfsangebote:

- Hilfe bei familiärer Gewalt
- Stalking
- Prozessbegleitung
- Anti-Gewalt-Training

> Sprechtag in Kitzbühel und Landeck

## **Gesund ins Leben - GiL**

Hotline: +43 676 885 088 2376

[www.gesundinsleben.at](http://www.gesundinsleben.at)

[willkommen@gesundinsleben.at](mailto:willkommen@gesundinsleben.at)

### Hilfsangebote:

Familienbegleitung für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0-1 Jahren bei Überforderung, psychosozialen Belastungen, psychische Erkrankungen, Entwicklungsrisiken, Beziehungskonflikten, Gewalterfahrungen und postpartaler Depression.

## **Kinder- und Jugendhilfe**

### **für Innsbruck-Stadt:**

Ing.-Ettel-Straße 5, 2. Stock, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 536 092 28

[post.kinderhilfe@innsbruck.gv.at](mailto:post.kinderhilfe@innsbruck.gv.at)

[www.innsbruck.gv.at](http://www.innsbruck.gv.at)

### **für alle anderen Bezirke:**

Jeweils in den Bezirkshauptmannschaften

[www.tirol.gv.at](http://www.tirol.gv.at)

### Hilfsangebote:

- Hilfe bei der Regelung des Unterhalts für ihr Kind, sowie Unterhaltsvorschüsse
- Unterstützung in schwierigen Erziehungsfragen, familiären Notsituationen und vieles mehr
- Auskunft und Beratung zu Obsorge- und Besuchsregelung bei Trennung und Scheidung
- Schutz von Kindern und Jugendlichen bei psychischer, körperlichen und sexueller Gewalt

## **Konflikthilfe Tirol**

Bahnhofstraße 5, 6410 Telfs

Tel.: +43 699 122 928 21

info@konflikthilfe-tirol.at

www.konflikthilfe-tirol.at

### Hilfsangebote:

- Information zu Konflikthilfe und Streitschlichtung und Vermittlung an Spezialisten
- Beratung für Eltern was Kinder im Falle einer Scheidung an Unterstützung brauchen

## **Lebenshilfe Tirol - Aktion Frühfördern**

info@fruehfoerdern.at

www.fruehfoerdern.at

Innsbruck Stadt	+43 676 88509 316
Innsbruck Land Ost & Süd	+43 676 88509 397
Imst & Innsbruck Land West	+43 676 88509 451
Kitzbühel	+43 676 88509 428
Kufstein	+43 676 88509 603
Landeck	+43 676 88509 165
Lienz	+43 676 88509 492
Reutte	+43 676 88509 125
Schwaz	+43 676 88509 417

### Hilfsangebote:

- Frühförderung und Familienbegleitung bei Entwicklungsverzögerungen und/oder Behinderungen (bis Schuleintritt)
- Freizeitassistenz, Ferienbegleitung und Familienentlastung bei Entwicklungsverzögerungen und/oder Behinderungen (bis 18. Geburtstag)

### **Mutter-Eltern-Beratung**

An-der-Lan-Straße 43, 6020 Innsbruck  
mutter-eltern-beratung@tirol.gv.at  
www.tirol.gv.at/mutter-eltern-beratung

Beratung, Begleitung und Erfahrungsaustausch während der Schwangerschaft und in den ersten Monaten/Jahren nach der Geburt zu Themen wie: Stillen und altersgemäße Ernährung, Babypflege, Schlafprobleme, medizinische Themen und so weiter

Weitere Angebote: von Schwangerschaftsgymnastik bis zu Babyschwimmen in den jeweiligen Bezirken.

### **Rettet das Kind Tirol**

Krippengasse 4, 6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 202 413  
hilfe@rettet-das-kind-tirol.at  
www.rettet-das-kind.at

Das Leihoma-Projekt: es werden Omas an Familien vermittelt und Kontakte zwischen drei Generationen hergestellt. Die regelmäßige Bereuung ist von Dauer. Die Vermittlung ist kostenlos.

### **Selbsthilfe Tirol**

Innrain 43/Parterre, 6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 577 198  
dachverband@selbsthilfe-tirol.at  
www.selbsthilfe-tirol.at

#### Hilfsangebote:

- Anlauf- und Kontaktstelle für Betroffene und Angehörige
- Information und Beratung zu bestehenden Selbsthilfegruppen, Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe
- Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

### **Schuldnerberatung Tirol**

Wilhelm-Greil-Straße 23, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 577 649

office@sbtiroel.at

www.sbtiroel.at

> Regionalstellen in Imst und Wörgl

### **Sozial- und Gesundheitssprengel Kitzbühel, Aurach, Jochberg**

Hornweg 20, 6370 Kitzbühel

Tel.: +43 5356 752 80

familienberatung@sozialsprengel-kaj.at

www.sozialsprengel-kaj.at

#### Hilfsangebote:

- Psychologische Beratung bei familiären Problemen
- Familienberatung am Bezirksgericht, Rechtsberatung

### **Tiroler Hospiz-Gemeinschaft**

Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 5 7677

office@hospiz-tirol.at

www.hospiz-tirol.at

#### Hilfsangebot:

- Betreuung schwerkranker, sterbender Menschen und deren Angehörigen
- Hospiz- und Palliativstation in Innsbruck sowie ein mobiles Hospiz- und Palliativteam in Innsbruck und Umgebung
- Trauerbegleitung
- Ehrenamtliche Hospizgruppen in ganz Tirol

## **TGKK - Psychosozialer Beratungsservice**

Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung Tirols

Museumstraße 23, 6020 Innsbruck

Hotline: +43 664 199 1991 (Mo-Fr 10:00-12:00 Uhr)

[www.tgkk.at](http://www.tgkk.at)

### Hilfsangebote:

- vertrauliche Einzelgespräche zur Erstorientierung für Menschen mit psychischen Problemen
- rasche Abklärung des Behandlungsbedarfs
- Information über Behandlungsmethoden, -dauer und -kosten
- bedarfsgerechte Vermittlung von Behandlungsmöglichkeiten
- Teilnahmemöglichkeit an einem weiterführenden Gruppenangebot

> Weitere Servicestellen in Imst, Lienz, Reutte, Schwaz und Wörgl

## **Verein Multikulturell**

Andreas-Hofer-Straße 46, 1. Stock, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 562 929

[office@migration.cc](mailto:office@migration.cc)

[www.migration.cc](http://www.migration.cc)

### Hilfsangebote:

- kostenlose Familienberatung in Muttersprache (aktuell in bosnisch, deutsch, englisch, kroatisch, kurdisch, serbisch, arabisch und türkisch)
- Beratung zu Familienplanung, Kindergarten und Schule, Berufswahl, Scheidung und Trennung, Psychischen Problemen, Gewalt in der Familie
- Familienmediation
- Hilfe beim Umgang mit Formularen, Anträgen, Bescheiden, Lohnsteuerausgleich, Kontakt mit Ämtern, mündliche Übersetzung offizieller Schriftstücke
- bilinguale Psychotherapie (türkisch/deutsch)

## **Zentrum für Ehe- und Familienfragen**

Anichstraße 24/2, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 580 871 (für alle Außenstellen)

kontakt@zentrum-beratung.at

www.zentrum-beratung.at

### Hilfsangebote:

- Partnerschafts-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Sexualberatung für Paare
- Erziehungs-, Kinder- und Jugendberatung
- Rechtsinformationen und Familienberatung bei Gericht
- Familienplanungs- und Kinderwunschberatung

Das Zentrum ist in Fulpmes, Hall, Innsbruck, Kematen, Lienz, Schwaz und Telfs vertreten.

Die Familienberatung an den Bezirksgerichten findet wöchentlich Dienstag Vormittag in Hall, Innsbruck, Reutte und Schwaz und vierzehntägig in Imst, Landeck und Zell am Ziller statt.

## **Hilfe und Unterstützung für Frauen**

### **aep - arbeitskreis emanzipation partnerschaft**

Schöpfstraße 19 (im Hof), 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 573 798

familienberatung@aep.at

www.aep.at

### Hilfsangebote:

- psychologische Beratung (Einzel, Paar und Familie)
- Rechtsberatung
- medizinische Beratung (Familienplanung)

### **Aktion Leben Tirol**

Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 2230-4090

info@aktionleben-tirol.at

www.aktionleben-tirol.at

#### Hilfsangebote:

- Beratung im Schwangerschaftskonflikt
- Beratung zu finanziellen, sozialrechtlichen und arbeitsrechtlichen Aspekten von Schwangerschaft und Geburt

### **DOWAS für Frauen**

Adamgasse 4/2, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 56 24 77

beratung@dowas-fuer-frauen.at

www.dowas-fuer-frauen.at

#### Hilfsangebote:

- Beratung für Frauen in Not, Frauen mit existentiellen Problemen oder wohnungslose Frauen
- Beratung bei finanziellen Problemen
- Beratung bei Scheidung und Trennung
- Hilfe bei der Arbeitssuche oder Ärger am Arbeitsplatz

### **Evita Frauen- und Mädchenberatung**

Oberer Stadtplatz 6, 6330 Kufstein

Tel.: +43 5372 636 16

evita@kufnet.at

www.evita-frauenberatung.at

#### Hilfsangebote:

- Psychosoziale Beratung
- Rechtsberatung und Prozessbegleitung
- Frauennotwohnung/Opferschutz

### **Frauen aus allen Ländern**

Tschamlerstraße 4/5.Stock, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 564 778

info@frauenausallenlaendern.org

www.frauenausallenlaendern.org

#### Hilfsangebote:

- Bildungs- und Beratungsangebote für Frauen mit Migrationsgeschichte und/oder Fluchterfahrung
- > auch in Landeck vertreten

### **Frauen gegen VerGEWALTigung**

Sonnenburgstraße 5, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 574 416

office@frauen-gegen-vergewaltigung.at

www.frauen-gegen-vergewaltigung.at

#### Hilfsangebote:

- Psychosoziale Beratung für von sexualisierter Gewalt betroffenen Frauen und Mädchen ab dem 16. Lebensjahr, sowie für deren Bezugspersonen - telefonisch, per Mail oder am Telefon
  - Rechtliche Beratung
  - Psychosoziale und juristische Prozessbegleitung
  - Prävention
- > Beratungen auch in Landeck möglich

## **Frauen helfen Frauen**

Museumstraße 10, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 580 977

info@fhf-tirol.at

www.fhf-tirol.at

### Hilfsangebote:

- Frauenzentrum mit Rechtsberatung, psychosozialer und finanzieller Beratung
- Frauenhaus und Übergangswohnungen
- Ambulante Familienbetreuung

## **Frauen im Brennpunkt**

Innrain 25, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 587 608

info@fib.at

www.fib.at

### Hilfsangebote:

- Umfangreiches Kinderbetreuungsangebot
- Frauenberufszenrum - Beratung rund um die Erwerbstätigkeit
- Frauenberatung
- Mädchenberatung
- Hilfe bei gleichstellungspolitischen Anliegen

> In Innsbruck, Landeck, Reutte und Schwaz vertreten

## **Frauenzentrum Osttirol**

Schweizergasse 26, 9900 Lienz

Tel.: +43 4852 671 93

info@frauenzentrum-osttirol.at

www.frauenzentrum-osttirol.at

### Hilfsangebote:

- Opferschutzeinrichtung, Beratung und Begleitung bei Gewalterfahrungen
- Psychosoziale Beratung: Beziehungskonflikte, finanzielle Probleme, berufliche Orientierung, Lebensplanung, Schwangerschaft
- Mädchenberatung
- Rechtsberatung
- Übergangswohnung

## **Hilfe und Unterstützung für Kinder**

### **children care - Verein KiB**

Tel.: +43 7672 8484 oder mobil 24h: +43 664 620 3040

verein@kib.or.at

www.kib.or.at

### Hilfsangebote für Mitglieder:

- Organisation akuter und kurzfristiger Betreuung für Kinder zu Hause bei einem Krankheitsfall in der Familie
- Informationen zur Organisation von Pflege von Kindern zu Hause
- Informationen zu/bei Krankenhausaufenthalten von Kindern
- Unterstützung bei Kosten, die durch Krankenhausaufenthalt oder Pflege/Betreuung zu Hause entstehen

### **Chill Out (Verein DOWAS)**

Heiliggeiststrasse 8a, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 572 121

chillout@dowas.org

#### Hilfsangebot:

- Vertrauliche und kostenlose Anlauf- und Beratungsstelle mit Übergangswohnhaus für (wohnungslose) Jugendliche von 14-21 Jahren
- Existenzsicherung, Arbeitssuche, Wohnungssuche, Beratung bezüglich Kontakt zur Kinder- und Jugendhilfe, schuldenregulierende Maßnahmen und allgemeine Rechtsberatung

### **Kinder- und Jugendanwaltschaft**

Meraner Straße 5, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 508 3792

kija@tirol.gv.at

www.kija-tirol.at

#### Hilfsangebote:

- Beratung und Vermittlung bei Konflikten zwischen Kindern/ Jugendlichen und Erwachsenen/Behörden
- Beratung bei familiären Konflikten, bei Trennung/Scheidung der Eltern, bei Problemen in der Schule usw.
- Information von Kindern und Jugendlichen über ihre Rechte
- Beratung von Erwachsenen in Angelegenheiten und Fragen, die Kinder und Jugendliche betreffen

### **Kinderleicht - Caritas Tirol**

Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 676 8730 6220

v.knausz.caritas@dibk.at

www.caritas-tirol.at

#### Hilfsangebote:

- Beratung und Unterstützung für Familien mit einem suchterkrankten Elternteil und/oder einer anderen wichtigen kranken Bezugsperson mit Kindern (ab 3 Jahren) tirolweit vor Ort
- Einzelberatung für Kinder und Eltern
- Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche
- Freizeit- und Kreativangebote für Kinder und Jugendliche

### **KIZ - Kriseninterventionszentrum für Kinder und Jugendliche**

Pradlerstraße 75, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 580 059

info@kiz-tirol.at

www.kiz-tirol.at

#### Hilfsangebote:

- Beratung in Krisensituationen
- Vermittlung zwischen Familienangehörigen
- Vermittlung zu anderen hilfreichen Einrichtungen
- Notschlafstelle zum Schutz der Jugendlichen (12-18 Jahre) vor Übergriffen und zur pädagogischen Begleitung durch die Krise

## **MOBITIK - Mobile Tiroler Kinderkrankenpflege**

Pflegedienst der Volkshilfe

Südtiroler Platz 10-12/6. Stock, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 50 890 0100 (Kontakt: Manuela Pfohl, PDL)

mobitik@volkshilfe.net

www.volkshilfe.net

### Hilfsangebote:

- Kinderhauskrankenpflege für Familien mit akut bzw. chronisch erkrankten Kindern, Früh- oder Mehrlingsgeburten oder Kindern mit Behinderungen
- Medizinische Betreuung im gewohnten Umfeld
- Betreuung von Frühgeburten
- Sterbebegleitung
- Unterstützung und Entlastung des gesamten Familienumfeldes

## **Rainbows- Tirol**

Amthorstraße 49, Erdgeschoss, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 579 930

tirol@rainbows.at

www.rainbows.at

### Hilfsangebote:

- Begleitung und Unterstützung für Kinder und Jugendliche nach Todesfällen
- Begleitung und Unterstützung für Kinder und Jugendliche nach Trennung/Scheidung

Rainbows-Gruppen für betroffene Kinder und Jugendliche derzeit in Hall, Imst, Innsbruck, Lienz, Reutte, Schwaz, Schwendau, Westendorf, Wörgl und Zirl

## **Tiroler Kinderschutz**

Museumstraße 11, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 583 757

innsbruck@kinderschutz-tirol.at

www.kinderschutz-tirol.at

### Hilfsangebote:

- Beratung für Kinder und Jugendliche die sexuelle, körperliche und seelische Gewalt erlebt haben
- Therapeutische Kindergruppen für Kinder (6-12 Jahre), die Gewalt erlebt oder Zeuginnen von Gewalt innerhalb der Familie, im sozialen Umfeld oder in der Schule geworden sind

Kinderschutz Imst

Tel.: +43 5412 634 05

imst@kinderschutz-tirol.at

Kinderschutz Lienz

Tel.: +43 4852 714 40

lienz@kinderschutz-tirol.at

Kinderschutz Wörgl

Tel.: +43 5332 721 48

woergl@kinderschutz-tirol.at

## Hilfe und Unterstützung für Männer

### **Klartext - Familien- und Männerberatung Jenbach**

Huberstraße 34-34a, 6200 Jenbach

Tel.: +43 664 252 99 99

klartext-familienberatung@gmx.net

#### Hilfsangebote:

- Beratung bei Beziehungs-, Familien- und Eheproblemen
  - Hilfe bei psychischen Problemen, Sinnfragen des Lebens
  - Beratung bei Rechts- und Besuchsrechtsproblemen
  - Unterstützung bei Arbeitslosigkeit, Arbeitssuche und Problemen am Arbeitsplatz
- > Auch in Kufstein vertreten

## **MANNSBILDER - Männerberatung**

Anichstraße 11/1, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 576 644

beratung@mannsbilder.at

www.mannsbilder.at

### Hilfsangebote:

- Beratung für Männer und männliche Jugendliche bei Schwierigkeiten in der Partnerschaft, Fragen zu Eherecht und Unterhaltsverpflichtungen oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz/in der Schule
- Hilfe bei Problemen mit Gewalt, Sexualität oder Coming-Out
- Hilfe für Männer und männliche Jugendliche, die Gewalt ausüben und ihre Gewalttätigkeit stoppen wollen
- Rat bei Fragen zum Vatersein wie Obsorge, Besuchsrecht, Erziehung, Gewaltvermeidung, Vaterschaftsverhütung und Unfruchtbarkeit

> Außenstellen in Landeck, Lienz und Wörgl

## **MENergy - die Männerberatungsstelle Osttirol**

Tiroler Straße 23, 9900 Lienz

Tel.: +43 660 3808 600

beratung@menergy.at

www.menergy.at

### Hilfsangebote:

- Männergespräche von Mann zu Mann: Beratung für erwachsene und jugendliche Männer, die in Schwierigkeiten stecken und im Leben weiterkommen wollen
- Männerstammtisch: Austausch zu bewegenden Lebensthemen in einer kollegialen Männerrunde
- Antigewaltberatung für alle, die mit Gewalt konfrontiert sind oder mehr über den konstruktiven Umgang mit Gewalt und Aggressivität wissen wollen
- Coolnesstraining für Männer, die manchmal „überkochen“ oder gute Wege suchen, um mit Wut und Zorn konstruktiv umzugehen
- Antigewalttraining für alle Männer, die bereits gewalttätig geworden sind und in „heißen“ Situationen „Herr der Lage“ bleiben wollen

## Telefonische Unterstützung

### **Es gibt Alternativen - Beratung für Schwangere**

täglich von 08:00-22:00 Uhr

**Tel.: 0810 81 82 83**

Weiteres Angebot:

E-Mail-Beratung unter [beratung@es-gibt-alternativen.at](mailto:beratung@es-gibt-alternativen.at)

### **Frauenhelpline gegen Männergewalt**

rund um die Uhr, kostenlos und anonym

[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

**Helpline: 0800 222 555**

Beratung wird auch in Russisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch, Rumänisch, Türkisch und Arabisch zu bestimmten Zeiten angeboten, siehe Homepage.

### **GRATIS-Familienhotline**

Mo-Do 09:00-17:00 Uhr, Fr 09:00-14:00 Uhr

**Hotline: 0800 800 508**

### **Hotline für gewaltbetroffene Kinder**

täglich von 08:00-20:00 Uhr kostenlos erreichbar

**Hotline: 0800 240 268**

**kids-line: Rat für junge Leute**

täglich von 13:00-21:00 Uhr, kostenlos vom Festnetz und Handy

**Tel.: 0800 234 123**

Weiteres Angebot:

Online Beratung unter [www.kids-line.at](http://www.kids-line.at)

**Kindernotruf - Verein Lichtblick**

rund um die Uhr, kostenlos und anonym

**Tel.: 0800 567 567**

**Opfer-Notruf**

rund um die Uhr, kostenlos

**Tel.: 0800 112 112**

**ORF Rat auf Draht - Kindernotruf**

Anonyme und kostenlose Telefonberatung rund um die Uhr

**Notrufnummer: 147**

**Ö3-Kummernummer**

täglich von 16:00-24:00 Uhr, kostenlos, anonym

**Kummernummer: 116 123**

**Telefonseelsorge**

rund um die Uhr, kostenlos und anonym

**Notrufnummer: 142**

Weiteres Angebot:

Online-Beratung unter [onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://onlineberatung-telefonseelsorge.at)



## Hilfreiche Links

[www.elternbildung-tirol.at](http://www.elternbildung-tirol.at)

[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)

[www.familien-senioreninfo.at](http://www.familien-senioreninfo.at) -> Download -> Familienratgeber

[www.gewaltinfo.at](http://www.gewaltinfo.at)

[www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)

[www.kinderrechte.at](http://www.kinderrechte.at)

[www.selbsthilfe-tirol.at](http://www.selbsthilfe-tirol.at)

[www.stille-geburt.at](http://www.stille-geburt.at)

Der Inhalt des vorliegenden Infoblattes entstand durch Recherche der MitarbeiterInnen der Familien- und Senioreninfo Tirol und in Rücksprache mit den genannten (gelisteten/ eingetragenen) Einrichtungen.

Quelle der Information ist somit immer die entsprechende Einrichtung.

Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität der Angebote kann von Seiten der Familien- und Senioreninfo Tirol keine Gewähr übernommen werden.

Die Auflistung erfolgt ohne Wertung und Empfehlung, ihr Zweck ist rein informativ.

Foto: LoloStock/shutterstock.com

Stand: August 2018/ WS

Impressum:

Verein Generationen und Gesellschaft im Auftrag der Abteilung Gesellschaft und Arbeit des Landes Tirol, Michael-Gaismair-Straße 1, 6020 Innsbruck

ZVR 399463751

