Die Inhalte dieses Handouts wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren ExpertInnen erstellt. Bestehen noch Unsicherheiten hinsichtlich der Umsetzung, wenden Sie sich bitte an unsere ÄrztInnen und TherapeutInnen. Eine Haftung für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die sich durch die Anwendung ergeben, ist ausgeschlossen.

Information zu Nachsorgeangeboten, externen Beratungsstellen und beruflicher Integration:

• Psychosoziale Dienste / Psychosoziale Beratungszentren

WER?
Die Teams der Psychosozialen Dienste setzen sich aus unterschiedlichen Professionen zusammen, wie z.B. Sozialarbeit, psychiatrische Pflege, Ergotherapie und FachärztInnen für Psychiatrie.

Zielgruppe?
Menschen ab 18 Jahren, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind und deren autonome Lebensgestaltung beeinträchtigt ist, sowie deren Angehörige.

Angebot?
Die Psychosozialen Dienste bieten kostenfrei:
- Psychosoziale und psychiatrische Beratung, Begleitung und Behandlung
- Unterstützung bei Kontakten zu Behörden, bei der Klärung von finanziellen Schwierigkeiten und der Wohnsituation
- Intensiv-Case-Management, das bedeutet umfassende Begleitung auch zu Hause und bei der Gestaltung des Alltags, um ein Leben im gewohnten Umfeld zu ermöglichen
- Gruppen für Betroffene und Angehörige
- Beratung für Angehörige

WIE?
- Einzel-, Familiengespräche und Gruppenangebote für Betroffene und Angehörige sowie Hausbesuche
- Vernetzung mit psychiatrischen Abteilungen der regionalen Krankenhäuser und anderen Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitsbereichs

Kontakt österreichweit:
Link:
www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/psyche/psychosozialer-dienst

- ## Arbeitsassistenz Beratungsstellen / sowie Arbeitsassistenzberatungsstellen der Gewaltschutzzentren „Perspektive Arbeit“

ANGEBOTE DER ARBEITSASSISTENZEN:

1. Beratung und Information

- Abklären der momentanen Lebenssituation
- Sammeln Ihrer beruflichen Wünsche und Möglichkeiten
- Informieren über andere passende Angebote
- Arbeits- und sozialrechtliche Informationen

2. Orientierung und Stellensuche

- Gemeinsames Entwickeln und Überprüfen der beruflichen Ziele
- Erarbeiten von Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Gemeinsames Erstellen der Bewerbungsunterlagen
- Stellensuche und Vorstellungsgespräche
- Begleiten von Praktika

3. Begleitung beim Arbeitseinstieg

- Besprechen der Arbeitsabläufe und des Arbeitsalltages
- Umgang mit Vorgesetzten und KollegInnen
- Erörtern und Überwinden von Unsicherheiten
- Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz, Hilfe bei Problemen am Arbeitsplatz...
- Unterstützung bei Veränderungen oder Überforderung
- Konstruktives Bewältigen von Krisen
- Vermittelnde Gespräche mit Vorgesetzten und KollegInnen
- Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten

Die Dienstleistung ist freiwillig und kostenlos.

Kontakt österreichweit:
www.neba.at/arbeitsassistenz

Kontakt „Perspektive Arbeit“ der Gewaltschutzzentren:
NÖ: www.gewaltschutzzentrum-noe.at/perspektive -arbeit/
Wien: www.frauenhaeuser-wien.at/perspektivearbeit/
OÖ: www.gewaltschutzzentrum.at/ooe/perspektive-arbeit-auf-eigenen-beinen-stehen/
Steiermark: www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at/perspektivearbeit/

• Case Management der Krankenkassen

Die Case ManagerInnen unterstützen Sie bei gesundheitlichen Problemen. Sie beraten, vermitteln, begleiten und führen Sie so durch das Gesundheits- und Sozialsystem. Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.

Das Case Management:

- informiert Sie über Art und Umfang der Leistungen von VertragspartnerInnen der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) sowie über Ihre Rechte, Verpflichtungen und Möglichkeiten im Krankheitsfall
- vermittelt Kontakte zu medizinischen und psychologischen Diensten, sozialen Diensten (z. B. Hauskrankenpflege), Selbsthilfegruppen, Arbeitsmarktservice, Unfallversicherung, Pensionsversicherung
- hilft Ihnen bei Antragstellungen und Behördenanliegen
- koordiniert die Bereitstellung von Heilbehelfen und Hilfsmitteln (z. B. Organisation von Rollstuhl oder Badewannenlift)
- unterstützt Sie in der Förderung Ihrer Selbstpflegekompetenz (Hilfe zur Selbsthilfe)
- erkennt, respektiert und fördert Ihre individuellen Ziele

INFORMIEREN SIE SICH IM DETAIL BEI IHREM SOZIALVERSICHERUNGSTRÄGER:

- **BVAEB** Versicherungsanstalt öffentl. Bediensteter, Eisenbahnen/Bergbau www.sozialversicherung.at
- **ÖGK** Österreichische Gesundheitskasse www.gesundheitskasse.at
- **SVS** Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen www.svs.at
- **KFA** Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt Wien www.kfawien.at

• Klinisch-psychologische Behandlung als Kassenleistung

Klinisch-psychologische Behandlung als Kassenleistung für Einzel-, als auch Gruppensitzungen (bis zu zehn Einheiten insgesamt, Verlängerung möglich).

Kontakt österreichweit:
https://klinischepsychologie.ehealth.gv.at/

Helpline: 01/504 8000
(Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen)

• Psychotherapie als Kassenleistung

Psychotherapie soll dazu beitragen, psychische Störungen mit Krankheitswert zu lindern oder zu heilen, zum Beispiel Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen.
In den vergangenen Jahren wurde das Angebot für kostenlose Psychotherapie laufend erweitert und bietet nunmehr eine flächendeckende Versorgung der Versicherten und deren anspruchsberechtigten Angehörigen an.

Kontakte österreichweit:
www.psyonline.at
www.psychotherapie.at

Wien: www.vap.or.at www.wgpv.at
Stmk: www.psychotherapie-steiermark.net
OÖ: www.clearingstelle.net
NÖ: www.psychotherapieinfo.at (Clearingstelle für Psychotherapie, Telefon: 0800 202 434)
Burgenland: www.psychotherapie.at/blp
Szbg: www.arge-psychotherapie.at
Tirol: www.psychotherapie-tirol.at
Vorarlberg: www.ifs.at/psychotherapie-vorarlberg

• Fit2work

Kostenfreie Beratung, wenn aufgrund von gesundheitlichen Problemen der Arbeitsplatz gefährdet ist oder es aus diesen Gründen Schwierigkeiten gibt, eine Arbeit zu finden.

Kontakt österreichweit:
www.fit2work.at

• Fit2work WIEDEREINGLIEDERUNGSTEILZEIT (WIETZ) – Beratung

- kostenlos, individuell, vertraulich, freiwillig
- Planung der sanften beruflichen Wiedereingliederung
- Begleitung bei der Entwicklung von beruflichen Perspektiven
- Erarbeiten individueller Maßnahmen gegen psychische Belastungen
- Arbeitsmedizinische und/oder arbeitspsychologische Abklärung

Sollten Sie Interesse bzw. Fragen zu fit2work haben, dann **kontaktieren Sie die Case ManagerInnen ihrer Krankenkasse** in der Ihrem Wohnort nächstgelegenen Kundenservice-Stelle.

Oder Sie kontaktieren fit2work:
www.fit2work.at
Service Line: 0800 500 118
Montag – Donnerstag: 8:00 – 18:00 Uhr
Freitag: 8:00 -16:00 Uhr

• Ambulante Reha Phase 2 / Phase 3

Rehabilitation Phase 2 kann auch ambulant absolviert werden, falls ein mehrwöchiger stationärer Rehabilitationsaufenthalt nicht gut möglich ist. Die PatientInnen kommen an mehreren Tagen pro Woche in das Rehabilitationszentrum, die ambulanten Phase 2 dauert rund sechs Wochen.

Mit der **Rehabilitation der Phase 3** ist die Stabilisierung der in der Phase 2 erreichten Effekte gemeint. Eine Reha Phase 3 ist auch berufs- oder schulungsbegleitend möglich und findet an ein bis drei Tagen in der Woche statt.
Das Rehabilitationsprogramm der Phase 3 wird regional und ambulant absolviert, das heißt die Rehabilitation passiert "von zu Hause aus" im Rehabilitationszentrum. Je nach Indikation ist die Dauer der Rehabilitation unterschiedlich und kann zwischen drei und zwölf Monate dauern.

Die Antragstellung erfolgt wie bei Phase 2, am Antragsformular wird „ambulante Reha, Phase 3“ vermerkt.

Kontakt österreichweit:
https://rehakompass.goeg.at/

• Bildungs- und Berufsberatungen

Bildungsinformation und Bildungsberatung richtet sich an Erwachsene, die Fragen zu Bildung und Beruf haben (Berufsfindung, Neuorientierung, Aus- und Weiterbildung, Förderungen). Alle Beratungsleistungen sind unabhängig, vertraulich und kostenlos.

Neben dem persönlichen Besuch der Beratungseinrichtungen besteht die Möglichkeit per Telefon, E-Mail oder Homepage Kontakt mit dem Bildungsberatungsnetzwerk im jeweiligen Bundesland aufzunehmen. Österreichweit gibt es die Möglichkeit der Online-Beratung über die Online-Bildungsberatung Österreich.

Kontakt österreichweit:

Kärnten: www.bildungsberatung-kaernten.at

NÖ: www.bildungsberatung-noe.at

OÖ: www.bildungsberatung-ooe.at

Salzburg: www.bildungsberatung-salzburg.at

Steiermark: www.bildungsberatung-stmk.at

Tirol: www.bildungsberatung-tirol.at

Vorarlberg: www.bildungsberatung-vorarlberg.at

Wien: www.bildungsberatung-wien.at

Burgenland: www.bib-burgenland.at

• Frauenberatungsstellen

Ein flächendeckendes, wohnortnahes und qualitativ hochwertiges Netz an Beratungsstellen, bietet kostenlose, vertrauliche und anonyme, ganzheitliche am jeweiligen Bedarf orientierte soziale und rechtliche Beratung und Betreuung zu einer Vielzahl unterschiedlicher Beratungsthemen. Frauenberatungsstellen unterstützen bei Anliegen und Fragen in folgenden Bereichen:

- Beziehung, Partnerschaft, Familie
- Trennung, Scheidung, Obsorge für Kinder
- Sexualität, sexuelle Orientierung, geschlechtliche Identität
- Arbeitslosigkeit, Arbeitssuche, Wiedereinstieg
- Berufsorientierung, Berufswahl, Fragen zu technisch-handwerklichen Berufen und zur Aus- und Weiterbildung
- Migration, Zuwanderung
- Körperliche, sexuelle und seelische Gewalt
- Frauenheilkunde, Alternativmedizin uvm.

Kontakt österreichweit:
www.frauenberatung.gv.at

• Männerinfo - Krisenberatung

Die Männerinfo-Krisenberatung ist eine telefonische Krisenberatungshotline für Männer und deren Angehörigen.
An sieben Tagen die Woche, 24 Stunden rund um die Uhr, betreuen erfahrene Männerberater aus ganz Österreich Anrufer und Hilfesuchende in Krisensituationen - vorwiegend Männer aber auch deren Angehörige.
Das Männerinfo-Krisentelefon steht Burschen und Männern (und deren Angehörigen) in allen akuten Konflikt- und Krisensituationen rund um die Uhr zur Verfügung.

Angebote:

- Krisenberatung
- Stabilisierung,
- Information und Vernetzung
- Zuhören
- Unterstützung bei der Bewältigung der aktuellen Situation,
- Vermittlung weiterführender Informationen, wie zu regionalen Beratungsangeboten
- Notschlafstellen, Rechtsberatung, etc.
- **Schnittstelle zu den Männerberatungsstellen in ganz Österreich**

Kontakt österreichweit:
www.maennerinfo.at (Anruf unter 0800 400 777)

• Gewaltschutzzentren in Österreich

Bieten österreichweit kostenfreie, freiwillige Unterstützungsangebote für gewaltbetroffene Menschen.

Psychosoziale Unterstützung bei:

- Erstellen von individuellen Sicherheitsplänen
- Krisenintervention
- Anbieten von Entscheidungshilfen
- Psychosoziale Prozessbegleitung
- Sozialarbeiterische Hilfestellung
- Unterstützung mitbetroffener Kinder
- Vermittlung an und Koordination mit Behörden, anderen Einrichtungen und Fachleuten im Einzelfall
- Bereitstellen von Dolmetscher*innen
- Bereitstellen von Psychotherapie

Rechtliche Unterstützung bei:

- Unterstützung und Information (bei Betretungs- und Annäherungsverbot)
- kostenlose Rechtsberatung
- Unterstützung beim Erstellen von Anträgen
- Vorbereitung auf und Begleitung zu Straf- und Zivilverfahren
- Beistellen einer rechtsanwaltlichen Vertretung

Kontakt österreichweit:
www.gewaltschutzzentrum.at

• Krisentelefone und Notrufnummern

Bei psychischen oder suizidalen Krisen sowie im akuten Notfall ist es wichtig, rasch Krisentelefonnummern und Notrufnummern bei der Hand zu haben.

Grundsätzlich sind alle angeführten Beratungsleistungen kostenlos und anonym. Bei den 3-stelligen Notrufnummern und den 0800 Nummern werden österreichweit auch keine Telefongebühren verrechnet. 0810 Nummern kosten österreichweit maximal 10 Cent / Minute. Ansonsten fallen die jeweils tariflichen Telefongebühren an.

Übersicht österreichweit:
www.gesundheit.gv.at (Stichwort: „Krisentelefon“ , „Notrufnummer“ oder „Telefonseelsorge“)

Telefonseelsorge: 142
Frauenhelpline: 0800 222 555
Männernotruf: 0800 246 247
Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer: 116 123

• Suchtberatung

Österreichweite Beratungs- und Behandlungsangebote zu Sucht und Suchtprävention finden Sie im österreichischen **„Suchthilfekompass“.**

Der **Suchthilfekompass** ist ein elektronisches Verzeichnis und bietet derzeit Informationen zu ambulanten oder stationären Einrichtungen, die für die Durchführung gesundheitsbezogener Maßnahmen zur Verfügung stehen, sowie über Einrichtungen zur Therapie von Alkoholabhängigkeitserkrankungen.

Andere Angebote, wie beispielsweise jene zur Behandlung von Digitalen Süchten, Glücksspiel- und Tabakabhängigkeit, sind derzeit über untenstehenden Kontakt über den Reiter „Themenverwandte Links“ zu finden.

Kontakt österreichweit:
https://suchthilfekompass.goeg.at/

• Schuldenberatung

Das Beratungsangebot staatlich anerkannter Schuldenberatungen ist durchgehend KOSTENLOS.

Die Beratungsstellen unterstützen Sie bei der Regulierung von Schulden. Nehmen Sie bei Bedarf rasch Kontakt mit einer staatlich anerkannten Schuldenberatung auf und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Wenden Sie sich an die Beratungsstelle in Ihrem Bundesland, die Ihrem Wohnort am nächsten gelegen ist.

Kontakt österreichweit:
www.schuldenberatung.at

• Selbsthilfegruppen

Eine Selbsthilfegruppe ermöglicht Betroffenen und Angehörigen das Sprechen über Ängste und Belastungen, trägt zur Enttabuisierung von Krankheiten und einem selbstbestimmten Umgang mit einer schwierigen Situation oder einer Erkrankung bei.

Eine Selbsthilfegruppe kann wechselseitige Stärkung und Unterstützung bieten. In einer Selbsthilfegruppe geht es um Aufklärung und emotionale Unterstützung, aber auch um praktische Informationen und Tipps im Umgang mit einer Erkrankung, persönliche Beratung, Gruppentreffen oder Schulungen.

Kontakt österreichweit:
www.gesundheit.gv.at (Stichwort: „Selbsthilfegruppen“)
www.hpe.at (Beratungsstellen für Angehörige)

Selbsthilfegruppen in Ihrem Bundesland:

Burgenland: www.selbsthilfe-bgld.at
Kärnten: www.selbsthilfe-kaernten.at
NÖ: www.selbsthilfenoe.at
OÖ: www.selbsthilfe-ooe.at
Salzburg: www.selbsthilfe-salzburg.at
Steiermark: www.selbsthilfesteiermark.at
Tirol: www.selbsthilfe-tirol.at
Vorarlberg: www.selbsthilfe-vorarlberg.at
Wien: www.wig.or.at www.selbsthilfegruppen.at www.wien.gv.at

• „Caritas Nothilfe“ Beratungsstellen

Arbeitslosigkeit, Wohnungsverlust, Verschuldung, psychosoziale Beeinträchtigungen, finanzielle Engpässe, Krankheit oder Suchtprobleme - die Probleme warum Menschen zur Caritas kommen sind vielfältig.

Ziel der Caritas Hilfe ist es, die Betroffenen so zu unterstützen, dass sie ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen können. Die Caritas tut das mit umfassender Beratung, ebenso wie mit Lebensmitteln, Kleidung, Möbeln oder finanziellen Überbrückungen.

Konkrete Hilfe bieten auch die Caritas Obdachlosenhäuser, Notschlafstellen, Mutter-Kind-Häuser sowie ambulante Betreuungsstellen für psychisch kranke Menschen, Streetwork und Beratung für Suchtkranke, Beratungsstellen für Flüchtlinge und AsylwerberInnen sowie Integrations- und Beschäftigungsprojekte.

Kontakt österreichweit:
www.caritas.at/hilfe-angebote/nothilfe

• PVA Rehaberatung Regionalsprechtage

Mit folgenden Anliegen können Sie sich an die PVA Rehaberatung wenden:

- Berufliche Rehabilitation
  (Stabilisierung, Neuorientierung, Umschulung, innerbetriebliche Schulungen, usw.)

- Soziale Rehabilitation
  (z.B. Arbeitsplatzadaptierung, Arbeitsausrüstung, Gesundheitssitze, usw.)

- Medizinische Rehabilitation
  (Fragen zur Zuzahlungshöhe/Selbstbehalt, medizinisches Übergangsgeld)

Die PVA bietet bedarfsorientierte Regionalsprechtage an.
Um Wartezeiten und volle Warteräume zu vermeiden, sind persönliche Vorsprachen bei den Regionalsprechtagen nur mit vorheriger Terminvereinbarung möglich.
Bitte nutzen Sie dafür die Servicelines der jeweiligen Landesstellen.
Bei Auskünften über persönliche Daten ist die Vorlage eines Identitätsnachweises erforderlich.
Die Servicelines der PVA stehen Ihnen für Terminvereinbarungen von Montag bis Mittwoch von 7:00 bis 15:30 Uhr, am Donnerstag von 7:00 bis 18:00 Uhr und am Freitag von 7:00 bis 15:00 Uhr zur Verfügung.

Kontakt österreichweit:
Wien – Serviceline: 050303
Burgenland – Serviceline: 050303 33170
Kärnten – Serviceline: 050303 35170
Niederösterreich – Serviceline: 050303 32170
Oberösterreich – Serviceline: 050303 36170
Salzburg – Serviceline: 050303 37170
Steiermark – Serviceline: 050303 34170
Tirol – Serviceline: 050303 38170
Vorarlberg – Serviceline: 050303 39170

- ## Im Anschluss an den Rehabilitationsaufenthalt:

Nächste Schritte bei Bedarf:

- Verlängerung Krankmeldung
- Meldung bei AMS
- Vereinbarung mit Dienstgeber

Quellen:
Bundesverband der Gewaltschutzzentren c/o, Gewaltschutzzentrum Steiermark, Granatengasse 4/II, 8020 Graz; Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), öffentliches Gesundheitsportal Österreich, www.gesundheit.gv.at; Netzwerk berufliche Assistenz, Fit2work, Sozialministeriumservice Babenbergerstraße 5, 1010 Wien; Österreichische Sozialversicherung, Dachverband der Sozialversicherungsträger,1030 Wien; Pensionsversicherungsanstalt
Adresse: Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien; Sozialministeriumservice; Caritas Österreich, Storchengasse 1/E1 05, 1150 Wien; Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung
Minoritenplatz 5, 1010 Wien; Bundeskanzleramt - Sektion für Frauenangelegenheiten und Gleichstellung, Ballhausplatz 2,1010 Wien; Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark, Dietrichsteinplatz 15/8. Stock, 8010 Graz; Bundesverband der Gewaltschutzzentren c/o, Gewaltschutzzentrum Steiermark, Granatengasse 4/II, 8020 Graz; ASB Schuldnerberatungen GmbH, Dachorganisation der staatlich anerkannten Schuldenberatungen, Bockgasse 2 b, 4020 Linz; bestNET Information-Service GmbH, 1090 Wien, Augasse 5-7 / Top 18; ***Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen,*** *Dietrichgasse 25, 1030 Wien; Caritas Diözese St. Pölten, Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten; HPE Österreich, Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter, Brigittenauer Lände 50-54/1/5,A - 1200 Wien*

Die bereitgestellten Inhalte sind ohne Gewähr. Für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Informationen und Services sowie für deren Verfügbarkeit wird keine Gewährleistung oder Haftung übernommen.

Stand der Information: 04.2024