



InfoEck

InfoEck der Generationen
Infobroschüre für Familien

Unterstützung in schwierigen Situationen

Vorwort und Impressum

Der Verlust eines geliebten Menschen, finanzielle Nöte, Erkrankung eines Kindes, Gewalt, Trennung - Krisen oder Notsituationen können sehr unterschiedlich sein und die eigene Welt ins Wanken bringen. Diese Infobroschüre listet Beratungs- und Anlaufstellen auf, die mit Rat und Hilfe oder mit finanzieller Unterstützung in schwierigen Zeiten zur Seite stehen und weiterhelfen.

Inhaltsverzeichnis

1. Hilfe in Krise und Not	S. 3
2. Hilfe insbesondere für Frauen	S. 9
3. Hilfe insbesondere für Kinder und Jugendliche	S. 11
4. Hilfe insbesondere für Männer	S. 14
5. Notrufnummern und Helplines	S. 15
6. Beratungsstellen	S. 17

InfoEck der Generationen

betrieben durch den Verein Generationen und Gesellschaft

Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck.

Web: www.infoeck.at, E-Mail: info@infoeck.at

Info-Hotline: 0800 800 508

Die Auflistung der Angebote erfolgt alphabetisch und hat trotz sorgfältiger Recherche der InfoEck MitarbeiterInnen keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Verfügbarkeit.

Stand: Juni 2023 (nr)

FördergeberIn und KooperationspartnerIn des InfoEck der Generationen:

**INNS'
BRUCK**



1. Hilfe in Krise und Not

<p>AK - Arbeiterkammer Tirol Schöpfstraße 2, 6020 Innsbruck Tel.: 0800 22 55 22-1111 E-Mail: ufo@ak-tirol.com Web: tirol.arbeiterkammer.at/index.html → Suchbegriff: Hilfe in Notfällen (Kontakt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Unterstützungsfonds für finanzielle Notlagen und Vernetzungsstelle <input type="checkbox"/> Nur für AK-Mitglieder
<p>Anonyme Alkoholiker Spingesserstraße 14, 6020 Innsbruck (mehrere Standorte) Tel.: 0664 / 51 65 880 E-Mail: tirol@anonyme-alkoholiker.at Web: www.anonyme-alkoholiker.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Selbsthilfegruppe <input type="checkbox"/> Meetings <input type="checkbox"/> Online Selbsttest
<p>BASIS Frauenservice und Familienberatung Außerfern Planseestraße 6, 6600 Reutte Tel.: 05672 / 72 604 E-Mail: office@basis-beratung.net Web: basis-beratung.net/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Familien- und Partnerschaftsprobleme <input type="checkbox"/> Unterstützung in persönlichen Krisen <input type="checkbox"/> Rechtsberatung (z. B. Scheidung, Obsorge, Unterhaltszahlungen) <input type="checkbox"/> Begleitung in weiblichen Lebensphasen <input type="checkbox"/> Informationen zur Berufs- und Lebensplanung
<p>Beratungsstelle Delogierungsprävention Tirol Kapuzinergasse 43, 6020 Innsbruck Tel.: 0664 / 19 54 348 E-Mail: office@delo.tirol Web: www.obdachlose.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Erstgespräche, Erstellung eines Haushalts-, Finanzplans <input type="checkbox"/> Unterstützung bei der Abklärung und Beantragung aus Versicherungs- und Sozialleistungen sowie finanzieller Hilfen <input type="checkbox"/> Information über miet- und verfahrensrechtliche Angelegenheiten <input type="checkbox"/> Kontaktaufnahme, Konfliktregelung und Vermittlung mit EigentümerIn, Behörden und Hausverwaltung <input type="checkbox"/> Krisenintervention
<p>Caritas Sozialberatung, Familienberatung und Familienhilfe Caritas der Diözese Innsbruck Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck (auch in Imst, Jenbach, Landeck, Osttirol, Reutte, Schwaz, Telfs, Uderns) Tel.: 0512 / 72 70 E-Mail: info@caritas.tirol Web: www.caritas-tirol.at → Hilfe & Angebote → Menschen in Not → Sozialberatungen → Hilfe & Angebote → Familien → Familienberatungen / Familienhilfe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sozialberatungen und finanzielle Unterstützung in akuten Notsituationen <input type="checkbox"/> Beratung zu sozialrechtlichen Ansprüchen, Gebührenbefreiung usw. <input type="checkbox"/> kurzfristige Finanzhilfe sowie Lebensmittelgutscheine, Babyausstattung, Kleidungsgutscheine etc. <input type="checkbox"/> Beratungen: Familien- und Lebensberatung, Paar- und Eheberatung, Elternberatung, Adoptionsberatung <input type="checkbox"/> Sozialpädagogische Familienhilfe <input type="checkbox"/> Entlastungsdienst der Familienhilfe (z. B. bei einem Krankenhausaufenthalt, bei Krankheit oder Todesfällen)

<p>Courage Innsbruck PartnerInnen-, Familien- und Sexualberatungsstelle Salurner Straße 15, 6020 Innsbruck Tel.: 0699 / 16 61 66 63 E-Mail: innsbruck@courage-beratung.at Web: www.courage-beratung.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Psychosoziale (Sexual-)Beratung bei Fragen zu Beziehung und Sexualität, sexuellen Orientierungen, geschlechtlichen Identitäten, Intersexualität, Gesundheitsfragen, sexueller Bildung, Regenbogenfamilien, Gewalt und sexuellen Übergriffen
<p>DOWAS Leopoldstraße 18, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 57 23 43 E-Mail: ibk@dowas.org Web: www.dowas.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beratung und Unterstützung bei der Sicherung des Lebensunterhaltes <input type="checkbox"/> Beratung und Unterstützung bei der Arbeitssuche <input type="checkbox"/> Hilfe bei der Wohnungssuche und der Anmietung <input type="checkbox"/> Delogierungsprävention und Wohnungserhalt <input type="checkbox"/> Schuldenregulierende Maßnahmen
<p>Elternberatung Land Tirol An-der-Lan-Straße 43, 6020 Innsbruck (Beratungsstellen in allen Bezirken) Tel.: 0512 / 508 2831 E-Mail: elternberatung@tirol.gv.at Web: www.tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/elternberatung/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beratung, Begleitung, Unterstützung und Erfahrungsaustausch <input type="checkbox"/> Kostenloses Angebot in ganz Tirol für Familien mit Kindern bis zum 4. Lebensjahr <input type="checkbox"/> Kursangebote je nach Bezirk unterschiedlich
<p>Erziehungsberatung Land Tirol Anichstraße 40, 6020 Innsbruck (Außenstellen in allen Bezirken) Tel.: 0512 / 508-2972 E-Mail: erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at Web: www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/erziehungsberatung/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Erziehungs-, Familien- und Partnerschaftsberatung <input type="checkbox"/> Beratung zu Schule, Leistung und Förderung sowie Pubertät, Konflikte, Gewalt, Missbrauch oder Ängste
<p>fair! Kompetenzzentrum OG Pradler Straße 36, 6020 Innsbruck Tel.: 0650 / 39 91 100 und 0699 / 10 09 11 20 E-Mail: office@mediation-fair.at Web: www.mediation-fair.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Geförderte Familienmediation
<p>Familienhärteausgleich Bundeskanzleramt, Sektion Familien und Jugend Untere Donaustraße 13-15 1020 Wien Tel.: 0800 24 02 62 E-Mail: office@bmfi.gv.at Web: www.bmfi.gv.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Finanzielle Unterstützungen (Überbrückungshilfen) zur Beseitigung oder Milderung einer Notsituation können gewährt werden, wenn: <input type="checkbox"/> eine unverschuldete finanzielle Notsituation vorliegt, die durch ein besonderes Ereignis (Krankheit, Behinderung, Todesfall...) ausgelöst wurde

<p>→ Suchbegriff: Familienhärteausgleich</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Familienbeihilfe bezogen wird, die Österreichische Staatsbürgerschaft gegeben ist (Zuwendungen sind auch an EU-Bürger, Flüchtlinge und Staatenlose möglich) <input type="checkbox"/> alle anderen Möglichkeiten nicht ausreichen (Unterhaltsanspruch, Sozialhilfe, Wohnbeihilfe, ...)
<p>Gehörlosenseelsorge Diözese Innsbruck Riedgasse 9, 6020 Innsbruck Tel.: +43 (0)676 8730 4305 E-Mail: thomas.lungenschmid@dibk.at Web: www.dibk.at → Suchbegriff: Gehörlosenseelsorge</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Seelsorge in Gebärdensprache <input type="checkbox"/> Vorbereitung, Gestaltung und Übersetzung von Messfeiern und Ähnlichem <input type="checkbox"/> pastorale Begleitung bei Lebenskrisen, Ehekrise, Krankheit uvm. <input type="checkbox"/> Beratung von Eltern, die ein Kind mit Hörbehinderung haben
<p>Gesund ins Leben – GiL (mehrere Standorte in Tirol) Tel.: 0664 604 663 0480 E-Mail: willkommen@gesundinsleben.at Web: www.gesundinsleben.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Familienbegleitung für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0-1 Jahren bei Überforderung und psychischen Belastungen
<p>Gewaltschutzzentrum Tirol Maria-Theresien-Straße 42a, 6020 Innsbruck (auch in Kitzbühel und Landeck) Tel.: 0512 / 57 13 13 E-Mail: office@gewaltschutzzentrum-tirol.at Web: www.gewaltschutzzentrum-tirol.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hilfe bei familiärer Gewalt <input type="checkbox"/> Stalking <input type="checkbox"/> Prozessbegleitung
<p>Gleichbehandlungsanwaltschaft Österreich, Regionalbüro Tirol Leipziger Platz 2, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 34 30 32 Hotline: 0800 206 119 E-Mail: ibk.gaw@bka.gv.at Web: www.gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beratung, Unterstützung und Information bei Benachteiligung und Diskriminierung
<p>Homosexuelle Initiative (HOSI) Tirol Kapuzinergasse 43, 6020 Innsbruck Tel: 0512 / 58 75 86 E-Mail: office@hositirol.at Web: www.hositirol.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Unterstützung und Beratung für alle Lebensfragen und Lebenslagen <input type="checkbox"/> Informationen, Kontakt, Gesprächstermine mit erfahrenen Transpersonen <input type="checkbox"/> JUB – Jugendtreff Bunt
<p>inbus</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> „Wenn es trotz Arbeit vorne und hinten

<p>innovia – Service und Beratung zur Chancengleichheit Rennweg 7a, 6020 Innsbruck (Beratungen in allen Tiroler Bezirken) Tel.: 0676 / 843 843 10 E-Mail: office@innovia.at Web: www.inbus.tirol</p>	<p>nicht reicht ...“ <input type="checkbox"/> Beratung und Erarbeitung konkreter Schritte, wie die finanzielle Situation verbessert werden könnte</p>
<p>Insieme-Beratung Maximilianstraße 2, 6020 Innsbruck Tel.: 0650 / 25 63 894 E-Mail: insieme.beratung@verein-insieme.at Web: insieme-beratung.at/beratung/</p>	<p><input type="checkbox"/> Beratung bei psychischen Beschwerden, Überforderung, Frauenberatung, Beziehungsschwierigkeiten und Konflikten</p>
<p>KomFüDro – Caritas Kommunikationszentrum für Menschen mit Suchterkrankungen Mentlgasse 20, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 564 351-3051 E-Mail: leitung.mentvilla@caritas.tirol Web: www.caritas-tirol.at/ → Hilfe & Angebote → Suchterkrankungen → Caritas Mentvilla</p>	<p><input type="checkbox"/> Psychosoziale Beratung und Betreuung <input type="checkbox"/> Spritzenabgabe und Spritzentausch <input type="checkbox"/> Safer-use- und safer-sex-Beratung <input type="checkbox"/> Warme Mahlzeiten <input type="checkbox"/> Dusch- und Wäschewaschmöglichkeit</p>
<p>Konflikthilfe Tirol Bahnhofstraße 5, 6410 Telfs Tel.: 0699 / 12 29 28 21 Hotline: 0699 / 122 928 21 E-Mail: info@konflikthilfe-tirol.at Web: www.konflikthilfe-tirol.at</p>	<p><input type="checkbox"/> Informationen über mögliche Formen der Konflikthilfe, Mediation und Streitschlichtung und Vermittlung an SpezialistInnen</p>
<p>Mietzinsbeihilfe Amt der Tiroler Landesregierung Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 50 82 732 E-Mail: wohnbaufoerderung@tirol.gv.at Web: www.tirol.gv.at → Suchbegriff: Mietzinsbeihilfe</p>	<p><input type="checkbox"/> Förderung des Landes und der Gemeinden <input type="checkbox"/> Online-Formular auf der Website des Landes oder beim zuständigen Gemeinde- / Stadtamt <input type="checkbox"/> Voraussetzungen, Fristen, usw. auf der Website</p>
<p>Netzwerk Tirol hilft Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 508-2014 E-Mail: netzwerk@tirol.gv.at Web: www.tirol.gv.at → Suchbegriff: Netzwerk Tirol hilft</p>	<p><input type="checkbox"/> Einmalige Unterstützung bei finanziellen Notlagen und Informationen zu Anspruchsvoraussetzungen für die Mindestsicherung</p>
<p>Psychosoziale Zentren Tirol Maximilianstraße 23, 6020 Innsbruck (auch in Reutte, Imst, Wörgl, Lienz)</p>	<p><input type="checkbox"/> Erstanlaufstelle für Menschen in psychischen Krisen und deren Angehörige <input type="checkbox"/> Ab 18 Jahren</p>

<p>Tel.: 050 500 Web: www.psz.tirol/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vertraulich, kostenlos
<p>Psychosoziale Beratung - ÖGK Museumstraße 23, 6020 Innsbruck (auch in Imst, Kitzbühel, Lienz, Reutte, Schwaz, Wörgl) Tel.: +43 512 565 958 Hotline: 0664 / 19 91 991 Web: www.psychotherapie.tirol/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Orientierung und Abklärung eines allfälligen Behandlungsbedarfs <input type="checkbox"/> Information über Behandlungsmethoden, -dauer, -kosten und Angebote <input type="checkbox"/> Teilnahmemöglichkeit an einem weiterführenden Gruppenangebot
<p>Schuldenberatung Tirol Wilhelm-Greil-Str. 23, 6020 Innsbruck (auch in Imst und Wörgl) Tel.: 0512 / 57 76 49 E-Mail: office@sbtiroel.at Web: www.sbtiroel.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Erstberatung <input type="checkbox"/> Schuldenbereinigung <input type="checkbox"/> Rückzahlungsplan
<p>Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 57 71 98 E-Mail: dachverband@selbsthilfe-tirol.at Web: www.selbsthilfe-tirol.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anlauf- und Kontaktstelle für Betroffene und Angehörige <input type="checkbox"/> Information und Beratung zu bestehenden Selbsthilfegruppen, Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe <input type="checkbox"/> Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
<p>Servicestelle Gleichbehandlung und Antidiskriminierung Meinhardstr. 16, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 508-3292 E-Mail: servicestelle.gleichbehandlung@tirol.gv.at Web: www.tirol.gv.at/gleichbehandlung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Unterstützung bei Ungleichbehandlung durch das Land und Gemeinden <input type="checkbox"/> bei Fragen zu den Rechten von Menschen mit Behinderungen in Tirol
<p>Suchthilfe Tirol Innsbrucker Straße 85/1, 6060 Hall in Tirol (auch in Imst, Innsbruck, Kitzbühel, Landeck, Lienz, Reutte, Schwaz, St. Johann, Telfs, Wörgl) Tel.: 0512 / 58 00 80 E-mail: vermittlung@suchthilfe.tirol Web: www.suchthilfe.tirol/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> individuelle Beratung, Hilfe zur Selbsthilfe und vielfältige Therapieprogramme <input type="checkbox"/> Unterstützung nach dem Entzug <input type="checkbox"/> Hilfe und Information für Angehörige <input type="checkbox"/> Themen sind Alkohol, Medikamente, Drogen, PC/Internet, Glücksspiel, Nikotin
<p>Tiroler Hilfswerk Amt der Tiroler Landesregierung Meraner Str. 5, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 508-3693 E-Mail: tiroler.hilfswerk@tirol.gv.at Web: www.tirol.gv.at → Suchbegriff: Tiroler Hilfswerk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Energie-, Heiz- und Wohnkostenzuschuss <input type="checkbox"/> Einmalige Unterstützung hilfsbedürftiger TirolerInnen in Notlagen <input type="checkbox"/> Überbrückungshilfe für den Lebensunterhalt, Unterstützung bei Nachforderung von Betriebskosten, Strom- und Heizkosten

<p>Tiroler Hospiz-Gemeinschaft Milser Straße 23, 6060 Hall (Mobile Hospiz- und Palliativversorgung in allen Bezirken) Tel.: 05223 / 43 700-33600 Hotline: 0810 96 98 78 E-Mail: office@hospiz-tirol.at Web: www.hospiz-tirol.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Betreuung schwerkranker, sterbender Menschen und deren Angehörigen <input type="checkbox"/> ganzheitliche Beratung und Unterstützung, um belastende Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern <input type="checkbox"/> Trauerbegleitung
<p>Tiroler Landesverband für Psychotherapie Leopoldstr. 38, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 56 17 34 E-Mail: office@tlp.tirol Web: www.psychotherapie-tirol.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Suche nach Modellplätzen für eine Psychotherapie
<p>Tiroler Mindestsicherung Land Tirol, Abteilung Soziales Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 508-2592 E-Mail: soziales@tirol.gv.at Web: www.tirol.gv.at → Soziales → Mindestsicherung Zuständig ist die jeweilige Bezirkshauptmannschaft und das Stadtmagistrat Innsbruck, Amt für Soziales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> elementare Existenzsicherung bei zu geringem Einkommen
<p>Verein für Obdachlose Kapuzinergasse 43, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 07 03 E-Mail: office@obdachlose.at Web: www.obdachlose.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beratung und Betreuung von wohnungslosen und von Wohnungslosigkeit bedrohten Menschen
<p>Volkshilfe Tirol Südtiroler Platz 10-12, 6020 Innsbruck Tel: 050 / 89 01 000 E-Mail: kontakt@volkshilfe.net Web: www.volkshilfe.tirol/ → Hilfe und Unterstützung → Armutsbekämpfung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Finanzielle Hilfe im Notfall und Sozialberatungen <input type="checkbox"/> Freizeitangebote für sozial benachteiligte Tiroler Familien <input type="checkbox"/> Urlaube für Alleinerziehende mit Kindern
<p>Zentrum für Ehe- und Familienfragen Anichstraße 24/2, 6020 Innsbruck (auch in Kematen, Mieders, Telfs, Hall, Schwaz, Lienz) Tel.: 0512 / 58 08 71 (für alle Außenstellen) E-Mail: kontakt@zentrum-beratung.at Web: zentrum-beratung.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Partnerschafts- und Lebensberatung <input type="checkbox"/> Erziehungs-, Kinder- und Jugendberatung <input type="checkbox"/> Familienplanungs-, Kinderwunsch- und Sexualberatung <input type="checkbox"/> Extremismusberatung <input type="checkbox"/> Verpflichtende Elternberatung bei einvernehmlichen Scheidungen nach § 95 Abs. 1a AußStrG über die spezifischen aus der Scheidung resultierenden

	<p>Bedürfnisse minderjähriger Kinder</p> <ul style="list-style-type: none">□ Beratungen auf Englisch, Italienisch, Türkisch, Serbokroatisch, Französisch und Spanisch□ Rechtsinformationen und Familienberatung bei Gericht
--	--

2. Hilfe insbesondere für Frauen

<p>AEP - Arbeitskreis Emanzipation Partnerschaft Schöpfstraße 19, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 57 37 98 E-Mail: verwaltung@aep.at Web: aep.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Einzel-, Paar- und Familienberatung <input type="checkbox"/> sozialarbeiterische, psychologische, juristische und ärztliche Beratung
<p>Aktion Leben Tirol Riedgasse 9, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 22 30 40 90 E-Mail: info@aktionleben-tirol.org Web: aktionleben-tirol.org/de/index.php</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Schwangerenberatung <input type="checkbox"/> Vorgeburtliche Beziehungsförderung <input type="checkbox"/> Schwangerschaftsabbruch <input type="checkbox"/> Materielle Unterstützung
<p>Evita Frauen- und Mädchenberatung Oberer Stadtplatz 6, 6330 Kufstein (Ambulante Frauenberatungsstellen in Kufstein / Hypohaus und Wörgl / Jugendzentrum) Tel.: 05372 / 63 616 E-Mail: office@evita-frauenberatung.at Web: www.evita-frauenberatung.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ambulante Mädchenberatungsstelle (14-17 Jahre) <input type="checkbox"/> Opferschutzeinrichtung des Landes Tirols, die von Gewalt betroffenen Frauen Schutz in den örtlichen Frauennotwohnungen in Kufstein und Wörgl bietet Interventionenstelle für psychosoziale und juristische Prozessbegleitung
<p>Frauen aus allen Ländern Tschamlerstraße 4, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 56 47 78 E-Mail: info@frauenausallenlaendern.org Web: frauenausallenlaendern.org/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bildungs- und Beratungsangebote für Frauen mit Migrationsgeschichte und/oder Fluchterfahrung (nach Bedarf mit Dolmetscherinnen) <input type="checkbox"/> persönlich, per Telefon, per E-Mail und per "Zoom"
<p>Frauen gegen VerGEWALTigung Sonnenburgstraße 5, 6020 Innsbruck (Beratungen auch in Landeck möglich) Tel.: 0512 / 57 44 16 E-Mail: office@frauen-gegen-vergewaltigung.at Web: www.frauen-gegen-vergewaltigung.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Psychosoziale Beratung für von sexualisierter Gewalt betroffenen Frauen und Mädchen ab dem 16. Lebensjahr, sowie für deren Bezugspersonen - telefonisch, per E-Mail oder am Telefon <input type="checkbox"/> Rechtliche Beratung <input type="checkbox"/> Psychosoziale und juristische Prozessbegleitung <input type="checkbox"/> Prävention

<p>Frauen helfen Frauen Museumstraße 10, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 09 77 E-Mail: info@fhf-tirol.at Web: www.fhf-tirol.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Frauenzentrum mit Rechtsberatung, psychosozialer und finanzieller Beratung <input type="checkbox"/> Frauenhaus und Übergangswohnungen <input type="checkbox"/> Ambulante Familienbetreuung
<p>Frauen im Brennpunkt Innrain 25, 6020 Innsbruck (auch in Imst, Innsbruck, Kitzbühel, Landeck, Reutte, Schwaz und Wörgl) Tel.: 0512 / 58 76 08 E-Mail: info@fib.at Web: www.fib.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> FrauenBerufsZentrum - Beratung rund um die Erwerbstätigkeit <input type="checkbox"/> Online Frauenberatung www.online-frauenberatung.at <input type="checkbox"/> Mädchenberatung <input type="checkbox"/> Hilfe bei gleichstellungspolitischen Anliegen
<p>Frauenzentrum Osttirol Schweizergasse 26, 9900 Lienz Tel.: 04852 / 67 193 E-Mail: info@frauenzentrum-osttirol.at Web: www.frauenzentrum-osttirol.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Opferschutzeinrichtung, Beratung und Begleitung bei Gewalterfahrungen <input type="checkbox"/> Psychosoziale Beratung: Beziehungskonflikte, finanzielle Probleme, berufliche Orientierung, Lebensplanung, Schwangerschaft <input type="checkbox"/> Mädchenberatung <input type="checkbox"/> Rechtsberatung <input type="checkbox"/> Übergangswohnung
<p>lilawohnt Adamgasse 4/3, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 56 24 77 E-Mail: beratung@lilawohnt.at Web: lilawohnt.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beratung für Frauen in Not, Frauen mit existentiellen Problemen oder wohnungslose Frauen <input type="checkbox"/> Beratung zur Wohnungssuche, Anmietung und Erhalt der Wohnung <input type="checkbox"/> Beratung bei finanziellen Problemen <input type="checkbox"/> Beratung bei Scheidung und Trennung <input type="checkbox"/> Hilfe bei der Arbeitssuche oder Ärger am Arbeitsplatz
<p>Mädchen- und Frauenberatungszentrum Bezirk Kitzbühel Schwimmbadweg 9, 6380 St. Johann Tel.: 05352 / 62 222 E-Mail: info@frauenberatung-stjohann.at Web: www.frauenberatung-stjohann.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> psychosoziale Beratung für Mädchen und Frauen in schwierigen Lebenssituationen <input type="checkbox"/> Beratung bei Scheidung und Trennung, bei Gewalterfahrung <input type="checkbox"/> Beratung bei finanziellen und existenziellen Problemen <input type="checkbox"/> Übergangs-/Notwohnungen für Frauen

3. Hilfe insbesondere für Kinder und Jugendliche

<p>Abteilung Kinder- und Jugendhilfe Land Tirol Leopoldstr. 3, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 508-2642 E-Mail: kjh@tirol.gv.at Web: www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/inklusion-und-kinder-und-jugendhilfe/kinder-und-jugendhilfe/</p> <p>für Innsbruck-Stadt: Ing.-Etzel-Straße 5, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 5360 8187 E-Mail: post.kinderhilfe@innsbruck.gv.at Web: www.innsbruck.gv.at → Familie / Elternschaft</p> <p>für alle anderen Bezirke: Jeweils in den Bezirksverwaltungsbehörden www.tirol.gv.at → Kinder- und Jugendhilfe der Bezirksverwaltungsbehörden</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Hilfe bei der Regelung des Unterhalts für das Kind, sowie Unterhaltsvorschüsse □ Unterstützung in schwierigen Erziehungsfragen, familiären Notsituationen uvm. □ Auskunft und Beratung zu Obsorge- und Besuchsregelung bei Trennung und Scheidung □ Schutz von Kindern und Jugendlichen bei psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt
<p>ARANEA Verein zur Förderung feministischer und transkultureller Mädchenarbeit Matthias-Schmid-Straße 10, 6020 Innsbruck Tel.: 0677 / 63 00 44 54 (Mädchen) E-Mail: info@aranea.or.at Web: www.aranea.or.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ speziell für Mädchen und junge Frauen im Alter von 10 bis 19 Jahren. □ zum zwanglosen Chillen oder aktiv sein □ zum Besprechen von Fragen und Problemen □ zum Lernen und Schulaufgaben machen mit Unterstützung
<p>children care - Verein KiB Tel.: 0664 / 62 03 025 Tel.: 0664 / 62 03 040 (24-Stunden erreichbar) E-Mail: verein@kib.or.at Web: www.kib.or.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Organisation akuter und kurzfristiger Betreuung für Kinder zu Hause bei einem Krankheitsfall in der Familie → Notfallmama □ 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
<p>Chill Out (Verein DOWAS) Heiliggeiststrasse 8a, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 57 21 21 E-Mail: chillout@dowas.org Web: www.dowas.org/index.php/home/chill-out</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Anlauf- und Beratungsstelle für wohnungslose Jugendliche und junge Erwachsene □ Übergangsbereich mit 10 Wohnplätzen

<p>kidsMOBILtirol Anichstr. 35, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 83 561 E-Mail: kidsmobil@tirol-kliniken.at Web: kidsmobil.tirol-kliniken.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit lebensverkürzenden / lebensbedrohenden Erkrankungen und deren Familien □ Aufbau eines Netzwerkes von einem multiprofessionellen Team und Unterstützung bei alltagsbedingten Problemen
<p>Kinder- und Jugendanwaltschaft Meraner Straße 5, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 50 83 792 E-Mail: kija@tirol.gv.at Web: www.kija-tirol.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ 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
<p>Kinderleicht - Caritas Tirol Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck (tirolweit vor Ort) Tel.: 0512 / 72 70 - 0 E-Mail: m.kuett.caritas@dibk.at Web: www.caritas-tirol.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Beratung und Unterstützung für Familien mit einem suchterkrankten Elternteil und/oder einer anderen wichtigen kranken Bezugsperson mit Kindern (ab 3 Jahren) □ Einzelberatung für Kinder und Eltern □ Freizeit- und Kreativangebote für Kinder und Jugendliche □ Eingebettet in das Angebot der sozialpädagogischen Familienhilfe im Auftrag der Kinder- und Jugendhilfe
<p>KIZ - Kriseninterventionszentrum für Kinder und Jugendliche Pradlerstraße 75, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 00 59 E-Mail: info@kiz-tirol.at Web: kiz-tirol.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Beratung in Krisensituationen □ Vermittlung zwischen Familienangehörigen □ Vermittlung zu anderen Einrichtungen □ kurzfristige Wohnmöglichkeit (Schutzraum) für Jugendliche und ein Notbett für Kinder und Jugendliche □ pädagogischen Begleitung durch die Krise
<p>Lebenshilfe Tirol - Aktion Frühfördern Ing.-Eitzel-Straße 11, 6020 Innsbruck (in allen Bezirken) Tel.: 050 / 43 40 123 E-Mail: info@fruehfoerdern.at Web: www.fruehfoerdern.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Frühförderung und Familienbegleitung bei Entwicklungsverzögerungen und/oder Behinderungen (bis Schuleintritt) □ Freizeitassistenz & Familienentlastung für Kinder und Jugendliche mit Entwicklungsverzögerungen und/oder Behinderungen (bis 18. Geburtstag)

<p>Rainbows Tirol Amthorstraße 49, 6020 Innsbruck (auch in Hall, Fügen, Imst, Innsbruck, Lienz, Mariastein, Prutz, Reith bei Seefeld, Reutte, Schwaz, Steinach am Brenner, Telfs, Wiesing, Wörgl, Zams, Zirl) Tel.: 0512 / 57 99 30 E-Mail: tirol@rainbows.at Web: www.rainbows.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Begleitung und Unterstützung für Kinder und Jugendliche nach Todesfällen, nach Trennung/Scheidung <input type="checkbox"/> Beratung für Erwachsene vor, während und nach einer Scheidung/Trennung
<p>Rettet das Kind Tirol Krippengasse 4, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 20 24 13 E-Mail: office@rettet-das-kind-tirol.at Web: www.rettet-das-kind.tirol/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Finanzielle Soforthilfe in Notsituationen <input type="checkbox"/> Notfallpsychologische Hilfe für Kinder aus sozial schwachen Familien <input type="checkbox"/> Lernhilfe für lernschwache Kinder aus wirtschaftlich benachteiligten Familien
<p>Tiroler Kinderschutz Museumstraße 11, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 37 57 E-Mail: innsbruck@kinderschutz-tirol.at Web: www.kinderjugend.tirol/kinderschutz/</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kinderschutz Imst Tel.: 05412 / 63 405 E-Mail: imst@kinderschutz-tirol.at <input type="checkbox"/> Kinderschutz Lienz Tel.: 04852 / 71 440 E-Mail: lienz@kinderschutz-tirol.at <input type="checkbox"/> Kinderschutz Wörgl Tel.: 05332 / 72 148 E-Mail: woergl@kinderschutz-tirol.at <input type="checkbox"/> Kinderschutz Reutte Tel.: 05672 / 64 510 E-Mail: reutte@kinderschutz-tirol.at 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beratung für Kinder und Jugendliche die sexuelle, körperliche und seelische Gewalt erlebt haben <input type="checkbox"/> Therapeutische Kindergruppen für Kinder (6-12 Jahre) in Innsbruck und Lienz
<p>Z6 – Drogenarbeit Dreiheiligenstr. 9, 6020 Innsbruck Tel.: 0680 3066075 E-Mail: zentrale@drogenarbeit6.at Web: www.drogenarbeit6.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Persönliche Beratung zu illegalen Drogen (Wirkung, Risiken, Abhängigkeit, Rechtliches), <input type="checkbox"/> Informationen zu Unterstützungsangeboten bei einer Drogensucht (Therapie, Beratung, ...) <input type="checkbox"/> Elternberatung <input type="checkbox"/> Workshops & Coachings

4. Hilfe insbesondere für Männer

<p>Klartext - Familien- und Männerberatungsstelle Huberstraße 34-34a, 6200 Jenbach Tel.: 0664 / 25 29 999 E-Mail: klartext-familienberatung@gmx.net</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Beratung bei Beziehungs-, Familien- und Eheproblemen □ Hilfe bei psychischen Problemen, Sinnfragen des Lebens □ Beratung bei Rechts- und Besuchsrechtsproblemen □ oder einfach, wenn man sich „in seiner Haut“ nicht mehr wohlfühlt
<p>Männerreferat der Diözese Innsbruck Riedgasse 9, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 22 30 43 01 E-Mail: maennerreferat@dibk.at Web: www.dibk.at/Media/Organisationen/Maennerreferat</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Einrichtung, die sich mit Institutionen und Individuen vernetzt □ Initiativen und Einzelpersonen in seine Arbeit mit einbindet □ Bildung für Männer anbietet und begleitet □ Väter & Kinder Wochenenden
<p>Manssbilder - Männerberatung Anichstraße 11/1, 6020 Innsbruck (auch in Landeck, Reutte, Lienz und Wörgl) Tel.: 0512 / 57 66 44 E-Mail: beratung@manssbilder.at Web: www.manssbilder.at/</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Beratung für Männer und männliche Jugendliche bei Lebenskrisen, Schwierigkeiten in der Partnerschaft, Fragen zur Trennung, Eherecht und Unterhaltsverpflichtungen oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz/in der Schule □ Hilfe bei Problemen mit Sexualität oder Coming-Out □ Weitere Themen: Gewalt, Vatersein (Obsorge, Besuchsrecht, Erziehung, Gewaltvermeidung, Vaterschaftsverhütung und Unfruchtbarkeit)

5. Notrufnummern und Helplines

□ Bildung und Erziehung

- Hotline der Bildungsdirektion: 0512 / 9012-0
Bereich Bildung und Kinderbetreuung
- Hotline der Erziehungsberatung: 0512 / 508-2972
Telefonische Information und Beratung
Web: www.tirol.gv.at/erziehungsberatung

□ Diskriminierung und Intoleranz

- **Hotline gegen Diskriminierung und Intoleranz:** 0 800 222 666
Für Betroffene von Diskriminierung aufgrund der ethischen Zugehörigkeit, Herkunft oder Religion

□ Gesundheit

- **Infoline der AGES (Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit):**
0800 55 56 21
Informationen zu Übertragung, Symptomen und Vorbeugung von Covid-19.
- Telefonische Gesundheitsberatung: 1450. Täglich rund um die Uhr

□ Gewalt

- **Frauenhelpline gegen Gewalt:** 0800 22 25 55
rund um die Uhr, kostenlos und anonym.
Beratung wird auch in Russisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch, Rumänisch, Türkisch und Arabisch zu bestimmten Zeiten angeboten, siehe Website unter www.frauenhelpline.at
- **Kinderschutz Tirol:** 0512 / 58 37 57
Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche, die sexuelle, körperliche und seelische Gewalt erleben.
- Männerinfo - Männerberatung bei Gewalt in der Familie: 0800 400 777
- **Tiroler Frauenhaus:** 0512 / 34 21 12 Notrufnummer, rund um die Uhr.
Onlineberatung unter wohnen@frauenhaus-tirol.at

- **Notsituationen und Krise**
 - **KIZ – Kriseninterventionszentrum:** 0512 / 58 00 59
Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not. 24 Stunden und 7 Tage.
 - **Ö3 Kummernummer:** 116 123
 - **Psychosozialer Krisendienst - bei seelischen Notsituationen und Krisen:** 0800 40 01 20
 - **Rat auf Draht für Kinder und Jugendliche:** 147
Telefonhilfe für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen. Anonym und rund um die Uhr.
 - **Telefonseelsorge:** 142
24 Stunden am Tag.
 - **Psychosoziale Zentren Tirol:** 050 500

6. Auf der Suche nach der passenden Beratungsstelle

- **Integrationsangebote für Zugewanderte in Tirol**
Schwerpunkte: Bildung und Arbeit, Gesundheit und Soziales, Wohnen, Begegnung und Zusammenleben, Angebote für Frauen und Informationen zum Tiroler Integrationskompass
Web: www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/diversitaet/integrationsangebote-fuer-zugewanderte-in-tirol/

- **Familienberatung.gv.at**
Übersicht über Beratungsstellen in Österreich
Web: www.familienberatung.gv.at

- **InfoEck der Generationen**
Fragen von A bis Z für Jugendliche, Familien und SeniorInnen

Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck
Johannesplatz 6-8, 6460 Imst
Christian-Plattner-Straße 8, 6300 Wörgl (InfoEck Jugendinfo)

Info-Hotline: 0800 800 508
E-Mail: info@infoeck.at
Web: www.infoeck.at

- **Sozialroutenplan**
Soziale Einrichtungen, Ämter und Initiativen in Innsbruck
Web: unicummensch.org/wp-content/uploads/srp_2022_web_NEU.pdf
- Broschüre im InfoEck der Generationen Innsbruck und Imst erhältlich

- **Tiroler Familienratgeber**
Informationen für Familien von A bis Z
Web: www.tirol.gv.at/fileadmin/themen/gesellschaft-soziales/familie/downloads/Broschueren/Familienratgeber_barrierefrei_Version_06122021.pdf
- Broschüre im InfoEck der Generationen Innsbruck und Imst erhältlich

- **Werhilftwie-tirol.at**
Übersicht über Sozialeinrichtungen in Tirol
Web: www.werhilftwie-tirol.at