



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. 10
3. Hilfe insbesondere für Kinder und Jugendliche	S. 12
4. Hilfe insbesondere für Männer	S. 15
5. Notrufnummern und Helplines	S. 16
6. Beratungsstellen	S. 18

Impressum

InfoEck der Generationen
Abteilung Gesellschaft und Arbeit
Amt der Tiroler Landesregierung
Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck

Web: www.infoeck.at

E-Mail: info@infoeck.at

Info-Hotline: 0800 800 508

Hinweis: Die Auflistung der Angebote erfolgt in alphabetischer Reihenfolge, ohne Wertung oder Empfehlung und ihr Zweck ist rein informativ. Trotz sorgfältiger Recherche der MitarbeiterInnen des InfoEck der Generationen besteht kein Anspruch auf Richtigkeit, Vollständigkeit oder Verfügbarkeit.

Stand: Oktober 2024

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 (Nordtirol) oder 0676 / 61 66 989 (Osttirol) E-Mail: tirol@anonyme-alkoholiker.at (Nordtirol) oder sotiro@anonyme-alkoholiker.at (Osttirol) 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</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.

<p>→ Hilfe & Angebote → Familien → Familienberatungen / Familienhilfe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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 (auch in Imst und Kufstein) 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@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 oder 01 / 53 115 E-Mail: familienhilfe@bka.gv.at Web: www.bmfj.gv.at → Suchbegriff: Familienhärteausgleich</p>	<p>Finanzielle Unterstützungen (Überbrückungshilfen) zur Beseitigung oder Milderung einer Notsituation können gewährt werden, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> eine unverschuldete finanzielle Notsituation vorliegt, die durch ein besonderes Ereignis (Krankheit, Behinderung, Todesfall...) ausgelöst wurde <input type="checkbox"/> Familienbeihilfe bezogen wird, die Österreichische Staatsbürgerschaft gegeben ist (Zuwendungen sind auch an EU-BürgerInnen, Flüchtlinge und Staatenlose möglich) <input type="checkbox"/> alle anderen Möglichkeiten nicht ausreichen (Unterhaltsanspruch, Sozialhilfe, Wohnbeihilfe, ...)
<p>Gehörlosenseelsorge Diözese Innsbruck Riedgasse 9, 6020 Innsbruck Tel.: 0676 / 8730 4306 E-Mail: markus.ossanna@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 Adamgasse 4, 6020 Innsbruck (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 0-3 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.tirol@gewaltschutzzentrum.at Web: www.gewaltschutzzentrum-tirol.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hilfe und Beratung bei familiärer Gewalt <input type="checkbox"/> Stalking <input type="checkbox"/> Prozessbegleitung
<p>Gleichbehandlungsanwaltschaft Österreich, Regionalbüro Tirol Andreas-Hofer-Straße 6, 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 innovia – Service und Beratung zur Chancengleichheit Rennweg 7a, 6020 Innsbruck (Beratungen in allen Tiroler Bezirken) Tel.: 0676 / 843 843 15 E-Mail: office@innovia.at Web: www.inbus.tirol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> „Wenn es trotz Arbeit vorne und hinten nicht reicht ...“ <input type="checkbox"/> Beratung und Erarbeitung konkreter Schritte, wie die finanzielle Situation verbessert werden könnte
<p>Insieme-Beratung Maximilianstraße 2, 6020 Innsbruck Tel.: 0650 / 25 63 894 E-Mail: insieme.beratung@verein-insieme.at Web: insieme-beratung.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beratung bei psychischen Beschwerden, Überforderung, Frauenberatung, Beziehungsschwierigkeiten und Konflikten
<p>KomFüDro – Caritas Kommunikationszentrum für Menschen mit Suchterkrankungen Mentlgasse 20, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 56 14 03 E-Mail: komfuedro@caritas.tirol Web: www.caritas-tirol.at → Hilfe & Angebote → Suchterkrankungen → Caritas Mentlvilla</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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>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>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Informationen über mögliche Formen der Konflikthilfe, Mediation und Streitschlichtung und Vermittlung an SpezialistInnen
<p>Mietzinsbeihilfe Amt der Tiroler Landesregierung Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 508 2732 E-Mail: wohnbaufoerderung@tirol.gv.at Web: www.tirol.gv.at → Suchbegriff: Mietzinsbeihilfe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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>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>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Einmalige Unterstützung bei finanziellen Notlagen und Informationen zu Anspruchsvoraussetzungen für die Mindestsicherung
<p>Psychosoziale Zentren Tirol Maximilianstraße 23, 6020 Innsbruck (auch in Reutte, Imst, Wörgl, Lienz) Tel.: 050 500 E-Mail: office@psz.tirol Web: www.psz.tirol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Erstanlaufstelle für Menschen in psychischen Krisen und deren Angehörige <input type="checkbox"/> Ab 18 Jahren <input type="checkbox"/> Vertraulich, kostenlos
<p>Psychosoziale Beratung - ÖGK Museumstraße 23, 6020 Innsbruck (auch in Imst, Kitzbühel, Lienz, Reutte, Schwaz, Wörgl) Tel.: 0512 / 56 59 58 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-Straße 23, 6020 Innsbruck (auch in Imst und Wörgl) Tel.: 0512 / 57 76 49 E-Mail: office@sbtiro.at Web: www.sbtiro.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 Meinhardstraße 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 Straße 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 Leopoldstraße 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 -2602 oder -2639 E-Mail: soziales@tirol.gv.at Web: www.tirol.gv.at → Suchbegriff: 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 Bedürfnisse minderjähriger Kinder <input type="checkbox"/> Beratungen auf Englisch, Italienisch, Türkisch, Serbokroatisch, Französisch und Spanisch <input type="checkbox"/> 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: familienberatung@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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Schwangerenberatung <input type="checkbox"/> Vorgeburtliche Beziehungsförderung <input type="checkbox"/> Schwangerschaftskonfliktberatung <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"/> Frauen- und Mädchenberatungsstelle (12-17 Jahre) <input type="checkbox"/> Opferschutzeinrichtung des Landes Tirols, die von Gewalt betroffenen Frauen Schutz in den örtlichen Frauennotwohnungen in Kufstein und Wörgl bietet <input type="checkbox"/> Interventionsstelle für psychosoziale und juristische Prozessbegleitung
<p>Frauen aus allen Ländern Tschamlerstraße 4, 6020 Innsbruck (Persönliche Beratungen auch in Reutte) 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) 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, 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 Tirol - Beratung rund um die Erwerbstätigkeit <input type="checkbox"/> emma – Berufszentrum für junge Frauen <input type="checkbox"/> Anonyme Online Frauenberatung: www.online-frauenberatung.at <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 (Beratungen auch in Schwaz) Tel. Beratungsstelle: 0512 / 56 24 77 Tel. Frauenhaus: 0512 / 20 95 09 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"/> Frauenhaus, Wohngemeinschaften, Betreutes Wohnen, Housing First <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 Poststraße 5, 6380 St. Johann in Tirol 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 Inklusion und Kinder- und Jugendhilfe Land Tirol Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 508 2642 E-Mail: ikjh@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"> <input type="checkbox"/> Hilfe bei der Regelung des Unterhalts für das Kind, sowie Unterhaltsvorschüsse <input type="checkbox"/> Unterstützung in schwierigen Erziehungsfragen, familiären Notsituationen uvm. <input type="checkbox"/> Auskunft und Beratung zu Obsorge- und Besuchsregelung bei Trennung und Scheidung <input type="checkbox"/> Schutz von Kindern und Jugendlichen bei psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt
<p>ARANEA Verein zur Förderung feministischer und transkultureller Mädchenarbeit Erzherzog-Eugen-Straße 25, 6020 Innsbruck Tel.: 0677 / 63 00 44 54 E-Mail: info@aranea.or.at Web: www.aranea.or.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> speziell für Mädchen und junge Frauen im Alter von 10 bis 19 Jahren. <input type="checkbox"/> zum zwanglosen Chillen oder aktiv sein <input type="checkbox"/> zum Besprechen von Fragen und Problemen <input type="checkbox"/> zum Lernen und Schulaufgaben machen mit Unterstützung
<p>children care - Verein KiB 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"> <input type="checkbox"/> Organisation akuter und kurzfristiger Betreuung für Kinder zu Hause bei einem Krankheitsfall in der Familie → Notfallmama <input type="checkbox"/> Informationen zur Organisation von Pflege von Kindern zu Hause <input type="checkbox"/> Informationen zu/bei Krankenhausaufenthalt von Kindern <input type="checkbox"/> 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/chillout</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anlauf- und Beratungsstelle für wohnungslose Jugendliche und junge Erwachsene <input type="checkbox"/> Übergangsbereich mit 10 Wohnplätzen
<p>kidsMOBILtirol Anichstraße 35, 6020 Innsbruck Tel.: 050 / 504 835 61 E-Mail: kidsmobil@tirol-kliniken.at Web: kidsmobil.tirol-kliniken.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit lebensverkürzenden/ lebensbedrohenden Erkrankungen und deren Familien <input type="checkbox"/> Aufbau eines Netzwerkes von einem multiprofessionellen Team und Unterstützung bei alltagsbedingten Problemen
<p>Kinder- und Jugendanwaltschaft Meraner Straße 5, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 508 3792 E-Mail: kija@tirol.gv.at Web: www.kija-tirol.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beratung und Vermittlung bei Konflikten zwischen Kindern/Jugendlichen und Erwachsenen/Behörden <input type="checkbox"/> Beratung bei familiären Konflikten, bei Trennung/Scheidung der Eltern, bei Problemen in der Schule usw. <input type="checkbox"/> Information von Kindern und Jugendlichen über ihre Rechte <input type="checkbox"/> Beratung von Erwachsenen in Angelegenheiten und Fragen, die Kinder und Jugendliche betreffen
<p>Kinderleicht - Caritas Tirol Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck (tirolweit vor Ort) Tel.: 0676 / 87 30 62 25 E-Mail: m.kuett.caritas@dibk.at Web: www.caritas-tirol.at → Familien → Familienhilfe → Sozialpädagogische Familienhilfe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beratung und Unterstützung für Familien mit einem suchterkrankten Elternteil und/oder einer anderen wichtigen kranken Bezugsperson mit Kindern (ab 3 Jahren) <input type="checkbox"/> Einzelberatung für Kinder und Eltern <input type="checkbox"/> Freizeit- und Kreativangebote für Kinder und Jugendliche <input type="checkbox"/> 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"> <input type="checkbox"/> Beratung in Krisensituationen <input type="checkbox"/> Vermittlung zwischen Familienangehörigen <input type="checkbox"/> Vermittlung zu anderen Einrichtungen <input type="checkbox"/> kurzfristige Wohnmöglichkeit (Schutzraum) für Jugendliche und ein Notbett für Kinder und Jugendliche <input type="checkbox"/> pädagogischen Begleitung durch die Krise

<p>Lebenshilfe Tirol - Aktion Frühfördern Ing.-Etzel-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"> <input type="checkbox"/> Frühförderung und Familienbegleitung bei Entwicklungsverzögerungen und/oder Behinderungen (bis Schuleintritt) <input type="checkbox"/> Freizeitassistenz & Familienentlastung für Kinder und Jugendliche mit Entwicklungsverzögerungen und/oder Behinderungen (bis 18. Geburtstag)
<p>Rainbows Tirol Bienerstraße 27a, 6020 Innsbruck (auch in Fügen, Imst, Lienz, Mariastein, Prutz, Reith bei Seefeld, Reutte, Schwaz, 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, mit einem psychisch erkrankten Elternteil <input type="checkbox"/> Beratung für Erwachsene vor, während und nach einer Scheidung/Trennung <input type="checkbox"/> Familienmediation
<p>Rettet das Kind Tirol Krippengasse 4, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 20 24 13 E-Mail: hilfe@rettet-das-kind.tirol 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.kinder-jugend.tirol/schutz</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"/> Psychotherapeutische Angebote
<p>Z6 – Drogenarbeit Dreiheiligenstraße 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>Frauen helfen Frauen – Projekt Männerberatung Telfs, Imst und Schwaz Museumstraße 10, 6020 Innsbruck (auch in Telfs, Imst und Schwaz) Tel.: 0512 / 58 09 77 10 (Frauen helfen Frauen) oder 05262 / 65 479 (Telfs) E-Mail: info@fhf-tirol.at Web: www.fhf-tirol.at/maennerberatung-telfs.html</p>	<ul style="list-style-type: none">□ Psychosoziale Beratung für Männer und männliche Jugendliche hinsichtlich beruflicher und familiärer Probleme, Vaterschaft, Beziehungskonflikte, Sexualität, Gewalt, Arbeitslosigkeit, finanziellen Schwierigkeiten uvm.
<p>Mannsbilder - Männerberatung Anichstraße 11/1, 6020 Innsbruck (auch in Kitzbühel, Landeck, Lienz, Reutte und Wörgl) Tel.: 0512 / 57 66 44 E-Mail: beratung@mannsbilder.at Web: www.mannsbilder.at</p>	<ul style="list-style-type: none">□ Beratung für Männer und Burschen ab 12 Jahren 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 / 90 120
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: 0800 222 666
Für Betroffene von Diskriminierung aufgrund der ethischen Zugehörigkeit, Herkunft oder Religion

Gesundheit

- Telefonische Gesundheitsberatung: 1450
Kostenlose Beratung rund um die Uhr.

Gewalt

- Frauenhelpline gegen Gewalt: 0800 222 555
Kostenlos, anonym und rund um die Uhr.
Beratung wird auch in Russisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch, Rumänisch, Türkisch und Arabisch zu bestimmten Zeiten angeboten, siehe Website unter www.frauenhelpline.at
- HelpChat für Frauen und Mädchen, die von jeglicher Form von Gewalt betroffen sind: www.haltdergewalt.at
Anonym, kostenlos und vertraulich.
- Kinderschutz Tirol (Zentrale Innsbruck): 0512 / 58 37 57
Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche, die sexuelle, körperliche und seelische Gewalt erleben.
- Männerinfo: 0800 400 777
Männerberatung bei Gewalt in der Familie.
- 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. Rund um die Uhr.
- Ö3-Kummernummer: 116 123
Kostenlos und anonym.
- Psychosozialer Krisendienst: 0800 400 120
Bei seelischen Notsituationen und Krisen.
- Rat auf Draht: 147
Telefonhilfe für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen. Kostenlos, anonym und rund um die Uhr.
Chatberatung: www.rataufdraht.at/chatberatung
- Telefonseelsorge: 142
Kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr.
Chatberatung: chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at/hc/de
- 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**
Abteilung Gesellschaft und Arbeit
Amt der Tiroler Landesregierung
Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck

Infostelle zu Fragen von A bis Z für Jugendliche, Familien und SeniorInnen

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/sozialroutenplan/sozialroutenplan-innsbruck
Broschüre im InfoEck der Generationen erhältlich.

- **Tiroler Familienratgeber**
Informationen für Familien von A bis Z
Web: www.tirol.gv.at/fileadmin/themen/gesellschaft-soziales/familie/downloads/Broschueren/Familienratgeber_01_2024.pdf
Broschüre im InfoEck der Generationen erhältlich.

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