

## LINKLISTE CORONA-HILFE & BERATUNGSSTELLEN

Eine Ausnahmesituation wie der aktuelle Lockdown stellt uns alle vor gewaltige Herausforderungen. Für die einen gilt es Homeoffice und Kinderbetreuung unter einen Hut zu bringen und Zeit zum Durchschnaufen zu finden. Andere wissen aufgrund von Kurzarbeit oder Betriebsschließungen nicht, wie sie die vielen arbeitsfreien Stunden in den eigenen vier Wänden gut nützen können. Für viele ergeben sich neben **psychischen Belastungen** aus den wichtigen Gesundheitsmaßnahmen auch **finanzielle Probleme** oder **Fragen zum Miet- und Arbeitsrecht**. Diese Sammlung gibt eine Übersicht über viele Unterstützungsangebote und Helplines, wenn es eng wird.

### Inhalt

1. Allgemeines zu aktuellen Maßnahmen & mehrsprachige Informationen.....	2
2. Wichtige Hotlines .....	2
Coronavirus-Hotline der AGES 0800 555 621 .....	2
<b>Telefonische Gesundheitsberatung 1450</b> .....	3
<b>Fragen zur Pflege- und Betreuungssituation</b> .....	3
Wien .....	3
Infotelefon und Website des Bildungsministeriums .....	3
Hotline des BMKOES für in der Kunst und Kultur Tätige .....	3
Hotline des BMKOES für Fragen zum Sport .....	3
Hotline des Finanzministeriums .....	3
Hotline des Bundesministeriums für europäische und internationale Angelegenheiten ..	4
Hotline und Homepage der Arbeiterkammer und des ÖGB .....	4
Hotline der Wirtschaftskammer .....	4
Sozialversicherungsanstalt für Selbständige .....	4
Hotline des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger bei Fragen zu Risikogruppen .	4
Hotline für außerordentlichen Zivildienst .....	4
Service für Bürgerinnen und Bürger .....	4
3. Psychologische Unterstützung: Hilfe bei Einsamkeit, psychischen Belastungen und Konflikten .....	5
Rat auf Draht.....	5
Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer .....	5
Frauenhelpline gegen Gewalt .....	5
Team Österreich .....	5
Telefonseelsorge.....	5
Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) .....	5
Kriseninterventionszentrum: Telefon- und E-Mail-Beratung .....	5

Das Wiener Kriseninterventionszentrum bietet bei psychischen Belastungen auch in Zusammenhang mit dem Coronavirus per Telefon unter 01 406 95 95 (montags bis freitags 10.00 bis 17.00 Uhr) und per E-Mail Beratung und psychotherapeutische Interventionen an. Unter [www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at)..... 5

**Traumhilfe Österreich**..... 5

**Psychotherapie Helpline des Berufsverbandes für Psychotherapie**..... 6

**Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser** ..... 6

**Krisen bergen auch Suchtpotenzial** Falls Sie sich über die bei Ihnen und/oder Ihren Kindern vermutlich angestiegene **Nutzung digitaler Medien** Sorgen machen, gibt es hier wichtige Tipps dazu. .... 7

4. Alles rund um Finanzen, Job und Miete ..... 7

Hilfe in finanziellen Ausnahmesituationen ..... 7

Mietrechtsänderungen aufgrund der Corona-Maßnahmen..... 7

Arbeitsplatz und Arbeitsrecht ..... 8

5. Unterstützung speziell für Kinder- und Jugendliche ..... 8

6. Terror & traumatische Ereignisse..... 8

## 1. Allgemeines zu aktuellen Maßnahmen & mehrsprachige Informationen

Aktuelle Maßnahmen:

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Ma%C3%9Fnahmen.html>

Häufige Fragen: <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Haeufig-gestellte-Fragen.html>

Aktuelle Infos in Fremdsprachen:

- <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Informationen-in-Fremdsprachen-.html>
- [Tipps für Quarantäne und häusliche Isolation in 18 Sprachen \(BÖP\)](#) (Stand März)
- [Corona-Sicherheitsmaßnahmen in 17 Sprachen \(ÖIF\)](#)
- [Übersicht über weitere mehrsprachige Informationsquellen](#)

Kleine und mittlere Unternehmen unterstützen in der Krise und ganz speziell im Weihnachtsgeschäft - diese Website macht kleinere und mittlere Unternehmen via Online-Präsenz sichtbar: <http://www.wirschaffendas.at>

## 2. Wichtige Hotlines

### Coronavirus-Hotline der AGES 0800 555 621

Die AGES (Österreichische Agentur für Ernährungssicherheit) beantwortet Fragen rund um das Coronavirus (Allgemeine Informationen zu Übertragung, Symptomen, Vorbeugung) unter der Telefonnummer **0800 555 621** von **0 bis 24 Uhr**.

## Telefonische Gesundheitsberatung 1450

Nur wenn Sie konkrete Symptome (Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Atembeschwerden) haben, bleiben Sie zu Hause und wählen Sie bitte die **Gesundheitsnummer 1450** zur weiteren Vorgehensweise (diagnostische Abklärung). **0 bis 24 Uhr**.

## Fragen zur Pflege- und Betreuungssituation

Die nachfolgende Hotline bieten Informationen, wenn es bei der 24-Stunden-Betreuung oder der Angehörigen-Betreuung Ausfälle oder Probleme infolge der Corona-Schutzmaßnahmen gibt.

### Wien

- Telefonische Beratung FSW: 01/24524

## Infotelefon und Website des Bildungsministeriums

Bei Fragen zu Schulpflicht, Schulbetrieb, Universitäten und Prüfungen rufen Sie die kostenlose Telefonnummer **0800 21 65 95** an. Weitere Informationen finden Sie auf [bmbwf.gv.at](http://bmbwf.gv.at).

## Hotline des BMKOES für in der Kunst und Kultur Tätige

Für rasche Antworten steht für in der Kunst und Kultur Tätigen eine telefonische Hotline der Sektion für Kunst und Kultur im Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport (BMKÖS) zur Verfügung.

Die Kunst und Kultur-Hotline ist Montag bis Freitag zwischen **9:00 und 15:00 Uhr** unter der Telefonnummer **01 53115 - DW 202 555** erreichbar. Ihre Fragen können Sie auch per E-Mail unter [kunstkultur@bmkoes.gv.at](mailto:kunstkultur@bmkoes.gv.at) einsenden.

## Hotline des BMKOES für Fragen zum Sport

Die Hotline des [Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport](http://www.bmkoes.gv.at) für Fragen zum Thema Sport ist unter der Telefonnummer +43 1 716 06-66 52 70 von Montag bis Freitag zwischen 9 und 15 Uhr erreichbar. Ihre Fragen können Sie auch per E-Mail unter [sport@bmkoes.gv.at](mailto:sport@bmkoes.gv.at) einsenden.

## Hotline des Finanzministeriums

Das Finanzministerium bietet eine eigene Corona-Hotline (**050/233 770**) für alle wirtschaftlichen Fragen an, unter anderem zu den verschiedenen Hilfsfonds, Kurzarbeit, Steuerstundungen und Fristverlängerungen. Auf der Website [www.bmf.gv.at/corona](http://www.bmf.gv.at/corona) gibt es außerdem eine Sammlung von häufig gestellten Fragen.

Die Hotline ist **Montag bis Donnerstag** zwischen **7.30 Uhr und 15.30 Uhr** sowie **Freitag** zwischen **7.30 Uhr und 12.00 Uhr** telefonisch erreichbar und beantwortet individuelle

Fragen. Zusätzlich können auch Anfragen per E-Mail an [corona.hotline@bmf.gv.at](mailto:corona.hotline@bmf.gv.at) geschickt werden.

### **Hotline des Bundesministeriums für europäische und internationale Angelegenheiten**

Das Bundesministerium bietet auf seiner Website [www.bmeia.gv.at](http://www.bmeia.gv.at) einen Überblick über alle Länder bei denen derzeit eine Reisewarnung besteht und beantwortet Fragen zu Reiseländern. Die Service-Nummer des BMEIA ist +43 (0) 50 11 50 0.

Das Bürgerservice des Außenministeriums bei Notfällen im Ausland ist +43 190 115 4411.

### **Hotline und Homepage der Arbeiterkammer und des ÖGB**

Für arbeitsrechtliche Fragen haben die Arbeiterkammer und der ÖGB (Österreichischer Gewerkschaftsbund) die Hotline **0800 22 12 00 80** eingerichtet, die von **Montag bis Freitag** zwischen **9 und 19 Uhr** erreichbar ist.

Die Homepage ist unter [jobundcorona.at](http://jobundcorona.at) verfügbar.

### **Hotline der Wirtschaftskammer**

Die Wirtschaftskammer beantwortet unter der Nummer **05 90 900 4352** Fragen zu Arbeitsrecht, Entgeltfortzahlungen und internationalen Lieferketten. **Montag bis Freitag** von **9 bis 17 Uhr** bzw. über E-Mail an [infopoint\\_coronavirus@wko.at](mailto:infopoint_coronavirus@wko.at) erreichbar. Oder im Internet auf [wko.at](http://wko.at).

### **Sozialversicherungsanstalt für Selbständige**

Die Sozialversicherungsanstalt für Selbständige gibt unter **+43 50 808 808** Auskunft über Beitragszahlungen für Unternehmen, erreichbar von **Montag bis Donnerstag** zwischen **7:30 und 16 Uhr** sowie am **Freitag** von **7:30 bis 14 Uhr**.

### **Hotline des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger bei Fragen zu Risikogruppen**

Bei Fragen zu Risikogruppen (beispielsweise Attest, Freistellung, Home-Office) wenden Sie sich bitte an den Dachverband der Sozialversicherungsträger, telefonisch unter der Hotline 050 124 2020, oder per E-Mail an [covid19.risikoattest@sozialversicherung.at](mailto:covid19.risikoattest@sozialversicherung.at).

### **Hotline für außerordentlichen Zivildienst**

Die Zivildienst-Serviceagentur hat unter **0800 500 183** eine Hotline für den außerordentlichen Zivildienst eingerichtet. Informationen gibt es auch unter [www.zivildienst.gv.at](http://www.zivildienst.gv.at).

### **Service für Bürgerinnen und Bürger**

Das Service für Bürgerinnen und Bürger bietet Beratung und Orientierung zu Fragen aus dem Sozialbereich und hilft Bürgerinnen und Bürgern, sich im Sozialsystem zurechtzufinden. Telefon: **0800 201 611**. **Montag bis Freitag** von **8 bis 16 Uhr**.

### 3. Psychologische Unterstützung: Hilfe bei Einsamkeit, psychischen Belastungen und Konflikten

Psychologische Hilfe und Tipps wie Sie auch den zweiten Lockdown gut überstehen:

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus-%E2%80%93-Psychologische-Hilfe.html>

#### Rat auf Draht

Notrufnummer **147** für Kinder und Jugendliche. Oder auf [rataufdraht.at](http://rataufdraht.at).

#### Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer

Telefonnummer **116 123** bei allen Sorgen von **12 bis 24 Uhr**.

#### Frauenhelpline gegen Gewalt

Beratung für von Gewalt betroffene Frauen unter der Telefonnummer **0800 222 555** von **0 bis 24 Uhr**.

#### Team Österreich

Verteilung ehrenamtlicher Arbeit, Informationen auf [teamoesterreich.at](http://teamoesterreich.at).

#### Telefonseelsorge

Notrufnummer 142 ([Telefonseelsorge](#)) rund um die Uhr und kostenlos

Die Beratung erfolgt österreichweit ebenso per [Mail](#) oder [Chat](#).

#### Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)

Schnelle psychologische Hilfe gibt es **kostenlos** und **anonym** bei der BÖP-Hotline unter **+43 1 504 8000** von **Montag bis Sonntag von 9 bis 20 Uhr** oder per E-Mail an [helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at).

#### Kriseninterventionszentrum: Telefon- und E-Mail-Beratung

Das Wiener Kriseninterventionszentrum bietet bei psychischen Belastungen auch in Zusammenhang mit dem Coronavirus per Telefon unter 01 406 95 95 (montags bis freitags 10.00 bis 17.00 Uhr) und per E-Mail Beratung und psychotherapeutische Interventionen an. Unter [www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at)

#### Traumahilfe Österreich

Der gemeinnützige Verein Traumahilfe Österreich hat eine telefonische Beratung speziell für Menschen, die sich in Quarantäne befinden, eingerichtet. Ziel ist es, Betroffene in der Quarantäne bei psychosozialen Belastungen telefonisch zu unterstützen und eine

zwischenmenschliche Anlaufstelle zu bieten. Die Helpline ist österreichweit täglich **Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr** und am **Wochenende von 10 bis 16 Uhr** zum Festnetztarif unter der Telefonnummer **+43 1 413 00 44** erreichbar.

### **Psychotherapie Helpline des Berufsverbandes für Psychotherapie**

Tel. +43 720 12 00 12, täglich von 08:00-22:00 Uhr

Psychotherapeutische Krisengespräche durch PsychotherapeutInnen.  
Kompetent. Kostenfrei. Anonym.

### **Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser**

Ihre Fragen zu den Themen Einsamkeit, Beziehungen, Gesundheit, Finanzielles, SeniorInnen-Angebote oder Sterben, Tod & Trauer können Sie kostenlos und anonym an die Online-Beratung durch Psychologinnen und Psychologen [www.rat-im-netz.at](http://www.rat-im-netz.at) richten.

**Sozialpsychiatrischer Notdienst/PSD (0-24 Uhr): 01 31300**

**Notfallpsychologischer Dienst Österreich (0-24 Uhr): 0699 188 554 00**

**Corona-Sorgen-Hotline (8-20 Uhr): 01 4000 53000**

**Servicetelefon der Wiener Kinder- und Jugendhilfe (8-18 Uhr): 01 4000 8011**

**BÖP Krisen-Helpline (montags bis donnerstags 9-13 Uhr): 01 504 8000**

[Plaudernetz](#) Du möchtest gerne mit jemandem plaudern? Dann ruf beim Plaudernetz unter **05 1776 100** an! Deine Nummer wird anonymisiert.

### [Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie](#)

Bei akuter Gewalt rufen Sie sofort die Polizei - **133 oder 112**

Für eine sichere Unterkunft rufen Sie den Frauenhaus-Notruf Wien - **05/77 22**

Beratung außerhalb unserer Öffnungszeiten bietet die Frauenhelpline - **0800/222 555**

[24h Frauennotruf: 01 71 71 9](#)

Die [Caritas Familienzentren](#) (PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und FamilienberaterInnen) bieten telefonische Beratung an, um gut zu begleiten und in Krisenzeiten zur Seite zu stehen! Erreichbar ist die Hotline von Mo-Fr von 09:00 bis 16:00 Uhr unter der Nummer **01/481 5 481** oder per Mail unter: [familienzentren@caritas-wien.at](mailto:familienzentren@caritas-wien.at)

Weitere Informationen zur psychischen Gesundheit finden Sie auf der Seite [#darüberredenwir](#) des PSD und auch auf der [Facebook-Seite](#) der Kampagne.

### Krisen bergen auch Suchtpotenzial

Falls Sie sich über die bei Ihnen und/oder Ihren Kindern vermutlich angestiegene **Nutzung digitaler Medien** Sorgen machen, gibt es [hier wichtige Tipps dazu](#).

- [Umgang mit Alkohol in Krisenzeiten](#)
- [Umgang mit Suchtmitteln in Krisenzeiten](#)
- [Umgang mit Suchtmitteln in Krisenzeiten \(Infos für Jugendliche\)](#)
- [MINDBASE. Die digitale Plattform für psychische Gesundheit \(Stadt Wien\)](#)

## 4. Alles rund um Finanzen, Job und Miete

### Hilfe in finanziellen Ausnahmesituationen

- Aufgrund von Einkommensausfällen können viele Menschen laufende Wohnkosten oder Kreditraten nicht mehr bezahlen. Daher wurden im Nationalrat einige Sonderregelungen beschlossen. Hier finden sie Informationen zur [Schuldnerberatung Wien](#) und [Tipps, die Menschen mit Schulden derzeit besonders beachten sollten](#).
- Das **Arbeitsmarktservice** beantwortet [häufig gestellte Fragen](#).
- Infos von ÖGB und AK rundum Job und Corona finden Sie hier: <https://jobundcorona.at>
- In den [Sozialzentren der MA 40](#) (Mietbeihilfe, Mindestsicherung) ist der **persönliche KundInnen-Kontakt in den Wiener Sozialzentren derzeit nur eingeschränkt** möglich. Übermitteln Sie Ihre Unterlagen, Anträge und sonstige Anliegen per E-Mail, Post oder Fax. Anträge sind seit Mai auch [online](#) möglich. Das Servicetelefon steht unter **+43 1 4000-8040 an Werktagen von 8 bis 18 Uhr** zur Verfügung.
- weitere [Informationen der Stadt Wien zu Amtswegen](#). (Stand März)
- **Hilfe für Selbstständige:**  
[Härtefallfonds Phase 2 für EPU's und Kleinunternehmen](#) sowie [weitere COVID-19 Informationen für Unternehmen](#).
- Die ÖH hat einen [Härtefonds für Studierende](#) in finanziellen Engpässen eingerichtet.

### Mietrechtsänderungen aufgrund der Corona-Maßnahmen

- Falls der **Verlust der Wohnung** droht, hilft die [Fachstelle für Wohnungssicherung \(FAWOS\) der Volkshilfe weiter](#).
- Die [Mieterhilfe](#) (Stand März) informiert über neue Mieterschutzmaßnahmen. Mieterhilfe informiert rundum Mieten und Corona-Krise unter: <https://mieterhilfe.at/aktuelles/corona-spezial>
- [Hier](#) gibt es weitere Informationen zum [Mietrecht in Corona-Zeiten \(Stand März\)](#). Aktueller Link: <https://www.pfr.at/de/news-medien/rechtsfragen-zum-coronavirus>

## Arbeitsplatz und Arbeitsrecht

- ÖGB und AK bieten auf ihrer gemeinsamen Plattform [jobundcorona.at](https://www.jobundcorona.at) Informationen zur [Corona-Kurzarbeit](#), zu [arbeitsrechtlichen Fragen](#) sowie zahlreiche Tipps zur Bewältigung der Ausnahmesituation.
- [SytemerhalterInnen - An den Arbeitsplatz trotz Corona-Pandemie \(BÖP\)](#)
- [Homeoffice: Psychologische Empfehlungen für das Arbeiten in den eigenen vier Wänden \(BÖP\)](#)
- [Alltag im Home-Office \(AK ÖGB\)](#)
- Skype-Beratungen bei der [Bildungsberatung in Wien](#) mit Termin können telefonisch unter [0800 20 79 59](tel:0800207959) (Montag bis Freitag von 9 – 14 Uhr) oder via [E-Mail](#) vereinbart werden. Online-Kalender der Bildungsberatung für digitale Beratungen und Veranstaltungen: <https://www.bildungsberatung-wien.at/veranstaltungen/>

## 5. Unterstützung speziell für Kinder- und Jugendliche

<https://www.wienextra.at/jugendinfo/topic-seiten/corona-virus-covid-19/psychische-gesundheit/>

Infoblatt „**Was du bei Stress tun kannst ...**“

<https://sdw.wien/wp-content/uploads/isp-was-du-bei-stress-tun-kannst-A4-v2.pdf>

Infoblatt für Jugendliche „**Umgang mit Suchtmitteln in Krisenzeiten**“:

<https://sdw.wien/wp-content/uploads/drw-factsheet-Umgang-mit-Suchtmitteln-in-Krisenzeiten-JUGENDLICHE-RZ-web....pdf>

**Info für ELTERN:** Falls Sie sich über die bei Ihnen und/oder Ihren Kindern vermutlich angestiegene **Nutzung digitaler Medien** Sorgen machen, gibt es [hier wichtige Tipps dazu](#).

## 6. Terror & traumatische Ereignisse

- Wie man Kinder den Terror erklärt . . . (Mag.a Hedwig Wölfl, die Möwe): <https://www.derstandard.de/story/2000121394486/wie-man-kindern-terror-erklaert>
- Erklärvideo für Kinder (Jürgen Czernohorszky): <https://www.facebook.com/Czernohorszky/videos/1067445720366835/>
- Tipps zum Umgang mit Folgen des Terrorismus (Berufsverband Österr. PsychologInnen): [https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20201103\\_OTS0093/psychologische-tipps-zum-umgang-mit-den-folgen-von-terrorismus](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20201103_OTS0093/psychologische-tipps-zum-umgang-mit-den-folgen-von-terrorismus)