



NEED SOME HELP

**ERSTE ORIENTIERUNG BEI PROBLEMEN
RUND UMS STUDIERN**



**UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
UPPER AUSTRIA**

NEED SOME HELP

ERSTE ORIENTIERUNG BEI PROBLEMEN RUND UMS STUDIEREN

Studieren bedeutet vor allem, Unbekanntes zu lernen, neuen Menschen zu begegnen, neue Freundschaften zu knüpfen, ein gewisses Maß an Freiheit und Selbständigkeit und hoffentlich das Glück und die Freude, das zu tun, was man tun will.

Studieren kann aber auch bedeuten, sich mit dem Unbekannten sehr schwer zu tun, erstmals alleine in einen fremden Ort zu ziehen, Gefühle von Einsamkeit zu spüren, Zwang und Überforderung zu fühlen und vielleicht am Studium zu zweifeln.

Spaß, Freude und Zuversicht zu erleben, ist genauso real und „normal“ wie Gefühle von Nervosität, Angst, Zweifel und Überforderung. Kritisch kann es werden, wenn negative Gefühle überhand nehmen und zur Belastung werden.

Darum werden hier Hilfsangebote für Studierende und Lehrgangsteilnehmende - auch von Seiten der FH OÖ - sichtbar gemacht.





INHALTE

- 4 **Organisation**
Organisation (des Studiums) leichter gemacht
- 5 **Krise**
Informationen, Anlaufstellen und Beratung bei Krisen
- 6 **Aussichtslosigkeit**
Informationen, Anlaufstellen und Beratung bei Aussichtslosigkeit
- 8 **Gewalt**
Wege aus der Gewalt (häuslich, sexuell, geschlechtsspezifisch)
- 9 **Schwangerschaft**
Informations- und Beratungsstellen bei Schwangerschaft und Erziehung
- 10 **Identität**
Informations- und Beratungsstellen bei (Trans-)Identität, Sexualität und Körperlichkeit
- 11 **Fairness**
Anlaufstellen bei ungerechter Behandlung und Diskriminierung
- 12 **Beeinträchtigung**
Hilfe bei psychischen und physischen Beeinträchtigungen und Pflegebetreuung
- 13 **Finanzen**
Anlaufstellen bei finanziellen Problemen und Herausforderungen
- 15 **Beihilfen und finanzielle Unterstützung**
Unterstützungsangebote und finanzielle Beihilfen



ORGANISATION

ORGANISATION (DES STUDIUMS) LEICHTER GEMACHT

Wie kann ich eine Beurlaubung / Karenzierung beantragen?
Wie kann ich Prüfungen wiederholen?
Ich möchte meinen Studiengang wechseln. Was tun?
Wie und wo kann ich ein Auslandssemester absolvieren?

SEKRETARIAT BZW. LEHRENDE

An jedem Campus der FH OÖ

STUDIEN- / LEHRGANGSLEITUNG

An jedem Campus der FH OÖ

INTERNATIONAL OFFICE

An jedem Campus der FH OÖ

www.fh-ooe.at/international/kontakt

ÖH-VERTRETUNG

www.oehfhoee.at

ÖH-HELPLINE

Bei Überforderung (durch das Studium), Prüfungsangst, psychischen Beschwerden, organisatorischen und finanziellen Schwierigkeiten - Unterstützung von ausgebildeten Psychotherapeut*innen

Mo: 15 - 18 Uhr

Mi: 16 - 18 Uhr

Do: 16 - 18 Uhr

Tel.: 01 - 585 33 33

www.oeh.ac.at/helpline

OMBUDSSTELLE FÜR STUDIERENDE

Schlichtungsstelle für studienbezogene Fragen

Mo - Fr: 09 - 16 Uhr

Tel.: 0800 - 311 650

www.hochschulombudsmann.at
www.hochschulombudsfrau.at



KRISE

INFORMATIONEN, ANLAUFSTELLEN UND BERATUNG BEI KRISEN

Wie komme ich besser mit Gefühlen von Angst, Depression oder Einsamkeit zurecht?
Ich sehe keinen Ausweg!
Ich will nicht mehr leben.
Wo bekomme ich Hilfe bei Suizidgedanken?

TELEFONSEELSORGE DER DIÖZESE OÖ

Kostenlose, anonyme Beratung und Begleitung bei Krisen, Herausforderungen und akuten Problemen

Telefonisch, per Chat oder per Mail

Rund um die Uhr erreichbar
(auch an Sonn- und Feiertagen)

Tel.: 142 (Notruf)

<http://www.telefonseelsorge.at/>

KRISENHILFE / SUIZIDPRÄVENTION OÖ

Bei schweren und akuten Krisen, Suizidprävention und für persönliche Krisenbegleitung

Rund um die Uhr erreichbar
(auch an Sonn- und Feiertagen)

Regionalstelle Linz

Tel.: 0732 - 21 77 (Notruf)

Regionalstelle Steyr

Tel.: 07252 - 439 90

Regionalstelle Wels

Tel.: 07242 - 666 67

www.krisenhilfeoee.at



AUSSICHTSLOSIGKEIT

INFORMATIONEN, ANLAUFSTELLEN UND BERATUNG BEI AUSSICHTSLOSIGKEIT

Konsumiere ich zu viel Alkohol, Zigaretten, soziale Medien oder anderes?
Wie löse ich Probleme in der Familie, in der Partnerschaft oder im Studium?
Wer hilft mir bei Problemen mit Scheidung und beruflicher Überlastung?
Wie überwinde ich Schlafschwierigkeiten und Gefühle der Aussichtslosigkeit?

FH OÖ INTERNER SUPPORT

Bei internen Problemfällen, die nicht die Studienorganisation, sondern emotionale Herausforderungen mit Lehrenden, Studierenden oder Verwaltungspersonal betreffen

E-Mail: needsomehelp@fh-ooe.at

SELBSTHILFEGRUPPEN OÖ

https://www.selbsthilfe-ooe.at/selbsthilfegruppen/selbsthilfegruppen_finden/bezirk=Linz

THERAPIESTELLEN PROGES

Kostenlose Therapie - ärztliche Diagnose und Überweisung notwendig

Clearingstelle Psychotherapie Proges

Tel.: 0800 - 20 25 33

www.proges.at
www.clearingstelle.net

Ö3 - KUMMERNUMMER

Anlaufstelle für persönliche Notlagen wie Liebeskummer, Mobbing, Depressionen, persönliche Krisen, Schicksalsschläge oder einfach Einsamkeit

Täglich zwischen 16 - 24 Uhr (kostenlos)

Tel.: 116 123

KATHOLISCHE HOCHSCHULGEMEINDE

Seelsorge, Gesprächsangebot für alle Lebenslagen, Veranstaltungen für Studierende – offen für alle

Tel.: 0676 - 877 635 04

E-Mail: stefanie.brandstetter@dioezese-linz.at

www.khglinz-leben.at

EXIT-SOZIAL BERATUNGSSTELLEN

Tel.: 0732 - 719 719

E-Mail: pszlinz.beratung@exitsozial.at

www.exitsozial.at

ANTWORTEN.AT ARGE ONLINE-BERATUNG

Anlaufstelle für Menschen mit Konflikten und Problemen im persönlichen und zwischenmenschlichen Bereich wie:

- Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen
- Erziehungsfragen
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Rechtsberatung in Familienangelegenheiten
- Fragen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Familienplanung
- Frauenberatung
- Männerberatung

Mail- und Einzelchatberatung, anonym, unkompliziert und kostenlos

www.antworten.at

LINZER FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

Beratung und psychologische Hilfe für Frauen

Tel.: 0677 - 990 204 72

E-Mail: office@fgz-linz.at

www.fgz-linz.at

PSYCHOLOGISCHE STUDIENDENBERATUNG (LINZ)

Mo - Do: 07:30 - 15:30 Uhr
Fr: 07:30 - 13:30 Uhr

Tel.: 0732 - 246 879 30

E-Mail: psychol.studber@jku.at

www.studierendenberatung.at

SOZIALSERVICE FREISTADT

Das „Sozialservice Freistadt“ bietet als Anlaufstelle (kostenlos und vertraulich) Rat und Unterstützung.

Das Socialservice hilft bei:

- Sozialen Fragen und Anliegen
- Rat und Hilfe in Notsituationen
- Hilfestellung bei finanzieller Überforderung
- Unterstützung bei Antragstellungen
- Ausstellung der Sozialmarktkarte
- Informationen und Vermittlung über regionale und überregionale Hilfsangebote
- Weitervermittlung mobiler Dienste in Pflege
- Vernetzung im Sozialbereich

Di - Fr: 08 - 13 Uhr

Tel.: 0664 - 995 184 90

E-Mail: pregarten@sozialservice.at

sozialservice.at

INSTAHELP

Online-Beratung von erfahrenen Psycholog*innen, anonym, keine Wartezeiten

Kosten zwischen 49 - 69 € pro Beratung, keine Mindestlaufzeit, jederzeit kündbar

instahelp.me/at

POINT

Beratungsstelle für Suchtanfragen (bei Medikamentensucht und illegalen Substanzen, Spielsucht, etc.)

Vertraulich, anonym, kostenlos

Mo und Fr: 10 - 14 Uhr
Di und Do: 13 - 17 Uhr

Tel.: 0732 - 770 89 50

E-Mail: point.linz@promenteoee.at



GEWALT

WEGE AUS DER GEWALT (HÄUSLICH, SEXUELL, GESCHLECHTERSPEZIFISCH)

An wen wende ich mich bei sexuellen Übergriffen?
Wie finde ich Wege aus der Gewalt?
Was kann ich im Falle von häuslicher Gewalt tun?
Wohin kann ich mich im Falle von geschlechtsspezifischer Gewalt und Diskriminierung wenden?

FRAUENHELPLINE GEGEN GEWALT

Anonym, kostenfrei, 24 Stunden

Tel.: 0800 - 222 555

www.frauenhelpline.at

GEWALTSCHUTZZENTRUM LINZ

Kostenlos, vertraulich, mit Terminvereinbarung

Tel.: 0732 - 607 760

E-Mail: ooe@gewaltschutzzentrum.at

www.gewaltschutzzentrum.at/ooe

HOTLINE FÜR GEWALTTÄTIGE MÄNNER

Hotline für Männer, die einen Ausweg aus der (häuslichen) Gewalt suchen.

Tel.: 0820 - 43 92 58

www.gewalt-hotline.net

FRAUENZENTRUM LINZ

Fachberatungsstelle für Beziehungsprobleme, schwierige Lebenssituationen, Trennung und Scheidung und alle Formen der Gewaltbetroffenheit.

Bei sexueller Gewalt unterstützen wir Mädchen und Frauen und begleiten sie im Strafverfahren.

Tel.: 0732 - 602 200

E-Mail: hallo@frauenzentrum.at

www.frauenzentrum.at

MÄNNERBERATUNGSSTELLE

Bei Problemen in der Partnerschaft und/oder in der Familie, beruflicher Überlastung, Wege aus der Gewalt

Tel.: 0732 - 77 20 533 00

E-Mail: zentrum-fm@ooe.gv.at

<https://www.zentrum-fm.at/maennerberatung.htm>



SCHWANGERSCHAFT

INFORMATIONEN- UND BERATUNGSSTELLEN BEI SCHWANGERSCHAFT UND ERZIEHUNG

Was tun bei (ungewollter) Schwangerschaft?
Welche Möglichkeiten habe ich?
Wo bekomme ich Hilfe bei Erziehungsfragen?
Wo erhalte ich kompetente Beratung zur Regelung des Kindesunterhalts?

ZOE

Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt

Mo-Do: 08 - 12 Uhr

Tel.: 0732 - 778 300

E-Mail: office@zoe.at

www.zoe.at

BILY

Verein für Jugend-, Familien- und Sexualberatung

Mo: 15 - 18 Uhr

Di: 17 - 20 Uhr

Do: 12 - 15 Uhr

Tel.: 0732 - 770 497

E-Mail: beratung@bily.info

www.bily.info

SCHWANGERENBERATUNG

Tel.: 0732 - 761 034 18

E-Mail: aktion.leben@dioezese-linz.at

www.aktionleben.at/ooe

VEREIN ALLEINERZIEHEND

Mo: 08 - 12 Uhr

Di: 08 - 11 Uhr

Mi: 08 - 12 Uhr

Tel.: 0732 - 654 270

E-Mail: beratung@alleinerziehend.at

www.alleinerziehend.at



IDENTITÄT

INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLEN BEI (TRANS)-IDENTITÄT, SEXUALITÄT UND KÖRPERLICHKEIT

Wer hilft mir bei meinem Coming-Out-Prozess?
Wo bekomme ich einen sicheren Raum, um über geschlechtliche und/oder sexuelle Identitäten zu sprechen?
Wo kann ich die Angst vor HIV/AIDS ansprechen?
Wo bekomme ich Informationen zu Safer Sex?

HOSI LINZ

Homosexuellen Initiative Linz – Die Lesben- und Schwulenbewegung in OÖ

Beratung für Lesben, Schwule und Transgender und deren Angehörige. Der Verein bietet Aufklärungsarbeit, Workshops und Seminare zum Thema (Homo-)Sexualität.

Tel.: 0732 - 770 497

www.hosilinz.at/beratung/

BILY

Anlaufstelle für Transidentität, Körperlichkeit, Sexualität und Partnerschaft

Mo: 15 - 18 Uhr

Di: 17 - 20 Uhr

Do: 12 - 15 Uhr

Tel.: 0732 - 770 497

E-Mail: beratung@bily.info

www.bily.info



FAIRNESS

ANLAUFSTELLEN BEI UNGERECHTER BEHANDLUNG UND DISKRIMINIERUNG

Was kann ich tun, wenn ich ungleich behandelt werde?
Wo bekomme ich Unterstützung bei Diskriminierung?
An wen kann ich mich bei ungerechtem Verhalten wenden?
Wer hilft mir bei Mobbing und Diskriminierung aufgrund meiner Hautfarbe oder meiner religiösen Überzeugung?

MITGLIEDER DER GENDER UND DIVERSITY MANAGEMENT-KONFERENZ DER FH OÖ

An jeder Fakultät mind. 2 Ansprechpersonen

E-Mail: diversity@fh-ooe.at

www.fh-ooe.at/gender-diversity

GLEICHBEHANDLUNGS:APP

Informiert über Gleichbehandlung und Nicht-Diskriminierung für iOS und Android



iOS/iPhone



Android

GLEICHBEHANDLUNGSANWALTSCHAFT

Persönlicher Beratungstermin und kostenlose Beratung (auch mit Übersetzungsdienst)

Mo - Do: 09 - 15 Uhr
Fr: 09 - 12 Uhr

Tel.: 0800 - 206 119 (allgemeine Hotline)

Tel.: 0732 - 783 877 (Regionalbüro OÖ)

E-Mail: gaw@bka.gv.at

www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at



BEEINTRÄCHTIGUNG

HILFE BEI PSYCHISCHEN UND PHYSISCHEN BEEINTRÄCHTIGUNGEN ODER
PFLEGE BETREUUNG

Wo bekomme ich Hilfe bei psychischer Beeinträchtigung?
Wer hilft mir bei körperlicher Beeinträchtigung?
Was kann ich tun, wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig ist/wird?
Ich brauche pädagogische Unterstützung bei meinen Behinderungen und/oder chronischen
Krankheiten.

CARE-LINE DER FH OÖ

Exklusiver Beratungsservice für Pflege- und
Betreuungsfragen

Täglich zwischen 08 - 20 Uhr
(auch an Sonn- und Feiertagen)

Tel.: 0800 82 82 04

BARRIEREFREI STUDIEREN UND STUDIEN- UNTERSTÜTZUNGEN FÜR STUDIERENDE

Institut Integriert Studieren - Service und
Support Center

Tel.: 0732 246 837 57

E-Mail: integriert-studieren@jku.at

www.jku.at/institut-integriert-studieren/

[www.uni.at/studium/studieren-mit behinde-
rung](http://www.uni.at/studium/studieren-mit-behinderung)



FINANZEN

ANLAUFSTELLEN BEI FINANZIELLEN PROBLEMEN UND HERAUSFORDERUNGEN

Die finanziellen Herausforderungen sind mir über den Kopf gewachsen. Was kann ich tun?
Ich bin verschuldet und weiß nicht, wie ich meine Miete zurückzahlen soll.
Ich brauche dringend Geld? Wo kann ich hingehen?
Was kann ich tun, wenn ich verschuldet bin?

ÖH REFERAT FÜR SOZIALPOLITIK

Das Sozialreferat der Bundesvertretung der ÖH informiert, berät und interveniert kostenlos, um die soziale Situation von Studierenden zu verbessern.

Tel.: 01 - 310 88 80 - 43 oder -40

E-Mail: sozial@oeh.ac.at

www.oeh.ac.at/soziales

SOZIALSERVICE FREISTADT

Di - Fr: 08 - 13 Uhr

Tel.: 0664 - 995 184 90

E-Mail: pregarten@sozialservice.at

sozialservice.at

HILFE IN NOTLAGEN - VOLKSHILFE

Die Volkshilfe hilft, wenn das Geld auf einmal nicht mehr ausreicht, um Miete, Heizung und Essen, etc. zu bezahlen. In besonders dringenden Fällen wird eine einmalige finanzielle Unterstützung angeboten.

Tel.: 0732 - 3405

E-Mail: office@volkshilfe-ooe.at

www.volkshilfe-ooe.at/erwachsene/beratung/hilfeinnotlagen/

CARITAS SOZIALBERATUNG

Die Caritas Sozialberatung ist mit Beratungsstellen und regionalen Sprechtagen Anlaufstelle für Menschen, die sich in einer existenziellen Notlage befinden. Neben Beratung wird auch finanzielle Überbrückungshilfe geleistet.

Regionalstelle Linz

Mo, Di: 09 - 12 Uhr
Mi: 13:30 - 16 Uhr
Do, Fr: 09 - 12 Uhr

Tel.: 0732 - 7610 2311

Regionalstelle Wels

Mo, Di, Do: 09 - 12 Uhr

Tel.: 07242 - 293 01

Regionalstelle Steyr

Mo, Di, Do: 09 - 12 Uhr

Tel.: 07252 - 540 30

www.caritas-linz.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/caritas-sozialberatung/

SCHULDNERBERATUNG OÖ

Streng vertrauliche, diskrete und kostenlose Beratung

Regionalstelle Linz

Tel.: 0732 - 77 55 11
E-Mail: linz@schuldnerberatung.at

Regionalstelle Steyr

Tel.: 07252 - 52 31 0
E-Mail: steyr@schuldnerberatung.at

Regionalstelle Wels

Tel.: 07242 - 77 55 1
E-Mail: wels@schuldnerberatung.at

www.ooe.schuldnerberatung.at



BEIHILFEN & FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE UND FINANZIELLE BEIHILFEN

Welche Zulagen stehen mir zu?
Habe ich Anspruch auf Familienbeihilfe?
Wo und wie kann ich Ermäßigungen und finanzielle Unterstützung bekommen?
Wer hilft mir mit Zuschüssen und Stipendien?

STUDIENBEIHILFE

Kontaktaufnahme telefonisch oder via online
Formular

Mo, Di und Do: 09 - 12 Uhr

Tel.: 0732 - 66 40 31

www.stipendium.at/stipendien/studienbeihilfe

FAMILIENBEIHILFE

Für Kinder wird Eltern, unabhängig von ihrer
Beschäftigung oder ihrem Einkommen, Fami-
lienbeihilfe gewährt.

www.oesterreich.gv.at/themen/steuern_und_finanzen/sonstige_beihilfen_und_foerderungen/4/1/Seite.450233.html

WOHNBEIHILFE - LAND OÖ

Beratung und Vorbesprechung zur Antrag-
stellung finden persönlich oder telefonisch
statt.

Tel.: 0732 - 77 20 141 40

E-Mail: wo.post@ooe.gv.at

www.land-oberoesterreich.gv.at/wohnbeihilfe.htm

STIPENDIEN

Informationen zum Leistungs-, Förder-,
Auslands-, Mobilitäts-, Sprach-, Studienab-
schluss- und Selbsterhalterstipendium

www.stipendium.at/

www.oesterreich.gv.at/themen/bildung_und_neue_medien/universitaet/2/Seite.160807.html

AKTIVPASS STADT LINZ

Der Aktivpass der Stadt Linz unterstützt einkommensschwächere Linzer*innen indem bei zahlreichen Einrichtungen Ermäßigungen in Anspruch genommen werden können.

Tel.: 0732 - 7070 0

E-Mail: info@mag.linz.at

www.linz.at/serviceguide/viewchapter.php?chapter_id=121421

AKTIVPASS STADT LEONDING

Der Aktivpass der Stadt Leonding unterstützt einkommensschwächere Personen mit zahlreichen Ermäßigungen in Leonding und den Linzer Linien.

Tel.: 0732 - 68 78 0

E-Mail: sozial@leonding.at

www.leonding.at/leben-freizeit/sozialberatung/unterstuetzung/aktivpass

HUNGER AUF KUNST UND KULTUR

Der Kulturpass ermöglicht sozial benachteiligten Menschen freien Eintritt in zahlreiche kulturelle Einrichtungen.

www.hungeraufkunstundkultur.at

sozialplattform.at/kulturpass.html

Kontakt

FH Oberösterreich
Gender & Diversity Management-Konferenz
Roseggerstraße 15, 4600 Wels | Austria
Tel.: +43 5 0804 10
E-Mail: diversity@fh-ooe.at
www.fh-ooe.at