

Allgemeine Links

Hier findest du Infos und Beratung zu vielen verschiedenen Themen:

- **RAT auf Draht, 147**
Telefon- und Onlineberatung für Jugendliche und viele hilfreiche Infos
Tel.: 147 (kostenlos)
www.rataufdraht.at
- **wienXtra - jugendinfo** – Beratung und Information
Tel. 01/4000-84 100
www.wienxtra.at/jugendinfo/
- **Feel-ok** – Viele hilfreiche Infos für Jugendliche
www.feel-ok.at
- **FEM - Gesundheitszentrum für Mädchen und Frauen**
Tel.: 01 - 27700-5600
www.fem.at
- **FEM Süd** - Kurse, Gruppen und Beratungsangeboten für Mädchen und Frauen
Tel.: 01 60191 – 5201
http://www.fem.at/FEM_Sued/femsued.htm
- **MEN - Männergesundheitszentrum**; Beratung und Angebote für Burschen und Männer
Tel.: 01 60191 – 5454
www.men-center.at
- **time4friends - Teenager beraten Teenager**
Peer-Beratung auf WhatsApp: Schicke einfach eine Nachricht: 0664 1070 144
www.get-social.at/time4friends
- **Du bist wertvoll, Infos zu verschiedenen Themen für Mädchen und Burschen**
www.du-bist-wertvoll.at

Alkohol

- **Rat auf Draht.** Alkohol - Infos für dich.
<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/sucht/alkohol-infos-fur-dich>
- **Feel-ok.at – Alles zum Thema Alkohol**
https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/alkohol/alkohol.cfm
- **Österreichisches Jugendportal** - Angebote gegen die Abhängigkeit
Links und Adressen zum Thema Sucht
<https://www.jugendportal.at/themen/gesundheit-wohlfuehlen/sucht>
- **Dialog: Integrative Suchtberatung**
Tel. 01/604 11 21
www.dialog-on.at
- **Partyfit.at.** Infos zum Thema Party und Alkohol
www.partyfit.at/
- **Alkohol? Kenn dein Limit**
www.kenn-dein-limit.info/

Cannabis / „Kiffen“

- **Checkit! - Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen**
Infos und vertrauliche Beratung - auch rechtliche Beratung möglich!
Tel.: 01/4000 53655
<https://checkit.wien/>
- **wienXtra – Jugendinfo** - Informier dich über Cannabis
<https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/cannabis/>
Rechtliche Beratung möglich!
<https://www.wienextra.at/jugendinfo/>
- **Österreichisches Jugendportal** - Angebote gegen die Abhängigkeit
<https://www.jugendportal.at/themen/gesundheit-wohlfuehlen/sucht>
- **Feel-ok.at – Alles zum Thema Cannabis**
https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/cannabis/cannabis.cfm
- **Kolping - Drogenberatung für Jugendliche**
Tel.: 01 581 5303
<https://drogenberatung.kolping.at/>
- **Drogenhilfe**
www.drogenhilfe.at

- **Drogeninfos**
www.drugcom.de

CORONA

- **AGES – Infos rund um Corona**
Infoline Coronavirus: 0800 555 621
<https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>
- **Rufe 1450** an bei Krankheitsanzeichen, wie Fieber, Husten, kein Geschmacks- und Geruchssinn etc.
- **Infos zum Coronavirus, Stadt Wien**
<https://coronavirus.wien.gv.at/site/>
- **Bundesjugendvertretung – Infos für Jugendliche**
<https://bjv.at/portfolio-items/infos-fuer-kinder-und-jugendliche/>
- **Jugendportal.at – Corona - Infos für Jugendliche**
<https://www.jugendportal.at/corona>
- **wienXtra – jugendinfo – Corona-Virus**
<https://www.jugendportal.at/corona>
- **Rat auf Draht, 147 – Was tun gegen Angst vor Corona**
<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/tipps-info/was-tun-gegen-meine-angst>

Die Seele schreit um Hilfe, wenn ...

- **Sozialpsychiatrischer Notdienst / PSD – Hilfe bei akuten Krisen**
Tel.: 01/ 31 330, täglich 0 bis 24 Uhr
www.psd-wien.at
- **Telefonseelsorge, 142**
Tel.: 142
www.telefonseelsorge.at/
- **Die Boje.** Akuthilfe für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre in Krisensituationen.
Tel.: 01 / 406 66 02
www.die-boje.at/
- **Verrückte Kindheit – Beratung für Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern,**
Tel.: 01 / 526 42 02
www.verrueckte-kindheit.at/de/meta/home/

- **Jugendportal.at - Schutz und Hilfe für die Seele**
www.jugendportal.at/themen/gesundheit-wohlfohlen/psyche
- „**bittelebe**“ - richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Suizidgedanken
<http://bittelebe.at/>
- **Du bist wertvoll – Tipps, wenn du ein seelisches Tief hast**
<http://du-bist-wertvoll.at/maedchen/ups-and-downs/>

Essen = der Treibstoff für Körper und Seele

- **Feel-ok.at** - Ernährung im Überblick
https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/ernaehrung.cfm
- **Ernährst du dich gesund? Mach den Selbsttest:**
<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/tests-quiz/ernahrst-du-dich-gesund>
- **Jugendportal.at** Infos zum Thema Ernährung
<https://www.jugendportal.at/themen/gesundheit-wohlfohlen/ernaehrung>
- **Saisonkalender.** Saisonales Obst und Gemüse sorgen für Abwechslung in der Ernährung.
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/inhalt>
- **Die Umweltberatung – Nachhaltige Ernährung**
<https://www.umweltberatung.at/themen-essen>

Schule, Ausbildung & Job

- **Jugendportal – Alles rund um Arbeit und Beruf**
www.jugendportal.at/themen/arbeit-beruf
- **spacelab**, Beratung und Begleitung für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 25 Jahren, die in keiner Ausbildung oder Schule sind
Tel.: 0699 14 01 21 79
<https://spacelab.cc/>
- **Sprungbrett**, Beratung für Mädchen und junge Frauen
Tel.: 01 / 789 45 45
<https://sprungbrett.or.at/>
- **Ausbildungskompass:** Informationen über passende Ausbildungen zu Ihrem Traumberuf
www.ausbildungskompass.at/

- **Das whatchado Matching.** Ein Test um herauszufinden, welcher Beruf zu dir passt.
www.whatchado.com/de/matching
- **Rat auf Draht - Eine Lehrstelle finden.**
<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/schule/eine-lehrstelle-finden>
- **AK Bildungsnavi** Telefonische Bildungsberatung für Jugendliche,
Tel.: 01 / 501 65 -1406
<https://wien.arbeiterkammer.at/akbildungsnavi>
- **JUHU!** Hilfe bei der Job- & Lehrstellensuche, Bewerbungcoaching
Tel.: 0660 / 77 38 766
http://www.vereinjuhu.at/?page_id=73
- **JUBIZ**, Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene ab 15 Jahren, die Deutsch lernen möchten, einen Pflichtschulabschluss nachholen wollen oder eine Vorbereitung auf den Pflichtschulabschluss brauchen.
Tel.: 01/ 891 74 116 000
www.vhs.at/de/e/jubiz
- **Wiener BerufsBörse** - Arbeitsmarktpolitische Beratung für Jugendliche ab 15 Jahren mit Suchterfahrung.
Tel.: 01/ 533 83 80
www.berufsboerse.com/

Krisen und Veränderungen

- **Sozialpsychiatrischer Notdienst / PSD – Hilfe bei akuten Krisen**
Tel.: 01/ 31 330, täglich 0 bis 24 Uhr
www.psd-wien.at
- **Kindernotruf**
Tel.: 0800 567 567
<http://www.verein-lichtblick.at/kindernotruf-3/>
- **Telefonseelsorge, 142**
Tel.: 142
www.telefonseelsorge.at/
- **Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen**
Tel.: 01/504 8000
<https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung>
- **Schulpsychologische Beratungsstelle**
<https://www.schulpsychologie.at/>
- **Jugendportal - Schutz und Hilfe für die Seele**
www.jugendportal.at/themen/gesundheitswohlfuehlen/psyche

- **„bittelebe“** richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Suizidgedanken
<http://bittelebe.at/>
- **Verrückte Kindheit** – Beratung für Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern
Tel.: 01 / 526 42 02
www.verrueckte-kindheit.at/de/meta/home/
- **Du bist wertvoll – Tipps, wenn du ein seelisches Tief hast**
<http://du-bist-wertvoll.at/maedchen/ups-and-downs/>

LOVE yourself

- **Feel-ok.at** - Selbstvertrauen im Überblick.
https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/selbstvertrauen/selbstvertrauen.cfm
- **Rat auf Draht, 147**
Vertraue dir selbst - Selbstvertrauen
<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/personliches/vertraue-dir-selbst-selbstvertrauen>
- **FEM - Gesundheitszentrum für Mädchen und Frauen**
Tel.: 01 - 27700-5600
www.fem.at
- **FEM Süd** - Beratung für Mädchen und Frauen
Tel.: 01 60191 – 5201
http://www.fem.at/FEM_Sued/femsued.htm
- **MEN - Männergesundheitszentrum**; Beratung und Angebote für Burschen und Männer
Tel.: 01 60191 – 5454
www.men-center.at
- **Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung**
Telefonische Beratung und Information für Menschen mit Essstörungen
Tel. 0800/20 11 20, kostenlos
<https://www.wig.or.at/programme/selbsthilfe-beratung/hotline-fuer-essstoerungen>

Videos:

- **Wiener Mädchen Channel:** Bauch, Beine, Pommies:
<https://www.youtube.com/watch?v=gFnq1wLvCOw>
- **Schönheitsideale und ich:** <https://www.youtube.com/watch?v=ollfcEoTerY>

Move your body!

- **Fit Sport Austria** - Bewegungsangebote finden
<https://www.fitsportaustria.at/main.asp?VID=1&kat1=108&kat2=715>
- **wienXtra-jugendinfo** - Sport für wenig Geld <https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/sport-fuer-wenig-geld/>
- **wienXtra- Jugendinfo** - Finde passende Sportangebote:
<https://www.wienextra.at/kinderaktiv/infos-a-z/sportangebote-finden/>
- **Motorikparks Wien** - Trainiere Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit
<http://www.motorikpark-wien.at/>
- **Aktiv-Parks Wien** - kostenloses Fitnesscenter im Freien
<https://www.wien.gv.at/umwelt/parks/anlagen/aktiv-parks.html>
- **Feel-ok.at** Fitness und Sport im Überblick https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/bewegung_sport.cfm
- **Jugendportal** - Sport- & Bewegungsangebote
<https://www.jugendportal.at/themen/gesundheit-wohlfohlen/sport-bewegung>

Rauchen

- **Rauch-frei**
www.rauch-frei.info/
- **Rauchfrei-Telefon: 0800/810013**
<https://rauchfrei.at/>
- **Rauchfrei App**
<http://rauchfrei.at/die-rauchfrei-app/>
- **wienXtra – Jugendinfo - Rauchen,**
<https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/rauchen/>
- **Rat auf Draht.** Rauchfrei - Werde die Zigaretten los.
<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/sucht/rauchfrei-werde-die-zigaretten-los>
- **Feel-ok.at. Rauchen-Check-Test:**
https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/rauchen-check/rauchen-check.cfm

Respekt = Nein zu Gewalt und Mobbing

- **24h Frauennotruf**
Tel.: 01/ 71 71 9 (kostenlos, vertraulich)
<https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung/frauennotruf/>
- **Kinderschutzzentrum – Hilfe holen macht stark**
Tel.: 01 / 5261820
<http://kinderschutz-wien.at/>
- **Mädchenberatung** - Beratung für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen
Tel.: 01 587 10 89
<http://www.maedchenberatung.at/>
- **Männerberatung & Informationsstelle für Burschen und Männer**
Tel.: 01/603 28 28
www.maenner.at
- **Kinder- und Jugendanwaltschaft**
Tel.: 01 / 70 77 000
<https://kja.at/site/>
- **Tamar** - Beratungsstelle für sexuell misshandelte und sexuell missbrauchte Frauen, Mädchen und Kinder
Tel.: 01/334 04 37
www.tamar.at
- **WienXtra – Jugendinfo** - Mobbing
<https://www.wienextra.at/jugendinfo/mobbing/>
- **Rat auf Draht, 147**
Mobbing: Horror im Klassenzimmer
<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/schule/mobbing-horror-im-klassenzimmer>
- **Rat auf Draht, 147**
Gewalt: <https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/gewalt/gewalt-hat-viele-gesichter>
- **Feel-ok.at – Infos zum Thema Gewalt und Mobbing**
https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/gewalt/gewalt.cfm
- **Gewaltinfo.at.** Gewalt an/unter Jugendlichen
<https://www.gewaltinfo.at/betroffene/jugendliche/>

Sex und Verhütung

- **wienXtra – jugendinfo - Sex and Love**
<https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/info-topic/sex-love/>
- **Jugendportal.at – Liebe, Sexualität & Geschlecht**
<https://www.jugendportal.at/themen/liebe-sexualitat-geschlecht>
- **Was geht zu weit?** Informationen und Tipps rund um das Thema Dating, Liebe, Respekt und Grenzen
www.was-geht-zu-weit.de/
- **First Love - Anlaufstelle für Jugendliche bei Fragen zu Liebe, Sex und Beziehungen**
Tel: 01 478 52 42
<https://firstlove.at/>
- **Aids-Hilfe Wien**
Telefonische oder persönliche Beratung zu HIV, Aids oder einer anderen sexuell übertragbaren Krankheit, anonymer und kostenloser HIV-Antikörper-Test.
Tel.: 01 / 599 37
www.aids.at
- **Rat auf Draht, 147**
Infos zum Thema Sexualität: www.rataufdraht.at/themenubersicht/intimes
- **FEM - Gesundheitszentrum für Mädchen und Frauen**
Tel.: 01 - 27700-5600
www.fem.at
- **FEM Süd - Kurse, Gruppen und Beratungsangeboten für Mädchen und Frauen**
Tel.: 01 60191 – 5201
http://www.fem.at/FEM_Sued/femsued.htm
- **MEN - Männergesundheitszentrum;** Beratung und Angebote für Burschen und Männer
Tel.: 01 60191 – 5454
www.men-center.at

Videos

- **“Sex we can”:** <https://sexualpaedagogik.at/sex-we-can/>
- **Wiener Mädchen Channel:** 14 Kurzvideos "Liebe, Sex und Klartext"
<https://www.youtube.com/c/wienerm%C3%A4dchenchannel>

Sicher im Internet

- **Saferinternet** – Infos und Tipps, wie du Handy und Internet sicher nutzen kannst
www.saferinternet.at
- **Meldestelle gegen illegale Inhalte im Internet**
www.stopline.at
- **ZARA- Zivilcourage, Hass und Rassismus im Netz**
<https://www.zara.or.at/de>
- **Kostenlose Beratungs- und Schlichtungsstelle bei Problemen im Internet**
www.ombudsmann.at
- **Mimikama** – Verein zur Aufklärung über Internetmissbrauch
www.mimikama.at
- **Sicher im Internet** http://www.sicher-im-internet.at/pdf/broschuere_jugend.pdf
- **Juuport- Onlineberatung. Hilfe bei Cybermobbing, Whatsapp-Stress und Co**
<https://www.juuport.de/beratung>

STRESS, lass nach

- **Rat auf Draht, 147**
Was tun bei Stress?
<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/personliches/fehlt-dir-der-durchblick-was-tun-im-stress-chaos>
- **Feel-ok.at** - Stress im Überblick.
https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/stress.cfm
- **Gesundheitsinformation.de**
Probleme mit dem Schlafen – Infos für Jugendliche
<https://www.gesundheitsinformation.de/probleme-mit-dem-schlafen-infos-fuer-jugendliche.2179.de.html?part=behandlung-2f>