

AUS! DER KRISE.

SO FINDEN SIE EINEN GUTEN UMGANG MIT BELASTUNGEN UND KRISEN

GRATIS VON
SEPTEMBER
BIS NOVEMBER
2025

GESUNDE BEZIRKE

WiG 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien

Das Leben ist nicht immer einfach. Weltweite Krisen und Herausforderungen im privaten oder beruflichen Umfeld können uns schon einmal aus der Bahn werfen. „AUS! der Krise.“ ist eine Veranstaltungsreihe der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“. Gemeinsam mit Partner*innen aus Ottakring zeigt sie Wege zur Bewältigung schwieriger Situationen auf. Die Veranstaltungen sind kostenlos. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

THEMEN & TERMINE

GESUNDE ELTERN-KIND-BEZIEHUNG

In diesem Workshop entdecken wir Wege, wie Eltern und Bezugspersonen Kinder mit Ruhe, Respekt und innerer Stärke begleiten können. Es geht darum, Herausforderungen im Alltag liebevoll zu meistern, klare Signale zu senden und dabei die Beziehung zum Kind zu stärken. Für alle, die ihre Erziehung bewusst, achtsam und entwicklungsfördernd gestalten möchten.

Mo, 15. September 2025
11:00 bis 13:00 Uhr

Garage Grande, Deinhardsteingasse 12–14, 1160 Wien

Leitung:
Marwa Khamis, MSc.,
Psychologin, FEM Elternambulanz
in der Klinik Ottakring

Workshop in arabischer Sprache

MALEN, DEN KOPF BEFREIEN – SICH SELBST ENTDECKEN

Wenn das Gedankenkarussell sich nicht mehr stoppen lässt und Worte fehlen, kann Malen ein heilsamer Ausweg sein. In diesem Workshop öffnen wir einen geschützten Raum, um über Farbe, Linie und Geste wieder in Kontakt mit dem eigenen Inneren zu kommen. Ohne künstlerischen Anspruch, aber mit viel Raum für das, was sich zeigen möchte. Ein kreativer Zugang, um Spannungen zu lösen, Klarheit zu gewinnen und sich selbst neu zu begegnen.

**Fr, 19. September 2025
16:30 bis 19:30 Uhr**

SOHO STUDIOS,
Liebknechtgasse 32, 1160 Wien

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl

Anmeldung erforderlich:

E-Mail an info@sohostudios.at

Vortragende:

Lidija Reitter Skenderovic,
Künstlerin & Trainerin für kreative
Transformation

WEGWEISER PSYCHOTHERAPIE

Überblick über die psychotherapeutische Landschaft in Österreich.

Es gibt viele Psychotherapeut*innen, die sich der Sorgen und Ängste von Menschen annehmen. Die richtige Person zur Unterstützung für sich selbst zu finden, kann manchmal

**Do, 9. Oktober 2025
18:30 bis 20:30 Uhr**

VHS Ottakring,
Ludo-Hartmann-Platz 7,
1160 Wien

Anmeldung erforderlich:

E-Mail an ottakring@vhs.at

oder unter: <https://www.vhs.at/de/k/286728743>

schwierig sein. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die psychotherapeutische Landschaft in Österreich und beantwortet Fragen bezüglich der formalen Schritte und ersten Hürden. Er gibt einen Überblick über die in Österreich gängigen psychotherapeutischen Ansätze und wofür sie am besten geeignet sind.

Vortragende:

Lisa-Teresa Woller-Mensshengen, MSc., MA, Psychologin und Psychotherapeutin unter Supervision in Ausbildung

Die VHS Ottakring ist barrierefrei. Alle Infos dazu unter: <https://www.vhs.at/de/barrierefreiheit>

SICHERHEIT IM NETZ

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Schritten mehr für Ihre Sicherheit im Internet tun können: Vom Passwortschutz über das Online-Einkaufen bis hin zum sicheren Umgang mit WhatsApp und sozialen Medien.

Fr, 10. Oktober 2025 10:00 bis 11:30 Uhr

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 16 – Ottakring
Stöberplatz 2/3, 1160 Wien

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl

Anmeldung erforderlich: E-Mail an NBZ16@wiener.hilfswerk.at

Vortragende:

Theres Wögerer, Beraterin für digitale Weiterbildung & eLearning

VON GESUNDEN GRENZEN UND UNGESUNDEN AUSGRENZUNGS-ERFAHRUNGEN

Wie wirken sich Ausgrenzungsmechanismen auf die psychische Gesundheit aus? Das Q:WIR Jugendzentrum wirft einen intersektionalen Blick auf das Thema Gesundheit für junge Menschen mit dem Fokus auf psychische Gesundheit. Euch erwarten Infostände und eine Diskussionsrunde, Snacks und Getränke.

10 SCHRITTE FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Was tut mir gut? Unser Alltag stellt uns vor hohe Erwartungen – umso wichtiger ist es, Raum und Zeit für die Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit zu schaffen. Durch diesen Abendvortrag lernen Sie, wie Sie mit konkreten, im Alltag umsetzbaren Maßnahmen Ihre Resilienz und Ihr psychisches Wohlbefinden fördern können.

Fr, 10. Oktober 2025
16:00 bis 20:00 Uhr

Q:WIR Jugendzentrum,
Fröbelgasse 22/1, 1160 Wien

Keine Anmeldung erforderlich
Weitere Infos auf Instagram
[@qwir_jugendzentrum](#)

Do, 16. Oktober 2025
18:00 bis 20:00 Uhr

Wiener Hilfswerk Nachbarschafts-
zentrum 16 – Ottakring
Stöberplatz 2/3, 1160 Wien

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl

Anmeldung erforderlich: E-Mail an
amelia.rimac@promenteakademie.at

Vortragender:

Mag. Michael Tröstl, psychologischer
Berater, Supervisor, Trainer in der
Erwachsenenbildung, pro mente
Akademie

MEHR FÜR WENIGER: SPAREN IM ALLTAG

Sozialmärkte, Second Hand,
günstig einkaufen – NA UND?

Ein inklusiver Workshop für ALLE, die sich angesprochen fühlen. In diesem Workshop werden Tipps und Tricks erarbeitet und weitergegeben sowie Erfahrungen ausgetauscht.

Mo, 10. November 2025
10:00 bis 14:00 Uhr

Veranstaltungsort wird nach
Anmeldung bekannt gegeben.

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl

Anmeldung erforderlich: E-Mail
an info@gesundessottakring.at

Leitung:
Wohnrat und Werkstättenrat
Jugend am Werk

Informationen unter: wig.or.at/termine



Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien,
Tel. 01 4000-76905 **E-Mail**: office@wig.or.at, wig.or.at **Foto**: istoryphoto **Satz & Grafik**: Schafferhans GraphicDesign GmbH
Druck: Paco Medienwerkstatt, 1160 Wien **Stand**: August 2025