

AUS! DER KRISE.

SO FINDEN SIE EINEN GUTEN UMGANG MIT BELASTUNGEN UND KRISEN



GRATIS VON
SEPTEMBER
BIS NOVEMBER
2026

GESUNDE BEZIRKE



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien

Krisen und herausfordernde Situationen gehören zum Leben. Umso wichtiger sind Austausch und neue Perspektiven. „AUS! der Krise“ ist eine Veranstaltungsreihe der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“. Gemeinsam mit Partner*innen aus Ottakring (16), Hernals (17) und der Josefstadt (8) laden wir zum Kochen, Erzählen, Ausprobieren und gemeinsamen Erleben ein. Um uns für schwierige Zeiten zu stärken! Alle Veranstaltungen sind kostenlos und offen für alle Interessierten.

THEMEN & TERMINE

Mi, 23. September 2026, 15:00 – 20:00 Uhr

GEMEINSAM ESSEN TUT GUT (MIT KOCH-WORKSHOP)

16

Bei „AUS! der Krise“ kochen wir zusammen mit einem Koch ein gutes, gesundes und günstiges Festmahl. Wir lernen, wie Essen uns stärkt und gut für die Seele ist. Bandari ist ein offener Ort für junge Männer* mit Fluchtgeschichte. An diesem Tag öffnen wir die Türen auch für Nachbar*innen und alle Interessierten: für Begegnung, (interkulturellen) Austausch und das Entdecken eigener Stärken im Alltag.

Bandari Wien, Diakonie
Flüchtlingsdienst,
Hubergasse 6, 1160 Wien

Anmeldung bis 16. September
auf wig.or.at/termine
(siehe QR-Code auf Rückseite)

Vortragender:

Alexander Rieder ist gelernter Koch. Er lebt und arbeitet in Wien.

Mo, 5. Oktober 2026, 10:00 – 12:00 Uhr

MENTAL LOAD – WENN DIE UNSICHTBARE BELASTUNG FRAUEN* IN DIE ERSCHÖPFUNG ZWINGT

17

Mental Load meint die unsichtbare Denk- und Planungsarbeit in Familien bzw. im Zusammenleben. Diese wird überwiegend von Frauen* übernommen. Wird ein Paar Eltern, explodieren die Mental Load-Aufgaben. Wirklich belastend daran ist das Gefühl, alleine Verantwortung zu tragen und die vielen unerledigten To-dos, die sich im Familienalltag ergeben. Im Vortrag wird das Konzept von Mental Load erklärt, individuelle Strategien zur Entlastung aufgezeigt und Wege zu einer gerechteren Verteilung beleuchtet. Zudem gibt es Raum für Diskussionen und Austausch. Kinder können gerne mitgebracht werden.

Wiener Hilfswerk
Nachbarschaftszentrum 17 –
Hernals, Hernalser
Hauptstraße 53, 1170 Wien

Anmeldung bis 30. September
auf wig.or.at/termine
(siehe QR-Code auf Rückseite)

Vortragende:

Barbara Schrammel, MSc,
Psychotherapeutin, Vorstandin
und Beraterin beim Verein
Frauen* beraten Frauen

Mo, 12. Oktober 2026, 14:00 – 15:30 Uhr
ERZÄHLCAFÉ: WEGE AUS DER KRISE

8

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Krisen – sei es durch Krankheit, Verlust, berufliche oder persönliche Herausforderungen. Im Erzählcafé möchten wir miteinander ins Gespräch kommen und Erfahrungen teilen: Was hat mir in schwierigen Zeiten geholfen? Woher habe ich Kraft geschöpft? Welche Menschen oder Ereignisse haben mich getragen?

Nachbarschaftszentrum Wien 8,
Florianigasse 24, 1080 Wien

Anmeldung bis 5. Oktober
auf wig.or.at/termine
(siehe QR-Code auf Rückseite)

Vortragende:
Gudrun Schweigkofler
und Sabine Berghaler,
Moderatorinnen, erzaehlcafe.at

Do, 15. Oktober 2026, 17:00 – 19:00 Uhr
GESUNDE IDEEN: AUS DER KRISE INS TUN KOMMEN

17

Welche Ideen helfen, Krisen besser zu bewältigen? In diesem Workshop stellen wir erfolgreiche Beispiele vor, tauschen Erfahrungen aus und entwickeln gemeinsam neue Initiativen für unser Grätzl. Wir informieren über Unterstützungsmöglichkeiten für gesundheitsfördernde Ideen und gehen den Fragen nach: Was stärkt uns? Was brauchen wir im Grätzl? Ein Raum für Austausch, Kreativität und gemeinsames Handeln – mit gesunder Jause zum Ausklang.

Grätzl-Zentrum Hernals
Wattgasse 96-98/9/1 (Zugang
über Rhigassgasse 6), 1170 Wien

Keine Anmeldung erforderlich.

Vortragende:
Ulrike Fleischanderl,
WiG-Aktionsbüro

Julia Wögerbauer,
Gesundheitsreferentin, Wiener
Gesundheitsförderung – WiG

Fr, 16. Oktober 2026, 14:00 – 17:00 Uhr
WENN DAS LEBEN HERAUSFORDERT – RESILIENZ
PRAKTISCH ERLEBEN

17

Durchhalten, wenn es mal schwieriger wird. Dabei helfen die 7 Säulen der Resilienz. Mit einfachen mentalen und körperlichen Übungen wollen wir uns krisenfest(er) machen, damit wir auch schweren Momenten gelassen gegenüberstehen können.

Vereinslokal „Mitten in Hernals“,
Gschwandnergasse 59, 1170 Wien

Keine Anmeldung erforderlich.

Vortragende:
Dr. Elisabeth Berger, Resonanz®
Coach für mentale Gesundheit

Mo, 9. und Do, 19. November 2026, je 16:30 – 17:30 Uhr
PACK DEINEN WOHLFÜHLRUCKSACK!

16

Was kann ich tun, wenn mir alles zu viel wird?
Was bedeutet Wohlfühlen? Wann fühle ich mich überfordert oder angespannt? Was hilft mir, mit schwierigen Situationen umzugehen? Wir entdecken gemeinsam, was uns stärkt und Wohltut. An drei Stationen sammeln wir Ideen für unseren persönlichen Wohlfühlrucksack:

1. Körperübungen zum Ausprobieren
2. Lerne die *peppa-Wohlfühlbox kennen!
(Stressball, Wutball, Sorgenfresser ...)
3. Erstelle deine persönliche Liste mit Dingen, die dir Kraft geben und guttun.

peppa Zentrum für Mädchen
und junge Frauen*
Hasnerstraße 61, 1160 Wien

Keine Anmeldung erforderlich.

Veranstaltung für FLINTA-
Personen zwischen 10
und 22 Jahren im Rahmen
der „Feminale. 30 Tage
Frauengesundheit“

Mo, 23. November 2026, 16:00 – 18:00 Uhr
±8-80 GENERATIONEN SCHACH

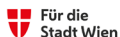
8

Anfänger*in oder Meister*in, ob ehrgeizig oder neugierig, ob 8 Jahre oder 80, ob weise, urcool, gechillt oder tough – wir spielen miteinander Schach. Im ACHTSAMEN 8. in der Josefstadt stecken Alt und Jung regelmäßig die Köpfe am Schachbrett zusammen. Es wird aus Zwickmühlen geholfen, gelacht und nachgedacht. Gemeinsames Spielen schafft Ruhe, Fokus und Verbindung und kann uns stärken, wenn das Leben herausfordernd ist.

Musisches Zentrum Wien,
Zeltgasse 7, 1080 Wien

Keine Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung wird von
ACHTSAMER 8. umgesetzt



Erzählcafés

Hier einfach
anmelden:



Mitten in Hernals