Sozial routen plan

Aktualisierter Nachdruck 2026

Wie die **Behörden** Sie unterstützen können.

Wo Sie **Beratung** finden und **Unterstützung** erhalten.

Wer im **Notfall** helfen kann.

AUCH BARRIEREFREI ONLINE
sozialroutenplan.at/tirol

UNICUM ENSCH

NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Euro-Notruf	112
Frauenhelpline gegen Gewalt (24h)	0800 222 555
Frauenhaus-Notruf	0512 342 112
Psychosozialer Krisendienst (8–20 Uhr)	0800 400 120
Gehörlosen-Notruf	0800 133 133
Kindernotruf (24h)	0800 567 567
Kids-line (Rat für junge Leute)	0800 234 123
Rat auf Draht (für Kinder und Jugendliche)	147
KIZ – Krisenintervention für Kinder und Jugendliche	0512 580 059
Telefonseelsorge (24h)	142
Männer-Notruf	0800 246 247
Hotline für vermisste Kinder	116 000
Ö3 Kummernummer	116 123
Verbrechensopfer-Notruf	0800 112 112
Ärztenotdienst / Hausarzt-Notdienst	141
Gesundheitsberatung „Wenn's weh tut!"	1450

INHALTSVERZEICHNIS

Was – Wie – Wer? 3
Kulturpass Tirol 4
Kulturbuddy 4

Angebote und Beratungsstellen in Innsbruck 5

- Allgemeine Sozialberatung 5
- Arbeit / Schule / Bildung 8
- Behinderung 15
- Drogen- und Suchtberatung 26
- Essen / Schlafen / Kleidung 29
- Familienberatung / Kinderbetreuung 34
- Geld / Schulden 42
- Gesundheit / Krankheit / Pflege / Psyche 43
- Gewalt / Benachteiligung / Mobbing 57
- Kinder und Jugendliche 60
- Migration / Flucht / Asyl 67
- Recht 76
- Sterben / Trauer / Belastungen 80
- Unterstützung in Notlagen 81
- Wohnen / Nachbarschaft 83

Wichtige Adressen 88

Rechtliche Rahmenbedingungen 89

Arbeitslosigkeit 90
Mindestsicherung 92
Mietzinsbeihilfe und Wohnbeihilfe 95
Krankheit 97
Schwangerschaft, Geburt, Leben mit Kindern 101
Behinderung 110

Alphabetisches Verzeichnis der Einrichtungen 114

Sozial routen plan.AT

Ihr ONLINE-Wegweiser
für schnelle & einfache Hilfe!

1. Kategorie wählen
2. Ort wählen
3. Hilfe finden

WAS?
Digitale Plattform für Hilfesuchende

WIE?
Schnell und einfach die passende Anlaufstelle finden

FÜR WEN?
Für alle Menschen & in vielen Sprachen – kostenlos

HILFE FINDEN BEI:
Geldnot, Wohnen, Recht, Gesundheit, Familie, Gewalt, Migration, Behinderung, ...

UNICUM ENSCH

IKB

LAND TIROL

IVB

INNS' BRUCK

sozialroutenplan.at/tirol

WAS – WIE – WER?

WAS ist der Sozialroutenplan?

Der Sozialroutenplan zeigt einfach, zuverlässig und verständlich, welche sozialen Angebote es gibt. Herausgegeben wird er vom Verein unicum:mensch – als gedruckte Broschüre für die Stadt Innsbruck. Seit 2025 stehen die Informationen auch online zur Verfügung – für Innsbruck und ganz Tirol:

www.sozialroutenplan.at/tirol

Das Projekt begann 2005 mit dem Workshop „Heimat bist du reicher Töchter? Wege aus der Frauenarmut in Österreich". Entwickelt wurde es gemeinsam mit Frauen, die von Armut betroffen waren. Seitdem sind immer wieder neue Ausgaben erschienen (2009, 2012, 2016, 2018, 2020, 2022, 2024 und 2025). 2026 folgt ein aktualisierter Nachdruck. Von 2021 bis 2024 wurde der Sozialroutenplan digital weiterentwickelt. Mit Unterstützung der FFG arbeiteten Expert*innen aus Forschung, IT und Sozialbereich sowie zukünftige Nutzer*innen daran. So entstand ein neues Werkzeug, das Forschung, Praxis und soziale Bedürfnisse verbindet und eine zentrale Anlaufstelle bietet, die konkrete Hilfen vorschlägt. Mehr Infos: https://www.ffg.at/success-stories/sozialroutenplan-digitaler-wegweiser-bei-sozialen-problemen

Der Sozialroutenplan hilft, Krisen zu bewältigen und neue Wege zu finden. Er richtet sich an: Menschen, die Unterstützung brauchen; Angehörige, Mitarbeitende von Sozialeinrichtungen; Gemeindebedienstete und freiwillige Helfende. Kurz gesagt: Alle, die soziale Angebote für sich selbst oder für andere suchen, finden sie im Sozialroutenplan.

WIE hilft der Sozialroutenplan?

Der Sozialroutenplan bietet Hilfestellung und Orientierung in sozialen und finanziellen Notlagen. Er zeigt, wo Beratung und Unterstützung zu finden sind. Dort stehen zum Beispiel die Adresse, Telefonnummer und Öffnungszeiten. Manche Angebote gelten für alle, andere nur für bestimmte Gruppen. Der Plan erklärt außerdem, wer Hilfe erhält, wo Unterstützung verfügbar ist und welche Einrichtung wofür zuständig ist. Die Broschüre gibt erste Informationen, ist jedoch nicht vollständig. Fehler sind möglich. unicum:mensch haftet nicht für Schäden, die durch falsche Informationen entstehen.

WER macht den Sozialroutenplan?

Der Verein unicum:mensch unterstützt Menschen, indem er ihre gesellschaftliche Teilhabe fördert. Dazu gehören unter anderem die Workshopreihe „Armut aktuell", die Aktion „Hunger auf Kunst und Kultur", das „Kulturbuddy"-Projekt sowie der Sozialroutenplan.

Kontakt:
unicum:mensch, c/o Haus der Begegnung
Rennweg 12, 6020 Innsbruck
☎ +43 677/62933880
✉ info@sozialroutenplan.at
www.unicummensch.org
www.sozialroutenplan.at/tirol

KULTURPASS TIROL

Auch Menschen mit finanziellen Engpässen haben ein Recht auf Kunst und Kultur. Der Kulturpass ermöglicht freien Eintritt bei zahlreichen kulturellen Einrichtungen, in Tirol und in ganz Österreich.

Wer kann den Kulturpass bekommen?

Der Kulturpass ist ein Angebot an alle, die gerne am kulturellen Leben teilnehmen möchten, es sich aber im Moment nicht leisten können: Menschen, die Arbeitslosengeld (Tagsatz unter € 60,90), Notstandshilfe, Mindestsicherung, Mindestpension bzw. Ausgleichszulage beziehen, Asylwerber*innen sowie Menschen, deren Einkommen unterhalb der Armutsgefährdungsgrenze liegt (€ 1.566 pro Person und Monat, 14-mal im Jahr, Stand: Juni 2026).

Wo kann man den Kulturpass bekommen?

Der Kulturpass wird in vielen Ausgabestellen, Sozialeinrichtungen und Beratungsstellen ausgestellt. In Innsbruck z. B.: Caritas Beratungszentrum, Rotes Kreuz Innsbruck, ISD-Stadtteiltreffs, Volkshochschule Innsbruck. Zur Ausstellung bitte den Lichtbildausweis, Meldezettel und Nachweis über das Haushaltseinkommen mitbringen.

Hunger auf Kunst & Kultur

Wie funktioniert der Kulturpass?

Alle teilnehmenden Kultureinrichtungen (in Tirol sind das über 150 Kulturpartner) sind solidarisch mit Menschen, die sich Kunst und Kultur gerade nicht leisten können. Mit dem Kulturpass erhält man die Eintrittskarten kostenlos. Rechtzeitige Kartenreservierung wird empfohlen. Welche Kultureinrichtungen mitmachen, alle Ausgabestellen und weitere Informationen finden Sie auf: www.hungeraufkunstundkultur.at/tirol

Kontakt:
unicum:mensch
☎ +43 664/5846661
✉ kulturpass@unicummensch.org

KULTURBUDDY

Sie haben einen Kulturpass, möchten oder können Kunst-/Kulturveranstaltungen aber nicht allein besuchen? Bitte melden Sie sich bei uns! Ein Kulturbuddy begleitet Sie. Sie machen mit Ihrem Kulturbuddy aus, welche Veranstaltung Sie gemeinsam besuchen und wann und wo Sie sich treffen. Und Sie genießen Kunst und Kultur gemeinsam, nicht allein!

Weitere Infos:
https://unicummensch.org/projektkulturbuddy/

Kontakt:
☎ +43 677/63068907
✉ kulturbuddy@unicummensch.org

ANGEBOTE UND BERATUNGSSTELLEN IN INNSBRUCK

Sie finden hier eine thematisch sortierte Liste von Beratungseinrichtungen in Innsbruck mit Informationen zu Lage, Öffnungszeiten, Angebot, Voraussetzungen und notwendigen Dokumenten sowie Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Für weitere Beratungsstellen auch in allen Tiroler Bezirken siehe www.sozialroutenplan.at/tirol

- **Allgemeine Sozialberatung** (S. 5)
- **Arbeit / Schule / Bildung** (S. 8)
- **Behinderung** (S. 15)
- **Drogen- und Suchtberatung** (S. 26)
- **Essen / Schlafen / Kleidung** (S. 29)
- **Familienberatung / Kinderbetreuung** (S. 34)
- **Geld / Schulden** (S. 42)
- **Gesundheit / Krankheit / Pflege / Psyche** (S. 43)
- **Gewalt / Benachteiligung / Mobbing** (S. 57)
- **Kinder und Jugendliche** (S. 60)
- **Migration / Flucht / Asyl** (S. 67)
- **Recht** (S. 76)
- **Sterben / Trauer / Belastungen** (S. 80)
- **Unterstützung in Notlagen** (S. 81)
- **Wohnen / Nachbarschaft** (S. 83)

Online-Fahrplanabfrage der IVB: www.ivb.at

ALLGEMEINE SOZIALBERATUNG

ISD STADTTEILTREFFS

Innsbrucker Soziale Dienste

♿ barrierefrei (alle)

www.isd.or.at

Angebot: Die Stadtteiltreffs sind Orte der Begegnung, des Austauschs und der Vernetzung für alle Menschen im jeweiligen Stadtteil. Ein wichtiger Teil des Angebots ist die Vergabe von Räumen an Nachbar*innen, Initiativen und Gruppen: Von der Lesung über Vernetzungstreffen bis zur ehrenamtlichen Hausaufgabenbetreuung. (Fast) alles ist möglich. Angebunden an die Stadtteiltreffs gehört in einigen Innsbrucker Stadtteilen die Stadtteilkoordination zum Aufgabenfeld der ISD Stadtteilarbeit.

ISD Stadtteiltreff Dreiheiligen
Dreiheiligenstraße 9
☎ +43 664 80093-7570
✉ stt.dreiheiligen@isd.or.at
Di 10:00–12:00, Mi 16:00–18:00
🚌 **IVB-Haltestellen:** Sillpark (2, 3, 5, C, F, J, M), Polizeidirektion (A, R, 502, 504), Ing.-Etzel-Straße (1), Dreiheiligenstraße (F)

ISD Stadtteiltreff Hötting-West
Viktor-Franz-Hess-Straße 11
☎ +43 664 80093-7530
✉ stt.hoetting-west@isd.or.at
Di 10:00–12:00, Mi 16:00–18:00
🚌 **IVB-Haltestellen:** Luis-Zuegg-Straße (2, K), Technik West (5, K, T)

ISD Stadtteiltreff Höttinger Au
Daneygasse 1, Eingang am Fürstenweg
☎ +43 664 80093-7770
✉ stt.hoettinger-au@isd.or.at
Di 10:00–12:00, Mi 16:00–18:00
🚌 **IVB-Haltestelle:** Angergasse (F, T)

ISD Stadtteiltreff Mühlau
Hauptplatz 2
☎ +43 512 5331-7521
✉ stt.muehlau@isd.or.at
Di 10:00–12:00
🚌 **IVB-Haltestelle:** Mühlau (A, 501–503)

ISD Stadtteiltreff O-Dorf
Kajethan-Sweth-Straße 1
☎ +43 664 80093-7860
✉ stt.odorf@isd.or.at
Di 10:00–12:00, Mi 15:00–18:00
🚌 **IVB-Haltestellen:** Josef-Kerschbaumer-Straße (2, F, T), Schützenstraße (2, 5, T)

ISD Stadtteiltreff Pradl
Dr.-Glatz-Straße 1
☎ +43 664 80093-7550
✉ stt.pradl@isd.or.at
Di 10:00–12:00, Mi 15:00–18:00
🚌 **IVB-Haltestelle:** Dr.-Glatz-Straße (3)

ISD Stadtteiltreff Reichenau
Radetzkystraße 43g
☎ +43 664 80093-7761
✉ stt.reichenau@isd.or.at
Di 10:00–12:00, Mi 16:00–18:00
🚌 **IVB-Haltestelle:** Hegnerstraße (R)

ISD Stadtteiltreff Wilten
Leopoldstraße 33a
☎ +43 664 80093-7660 oder 0664 80093-7661
✉ info@stadtteiltreff-wilten.at
Di 10:00–12:00, Mi 16:00–18:00
🚌 **IVB-Haltestelle:** Kaiserschützenplatz (K, 505, 540, 590)

ISD Stadtteiltreff Bienerstraße
Bienerstraße 10/801
☎ +43 664 80093-7460
✉ stt.bienerstraße@isd.or.at
Di 10:00–12:00, Mi 16:00–18:00
🚌 **IVB-Haltestelle:** Messe Bahnhof (R)

INFOECK DER GENERATIONEN (INFORMATIONSSTELLE)

Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Gesellschaft und Arbeit
Bozner Platz 5, ♿ barrierefrei
☎ +43 800 800508
✉ infoeck@tirol.gv.at
https://www.infoeck.at

Angebot: Das InfoEck der Generationen des Landes Tirol ist eine Informationsstelle für alle Generationen in Tirol und informiert Jugendliche, Familien und Senior*innen zu unterschiedlichen Themen. Kostenlos und anonym – persönlich, telefonisch oder per E-Mail – hilft die Informationsstelle mit Tipps, Adressen und Broschüren. Als Regionalstelle für EU-Jugendprogramme informiert das InfoEck der Generationen auch zu Auslands- und Fördermöglichkeiten im Rahmen von „Erasmus+ Jugend“ und dem Europäischen Solidaritätskorps (ESK) für junge Menschen und Organisationen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Bozner Platz (501–503, 590)

ALLGEMEINE SOZIALBERATUNG

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 72706411
✉ beratungszentrum@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/sozialberatungen/beratungsstellen
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:30–12:00

Angebot: Unsere Sozialarbeiter*innen beraten Sie über Ihre sozialrechtlichen Ansprüche zur Existenzsicherung, wie z. B. die Mindestsicherung oder die Mietzinsbeihilfe. Darüber hinaus informieren wir über mögliche Gebührenbefreiungen und Wege, um Ihre Energiekosten zu reduzieren. Gemeinsam planen wir mit Ihnen die notwendigen Schritte aus der Krise und arbeiten dabei eng mit anderen Sozialeinrichtungen, Ämtern, Behörden und Pfarren zusammen. Falls es notwendig ist, unterstützen wir Sie auch mit einer finanziellen Überbrückungshilfe. Vereinbaren Sie einen Termin für Ihr persönliches Beratungsgespräch.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

Caritas Online Sozialberatung

https://sozialberatung-tirol.caritas-wegweiser.at/

Angebot: Menschen in sozialen und finanziellen Notlagen können sich online an die Caritas Sozialberatung wenden – ein zusätzliches Angebot neben der persönlichen Beratung in unseren Beratungszentren. Wir bieten Ihnen sichere Online-Termine per Videochat, Telefon oder Chat an. Dokumente können datenschutzkonform ausgetauscht werden. Registrieren Sie sich und vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihre persönliche Onlineberatung. Wir helfen Ihnen einfach schnell und vertraulich weiter.

FRAUEN*BERATUNG INNSBRUCK

Frauen* im Brennpunkt

Innrain 25/3, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 587608
✉ info@fib.at
https://www.fib.at/frauenberatung-ibk-oberland/

Angebot: Sie möchten in Ihrem Leben etwas ändern, wissen aber noch nicht wie? In der Frauen*beratung in Innsbruck, Imst und Landeck nehmen wir uns Zeit für Sie und entwickeln gemeinsam mit Ihnen die nächsten Schritte. Wir beraten und begleiten Sie bei Belastungen im Alltag, Phasen der Neuorientierung, Fragen zur Existenzsicherung, beruflichen Entscheidungen, Fragen zu Aus- und Weiterbildung, Arbeitsplatzsuche, Wiedereinstieg uvm. Gefördert durch das Bundesministerium für Frauen, Wissenschaft und Forschung und das Land Tirol.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503)

Online Frauen*beratung

https://www.online-frauenberatung.at

Angebot: Hier bekommen Frauen anonym und schnell Unterstützung: Die Online Frauen*beratung begleitet professionell, anonym, kostenlos und vertraulich. Ihre Themen beantworten wir wochentags innerhalb von 48 Stunden. Wir garantieren ein datensicheres System. Wir beraten Sie kostenlos bei Fragen zu Partnerschaft, Familie, Finanzen, Gewalt, sexueller Belästigung am Arbeitsplatz, Beruf, Sexualität, Einsamkeit uvm. Im Rahmen Ihrer ersten E-Mail-Anfrage wählen Sie Ihren Beratungsanlass aus. Sie entscheiden frei, welche Informationen Sie mit uns teilen und können uns auch völlig anonym kontaktieren.

MÄNNERBERATUNG

Mannsbilder Tirol

Anichstraße 11/1, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 576644
✉ beratung@mannsbilder.at
https://mannsbilder.at/maennerberatung/
Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do 10:00–12:00, Di 13:00–15:00

Angebot: Die Männerberatung Mannsbilder bietet für Männer und männliche* Jugendliche ab 12 Jahren offene und ehrliche Gespräche an. Die Berater der Mannsbilder bieten professionelle Hilfe bei Gewalt, Vatersein, Schwierigkeiten in Beziehungen, Erziehungsproblemen, Sexualität, Coming-Out, Problemen auf der Arbeit oder in der Schule, Streit in der Familie oder im Freundeskreis, Orientierungslosigkeit und weiteren Themen. Das Angebot ist kostenlos und anonym. Durch einen freiwilligen Kostenbeitrag können Sie die Arbeit unterstützen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Bürgerstraße (1, 3, STB)

GEMEINSAM STARK FÜR DIE ÄLTERE GENERATION

Pensionistenverband (PVÖ) Tirol

Salurnerstraße 2, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 589113
✉ tirol@pvoe.at
https://pvoe.at/tirol/

Angebot: Für Mitglieder: In allen Lebenslagen kostenlose und fachkundliche Beratung. Wir sagen nichts weiter. Vertraulichkeit ist uns wichtig. Haben Sie Probleme? Sie können bei uns Hilfe beantragen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590), Bozner Platz (501–503, 590)

ARBEIT / SCHULE / BILDUNG

KOSTENLOSE BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG

bildungsinfo-tirol

Colingasse 12, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 56279140
✉ bildungsinfo@amg-tirol.at
https://www.bildungsinfo-tirol.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 10:00–18:00

Angebot: Klarheit schaffen. Bei allen Fragen rund um Bildung und Beruf. Tirolweit. Kostenlos. Vertraulich.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Bürgerstraße (1, 3, STB)

BILDUNGSPROJEKTE

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306780
✉ daniela.felder@caritas.tirol

Caritas Bildungszentrum

https://www.caritas-bildungszentrum.at/

Angebot: Das Bildungszentrum ist eine Einrichtung der Caritas mit dem Grundauftrag zur beruflichen Fort- und Weiterbildung von Fachkräften aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich. Wir gestalten Vorträge, Seminare und Lehrgänge in den Sparten Alten-, Behinderten- und Familienarbeit sowie Sterbe- und Trauerbegleitung. Neben unserem frei buchbaren Bildungsprogramm entwickeln wir Inhouse-Schulungen für Unternehmen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Als Bildungsanbieter gestalten wir außerdem die Qualifizierungsverbünde „Pflege und Gesundheit“ sowie „Kompetenz in der Behindertenarbeit“ mit.

Be the Change – Service Learning Tirol

https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/junges-engagement/service-learning-tirol

Angebot: ECTS sammeln durch ein soziales Engagement? Geht jetzt! Durch unsere Zusammenarbeit mit Universitäten und Fachhochschulen in Tirol engagieren sich Studierende in einer sozialen Organisation bzw. einem Projekt ihrer Wahl und lassen sich den Einsatz für ihr Studium anrechnen. Ob und in welchem Umfang das freiwillige Engagement angerechnet werden kann, entscheidet die Studienlehrgangsleitung. In Vorlesungen stellen die Fachrichtungen, die eine Kooperation mit dem Caritas Freiwilligenzentrum haben, die Art und den Umfang des Engagements, die Reflexion sowie den Projektkatalog vor.

Caritas Schulprojekt „Zeit schenken"

https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/junges-engagement/zeit-schenken/

Angebot: Das Schulprojekt bietet Schüler*innen ab der 10. Schulstufe die Möglichkeit, sich freiwillig zu engagieren. Von November bis Mai engagieren sie sich außerhalb des Unterrichts zwei Stunden pro Woche in einer Einrichtung ihrer Wahl und Neigung. Die Palette der Einsatzfelder reicht von kreativer Arbeit mit Menschen mit Behinderung, der tatkräftigen Mithilfe im Sozialmarkt bis hin zu der Arbeit mit Kindern. Die Schüler*innen werden bei ihrem Einsatz in der jeweiligen Einsatzstelle begleitet und erhalten am Schuljahresende einen Zeugnisvermerk und eine Bestätigung über ihren freiwilligen Einsatz.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

DIE ANGEBOTSLANDSCHAFT IN TIROL

KOST Tirol – Koordinierungsstelle Tirol AusBildung bis 18 / Ausbildung – Beruf

Anichstraße 13 / 3. Stock, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 562791410
✉ ausbildung-18@kost-tirol.at
https://kost-tirol.at/jugendchancen-tirol
Serviceline (telefonisch): Mo–Do 09:00–16:00, Fr 09:00–12:00

Angebot: In Tirol gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote zur beruflichen Integration für Jugendliche unter 25 Jahren am Übergang von der Schule in die Arbeitswelt oder eine weiterführende Ausbildung. Alle wesentlichen Unterstützungsangebote mit weiterführenden Informationen und Kontaktdaten finden Sie auf unserer Webseite. Themen: Berufsorientierung und Coaching, Qualifizierung und Berufsvorbereitung, Lehr- und Berufsausbildung, Bildungs- und Berufsberatung sowie schulische Unterstützungsangebote.

Ausbildung bis 18 / Ausbildung – Beruf

https://kost-tirol.at/ausbildung-bis-18

Angebot: #sei dein main charakter. Das Ausbildungspflichtgesetz unterstützt Jugendliche dabei, einen über die Pflichtschule hinausgehenden Abschluss zu erreichen sowie einem frühzeitigen Ausbildungsabbruch entgegenzuwirken – denn eine bessere Qualifikation erleichtert den Einstieg ins Arbeitsleben und verringert das Risiko von Arbeitslosigkeit. Die Ausbildungspflicht kann durch unterschiedliche Angebote erfüllt werden. Außerdem koordiniert die KOST Tirol das „Netzwerk Berufliche Assistenz" (abgekürzt NEBA), welches die Jugendlichen bei ihrem Übergang von einer Ausbildung in das Berufsleben unterstützt.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Bürgerstraße (1, 3, STB)

ANGEBOTE DES AMS TIROL

AMS Tirol

Schöpfstraße 5, barrierefrei
☎ +43 50 904 740
✉ ams.innsbruck@ams.at
https://www.ams.at/#tirol
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–16:00, Fr 08:00–13:00

Angebot:
Geldleistungen: Das AMS prüft, ob Sie Anspruch auf Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe haben, abhängig von Ihrer bisherigen Beschäftigung in Österreich. – Beratung: Sie erhalten Informationen zu Berufsmöglichkeiten, Arbeitsmarkt und notwendigen Qualifikationen. – Jobvermittlung: Unterstützung bei der Jobsuche, Angebote auf www.jobs.ams.at – Weiterbildung: Kurse und Umschulungen verbessern Ihre Chancen – Deutsch & Integration: Hilfe bei passenden Sprachkursen. – Berufsinformation (BIZ): Beratung zu Ausbildung, Karriere, Bewerbungen und Eignungstests.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Franz-Fischer-Straße (1, STB), Michael-Gaismair-Straße (K)

LERNWERK

AufBauWerk – Unternehmen für junge Menschen

Rennweg 17b, barrierefrei
☎ +43 676 842968422
✉ lernwerk@aufbauwerk.com
https://www.aufbauwerk.com/lernwerk/

Angebot: Das LernWerk ist ein Projekt des AufBauWerks. Wir bieten professionelle Einzelbegleitung beim Lernen, wenn ein Ausbildungsplatz aufgrund von Schwierigkeiten beim Lernen gefährdet ist. Zur Zielgruppe gehören junge Menschen, die eine verlängerte Lehre oder Teilqualifizierung nach § 8b des Berufsausbildungsgesetzes in einem Betrieb machen. Auch Lehrlinge in regulärer Lehrzeit können das Angebot in Anspruch nehmen, wenn sie davor eine Sonderschule oder Integrationsklasse besucht haben oder der Nachweis für einen Grad der Behinderung von mindestens 50 % vorliegt. Unser Angebot richtet sich an junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren, die in Tirol ihren Hauptwohnsitz haben.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Martin-Luther-Platz/HAK (A, 502, 504), Mühlauer Brücke (1, A, T, 502–504)

FRAUENBERUFSZENTRUM TIROL

Frauen* im Brennpunkt

Innrain 25/3, barrierefrei
☎ +43 512 587608
✉ info@fib.at
https://www.fib.at/frauenberufszentrum-tirol/

Angebot: Sind Sie eine arbeitssuchende Frau*, die beim AMS vorgemerkt ist, oder eine Wiedereinsteiger:in? Das FrauenBerufsZentrum Tirol bietet Beratung und Workshops, die Sie sowohl bei Neu- und Wiedereinstieg als auch bei Karriereplanung unterstützen. Gemeinsam erarbeiten wir Ihren persönlichen Ausbildungs- oder Weiterbildungsplan. Nach einem ersten Informationsgespräch entscheiden Sie sich, ob Sie eine Beratung in Anspruch nehmen möchten. Kostenlos und vertraulich. Unsere Beratungsleistungen im FrauenBerufsZentrum Tirol werden gefördert durch das AMS Tirol.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503)

BERUFSAUSBILDUNGSASSISTENZ / JUGENDCOACHING

arbas Arbeitsassistenz Tirol gGmbH

Fürstenweg 80, ♿ barrierefrei
☎ +43 59 969 9100
✉ office@arbas.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:00

Berufsausbildungsassistenz für Jugendliche

https://www.arbas.at/angebot/berufsausbildungsassistenz

Angebot: Wenn junge Menschen einen Lehrberuf lernen wollen und dafür mehr Zeit oder mehr Hilfe brauchen, kann man eine verlängerte Lehre oder eine Teil-Qualifizierung machen. Das heißt: Die Jugendlichen haben mehr Zeit für die Ausbildung oder sie lernen nur die Teile von einem Lehrberuf, die sie können. Während der Ausbildung werden die Jugendlichen von der Berufsausbildungs-Assistenz begleitet. Diese Begleitung muss gemacht werden, ist kostenlos und wird automatisch gestartet. Bei regelmäßigen Treffen mit den Auszubildenden der Berufsschule und dem Betrieb wird alles, was wichtig ist, besprochen.

Jugendcoaching

https://www.arbas.at/angebot/jugendcoaching

Angebot: Anhand der Stärken und Interessen werden mit Jugendlichen Zukunftsschritte geplant. Das Ziel ist es, gut in das Berufsleben zu starten. Jugendliche müssen viele Entscheidungen treffen, das ist manchmal schwer. Das Jugendcoaching hilft dabei, einen guten Weg zu finden. Damit werden die Chancen auf einen Ausbildungsplatz oder einen Arbeitsplatz erhöht. Das Coaching ist ein kostenloses Angebot für Jugendliche nach der Schulpflicht bis 19 Jahre. Für Jugendliche mit Behinderung oder einem sonderpädagogischen Förderbedarf gilt das Angebot bis zum 24. Lebensjahr. Jugendliche können sich einfach melden.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Exlgasse (F)

INTERNATIONALES JUGENDPROJEKT

Verein CUBIC

Jahnstraße 6, ♿ barrierefrei
☎ +43 660 2617311
✉ office@cubic-online.eu
https://cubic-online.eu/
Öffnungszeiten: Mo–Do 09:00–16:00, Fr 09:00–14:00

Angebot: Mit Rückenwind neue Wege entdecken! Schwierigkeiten bei der Jobsuche, Orientierungslosigkeit oder keine Perspektiven? Das EU-geförderte Projekt „Rückenwind" (CUBIC, Arbeiterkammer Tirol & Partner) unterstützt alle 18–30-Jährigen in Tirol, die sich in einer Umbruchsphase befinden. Ziel ist es, Auslandserfahrungen zu sammeln, Kompetenzen zu stärken und Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Von Bootsbau in Cornwall bis Gartenbau in Portugal: vielfältige Projekte, keine Vorkenntnisse oder Kosten. Coaching & Begleitung inklusive!

🚌 **IVB-Haltestellen:** Sillpark (2, 3, 5, C, F, J), Ing.-Etzel-Straße (1)

ONBOARDING TIROL – DURCHSTARTEN AM TIROLER ARBEITSMARKT

itworks Personalservice & Beratung gem. GmbH

Leopoldstraße 3, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 204744 3198
✉ bora.tirol@itworks.co.at
https://www.itworks.co.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 09:00–17:00, Fr 09:00–12:00

Angebot: Sie sind aus dem Ausland zugewandert und wünschen sich Unterstützung bei der Jobsuche? Wir können Sie beim Einstieg in den Beruf am Tiroler Arbeitsmarkt kompetent und professionell unterstützen. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine aufrechte Vormerkung beim AMS Tirol.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Leopoldstraße (S)

SOZIALE ARBEIT & SCHULE

Tiroler Kinder und Jugend GmbH – Prävention, Beratung, Begleitung, Schutz

Museumstraße 11, ♿ barrierefrei
☎ +43 699 14059270
✉ silvia.schuhmann@kinder-jugend.tirol
https://www.kinder-jugend.tirol/praevention/

Angebot: Der Fachbereich umfasst SCHUSo – Schulsozialarbeit Tirol und gewaltPrävention.tirol. Er umfasst Unterstützungsangebote im Lebensraum Schule. Durch präventive ganzheitliche und nachhaltige Angebote zu aktuellen sowie gesellschaftsrelevanten Themen werden Schüler*innen, Lehrer*innen und Erziehungsberechtigte unterstützt, informiert und sensibilisiert. Für weitere Informationen sowie eine Übersicht der Standorte der SCHUSO-Schulsozialarbeit Tirol besuchen Sie bitte unsere Homepage.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Museumstraße (1–3, STB, A, C, J, M)

ABREITSPLÄTZE ALS SPRUNGBRETT

Verein WAMS

Reichenauer Straße 80, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 391559
✉ office@wams.at
https://www.wams.at

Vorbereitungsmaßnahmen

Angebot: Das Angebot ist für Menschen, die in einem geschützten Rahmen langsam ins Arbeitsleben zurückkehren möchten. In einer 6-wöchigen Vorbereitung im WAMS-Betrieb können Sie ausprobieren, welche Arbeit passt, wie viele Stunden möglich sind und ob Sie sich fit genug fühlen. Sie erhalten Unterstützung bei Fragen zu Arbeit und Betreuung. Fachkräfte begleiten Sie im Arbeitsalltag. Gemeinsam klären wir Ihre nächsten Schritte. Ein Einstieg in einen Transitarbeitsplatz ist möglich. Das AMS sichert Ihr Einkommen in dieser Zeit. Welcher Betrieb passt, wird im Gespräch geklärt.

Transitarbeitsjahr

Angebot: Wir bieten für 1 Jahr einen befristeten Transitarbeitsplatz mit guter Einschulung, Begleitung und Hilfe bei der Arbeitssuche. Sie arbeiten mit Secondhand-Waren in Transport, Sammlung, Sortierung, Reinigung, Reparatur oder Verkauf – in Innsbruck, Schwaz, Kufstein oder Telfs. Es gibt Voll- und Teilzeitstellen. Bezahlung nach SWÖ-Kollektivvertrag. Sie lernen im Arbeitsalltag und bekommen Schulungen sowie Beratung und Unterstützung bei Berufsorientierung, Praktika und Jobsuche.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Pauluskirche (2, 5, R)

UNTERSTÜTZUNG – MITEINANDER. BESSER. ARBEITEN

fit2work

Dr. Franz-Werner-Straße 30, ♿ barrierefrei
☎ +43 800 500118
✉ info@tirol.fit2work.at
https://www.fit2work.at/

Angebot: Sie haben gesundheitliche Probleme? Sie sind öfter oder länger im Krankenstand und haben daher Probleme im Job? Sie leben mit einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung? Sie befürchten, Ihren Arbeitsplatz zu verlieren, weil Sie nicht mehr so leistungsfähig sind wie früher? Sie haben Ihren Job aus diesem Grund bereits verloren? Ziele von fit2work: nachhaltige Verbesserung der Arbeitsfähigkeit, Verhinderung eines frühzeitigen Ausscheidens, dauerhafte (Wieder-)Eingliederung, Information und Bewusstseinsbildung zur Prävention von Krankheit und Förderung von Gesundheit am Arbeitsplatz.

Grundsätze von fit2work: Freiwilligkeit –Sie entscheiden, ob Sie unser Angebot in Anspruch nehmen wollen; frühzeitiges Handeln – gezielte Maßnahmen können Invalidität verhindern (Early Intervention); Vertraulichkeit – alle Informationen der intensiven Betreuung werden absolut vertraulich behandelt.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Siemens (502)

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR SEXARBEITER*INNEN

iBUS – Innsbrucker Beratung und Unterstützung für Sexarbeiter*innen

Schöpfstraße 19, ♿ barrierefrei
☎ +43 660 4757345
✉ ibus@aep.at
https://www.aep-ibus.at

Angebot: Angebot für Sexarbeitende: Beratung und psychosoziale Unterstützung. Themenschwerpunkte: erste Infos zur Sexarbeit, Gesundheitsförderung und Prävention, finanzielle Probleme und Schulden, rechtliche und soziale Fragen, Unterstützung bei Beziehungs- und Gewaltkonflikten sowie beruflicher Umorientierung. Wir informieren zu arbeits- und sozialrechtlichem Schutz, tatsächlichen Rahmenbedingungen, Meldepflichten, Steuer- und Sozialversicherungspflichten und zu speziellen Regeln in Tirol und Vorarlberg. Beratungen sind vertraulich, anonym und kostenfrei. Bei Bedarf mit Dolmetscherin oder online.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Franz-Fischer-Straße (1, STB)

WORKSHOPS / FORTBILDUNGEN

Plattform Asyl – FÜR MENSCHEN RECHTE

Mentlgasse 12, nicht barrierefrei
☎ +43 664 88588931
✉ info@plattform-asyl.eu
https://plattform-asyl.eu/workshops/

Workshops für Schulen

Angebot: Wir bieten vier Workshops für Schulen und Ausbildungsstätten sowie außerschulische Angebote (z. B. offene Jugendarbeit, Jugendverbände, Ferienspiele) an. Sie sind kostenlos (bzw. freiwillige Spende) und dauern 100–150 Minuten, je nach Vereinbarung.

- „Malala träumt vom Frieden“ für Kinder von 6–10 Jahren
- „Flucht und Asyl – da kenn ich mich aus“ für Kinder und Jugendliche von 10–14 Jahren
- „Flucht verstehen“ für Jugendliche ab 14 Jahren
- Workshop gegen Rassismus für Jugendliche ab 14 Jahren

Kontaktaufnahme zur Abklärung über ✉ info@plattform-asyl.eu

Fortbildungen, Seminare & Vorträge

https://plattform-asyl.eu/fortbildungen-seminare-vortraege/

Angebot: Sie würden gerne mehr über die Themen Flucht und Asyl sowie Menschenrechte wissen? Sie möchten mit Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine rassismuskritische Haltung erarbeiten? Sie möchten sich als Team fortbilden? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir bieten Fortbildungen, Seminare und Vorträge an. Gerne erstellen wir ein Format, das Ihren Bedürfnissen entspricht, oder Sie buchen etwas aus unserem Bildungsprogramm wie etwa das Stationentheater.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Michael-Gaismair-Straße (K), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

STRASSENZEITUNG

20er – Die Tiroler Straßenzeitung

St. Nikolaus-Gasse 6 / Innstraße 77,
♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 561152
✉ info@20er.at
https://20er.at/

Angebot: Menschen in Notlagen können ihre Lebenssituation mit dem Verkauf der Tiroler Straßenzeitung 20er verbessern. Nach der Vereinbarung eines Termins mit einem Einschulungsgespräch kann die Verkaufstätigkeit schnell und unkompliziert auf selbstständiger Basis aufgenommen werden.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Innstraße (501)

SOZIALÖKONOMISCHER BETRIEB WÄSCHEREI LIBELLE

StartUp Volkshilfe gGmbH

Doktor-Franz-Werner-Straße 34, ♿ barrierefrei
☎ +43 50 890 1100
✉ libelle@volkshilfe.net
https://www.youtube.com/watch?v=q_Y5fYbSbwY

Angebot: Du brauchst Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt? Bei uns bist du richtig! Im Sozialökonomischen Betrieb Libelle arbeiten wir als Team, das sich gegenseitig stärkt und motiviert. Dabei unterstützen wir dich bei deiner persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung inmitten eines bunten Frauenteams. Mit Unterstützung von Arbeitsfachtrainerinnen und Jobcoaches finden wir gemeinsam eine Beschäftigung, die zu dir passt. Als kleiner Betrieb können wir auf deine Bedürfnisse und Wünsche eingehen und erarbeiten mit dir einen Plan, um gemeinsam deine Ziele zu erreichen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Haller Straße (504), Schützenstraße (2, 5, T)

FREIWILLIGES ENGAGEMENT

Freiwilligenpartnerschaft Tirol

Heiliggeiststraße 7–9, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 5083601
✉ landesentwicklung@tirol.gv.at
https://www.freiwilligenzentren-tirol.at/

Angebot: Die Freiwilligenpartnerschaft Tirol wurde initiiert, um die Freiwilligentätigkeit im Bundesland Tirol zu stärken. Ein flächendeckendes Netz von elf Freiwilligenzentren steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und kann auf diese Weise gut auf die regionalen Bedürfnisse eingehen. Die Freiwilligenzentren sind Vermittler, Vernetzer und Anlaufstelle für Menschen, die sich freiwillig engagieren wollen. Gleichzeitig werden Einrichtungen, Vereine und soziale Initiativen bei der Suche nach freiwilligen Helfer*innen unterstützt.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

BEHINDERUNG

FRÜHFÖRDERUNG UND FAMILIENBEGLEITUNG

frühfördern.at

Andechsstraße 73, barrierefrei
☎ +43 676 88509970
✉ fafe.innsbruck@fruehfoerdern.at
https://www.frühfördern.at

Angebot: Wir fördern Kinder mit Behinderungen oder Entwicklungsverzögerung von Geburt bis Schuleintritt zu Hause. Wir helfen bei Bewegung, Wahrnehmung, Sprache, Denken, Konzentration, Sozialverhalten und Selbstständigkeit. Familien bekommen Beratung und Unterstützung. Wir arbeiten bei Bedarf mit Fachleuten zusammen. Freizeitassistenz: Wir begleiten Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre in ihrer Freizeit. Sie können Neues erleben. Familien werden entlastet.

IVB-Haltestelle: Andechsstraße (C, F, R, T)

MOBILE FÖRDERUNG UND MOBILE FRÜHFÖRDERUNG

Heilpädagogische Familien gGmbH

Neuhauserstraße 7 (2. Stock), barrierefrei
☎ +43 512 580004
✉ info@hpfamilien.at
https://hpfamilien.at/

Angebot: Wir unterstützen und fördern Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung (z. B. Entwicklungs- und Wahrnehmungsstörungen, Autismus etc) ein- bis zweimal pro Woche zuhause. Verschiedene Materialien und Methoden (Übungen, Spiele, …) werden individuell in der mobilen Förderung von z. B. Sprache, Motorik, Wahrnehmungverarbeitung genützt. Kinder sollen in ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten gestärkt werden, eine möglichst gute Inklusion im Alltag ist uns dabei wichtig. Förderziele/-inhalte werden gemeinsam mit der Familie in regelmäßigem Austausch besprochen.

IVB-Haltestellen: Cineplexx (T), Kaiserschützenplatz (K, 505, 540, 590)

ARBEITSFÄHIGKEIT BIS 25 (AF25)

KOST Tirol – Koordinierungsstelle Tirol AusBildung bis 18 / Ausbildung–Beruf

Anichstraße 13 / 3. Stock, eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 562791410
✉ ausbildung-18@kost-tirol.at
https://kost-tirol.at/arbeisfaehigkeit-bis-25
Serviceline (telefonisch): Mo–Do 09:00–16:00, Fr 09:00–12:00

Angebot: Die neue gesetzliche Regelung zur Arbeitsfähigkeit bis 25 (AF25) dient der Förderung der Beschäftigung und Inklusion von jungen Menschen mit Behinderungen und eingeschränkter Arbeitsfähigkeit. Die Aufgabe des Jugendcoachings im Kontext der AF25 ist es, die jungen Menschen und ihr Umfeld hinsichtlich ihrer Potenziale und möglicher Perspektiven zu beraten. Für eine Erstberatung und Informationen kontaktieren Sie uns telefonisch über unsere Serviceline und – NEU!!! – nutzen Sie die KOST-Sprechstunde und besuchen uns zu den angegebenen Öffnungszeiten in unserem Büro.

IVB-Haltestellen: Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Bürgerstraße (1, 3, STB)

JOB-FIT

innovia gem GmbH

Rennweg 7a, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 84384330
✉ office@innovia.at

Job-Fit für Menschen im Autismus-Spektrum

https://job-fit.innovia.at/autismus/

Angebot: Job-Fit für Menschen im Autismus-Spektrum umfasst sowohl Berufsvorbereitung und Qualifizierung als auch Unterstützung beim Berufseinstieg. Dadurch wird Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Autismus-Spektrum ermöglicht, Ausbildungsabschlüsse und den Einstieg ins Berufsleben zu schaffen. Die individuelle Qualifizierung und berufliche Begleitung erfolgt angepasst an die jeweiligen beruflichen Ziele und Möglichkeiten. Das Projekt richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 15 und 30 Jahren mit Diagnose aus dem Autismus-Spektrum.

Job-Fit Akademie

https://job-fit.innovia.at/

Angebot: In der Job-Fit Akademie können Sie Ihre Fähigkeiten erweitern. Unser Angebot ist für Arbeitssuchende und Arbeitende mit Lernschwierigkeiten oder Behinderungen sowie für Lehrlinge und Jugendliche mit Unterstützungsbedarf auf dem Weg ins Berufsleben. Die Kurse sind für die Teilnehmenden kostenlos. Sie lernen Fähigkeiten für den Arbeitsplatz oder eine erfolgreiche Arbeitssuche. Wir bieten Computerkurse, Grundbildungskurse und Schulungen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Löwenhaus/ORF (502, 503)

BERATUNG, HILFSMITTEL, JOBCOACHING

arbas Arbeitsassistenz Tirol gGmbH

Fürstenweg 80, ♿ barrierefrei
☎ +43 59 969 9100
✉ office@arbas.at
https://www.arbas.at/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:00

Berufliche Inklusion

Angebot: Wir wollen, dass alle Menschen einen Job bekommen und Teil der Arbeitswelt sein können. Wir möchten, dass Menschen mit Behinderung oder Lernschwierigkeiten einen normalen Job mit Bezahlung und Versicherung bekommen. Damit das gelingt, bieten wir Beratung und verschiedene Unterstützungen für Menschen mit Behinderung an. Wir unterstützen bei der Jobsuche oder am Arbeitsplatz. Unser Angebot können Jugendliche und Erwachsene ab dem Ende der Schulpflicht bis zur Pension sowie Unternehmen nutzen. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen und bauen Hürden ab. Das machen wir seit 30 Jahren in ganz Tirol.

Arbeitsassistenz

https://www.arbas.at/angebot

Angebot: Die Arbeits-Assistenz ist für junge Menschen und Erwachsene in der Ausbildung oder im Beruf da. Sie hilft Menschen mit einer Behinderung, einer Lernschwierigkeit oder einer Krankheit, im Job besser zurecht zu kommen. Die Assistenz unterstützt bei der Jobsuche, hilft beim Schreiben von Bewerbungen, bei einem Bewerbungs-Gespräch oder dabei, dass ein bestehender Job weitergemacht werden kann. Sie unterstützt, wenn man nach einer Krankheit wieder arbeiten möchte. Arbeitende Menschen oder Unternehmen können die Unterstützung durch die Arbeitsassistenz anfordern.

Technische Assistenz

https://www.arbas.at/angebot/technische-assistenz

Angebot: Arbeits-Hilfen oder technische Hilfsmittel helfen Menschen bei der Arbeit. Sie helfen Menschen mit Behinderung oder einem gesundheitlichen Problem. Die Arbeits-Hilfen sorgen dafür, dass diese Menschen besser arbeiten können. So wird der Arbeitsalltag für sie einfacher. Es gibt viele verschiedene Arbeits-Hilfen. Zum Beispiel gibt es spezielle Stühle oder Tische. Oder es gibt Hilfen für den Computer. Das Angebot ist für Unternehmen und arbeitende Menschen. Wir helfen dabei, einen Antrag auf Kostenübernahme oder Förderung zu stellen. Wir unterstützen auch bei Fragen zur Barriere-Armut.

Jobcoaching

https://www.arbas.at/angebot/jobcoaching

Angebot: Jobcoaching hilft Menschen mit Behinderung direkt im Job oder in der Ausbildung. Das Angebot ist für Menschen von 15 bis 65 Jahren. Das Jobcoaching kann bei einer Arbeits-Erprobung im Kurs am Anfang von einem neuen Job oder bei Problemen im Job helfen. Die Jobcoaches können von der Firma oder von dem Menschen mit Behinderung angefordert werden. Sie helfen in schwierigen Situationen. Gemeinsam mit der arbeitenden Person und der Firma suchen wir nach guten Lösungen für den Arbeitsplatz. So können Menschen mit Behinderung oder Lernschwierigkeit ihren Job noch besser machen.

mittendrin – echte Inklusion am Arbeitsmarkt

https://www.arbas.at/angebot/mittendrin

Angebot: Wir helfen Menschen mit Lernschwierigkeiten und hohem Assistenzanspruch bei der Arbeitssuche. Eine Arbeit, wo sie Geld verdienen und versichert sind. Versichert heißt: Sie bekommen auch Geld, wenn sie krank sind. Oder Urlaub haben. Das nennt man arbeiten am 1. Arbeits-Markt. Auch wenn ein Arbeitsplatz gefunden wurde, begleiten wir weiter. Wir kommen regelmäßig an den Arbeitsplatz. Wir unterstützen Sie, wenn es Probleme in der Arbeit gibt. Gemeinsam überlegen wir, wie die Arbeit gut klappen kann. Die Unterstützung kostet nichts. Das Land Tirol übernimmt die Kosten.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Exlgasse (F)

JOB INN

Lebenshilfe Tirol

Andechsstraße 52, ♿ barrierefrei
☎ 0676/88509 330 und 050/434 11011
✉ jobinn@lebenshilfe.tirol
✉ d.brandstaetter@lebenshilfe.tirol
https://lebenshilfe.tirol/jobinn/
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 08:00–15:30, Mi 08:00–14:30, Fr 08:00–14:00

Angebot: Du hast Pläne für die Zukunft, weißt aber noch nicht genau, was du beruflich machen möchtest? Du hast einen bestimmten Berufswunsch und möchtest diesen in einem Praktikum ausprobieren? Du kommst frisch von der Schule und möchtest herausfinden, wo deine Stärken und beruflichen Interessen liegen? Du suchst eine Alternative für die Ausbildungspflicht – 18 Jahre? – Auch das ist bei uns möglich! Du hast dich schon in unterschiedlichen Berufen probiert und das Richtige noch nicht gefunden? Wir helfen dir dabei, deinen Weg zu gehen und fit für die Arbeit zu werden.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Andechsstraße (C, F, R, T)

JOB TRAINING

AufBauWerk – Unternehmen für junge Menschen

Rennweg 17b, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 842968415
✉ office.innsbruck@aufbauwerk.com
https://www.aufbauwerk.com/job-training/

Angebot: Das Job Training im AufBauWerk vereint Know-how mit der praktischen Anwendung. Es besteht aus verschiedenen Praxis- und Schulungsmodulen, in denen die junge Menschen unterschiedliche Berufe kennenlernen und ihre eigenen lebenspraktischen Kompetenzen schulen können. So können die jungen Menschen Erfahrungen für das bevorstehende Berufsleben sammeln und herausfinden, worin ihre Talente liegen. Zudem lernen sie, was für sie selbst und ihr Leben wichtig ist und wie sie ihren Alltag gut bewältigen können. Das Job Training gibt es an fünf Standorten in Tirol.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Löwenhaus/ORF (502, 503), Mühlauer Brücke (1, A, T, 502–504)

AUSBILDUNGSFIT

TAFIE GmbH

Franz-Fischer-Straße 4a, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 84555626
✉ ausbildungsfit.innsbruck@tafie.at
https://www.tafie.at/ausbildungsfit

Angebot: Wir begleiten Jugendliche mit unterschiedlichem Nachreifungsbedarf auf ihrem Weg in eine Ausbildung oder in das Berufsleben. Jugendliche stärken, damit sie selbstbestimmt auf eigenen Beinen stehen können – das ist unser Ziel.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Franz-Fischer-Straße (1, STB)

JOB.CHANCE.TIROL

Lebenshilfe Tirol

Andechsstraße 52e, ♿ barrierefrei
☎ +43 50 4341 1031
✉ innsbruck@job.chance.tirol
https://job.chance.tirol/

Angebot: Job.Chance.Tirol unterstützt Menschen mit sonderpädagogischem Förderbedarf (SPF), Behinderungen oder psychischen Erkrankungen beim Einstieg ins Berufsleben. Die Beratung ist kostenlos. Wir helfen bei Fragen zu Bildung und Beruf, bei der Suche nach einem Arbeitsplatz sowie bei der Einarbeitung. Jede Unterstützung wird individuell abgestimmt und kann auch gemeinsam mit Arbeitgeber*innen und Kolleg*innen erfolgen. Ziel ist es, die bestmögliche Chance auf einen passenden Arbeitsplatz in Tirol zu schaffen. Finanziert wird das Projekt vom Sozialministeriumservice, Träger ist die Lebenshilfe Tirol.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Andechsstraße (C, F, R, T)

BERATUNG, EINZELBEGLEITUNG

start pro mente

Karmelitergasse 21, ♿ barrierefrei
☎ +43 699 15918963
✉ office@startpromente.at
https://startpromente.at/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 09:00–13:00

start mobil, Einzelbegleitung, Case Management

Angebot: Wir unterstützen Menschen mit einer psychischen Erkrankung bei ihrer seelischen Stabilisierung und Gesundwerdung (Recovery). Wir bieten Beratung, Begleitung, aufsuchende Hilfe im persönlichen sozialen Umfeld und Unterstützung bei einer eigenständigen Lebensführung.

Wir fördern Vielfalt – im Sinne von „Es ist normal, verschieden zu sein". Wir pflegen Partnerschaften und arbeiten in Netzwerken. Wir verbinden dabei Wertschätzung und Empathie mit Professionalität und fachlicher Kompetenz.

start zentrum, Tagesstruktur, Beschäftigung

https://www.startpromente.at/startzentrum/

Angebot: Wir wollen Menschen in schwierigen Lebensphasen begleiten. Unser Ziel ist die Aufrechterhaltung bzw. Verbesserung der Lebensqualität von psychisch erkrankten Menschen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Kaiserschützenplatz (K, 505, 540, 590)

WERKSTART

start pro mente

Mitterweg 60, ♿ barrierefrei
☎ +43 699 15918960
✉ werkstart@werkstart.at
https://www.startpromente.at/werkstart/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:15–13:00

Angebot: werkstart ist der Arbeitsqualifizierungsbetrieb von start pro mente mit dem Ziel der Integration bzw. Re-Integration ins Erwerbsleben. Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem psychosozialen Unterstützungsbedarf werden im werkstart ein Jahr lang auf eine Stelle am Arbeitsmarkt vorbereitet.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Angergasse (R, T),
Mitterweg Unterführung (R, T)

BERATUNGSSTELLE

Lebenshilfe Tirol

Andechsstraße 52e (Erdgeschoß), ♿ barrierefrei
☎ +43 676 88509195
✉ beratung-ibk@lebenshilfe.tirol
https://lebenshilfe.tirol

Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Angebot: Die Beratung der Lebenshilfe Tirol bietet tirolweit: Dienstleistungsberatung zu allen Dienstleisterinnnen und Leistungen der Behindertenhilfe in Tirol (d. h. innerhalb und außerhalb der Lebenshilfe Tirol), sozialrechtliche Beratung und Unterstützung (z. B. zu Pflegegeld, Familienbeihilfe, Behindertenausweis, Mindestsicherung, diversen Förderungsansuchen und Zuschüssen, Kulturpass etc.), Unterstützung bei der Selbstbestimmung und Mitbestimmung von Menschen mit Behinderung sowie Netzwerkarbeit zu Unterstützungsleistungen und Vernetzung mit Behörden und anderen Dienstleisterinnen.

Peer Beratung

Angebot: Die Lebenshilfe Tirol bietet in Innsbruck und Reutte Peer Beratung an – Menschen mit Behinderung beraten Menschen mit Behinderung bei deren Anliegen. Wir bieten diese Peer Beratung auch außerhalb dieser beiden Regionen an, bitten aber unbedingt um Voranmeldung und Vereinbarung mit der jeweiligen Beratung in der Region.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Andechsstraße (C, F, R, T)

BERATUNGSSTELLE BEI LERNSCHWIERIGKEITEN

WIBS – Peer-Beratungs-Stelle für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Resselstraße 18, Erdgeschoß rechts, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 578989
✉ wibs@selbstbestimmt-leben.at
https://www.wibs-tirol.at/was-wir-tun/beratungen/

Einzel-Beratungen

Angebot: Wir machen Einzel-Beratungen. Einzel-Beratung heißt: Eine Beraterin von Wibs redet mit Ihnen. Wir reden zum Beispiel: Über Ihre Probleme. Oder über Ihre Wünsche. Oder über andere Dinge die Ihnen wichtig sind.

Gruppen-Beratungen

Angebot: Wir machen Gruppen-Beratungen. Gruppen-Beratung heißt: Ein Gruppe von Menschen mit Lernschwierigkeiten trifft sich. Eine Beraterin von Wibs moderiert die Gruppe. Wir reden über Dinge die Ihnen wichtig sind. Alle Informationen zu den Gruppen-Beratungen finden Sie auf unserer Internet-Seite: Zum Beispiel: Wann trifft sich die Gruppe? Und wo?

Persönliche Zukunftsplanung

https://www.wibs-tirol.at/was-wir-tun/zukunfts-planung/

Angebot: Wir machen persönliche Zukunftsplanungen für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Eine persönliche Zukunftsplanung ist für alle Menschen, die in ihrem Leben gerne etwas verändern möchten. Wünsche und Träume sind wichtig. Wir helfen Ihnen dabei, dass Sie ihre Wünsche und Träume leben können. Wenn Sie eine Zukunftsplanung machen wollen, dann melden Sie sich bei uns.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Pacherstraße (J, M), Sonnpark (3)

BERATUNG, HILFSMITTEL

ÖZIV Tirol

Bürgerstraße 12, Innenhof, 2. Stock, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 571983
✉ office@oeziv-tirol.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–12:00 und 13:00–16:00, Fr 08:00–12:00

ÖZIV Tirol Sozialberatung

https://www.oeziv-tirol.at/angebote/oeziv_sozialberatung

Angebot: Wir beraten persönlich, vertraulich und kostenlos zu Fragen und Anliegen rund um die Themen Behinderung und chronische Erkrankung, z. B. zu Fragen zum Behindertenpass, Parkausweis, Pflegegeld, finanzielle Unterstützung etc. Wir helfen durch den Behörden-Dschungel und sind mit anderen Unterstützungs-Einrichtungen gut vernetzt. Zu behinderungsspezifischen Fragen und Fällen von Diskriminierung wird auch eine rechtliche Beratung angeboten.

ÖZIV Tirol Beratungsstelle für Barrierefreiheit

https://www.oeziv-tirol.at/angebote/oeziv-barrierefrei/beratung-zur-barrierefreiheit

Angebot: Die ÖZIV Tirol Beratungsstelle für Barrierefreiheit bietet fachkundige Beratung und Lösungsansätze zum Thema umfassende Barrierefreiheit bei Neu- und Umbauten. Dabei unterstützen wir vor allem auch bei der richtigen barrierefreien Planung und Adaptierung des eigenen Zuhauses, z. B. barrierefreie Bad-Umbauten oder Einbau eines Liftes. Zur Unterstützung aus einer Hand gehört auch die Beratung über finanzielle Fördermöglichkeiten für barrierefreie Maßnahmen in enger Abstimmung mit der Sozialberatung.

ÖZIV Tirol Hilfsmittel-Verleih/-Beratung

https://www.oeziv-tirol.at/angebote/oeziv_hilfsmittelverleih

Angebot: Zur Sicherung von Mobilität und Selbstständigkeit beraten wir zu 85 verschiedenen Hilfsmitteln in unserem Hilfsmittel-Verleih. Dazu gehören z. B. verschiedenste Rollstühle, Rampen, Elektro-Rollstühle, Bade-Lifter, Treppensteiger oder verschiedene Freizeithilfsmittel. Die Geräte können bei uns zu kostengünstigen Gebühren ausgeliehen werden, auch bei kurzfristigem und vorübergehendem Bedarf. Informieren Sie sich und fordern Sie gerne unseren Katalog mit allen Hilfsmitteln bei uns an!

ÖZIV SUPPORT Tirol

https://www.oeziv-tirol.at/angebote/oeziv_support_tirol_coaching

Angebot: ÖZIV Support richtet sich an Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen im arbeitsfähigen Alter. In der Beratung klären wir verschiedene Fragen zum Thema Behinderung und chronische Erkrankung mit dem Ziel, die Lebenssituation zu verbessern und die Chancen am Arbeitsmarkt zu erhöhen. Im Coaching werden gemeinsam neue Sichtweisen entwickelt, um berufliche und private Ziele zu erreichen.

Rechtsberatung

https://www.oeziv-tirol.at/angebote/oeziv_rechtsberatung

Angebot: Unseren Mitgliedern steht eine kostenlose Rechtsberatung zur Verfügung, vertreten durch unsere Juristin Frau Dr. Edith Egger. Wir bieten Hilfestellung bei behinderungsspezifischen Rechtsfragen (z. B. bezüglich Invaliditäts-Pension oder Pflegegeld). Auf Wunsch begleiten wir Sie bei einer außergerichtlichen Einigung von Rechtsstreitigkeiten (Schlichtung) im Fall von Benachteiligung aufgrund der Behinderung (Diskriminierung).

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bürgerstraße (1, 3, STB),
Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503)

MOBILE UNTERSTÜTZTE KOMMUNIKATION IN GANZ TIROL

Verein UK-Unterwegs

Haller Straße 109, ♿ barrierefrei
☎ +43 680 2250265
✉ info@uk-unterwegs.at
https://www.uk-unterwegs.at

Angebot: Jeder Mensch möchte sich mitteilen und mit anderen sprechen. Menschen mit Behinderung können manchmal nicht oder nur schwer sprechen. Trotzdem können sie kommunizieren – zum Beispiel mit Blicken, Gesten oder Hilfsmitteln. Wir helfen, den passenden Weg für jede Person zu finden. Unsere Mitarbeiter*innen nutzen dafür verschiedene Hilfen und Methoden. So wird Kommunikation möglich – auch ohne Lautsprache. Das Ziel: mehr Selbstständigkeit und ein gutes Leben für alle.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hans-Maier-Straße (502, 504)

TAGESSTRUKTUR

TAFIE GmbH

Andreas-Hofer-Straße 29, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 84555651
✉ kunst-und-drueber@tafie.at
https://www.tafie.at/angebote/tagesstruktur

Angebot: Sinnstiftende Tagesgestaltung für Erwachsene mit Behinderungen. Ressourcen erkennen und stärken. Neues lernen, Bekanntes einüben. Kreativ sein, produktiv sein. Etwas sein, etwas werden. In neue Rollen schlüpfen. Arbeitserprobungen machen. Gemeinsam ankommen, gemeinsam tätig sein, gemeinsam Pause machen. Fleißig sein, sich entspannen. Mit anderen aktiv sein, sich zurückziehen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Franz-Fischer-Straße (1, STB)

PERSÖNLICHE ASSISTENZ

Selbstbestimmt Leben

Anton-Eder-Straße 15, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 578989
✉ office@selbstbestimmt-leben.at
https://www.selbstbestimmt-leben.at

Angebot: Selbstbestimmt Leben bietet Persönliche Assistenz, Beratung und Interessenvertretung von und für Menschen mit Behinderung. Wir arbeiten nach den Grundsätzen der Selbstbestimmt Leben-Bewegung und sagen: Alle haben die gleichen Rechte! Mit Persönlicher Assistenz können Menschen mit Behinderung ihr Leben selbst gestalten. Sie entscheiden selbst, wann, wofür und wo sie Assistenz brauchen. Wir bieten Assistenz für den Alltag und in der Lehre, bei der Arbeit, in Schulen oder am Studienplatz in ganz Tirol.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Pacherstraße (J, M)

WIRKSTATT

slw Soziale Dienste GmbH

Amthorstraße 50, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 348056220
✉ wirkstatt.amthor@slw.at
https://www.slw-wirkstatt.at/
Öffnungszeiten Wirkstatt: Mo–Fr 09:00–16:00

Angebot: Die Wirkstatt ist eine Tages-Struktur für Erwachsene mit Behinderungen. Es werden verschiedene tagesstrukturierende Angebote geboten: Handarbeit, Arbeiten im Garten, Arbeiten im Haushalt, Ausflüge, Sozialraumorientierung. Das Angebot findet Mo–Fr statt. Im slw gibt es 6 verschiedene Tagesstrukturen, die in Innsbruck und Axams sind.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Egerdachstraße (C, F), Rennerschule (2, 5, F)

BETREUER*INNEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Mohi Tirol gem. GmbH

Heiliggeiststraße 21/2. Stock, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 579583
✉ mohi@mohi-tirol.at
https://www.mohi-tirol.at

Angebot: Wir begleiten mobil Menschen mit Behinderungen, Suchterkrankungen und psychiatrischen Erkrankungen. Ziel ist die Stabilisierung und Verbesserung der Lebenssituation. So startet Ihre Betreuung: Sie nehmen mit uns Kontakt auf. Wir klären miteinander, wie wir Sie unterstützen können. (Manchmal gibt es Wartezeiten vor der Aufnahme.) Gemeinsam stellen wir Ihren Antrag. Bei Bewilligung des Antrags übernimmt das Land Tirol die Kosten. Vielleicht müssen Sie auch einen kleinen Teil selbst zahlen, das hängt von Ihrem Einkommen und dem Pflegegeld ab. Wir bauen ein Betreuungsteam für Sie auf. Bei Bedarf stellen wir auch den Kontakt zu anderen Anbietern her, z. B. Pflegedienste.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

INTERESSENVERTRETUNG: RECHT UND ANSPRÜCHE

Tiroler KOBV – Der Behindertenverband

Bürgerstraße 12, 3. Stock im Hofgebäude, ♿ barrierefrei
☎ +43 664 3488484
✉ office@kobv.tirol
https://www.kobv.tirol

Angebot: Wir setzen uns für Menschen mit Behinderungen ein. Jeder Mensch hat Rechte und Ansprüche. Wir helfen, sie zu bekommen und durchzusetzen. Manche Menschen haben von Geburt an eine Behinderung. Andere bekommen sie durch eine Krankheit oder einen Unfall.

Ältere Menschen erleben neue Herausforderungen. Unsere Mitglieder sind vielfältig: Menschen mit langfristigen Krankheiten, Rollstuhlfahrende und viele mehr. Wir wollen, dass alle Menschen mit Behinderungen gut und selbstbestimmt leben können. Wir stehen für Gleichberechtigung, Vielfalt und Zusammengehörigkeit.

IVB-Haltestelle: Bürgerstraße (1, 3, STB)

INTERESSENVERTRETUNG/SELBSTVERTRETUNG

TIPSI – Tiroler Interessenverband für psychosoziale Inklusion

Amthorstraße 49, eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 677 64058230
✉ office@tipsi.at
https://www.tipsi.at

Angebot: TIPSI vertritt die Interessen von Menschen mit psychosozialen Behinderungen in Gremien, Beiräten etc. Wir bieten auf Anfrage Sprechstunden an. Selbsthilfegruppen/Angebote sind in Planung. TIPSI leitet und moderiert den Innsbrucker TRIALOG.

IVB-Haltestelle: Gabelsbergerstraße (2, 5), Rennerschule (2, 5, F)

UNTERSTÜTZUNG FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Sozialministeriumservice Landesstelle Tirol

Herzog-Friedrich-Straße 3, barrierefrei
☎ +43 512 563101
✉ post.tirol@sozialministeriumservice.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–15:30, Fr 08:00–14:30

Unterstützungsfonds für Meschen mit Behinderung

https://www.sozialministeriumservice.at/Menschen_mit_Behinderung/Finanzielle_Unterstuetzung/Sonstige_finanzielle_Vorteile/Unterstuetzungsfonds/Unterstuetzungsfonds.de.html

Angebot: Finanzielle Zuwendung für Personen, die in Zusammenhang mit einer Behinderung eine soziale Notlage haben und die Förderung erforderlich ist für: Wohnraum- und Sanitärraumadaptierung, Treppenlift, Kommunikationshilfsmittel, Mobilität (PKW-Umbau). Ab einem Grad der Behinderung von 50 % und Wohnsitz in Österreich. Die Einkommensgrenze 2025 liegt bei € 2.547.98 mit Erhöhung für unterhaltsberechtigte Angehörige im Haushalt. Die maximale Förderhöhe liegt bei € 6.000. Die Antragstellung beim Sozialministeriumservice ist vor Realisierung des Vorhabens notwendig. Es besteht kein Rechtsanspruch.

Behindertenpass

https://www.sozialministeriumservice.at/Menschen_mit_Behinderung/Behindertenpass_und_Parkausweis/Behindertenpass/Behindertenpass.de.html

Angebot: Lichtbildausweis zum Nachweis der Behinderung und zur Erlangung verschiedener Begünstigungen wie Steuerfreibetrag, Eintrittspreisermäßigungen. Unter bes. Voraussetzungen z. B. Befreiung von der motorbezogenen Versicherungssteuer. Für Personen mit einem Grad der Behinderung oder einer Minderleistung ab 50 % und Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt in Österreich.

Wichtige Unterlagen: aktuelle medizinische Befunde (max. 2 Jahre alt), eventueller Pflegegeldbescheid. Antragstellung beim Sozialministeriumservice (auch online), Ausstellung gebührenfrei.

Zugehörigkeit zum Personenkreis der begünstigten Personen

https://www.sozialministeriumservice.at/Menschen_mit_Behinderung/Ausbildung__Beruf_und_Beschaeftigung/Beguenstigte_Behinderte/Beguenstigte_Behinderte.de.html

Angebot: Zur Unterstützung im Berufsleben – Anspruch auf Förderungen, bes. Kündigungsschutz (je nach Kollektivvertrag), Zusatzurlaub. Für Menschen mit einem Grad der Behinderung von mind. 50 % und österr. Staatsbürgerschaft (od. dieser gleichgestellt). Keine Möglichkeit für Schüler*innen, Student*innen und Pensionist*innen (ohne Beschäftigung). Wichtige Unterlagen: z. B. aktuelle medizinische Befunde (max. 2 Jahre alt), eventueller Pflegegeldbescheid. Antragstellung beim Sozialministeriumservice (auch online), Ausstellung gebührenfrei.

Parkausweis gem. § 29 b StVO

https://www.sozialministeriumservice.at/Menschen_mit_Behinderung/Behindertenpass_und_Parkausweis/Parkausweis/Parkausweis.de.html

Angebot: Für behinderungsbedingte Erleichterungen beim Parken. Genaue Regelungen sind im § 29b der Straßenverkehrsordnung zu finden. Anspruch haben Personen mit Behindertenpass mit dem Zusatzvermerk „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung aufgrund einer Behinderung". Wichtige Unterlagen: z. B. aktuelle medizinische Befunde (max. 2 Jahre alt), eventueller Pflegegeldbescheid (entfällt, wenn bereits ein Behindertenpass mit dem Zusatzvermerk der Unzumutbarkeit bewilligt wurde). Antragstellung beim Sozialministeriumservice, Ausstellung gebührenfrei.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503)

UNTERSTÜTZUNG FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Land Tirol – Tiroler Hilfswerk

Meraner Straße 5, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 5083693
✉ maria.steinlechner@tirol.gv.at
https://www.tirol.gv.at/telefonbuch/bww/organisationseinheit/oe/300021/ag/264/
Mo–Do 08:00–16:00, Fr 08:00–12:00

Angebot: Das Tiroler Hilfswerk unterstützt Menschen mit Behinderung. Zuschüsse für: Lebenserhaltungs- und Wohnkosten, Hilfsmittel, Heilbehelfe, Kuraufenthalte, Zahnersatz, Ausbildungskosten. Detaillierte Informationen und Richtlinie auf der Homepage des Landes Tirol.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bozner Platz (501–503, 590), Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Maria-Theresien-Straße (1–3, STB, A, C, J, K, M)

SENSIBILISIERUNG UND VERNETZUNG VON ELTERN

Integration Tirol

Haller Straße 109, ♿ barrierefrei
☎ +43 699 19995556
✉ beratung@integration-tirol.at
https://www.integration-tirol.at
Öffnungszeiten: Mo–Mi 09:00–14:00

Angebot: Integration Tirol ist ein Verein von und für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen. Wir kämpfen für gleiche Rechte, echte Teilhabe und ein selbstbestimmtes Leben. Unser Verein betreibt eine Beratungsstelle. Wir helfen bei Fragen rund um Schule, Arbeit, Alltag, Geld und Schutz vor Gewalt. Einmal im Monat veranstalten wir ein Elternfrühstück: Eltern vernetzen sich und tauschen sich aus.

Gemeinsam mit Betroffenen und Familien machen wir uns stark für eine inklusive Gesellschaft, in der alle dazugehören. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt – für mehr Vielfalt, Gerechtigkeit und Zusammenhalt! Auch der Kontakt zu Systempartner*innen wie Behörden oder politisch Verantwortlichen ist uns wichtig – wir schaffen Verbindungen und stärken die Stimme von Familien. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hans-Maier-Straße (502, 504)

BERATUNGSSTELLE FÜR GEHÖRLOSE INNSBRUCK

Beratungsstelle für Gehörlose / Dolmetschzentrale für Gebärdensprache / Vermittlungszentrale für Schriftdolmetschen

Ing.-Etzel-Str. 67, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 580800
✉ beratung@gehoerlos-tirol.at
https://beratungsstelle.gehoerlos-tirol.at/

Angebot: Hier können Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung Sozialberatung für alle Lebensbereiche erhalten. Am Arbeitsplatz unterstützen Jobcoaches sowohl Menschen mit Hörbehinderung als auch Mitarbeiter*innen, Kolleg*innen und Vorgesetzte. Die Dolmetschzentrale für Gebärdensprache organisiert die Einsätze der Gebärdensprachdolmetscher*innen für Arbeitsplatz, Weiterbildung, öffentliches Leben und Terminvereinbarungen. Die Vermittlungszentrale für Schriftdolmetschen organisiert die Einsätze der Schriftdolmetscher*innen. Diese schreiben das gesprochene Wort mit. Alle Angebote sind kostenlos.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Messe Bahnhof (R),
Wohnheim Saggen (540), Haydnplatz (1, T), Mozartstraße (T)

BERATUNG, BEGLEITUNG UND FÖRDERUNG

Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol (BSVT)

Amraser Straße 87, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 33422
✉ office@bsvt.at
https://www.bsvt.at

Angebot: Beratung Ausbildung und Beruf, Projekt sehensWert, Hilfsmittelberatung, Begleitung von Menschen mit Sehbehinderung oder Blindheit, Rehabilitation, mobile Frühförderung & Elternberatung.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Südring (3), Amraser Straße (C)

BERATUNG ZUR GEWALTPRÄVENTION UND BEI GEWALTERFAHRUNG

Integration Tirol

Haller Straße 109, ♿ barrierefrei
☎ +43 699 19995556
✉ beratung@integration-tirol.at
https://www.integration-tirol.at
Öffnungszeiten: Mo–Mi 09:00–14:00

Angebot: Menschen mit Behinderung sind häufiger von psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt betroffen – oft auch durch Diskriminierung im Alltag, etwa in Schulen, Familien oder am Arbeitsplatz. Integration Tirol setzt sich für Gewaltprävention ein – durch Beratung für Betroffene, Eltern und Fachpersonen sowie durch Öffentlichkeitsarbeit, Sensibilisierung und Vernetzung. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hans-Maier-Straße (502, 504)

DROGEN- UND SUCHTBERATUNG

DROGENBERATUNG FÜR JUGENDLICHE & ANGEHÖRIGE

Drogenarbeit z6

Dreiheiligenstraße 9, ♿ barrierefrei

Drogenarbeit
☎ +43 699 13143316
✉ beratung@drogenarbeitz6.at

Drug Checking
☎ +43 676 4853954
✉ drugchecking@drogenarbeitz6.at

MDA Basecamp
☎ +43 676 3659118
✉ mobile@drogenarbeitz6.at

Walk About
☎ +43 680 1289712
✉ walkabout@drogenarbeitz6.at

Melde dich einfach, wir sind (fast) immer erreichbar!
https://www.drogenarbeitz6.at

Angebot: Beratung – Information und Beratung für Jugendliche, junge Erwachsene und deren Bezugspersonen rund um das Thema Drogen. Begleitung, Weitervermittlung, Teamfortbildungen. Drug Checking – Substanzanalyse, Schadensreduzierung & Konsumreflexion (Kooperation mit der Gerichtsmedizin Innsbruck). Fachstelle für Substanzfragen. MDA Basecamp – Mobile Drogenarbeit, Information und Beratung auf Partys, Gewaltprävention im Nachtleben. Walk About – erlebnispädagogisches Angebot für Jugendliche. Alle Angebote sind anonym, vertraulich & kostenlos. Anerkannte Einrichtung nach § 15 SMG.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Ing.-Etzel-Straße (1)

WER HILFE SUCHT – SUCHTHILFE TIROL

Suchthilfe Tirol

Lindenstraße 26, nicht barrierefrei
☎ +43 512 580080
✉ office@suchthilfe.tirol
https://www.suchthilfe.tirol/

Angebot: Abhängigkeit hat viele Formen und ist immer ein Problem. Hilfe- und Präventionsangebote finden Sie bei uns. Die Suchthilfe Tirol bietet individuelle Beratung, Hilfe zur Selbsthilfe und vielfältige Therapieprogramme. Wir unterstützen Sie nach einem Entzug, helfen Ihnen, Ihren Alltag neu zu ordnen, und finden gemeinsam Ihren Weg aus der Abhängigkeit. Angehörige können sich bei uns informieren und Hilfe suchen. Zudem leisten wir Präventionsarbeit an Schulen. Zusätzlich bieten wir Infogruppen in der Allgemeinpsychiatrie in Hall, im Bezirkskrankenhaus Schwaz und im Krankenhaus Zams an.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Dr.-Glatz-Straße (3), Langstraße (C)

BERATUNG & BETREUUNG

Grüner Kreis

☎ +43 664 8219974
✉ leo.teissl@gruenerkreis.at
https://www.gruenerkreis.at

Angebot: Im Grünen Kreis findet jeder Suchtkranke Hilfe – Jugendliche, Erwachsene, Eltern mit Kindern, Paare oder ältere Menschen. Die Behandlung bzw. Rehabilitation erfolgt für Klient*innen auf freiwilliger Basis sowie für Klient*innen mit richterlicher Weisung zur Therapie (§ 35 und § 39 SMG, § 50/51 StGB, § 173 StPO, § 179 StVG). Wir behandeln substanzgebundenes (z. B. Drogen, Alkohol, Medikamente etc.), und nicht substanzgebundenes Suchtverhalten (z. B. pathologisches Spielen, Internetsucht etc.).

ASP AMBULANTE SUCHTPRÄVENTION

Innsbrucker Soziale Dienste GmbH

Liebeneggstraße 2, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 53317440
✉ asp@isd.or.at
https://www.isd.or.at

Angebot: Die Ambulante Suchtprävention (ASP) bietet für Menschen mit Suchterkrankungen und ihre Angehörigen Psychotherapie und Beratung an. Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit sowie Verhaltenssüchte (Onlinesucht, Spielen, Wetten, Essstörungen u. a.) werden psychotherapeutisch behandelt und psychiatrisch-medizinisch begleitet. Begleitung vor und nach einer stationären Behandlung. ASP bietet zudem Psychotherapie aufgrund richterlicher Weisung nach § 12 Suchtmittelgesetz (Therapie statt Strafe) an und ist damit eine anerkannte Beratungseinrichtung nach § 15 Suchtmittelgesetz.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590), Kaiserschützenplatz (K, 505, 540, 590)

CARITAS ABRAKADABRA

Caritas Tirol

Kaiser-Josef-Straße 9, nicht barrierefrei
☎ +43 676 87306351
✉ abrakadabra@caritas.tirol
https://abrakadabra.caritas-tirol.at/
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 09:00–15:00, Mi 11:00–15:00

Angebot: Das Caritas abrakadabra ist ein Arbeitsprojekt mit akzeptierendem Ansatz für Drogenkonsument*innen. Seit 1998 sichert die Einrichtung Arbeitsplätze für Menschen mit Suchterkrankung und stellt sinnstiftende Tätigkeiten in fünf Bereichen bereit.

Für Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen bietet das abrakadabra sowohl einen professionellen Versandservice als auch in Kooperation mit den mullala einen Abholservice für Recyclingstoffe an. In der Kreativwerkstatt und der Näherei/Weberei entstehen hochwertige Upcycling-Produkte. Auf einem gepachteten Feld werden verschiedene Gemüsesorten angebaut.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Klinik/Universität (2, 3, 5, C, F, J, K, M, R)

CARITAS MENTLVILLA TAGESZENTRUM

Caritas Tirol

Mentlgasse 20, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 561403
✉ komfuedro@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-mit-suchterkrankungen/caritas-mentlvilla/
Öffnungszeiten: Mo, Di, Fr 11:00–14:00, Mi 16:30–19:00 (nur Spritzentausch), Do 11:00–14:00 und 14:00–15:00 (nur Frauen)

Angebot: Das KomFüDro ist eine niederschwellige Kontakt- und Anlaufstelle für Menschen mit Suchterkrankung in der Caritas Mentlvilla. Die Drogenkonsument*innen finden ein familiäres, akzeptierendes Umfeld vor. Das ermöglicht unkomplizierte, rasche Hilfe durch psychosoziale Beratung. Ein zweiter Pfeiler des Angebots ist die Gesundheitsprävention: Wir informieren über Infektionskrankheiten, entsorgen gebrauchtes Spritzbesteck sachgerecht und geben neues aus. Konsum und Dealen sind im Tageszentrum strikt untersagt. Abgesehen davon ist die Inanspruchnahme unserer Angebote an keine Bedingungen geknüpft.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590), Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590)

GRUPPEN-TREFFEN UND BERATUNG

Anonyme Alkoholiker

☎ +43664 5165880
✉ tirol@anonyme-alkoholiker.at
https://www.anonyme-alkoholiker.at/nordtirol

Die Anonymen Alkoholiker*innen (AA) sind eine seit 1935 weltweit bestehende Selbsthilfegemeinschaft für Menschen mit Alkoholproblemen. Alle Mitglieder sind selbst betroffen und unterstützen sich in regelmäßigen Meetings gegenseitig. Ziel ist es, dauerhaft alkoholfrei zu leben – Schritt für Schritt, mithilfe des „12-Schritte-Programms", welches Orientierung für ein zufriedenes nüchternes Leben bietet. Die Gemeinschaft wahrt Anonymität, achtet auf Selbstfinanzierung und sieht ihre Hauptaufgabe darin, anderen leidenden Alkoholiker*innen Hoffnung und Hilfe zu geben.

REHA- UND ARBEITSPROJEKT

Rehaprojekt LAMA

Kapuzinergasse 45, I. OG, nicht barrierefrei
☎ +43 650 5773667
✉ lama@obdachlose.at
https://www.obdachlose.at/lama/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:30–09:00

Angebot: Arbeiten am Bauernhof für Menschen mit Suchterkrankung. An fünf Tagen in der Woche arbeiten Menschen mit Suchterkrankung auf Bauernhöfen mit Tieren wie Lamas, Eseln und Alpakas. Sie helfen bei einfachen Arbeiten und werden dabei begleitet. Das hilft, sich selbst besser zu spüren und die Krankheit zu verstehen. Man bekommt ein kleines Taschengeld und Hilfe beim Reha-Antrag. Sozialarbeiter*innen unterstützen bei Gesprächen, Wohnungssuche, Geld und Arbeit. Das Projekt ist offen, freiwillig und niederschwellig – eines der wenigen dieser Art in Tirol.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Polizeidirektion (A, R, 502, 504)

GEMEINSAM LEBEN – ARBEITEN – HELFEN

Verein Emmaus

Stadlweg 17, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 261767
✉ office@emmaus-innsbruck.at
https://www.emmaus-innsbruck.at/

Angebot: Gemeinsam leben, arbeiten und helfen. Wir möchten Menschen helfen, ohne Sucht zu leben. Wir bieten Arbeit in unserem Betrieb, eine Wohnung, wenn Sie möchten, Therapie in Gruppen oder allein, Hilfe in Krisen sowie Beratung für Arbeit und wichtige Fragen. Emmaus ist für alle Menschen mit Suchtproblemen. Ziel ist ein neues, selbstbestimmtes Leben.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Bernhard-Höfel-Straße (F, T)

CARITAS ÜBERGANGSWOHNUNGEN FÜR SUCHTKRANKE

Caritas Tirol

Gumppstraße 71, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306450
✉ petra.knoflach@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/integrationshaus

Angebot: Im Caritas-Integrationshaus im Innsbrucker Stadtteil Pradl befinden sich unter anderem 21 Übergangswohnungen der Caritas für Menschen in akuten Notlagen. Tirolweit neuartig ist das Angebot von sechs sozialarbeiterisch unterstützten Übergangswohnungen für ältere Menschen mit Suchterkrankung. Dieses Angebot gibt jenen Menschen, die aufgrund einer aktuellen Notlage eine Unterbringung benötigen, die Möglichkeit zur Stabilisierung ihrer Lebenssituation.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Egerdachstraße (C, F)

ESSEN / SCHLAFEN / KLEIDUNG

CARITAS KATHARINA-STUBE

Caritas Tirol

Rennweg 40, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306330
✉ karin.lichtner@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/waermestuben/katharina-stube
Öffnungszeiten: Mo–Sa 09:00–14:00

Angebot: Frühstück: 09:00–10:15, Mittagessen: 11:00–13:15, Duschen: 09:00–14:00, Beratung: 09:00–14:00. Medizinische Basisversorgung jeden Mi 10:45–11:45 (Medcar(e)). Die Katharina-Stube bietet notleidenden und wohnungslosen Erwachsenen täglich kostenlos Frühstück, Mittagessen, Duschmöglichkeiten und Sozialberatung – ein Ort, der Sicherheit und Unterstützung anbietet.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Mühlauer Brücke (1, A, T, 502–504)

KLOSTERSUPPE

Servitenkloster Innsbruck

Maria-Theresien-Straße 42, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 588883
✉ innsbruck@serviten.at

Angebot:
Was: Gratis Mittagssuppe mit Brot. – Wo: Im Vorraum beim Klostereingang. – Wann: Täglich zwischen 11:15 und 11:30 Uhr.
Bei Bedarf die Hausglocke läuten.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590), Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503)

VINZIBUS ESSEN FÜR BEDÜRFTIGE

Vinzenzgemeinschaft St. Vinzenz Vinzibus

☎ +43 664 5163988
✉ vinzibus@gmx.at
https://www.vinzibus.tirol

Angebot:
An jedem Tag im Jahr fährt der Vinzibus zu drei fixen Standplätzen im Stadtgebiet von Innsbruck und gibt dort am Abend Essen aus:

- St.-Paulus-Kirche um 18:00
- Kapuzinerkloster (Wolfgangstube) um 18:30
- alte Markthallen-Garage um 19:00

TEAM ÖSTERREICH TAFEL

Rotes Kreuz Tirol: Gesundheits- und Soziale Dienste

Innrain 149, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 33444
✉ tafel@roteskreuz-innsbruck.at
https://www.roteskreuz.at/tirol/ich-brauche-hilfe/team-oesterreich-tafel
Tafel Innsbruck-Stadt: Sa 19:15–20:15

Angebot: Bei den Team-Österreich-Tafeln bekommen Menschen mit geringem Einkommen kostenlos Lebensmittel, um das Haushaltsbudget zu entlasten. Bei der ersten Abholung werden die Klient*innen vor Bezug der Waren registriert, geben eine Erklärung zu ihrem Haushaltseinkommen ab und erhalten eine Bezugsberechtigung. Mit der Bezugsberechtigung können dann jeden Samstag Lebensmittel abgeholt werden.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Hafen (C, M), Innrain/Campus WIFI (C, M), Freiburger Brücke (C, M, T)

SOZIALMARKT

TiSO – Tiroler Sozialmarkt

Adamgasse 13–15, nicht barrierefrei
☎ +43 512 58059310
✉ tiso.ibk@gmx.at
http://www.tiso.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:30–12:30, Mi 14:00–17:00

Angebot: Wir bieten Lebensmittel, Hygiene- und Non-Food-Artikel zu kleinen Preisen an. Dank der Spenden namhafter Lebensmittelgeschäfte und Großproduzenten können bedürftige Menschen diese Produkte günstig erwerben. Einige Artikel sind teilweise bereits über dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), werden jedoch regelmäßig von uns geprüft, um sicherzustellen, dass sie noch zum Verkauf geeignet sind.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

CARITAS WOLFGANGSTUBE

Caritas Tirol

Kaiserjägerstraße 6, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306267
✉ anna.kroess@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/waermestuben/wolfgangstube
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:30–09:30

Angebot: Sie sind wohnungslos, haben Hunger und können nicht frühstücken oder sich ein warmes Abendessen kochen? Frühstück: Mo–Fr 08:30-09:30 (kostenlos), Abendessen: Mo–So 18:30 (kostenlos). Ehrenamtliche des Vinzenzvereins und Sozialarbeiter*innen des Bahnhofsozialdienstes geben die Mahlzeiten in der Wärmestube an wohnungslose Menschen bzw. Menschen mit geringem Einkommen aus.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Polizeidirektion (A, R, 502, 504)

CARITAS BAHNHOFSOZIALDIENST

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306293
✉ bahnhofsozialdienst@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/bahnhofsozialdienst
Öffnungszeiten: Mo–Mi 10:00–12:00 und 14:00–17:00, Do 14:00–17:00, Fr 10:00–12:00, Sa–So 15:00–18:00

Angebot: Der Anfang des 20. Jahrhunderts als Bahnhofsmission gegründete Bahnhofsozialdienst (BSD) ist die älteste Einrichtung der Caritas Tirol. Die stationäre Anlauf-, Beratungs-, Informations- und Weitervermittlungsstelle für Menschen ohne Obdach versteht sich als soziale Drehscheibe. Die Einrichtung ist täglich, also auch am Wochenende und an Feiertagen, geöffnet. Die Arbeitsschwerpunkte des BSD sind die Begleitung und Betreuung wohnungsloser Menschen und damit einhergehend die Bewusstseinsbildung für die Probleme von Randgruppen in Tirol.

Caritas Bahnhof Sozialdienst mobil

https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/bahnhofsozialdienst/bsd-mobil/
BSD mobil: Mo 10:00–12:00, Mi 16:00–18:00, Fr 10:00–12:00

Angebot: Unsere Sozialarbeiter*innen sind an drei Tagen in der Woche in Teilen des Innsbrucker Stadtteils Wiltens unterwegs und vermitteln dort zwischen den Bedürfnissen von Anrainer*innen und unterschiedlichen Randgruppen. Sie haben Fragen, Anregungen oder möchten Probleme im Viertel mit uns besprechen? Kontaktieren Sie uns einfach während unserer Einsatzzeiten per WhatsApp, Anruf oder E-Mail.

Caritas Housing First

https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/bahnhofsozialdienst/housing-first/

Angebot: Sozialarbeiter*innen des Bahnhofsozialdienstes unterstützen wohnungslose Menschen in Innsbruck und Umgebung bei der Wohnungssuche. Sie begleiten den gesamten Prozess von der Marktrecherche über Besichtigungen bis hin zum Einzug und der Einrichtung. Die Mietverträge schließen die Klient*innen selbst ab, wodurch die betroffenen Personen ihre Eigenständigkeit und Entscheidungsfreiheit behalten. Das Unterstützungsangebot ist an keine Bedingungen oder Programme geknüpft.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

STREETWORK

Verein für Obdachlose

Ing.-Etzel-Straße 134 / Viaduktbögen 134,
♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ 0664 2160602
✉ streetwork@obdachlose.at
https://www.obdachlose.at/streetwork/
Öffnungszeiten: Di, Do 13:30–15:30, Fr 09:00–11.00

Angebot: Hilfe für obdachlose und wohnungslose Menschen (Erwachsene). Wir helfen Menschen, die auf der Straße leben und von anderen Angeboten schwer erreicht werden. Wir bieten Gespräche, Begleitung zu Ämtern, Vermittlung in Unterkünfte und andere Hilfen. Wichtig! Beratung: Di & Do 13:30–15:30 Uhr, Duschen & Waschen: Fr 09:00–11:00 Uhr. Unsere Regeln: Alles ist freiwillig. Keine Weitergabe von Daten. Wir kommen zu euch. Eure Interessen sind wichtig.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Wohnheim Saggen (540), Kletterzentrum (540), Mozartstraße (T), Messe/Zeughaus (1)

KURZZEITZIMMER

NoRa (Notraum für Frauen) – Tiroler Soziale Dienste

☎ +43 512 214123
✉ nora@tsd.gv.at
https://www.tsd.gv.at/notraum-fuer-frauen-nora/
Unsere Kontaktzeiten: Mo–So 08:00–22:00

Angebot: Drei Zimmer können als Kurzzeitplätze für maximal einen Monat genutzt werden (Kapazität für ca. sechs Personen). Hierbei wird monatlich allen Systempartnern ein telefonischer Termin schriftlich mitgeteilt, bei dem sich potenzielle Bewerber*innen für einen Platz im Kurzzeitbereich melden können.

ALEXIHAUS NOTSCHLAFSTELLE

ISD Alexihaus

Dreiheiligenstraße 9b, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 53317620
✉ Alexihaus@isd.or.at
https://www.isd.or.at/de/wohnungslosenhilfe/einrichtungen/alexihaus/372-0.html
Öffnungszeiten: Mo–Fr 06:00–23:00, Sa, So 07:00–23:00

Angebot: Wir bieten Unterkunft und sozialarbeiterische Unterstützung für 58 wohnungslose Männer. Voraussetzung: Volljährigkeit und Bezugsberechtigung für die Mindestsicherung.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Dreiheiligenstraße (F), Ing.-Etzel-Straße (1), Sillpark (2, 3, 5, C, F, J, M)

CARITAS MENTLVILLA NOTSCHLAFSTELLE

Caritas Tirol

Mentlgasse 20, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 564351
✉ mentlvilla@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/suchterkrankungen/caritas-mentlvilla/mentlvilla-notschlafstelle
Öffnungszeiten: Mo–Fr 14:15–09:30, Sa, So und Feiertag 24h

Angebot: Nicht zu wissen, wo man abends schlafen kann, ist für wohnungslose Menschen mit einer Suchterkrankung oft Alltag. Die Mentlvilla Notschlafstelle bietet ihren Bewohnern einen Schlafplatz und Grundversorgung für bis zu sechs Monate sowie Schutz vor der Dealerszene und gesellschaftlicher Diskriminierung. Die Hilfesuchenden müssen nicht zu Drogenabstinenz oder Entzug bereit sein. Im Haus finden sie jedoch niederschwellige Möglichkeiten zur psychosozialen Beratung sowie Gesundheitsprävention.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

NOTSCHLAFSTELLE

ISD Herberge

Hunoldstraße 22, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 53317600
✉ herberge@isd.or.at
https://www.isd.or.at/de/wohnungslosenhilfe/einrichtungen/herberge/368-0.html

Angebot: Beherbergung und sozialarbeiterische Betreuung für wohnungslose Frauen und Männer. Voraussetzung: Volljährigkeit und Bezugsberechtigung für die Mindestsicherung.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Freibad Tivoli (J, M), Leipziger Platz (2, 3, 5, C)

HERBERGE FÜR ARMUTSMIGRANT*INNEN

Vinziherberge Waldhüttl

Nattererseeweg 6, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 650 2706292
✉ jussuf.windischer@gmx.net
https://www.waldhuettl.at

Angebot: Die Vinziherberge ist ein einfaches Bauernhaus mit Unterkünften für ca. 15 Männer im Parterre sowie für Frauen und Familien im ersten Stock. Daneben steht das Gemeinschaftshaus. Die Herberge wird selbstverwaltet, ohne Personal oder Subventionen. Vorwiegend wohnen hier Roma aus verschiedenen Ländern. Rund ums Haus befinden sich Gemeinschaftsgärten, kleine Stallungen mit Tieren, ein Tipi, Spielplatz, Feuerstelle, Pizzaofen und eine Kulturscheune, in der regelmäßig Feste und Kulturveranstaltungen stattfinden.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Peterbrünnl (C, M)

NOTSCHLAFSTELLE

Tiroler Soziale Dienste GmbH

Schusterbergweg 73, nicht barrierefrei
☎ +43 660 4125564
✉ nost@tsd.gv.at
https://www.tsd.gv.at/notschlafstellen/
Öffnungszeiten: täglich 17:30–09:00

Angebot: Obdachlose Menschen können in einer Notschlafstelle übernachten. In der Innsbrucker Notschlafstelle können 99 Personen das ganze Jahr über schlafen. Am Abend gibt es eine warme Mahlzeit und am Morgen ein kleines Frühstück. Die Kleidung kann gewaschen werden und Duschen stehen ebenfalls zur Verfügung.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Siemens (502)

WÄRMESTUBE NIKADO

Tiroler Soziale Dienste GmbH

Matthias-Schmid-Straße 10, ♿ barrierefrei
☎ +43 699 16340130
✉ nikado@tsd.gv.at
https://www.tsd.gv.at/nikado/
Öffnungszeiten: Mo–So 11:00–17:00

Angebot: In der Nikado-Wärmestube können obdachlose Menschen untertags vorbeikommen und sich aufwärmen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Sebastian-Scheel-Straße (T)

TEESTUBE

Verein für Obdachlose

Kapuzinergasse 45, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 577366
✉ teestube@obdachlose.at
https://www.obdachlose.at/teestube/
Öffnungszeiten: Mo–Sa 08:00–13:30

Angebot: Frühstück von 08:30 bis 12:50 Uhr, keine Kochmöglichkeit, Duschgelegenheit, Wäschewaschen, Gepäckunterbringung. Keine Voraussetzungen außer Alter ab 18 Jahren. Allgemeine Beratung, auch auf Englisch, und gegebenenfalls Weitervermittlung an spezialisierte Einrichtungen, wenn gewünscht. Angebot für akut Wohnungslose, von Wohnungslosigkeit bedrohte Menschen sowie für Menschen, die einsam, alleinstehend und familienlos sind. An Sonntagen und Feiertagen geschlossen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Messe/Zeughaus (1), Messe Bahnhof (R)

KLEIDUNG „IM BOGEN“

Verein für Obdachlose

Ing.-Etzel-Straße/Viaduktbogen 35, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 560623
✉ kleiderausgabe@obdachlose.at
https://www.obdachlose.at/kleidung/
Öffnungszeiten Kleiderausgabe: Mo–Fr 09:00–12:00

Angebot: Kleiderausgabestelle für einkommensschwache Personen ab 18 Jahren, die sich in einer schwierigen Situation befinden. Die Kleiderausgabe ist kostenfrei. Zwei Sucht-Reha-Plätze (Reha/Arbeitsintegration) mit Tagesstruktur. Barrierefreie Dusche vorhanden.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bienerstraße (R), Bundesbahndirektion (1, B, R), Messe/Zeughaus (1)

KLEIDERNOTAUSGABE

Rotes Kreuz Tirol: Gesundheits- und Soziale Dienste

Innrain 149, ♿ barrierefrei
☎ +43 67683144250
✉ kleidernotausgabe@roteskreuz-innsbruck.at
https://www.roteskreuz-innsbruck.at/service/gesundheit-soziale-dienste/kleidernotausgabe/

Angebot: In der Kleidernotausgabe in der Rot-Kreuz-Bezirksstelle Innsbruck-Stadt können Menschen in unmittelbaren Notlagen Kleidung erhalten. Die Kleidung wird zu fixierten Terminen ausgegeben, daher bitte unbedingt im Vorfeld Kontakt aufnehmen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Hafen (C, M), Innrain/Campus WIFI (C, M), Freiburger Brücke (C, M, T)

FAMILIENBERATUNG / KINDERBETREUUNG

NETZWERK GESUND INS LEBEN

Rotes Kreuz Tirol: Gesundheits- und Soziale Dienste

Adamgasse 4, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 664 6046630480
✉ willkommen@gesundinsleben.at
https://www.roteskreuz.at/tirol/fruehe-hilfen

Angebot: Tirolweite Familienbegleitung – einfach und kostenlos. Wir begleiten Schwangere und Eltern mit Kindern im Alter von 0–3 Jahren, die Hilfe brauchen. Zum Beispiel, wenn das Kind krank ist, die Familie Geld benötigt, ein Elternteil das Kind allein versorgt, in der Familie viel gestritten wird oder wenn es Mama und/oder Papa einfach nicht gut geht. Unsere Familienbegleiter*innen kommen zu den Familien nach Hause und suchen gemeinsam mit Ihnen nach der passenden Hilfe.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590), Bozner Platz (501–503, 590)

PSYCHOSOZIALE UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

AEP Familienberatung

Schöpfstraße 19, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 573798
✉ familienberatung@aep.at
https://www.aep.at/familienberatung
Öffnungszeiten: Mo, Do, Fr 09:00–11:00, Di 17:00–19:00

Angebot: Unterstützung und Begleitung in herausfordernden Lebenssituationen sowie gemeinsame Suche nach möglichen Lösungsansätzen und Perspektiven. Beratung bei Beziehungs-, Ehe- und Partnerschaftsfragen, im Fall von Trennung und Scheidung, bei Fragen zu Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Kinderwunsch. Schwangerschaftskonfliktberatung, Begleitung bei Erziehungsfragen, Orientierungshilfen für Jugendliche und junge Erwachsene. Beratung bei beruflichen Fragestellungen und Begleitung von Migrationsprozessen. Möglichkeit zur juristischen Beratung.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Franz-Fischer-Straße (1, STB)

RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT

Insieme Beratung

Maximilianstraße 2, ♿ barrierefrei
☎ +43 650 2563894
✉ insieme.beratung@verein-insieme.at
https://www.insieme-beratung.at/rund-um-die-schwangerschaft
telefonische Erreichbarkeit für Terminvereinbarung:
Mo, Di, Do 08:00–08:30

Angebot: Schwangerschaft und Geburt kann für Frauen als auch ihre Partner*innen eine Vielzahl an Emotionen und Herausforderungen mit sich bringen. Die meist tiefgreifenden Veränderungen, die mit der Geburt eines Kindes verbunden sind, lösen oft persönliche Unsicherheiten aus. Wir bieten daher Beratung und Begleitung für schwangere Frauen und/oder für Partner*innen von Schwangeren an, die sich überfordert fühlen, sich in besonderen Lebenslagen oder herausfordernden Situationen befinden oder schmerzhafte oder traumatisierende Erfahrungen im Zusammenhang mit ihrer Schwangerschaft erlebt haben.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Maximilianstraße (1, STB)

CARITAS FAMILIENBERATUNG

Caritas Tirol

Gumppstraße 71, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306425
✉ familienberatung@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/familien/familienberatungen
Mo–Do 09:30–12:30, Di 13:30–15:30
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Caritas Schwangeren- und Elternberatung

Angebot: Eine Schwangerschaft verändert das ganze Leben. Viele neue Fragen tauchen plötzlich auf: Wie wird mein Partner reagieren? Wie geht sich das finanziell aus? Wer kann mir helfen? Die Mitarbeiter*innen der Caritas stehen schwangeren Frauen, werdenden Vätern und jungen Familien mit professioneller Beratung und konkreten Hilfsangeboten zur Seite.

Caritas Eltern-Kind-Pass Beratung

Angebot: Nutzen Sie als werdende Eltern gemeinsam die 50-minütigen Beratungseinheiten, um Fragen zu weiteren (sozialrechtlichen) Unterstützungsangeboten zu klären. Darüber hinaus können auch individuelle Anliegen und Sorgen rund um den neuen Lebensabschnitt besprochen werden.

Caritas Paar-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Angebot: Die Herausforderungen, die mit dem Familienleben, dem Beruf oder schwierigen Lebenssituationen einhergehen können, können überwältigend sein. Die Stärke zu haben, in bestimmten Situationen ein professionelles Gegenüber in Anspruch zu nehmen, kann neue Perspektiven und Lösungswege aufzeigen. Durch Information, Beratung und konkrete Hilfestellung bieten Ihnen unsere Mitarbeiter*innen kurz- oder langfristige Unterstützung.

Caritas Adoptionsberatung

Angebot: Sie und Ihr Partner überlegen, ein Kind zu adoptieren? Wir beraten und informieren Sie kostenlos und vertraulich. Im Auftrag der Kinder- und Jugendhilfe des Landes Tirol begleiten wir Familien, die ein Kind adoptieren möchten. Gerne helfen wir bei der Vermittlung zu anderen Stellen. Wir sind überzeugt: Adoption ist eine Chance für alle, solange das Wohl des Kindes im Mittelpunkt steht.

Unsere Beratungen sind für alle Menschen in der Diözese Innsbruck kostenlos und vertraulich – unabhängig von Herkunft und Religion – und werden auch in Englisch und Italienisch angeboten. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Schutzengelkirche (C, F), Egerdachstraße (C, F)

ELTERNBERATUNG

Elternberatung Tirol

An-der-Lan-Straße 43, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 5082831
✉ elternberatung@tirol.gv.at
https://www.tirol.gv.at/gesundheit-vorsorge/elternberatung/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:00

Angebot: Kostenlose Beratung für Eltern mit Kindern von 0–4 Jahren: Gewichtskontrollen, Beobachtung des Gesundheitszustands, Beratung zu Stillen und Flaschennahrung, Beikost, Entwicklung des Kindes, Schlaf und Pflege. Zusätzlich werden kostenlose oder kostengünstige Kurse angeboten, z. B. Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Trageberatung, Säuglingspflege und viele mehr. Beratungsstellen finden Sie in jedem Bezirk Tirols.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Schützenstraße (2, 5, T)

BERATUNG BEI KONFLIKTEN / BEZIEHUNGSPROBLEMEN

Zentrum für Ehe- und Familienfragen

Anichstraße 24 / II. Stock, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 580871
✉ kontakt@zentrum-beratung.at
https://www.zentrum-beratung.at

Angebot: Wir beraten bei Beziehungsproblemen, Konflikten im familiären Zusammenleben, Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen, Schul- und Ausbildungsproblemen, Problemen vor und nach Scheidung, Sexualproblemen, Schwangerschaftskonflikten, Kinderwunsch und Familienplanung. Zudem bieten wir psychologische Beratung bei Lebenskrisen, Konflikten, Neuorientierung, Ängsten und depressiven Verstimmungen, Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung nach § 95 Eltern-Kind-Pass, sowie Beratung und Information zum Thema Extremismus, Rassismus und Radikalisierung für Angehörige.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bürgerstraße (1, 3, STB), Klinik/Universität (2, 3, 5, C, F, H, J, M, R)

BERATUNG RUND UMS FAMILIENLEBEN

Erziehungsberatung des Landes Tirol, Zentrale Innsbruck

Anichstraße 40, nicht barrierefrei
☎ +43 512 5082972
✉ erziehungsberatung@tirol.gv.at
https://www.tirol.gv.at/erziehungsberatung
Öffnungszeiten: Mo–Fr 09:00–12:00, Mo–Do 14:00–16:00

Angebot: Unser Angebot richtet sich an Eltern, Kinder, Jugendliche, deren Angehörige sowie an Personen aller Berufsgruppen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Unser Unterstützungsangebot ist kostenlos, vertraulich und kann auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden. Wir bieten Prävention, Information, Beratung und Sprechstunden an Kinderbetreuungseinrichtungen. Wir helfen bei Beziehungs- und Erziehungsthemen, psychischen Belastungen, Paarkonflikten und Umbrüchen. Wir sind Psycholog*innen, Klinische Psycholog*innen, Erziehungswissenschafter*innen und Psychotherapeut*innen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Klinik/Universität (2, 3, 5, C, F, J, K, M, R)

UNTERSTÜTZUNG DER ERZIEHUNG – AMBULANTE BETREUUNG

zesa – Zentrum für Soziale Arbeit

Sillgasse 21, ♿ barrierefrei
☎ +43 670 3541318
✉ info@zesa.at
https://www.zesa.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:30–13:30

Angebot: zesa bietet Unterstützung für Familien und Kinder in ihrem gewohnten Umfeld an. Diese Hilfe soll die Familie stärken, besonders die Eltern oder andere Personen, die für die Erziehung verantwortlich sind. Ziel ist es, dass sie im Sinne des Kindeswohls handeln. Das Angebot richtet sich also an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sowie deren Bezugspersonen. Die Art der Unterstützung hängt von den individuellen Bedürfnissen und Lebensumständen ab. Wenn jemand Hilfe braucht, kann man sich an das Amt für Kinder- und Jugendhilfe in der zuständigen Behörde wenden.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Landesmuseum (1–3, STB, A, C, J, K, M)

UNTERSTÜTZUNG DER ERZIEHUNG, UNTERHALT, KINDERSCHUTZ

Kinder- und Jugendhilfe Stadtmagistrat Innsbruck

Ing.-Etzel-Straße 5, barrierefrei
☎ +43 512 53608010
✉ post.kinderhilfe@innsbruck.gv.at
https://www.innsbruck.gv.at/dienststellen/bezirks-und-gemeindeverwaltung/kinder-und-jugendhilfe
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:00, Mo–Do 13:00–16:00

Angebot: Schutz, Prävention und Unterstützung: Beratung in Erziehungsfragen, Unterstützung bei der Erziehung und Schutz des Kindeswohls. Pflegekinder und Adoptionen: Eignungsfeststellung, Betreuung und Begleitung von Pflegeeltern, Eignungsfeststellung von Adoptionswerber*innen und Begleitung im Adoptionsverfahren. Unterhaltsangelegenheiten und Vaterschaftsanerkenntnisse: Mitzubringende Dokumente können telefonisch bei der Terminvereinbarung erfragt werden.

IVB-Haltestelle: Ing.-Etzel-Straße (1)

MOBILE UNTERSTÜTZUNG DER ERZIEHUNG

Heilpädagogische Familien gGmbH

Neuhauserstraße 7 (2. Stock), barrierefrei
☎ +43 512 580004
✉ info@hpfamilien.at
https://hpfamilien.at/

Angebot: Im Auftrag der Kinder- und Jugendhilfe können wir Familien in der Erziehung unterstützen, z. B. wenn Eltern mit Problemen belastet oder überfordert sind und Hilfe brauchen, wenn weitere Rahmenbedingungen nötig sind, damit sich Kinder gut entwickeln können, oder wenn psychische oder soziale Probleme das Familienleben erschweren.

Unser Ziel ist es, die Stärken der Familien zu fördern und auszubauen. Zusammen mit den Familien suchen wir nach passenden Lösungen und einem guten Weg, damit sich Kinder positiv entwickeln können.

IVB-Haltestellen: Cineplexx (T), Kaiserschützenplatz (K, 505, 540, 590)

BERATUNG ZUR VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

rise up – Rückkehr und Aufbruch in die Tiroler Arbeitswelt (itworks Personalservice und Beratung gGmbH)

Meinhardstraße 3, barrierefrei
☎ +43 664 601775353
✉ rise-up@itworks.co.at
https://www.riseup-tirol.at

Angebot: Das Projekt, das durch das Land Tirol und die Europäische Union kofinanziert wird, richtet sich an Schwangere, Eltern und pflegende Angehörige. Unser Angebot ist kostenlos, vertraulich und auf deine Lebenssituation angepasst: Beratung und Unterstützung rund um Eltern- und Pflegekarenzplanung, Unterstützung bei Neuorientierung und Wiedereinstieg in die Arbeitswelt, Bildungs- und Berufsberatung, Unterstützung bei der Organisation von Kinderbetreuung und Pflege. Wir helfen dir, Beruf und Familie zu vereinbaren. Melde dich für ein unverbindliches Erstgespräch.

IVB-Haltestellen: Meinhardstraße (A, R, 504, 540), Bozner Platz (501–503, 590), Landesmuseum (1–3, STB, A, C, J, K, M)

CARITAS FAMILIENHILFE

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 72706520 und +43 676 87306261
✉ alina.hornsteiner@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/familien/familienhilfe/entlastungsdienst-der-familienhilfe

Angebot: Die Caritas Familienhilfe ist ein Not- und Krisendienst, der Familien in akuten Notsituationen, schwierigen Lebensumständen oder bei Überforderungen und Überlastungen zu Hause unterstützt. Wir helfen Familien bei der Kinderbetreuung, begleiten in der aktuellen Lebenssituation, unterstützen je nach Bedarf temporär bei der Haushaltsführung, begleiten zu Terminen oder entlasten, damit Termine wahrgenommen werden können, und vernetzen zu anderen Unterstützungsangeboten. Unser Angebot können Sie in Innsbruck, Osttirol und einzelnen Tiroler Gemeinden nach telefonischer Kontaktaufnahme in Anspruch nehmen.

Entlastungsdienst der Familienhilfe

Angebot: Der Entlastungsdienst der Familienhilfe kommt ins Haus, wenn es akute Notsituationen und kurzfristige Betreuungsengpässe für Kinder in einer Familie gibt. Unsere Mitarbeiter*innen entlasten die Familie und ihre Kinder während dieser herausfordernden Zeit im Alltag. Die Kosten werden von der Stadt Innsbruck, den Gemeinden und den Familien (Selbstbehalt) getragen. Durch Spendengelder und Sponsoren ist es möglich, den Selbstbehalt der Familie an das familiäre Einkommen anzupassen und Nothilfe zu leisten.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

CARITAS SOZIALPÄDAGOGISCHE FAMILIENHILFE

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306225
✉ michaela.kuett@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/familien/familienhilfe/sozialpaedagogische-familienhilfe

Angebot: Die Sozialpädagogische Familienhilfe unterstützt und begleitet Familien, die sich in belastenden Lebensphasen befinden (in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendhilfe). Das Wohl der Kinder bzw. Jugendlichen steht dabei im Vordergrund. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Unterstützung bei der Erziehung und der Stärkung der Beziehungskompetenzen innerhalb der Familie. Die Familien erhalten die Möglichkeit, an der Stabilisierung dieser Kompetenzen zu arbeiten. Bei Bedarf vermitteln wir auch andere Hilfsangebote der Caritas.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

BERATUNG, BEGLEITUNG, UNTERSTÜTZUNG

RAINBOWS gem. GmbH

Bienerstraße 27a, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 579930
✉ tirol@rainbows.at
https://www.rainbows.at

RAINBOWS Gruppen für Kinder: RAINBOWS-Gruppen unterstützen Kinder und Jugendliche, deren Eltern getrennt leben. Über 4–5 Monate erfahren die Kinder (4–13 Jahre) in Kleingruppen (4–6 Teilnehmende), dass sie nicht allein sind, und setzen sich altersgerecht mit ihren Gefühlen auseinander. Kreative Methoden helfen, Trennung und Verlust zu verarbeiten. Ziele: Stärkung von Selbstvertrauen und Persönlichkeit sowie Entwicklung

neuer Perspektiven. Eltern werden in drei begleitenden Gesprächen einbezogen.

RAINBOWS YOUTH: Eine Trennung der Eltern ist für Jugendliche besonders schmerzhaft, da sie oft erste eigene Beziehungserfahrungen machen und ein romantisches Bild von Liebe haben. Dieses wird durch das Auseinandergehen bedroht. Der Verlust der sicherheitsgebenden Familienstruktur verunsichert v. a. in der sensiblen Phase zwischen Abhängigkeit und Selbstständigkeit. Jugendliche reagieren widersprüchlich: Wut, Enttäuschung, Schuldgefühle oder Rückzug sind häufig. Sie verstehen die Gründe, übernehmen aber oft überfordernde Rollen. Wichtig sind klare Grenzen, Freiraum und Mitbestimmung. RAINBOWS unterstützt mit Gruppen und Workshops.

Einzelbegleitung bei Trennung/Scheidung: Unsere Erfahrung zeigt: Kinder u. Jugendliche verkraften die Trennung oder Scheidung ihrer Eltern besser in einer RAINBOWS-Gruppe. Dort finden sie unter professioneller Leitung Austausch mit Gleichaltrigen. Da Gruppen vorwiegend im Frühjahr und Herbst starten, können Wartezeiten entstehen, oder es kommt keine passende Gruppe zustande. Die Einzelbegleitung bietet sofortige Entlastung und stärkt Kinder in dieser Umbruchsphase. Inhalte: Familie, Gefühle, Selbstvertrauen und Zukunft. Ablauf: Erstgespräch mit Eltern, 4–6 Einheiten mit dem Kind, abschließendes Elterngespräch.

Beratung für Eltern vor/nach einer Trennung/Scheidung: Wenn es in einer Familie zu einer Trennung oder Scheidung kommt, stellt dies für alle Betroffenen einen großen Einschnitt dar. Die neue Lebenssituation löst bei den Kindern Verunsicherung und Ängste aus: Bei wem werde ich wohnen? Haben mich meine Eltern noch lieb? Als Beitrag zur Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung für das Erleben und die Bedürfnisse von Kindern nach einer Trennung oder Scheidung gibt es folgende Angebote von RAINBOWS: gesetzlich vorgeschriebene Beratung vor einvernehmlicher Scheidung nach § 95 Abs. 1a AußStrG und Beratung und Coaching von Eltern/-teilen.

Schattenstürmer – Kinder psychisch kranker Eltern: Eine psychische Erkrankung stellt das Familienleben auf den Kopf und bringt Unsicherheiten und Ängste mit sich. Mit dem Projekt „SCHATTENSTÜRMER – Gestärkt aus dem Schatten in die Sonne“ unterstützen wir Familien, vor allem Kinder und Jugendliche, im Umgang mit der Erkrankung eines Elternteils. Wir bieten Beratung zu Fragen wie „Wie erkläre ich meinem Kind die Krankheit?“ oder „Wie gehe ich mit dem Rückzug meines Kindes um?“. Zudem ermöglichen wir individuelle Begleitungen mit kindgerechter Aufklärung, Raum für Gefühle, Hilfe bei schwierigen Situationen und Notfallplänen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Messe Bahnhof (R)

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

Der Katholische Familienverband Tirol

Riedgasse 9, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 22304384
✉ info-tirol@familie.at
https://www.familie.at/tirol

Angebot: Wir bemühen uns seit 71 Jahren, Familien auf vielfältige Weise zu unterstützen, und haben ein umfassendes Serviceangebot, vor allem über unsere Zweigstellen vor Ort, aufgebaut. Wir bieten u. a. kostenlose fit-for-family-Elternbildung, Vermittlung und Ausbildung von Tagesmüttern und -vätern. Mehr Informationen unter www.atmtv.at.

Impulse und Anregungen über das Projekt „Gutes Leben“ in der kostenlosen App: „Gutes Leben“. Ausgabestelle Kulturpass, Aktionstage „Familie und Steuer“ – kostenlose Steuerberatung für Familien im Mai, Broschüren, Bücher uvm.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Höttinger Kirchplatz (J, K)

EINE NOTFALLMAMA KOMMT ZU DIR NACH HAUSE

KiB children care

☎ +43 664 6203040
✉ verein@kib.or.at
https://www.notfallmama.at/home.html

Angebot: Der gemeinnützige Verein KiB children care mit der Initiative Notfallmama fungiert als Feuerwehr für die Betreuung von Kindern zu Hause, wenn das familiäre Netz nicht ausreicht: bei Krankheit eines Kindes, auch wenn Eltern von zu Hause aus arbeiten müssen; wenn Eltern selbst krank sind und niemand sonst auf die Kinder aufpassen kann; wenn Eltern einfach mal eine Entlastung benötigen, auch ohne akuten Krankheitsfall; wenn Eltern mit einem Kind ins Krankenhaus müssen und für die gesunden Geschwister zu Hause gesorgt werden muss uvm.

VOLKSHILFE TIROL MARTEMEO-BERATUNG

Volkshilfe Tirol

Dr.-Franz-Werner-Str. 34, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 897453270
✉ martemeo@volkshilfe.net
https://volkshilfe.tirol/hilfe-angebot/kinder-familie/martemeoberatung/

Angebot: Familienberatung, die mittels moderner Videotechnik Eltern und Kinder unterstützt, die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Handlungsmöglichkeiten zielorientiert zu nutzen und auszubauen. Dabei werden Szenen aus dem Alltag (Spiel-/Aufgabensituation) gefilmt, ausgearbeitet und besprochen. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse erarbeiten wir gemeinsam mit den Eltern Handlungsempfehlungen. Die MarteMeo-Beratung gibt Hilfe zur Selbsthilfe, begleitet kompetent sowie vertraulich und sorgt für eine geschützte Atmosphäre.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Haller Straße (504), Schützenstraße (2, 5, T)

VOLKSHILFE TIROL BESUCHSBEGLEITUNG

Volkshilfe Tirol

Dr.-Franz-Werner-Str. 34, ♿ barrierefrei
☎ +43 50 890 2000
✉ besuchsbegleitung@volkshilfe.net
https://volkshilfe.tirol/hilfe-angebot/kinder-familie/besuchsbegleitung/

Angebot: Für die Entwicklung eines Kindes ist es wichtig, Kontakt zu beiden Elternteilen bzw. seinen leiblichen Eltern zu haben. Die Besuchsbegleitung unterstützt Eltern bei der Aufrechterhaltung oder Wiederanbahnung des Kontaktes zwischen Kindern und dem von ihnen getrennt lebenden Elternteil. Dabei schaffen wir einen Rahmen, um Kontakte kindgerecht und konfliktfrei durchführen zu können. Die Besuchskontakte werden von fachlich qualifizierten Besuchsbegleiter*innen als neutrale Drittpersonen begleitet.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Haller Straße (504), Schützenstraße (2, 5, T)

KURSANGEBOTE & KURSPROGRAMM

Familienzentrum Innsbruck

Amberggasse 1, ♿ barrierefrei
✉ office@familienzentrum-innsbruck.at
https://familienzentrum-innsbruck.at/kurse/

Angebot: Im Familienzentrum finden wöchentlich Kurse zu verschiedenen Themen statt, z. B.: Kurse für Kinder (Krabbelkäfer, Kleinkindturnen), Geburtsvorbereitungs- u. Rückbildungskurse, Stillvorbereitung, Trageberatung, Stoffwindelkurse, Ernährungs-Workshops, Fitness für Eltern, Yoga- u. Beckenbodenkurse (auch für Senior*innen), Tanzkurse uvm. Ein buntes und abwechslungsreiches Kursprogramm, bei dem für alle etwas dabei ist, die gerne etwas dazulernen oder sich etwas Gutes tun möchten.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Fischerhäuslweg (F, T), Vögelebichl (2, 5)

ELTERN-KIND-ZENTRUM

Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck (EKiZ)

Amraser Straße 5, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 581997
✉ info@ekiz-ibk.at
https://www.ekiz-ibk.at/
Öffnungszeiten: Mo–Do 09:00–12.00 und 14.00–18.00,
Fr 09:00–14.30 (nur Gartennutzung)

Angebot: Das Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck ist ein beliebter Treffpunkt für Familien und begleitet Mütter, Väter, Bezugspersonen und Kinder von der Schwangerschaft bis zum Volksschulalter. Offener Treff: Ein gemütlicher Raum mit Garten, um sich ohne festes Programm zu treffen. Familienberatung: Unterstützung bei Fragen und Unsicherheiten im Familienalltag. Kursangebot: Vielseitige Kurse von der Schwangerschaft bis zum 6. Lebensjahr. Kinderkrippe: für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Leipziger Platz (2, 3, 5),
Sillpark (2, 3, 5, C, F, J)

OFFENE TREFFS / ELTERN – KIND TREFFS

Familientreff (Eltern – Kind Treff Adamgasse)

Adamgasse 4, ♿ barrierefrei
☎ +43 650 3459048
✉ office@familientreff.at
https://familientreff.at/kurse/offener-treff/

Angebot: Die offenen Treffs im Familientreff bieten Familien die Möglichkeit, die Kinder in einem geschützten, gemütlichen und wetterunabhängigen Rahmen spielen zu lassen und dabei mit anderen Eltern in den Austausch zu kommen. Der Treff findet mehrmals in der Woche und auch in den Ferien statt und ist ein gern gesehener Anlaufpunkt für Eltern mit Kind.

Wenn du Interesse hast, komm gerne einfach mal vorbei. Alle Informationen zu den Terminen findest du auf unserer Webseite.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bozner Platz (501–503, 590),
Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590),
Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590)

CARITAS ERHOLUNGSWOCHEN FÜR FAMILIEN

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306261
✉ alina.hornsteiner@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/familien/erholungswochen-fuer-familien

Angebot: Ziel der Erholungswochen für Familien ist es, unter Belastung stehenden Eltern und ihren Kindern eine einwöchige Auszeit zu ermöglichen. Eine Caritas-Mitarbeiter*in ist als Ansprechperson vor Ort und begleitet die Familien während ihres Aufenthalts im Bildungshaus St. Michael in Pfons. Die Erfahrung, selbst einmal versorgt zu werden, bringt Entlastung und vermittelt Wertschätzung. Die Erholungswochen richten sich an Alleinerzieher*innen, Familien mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen sowie an Familien mit langer, schwerer Krankheit. Ein Anspruch kann nicht geltend gemacht werden.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590),
Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

GELD / SCHULDEN

SCHULDENBERATUNG

Schuldenberatung Tirol

Wilhelm-Greil-Str. 23, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 577649
✉ office@sbtirol.at
https://www.sbtirol.at/

Angebot: Beratung für Privatpersonen (nicht für aktive Unternehmer*innen) bei Schuldenproblemen. Verhandlung von Lösungsvorschlägen mit Gläubigern. Vertretung von Schuldner*innen im Privatkonkurs.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Landesmuseum (1–3, STB, A, C, J, K, M), Meinhardstraße (A, R, 504, 540)

BERATUNG UND HILFE BEI FÖRDERUNGEN

Teuerungsberatung

Maria-Theresien-Straße 18, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 53608394
✉ teuerungsberatung@innsbruck.gv.at
https://www.innsbruck.gv.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–17:00, Fr 08:00–12:00

Angebot: Sie haben Fragen zu Bundes-, Landes- oder städtischen Förderungen? Seit 2023 bieten wir eine Beratungsstelle für Menschen an, die bisher keine Förderungen benötigt haben und jetzt ebenfalls stark von der Teuerungswelle betroffen sind. Unser Hauptanliegen ist es, unseren Bürger*innen den Weg durch den Förderdschungel zu weisen. Bitte zögern Sie nicht und nehmen Sie Kontakt mit unseren Mitarbeiter*innen auf!

🚌 **IVB-Haltestelle:** Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503)

VOLKSHILFE TIROL ARMUTSBEREICH

Volkshilfe Tirol

Südtiroler Platz 10–12, ♿ barrierefrei
☎ +43 50 890 1000
✉ kontakt@volkshilfe.net
https://volkshilfe.tirol/hilfe-angebot/armut/unterstuetzungsfonds-2/

Angebot: Einmalige finanzielle Unterstützung für Menschen in finanziellen Notlagen sowie für Familien und Alleinerziehende. Es können u. a. Miet-, Strom- sowie Betriebskosten übernommen werden. Für Gesundheits- und Bildungskosten von Kindern gibt es eigene Unterstützungsmöglichkeiten. Im Rahmen einer Sozialberatung kann bei der Antragstellung geholfen werden. Ein schriftliches Ansuchen ist notwendig (erhältlich über die Volkshilfe Tirol). Barauszahlungen sind nicht möglich.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

KOSTENLOSE ENERGIEBERATUNG VOR ORT

DoppelPlus

Müllerstraße 7, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 88355830
✉ irene.milewski@klimabuendnis.at
https://www.doppelplus.tirol/de/home/

Angebot: In Form eines persönlichen Coachings erhalten Mieter*innen wertvolle Tipps zum Energiesparen und ein kostenloses Energieeffizienz- & Klimaschutz-Starterpaket. Im Fokus stehen die Bereiche Wohnen, Heizen, Strom, Mobilität, Beschaffung und Ernährung. Die Coachings werden von speziell ausgebildeten ehrenamtlichen Klima- und Energiecoaches durchgeführt. DoppelPlus bietet auch weitere Maßnahmen an wie Workshops für Multiplikator*innen und Klient*innen von Sozialeinrichtungen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Leopoldstraße (S)

GESUNDHEIT / KRANKHEIT / PFLEGE / PSYCHE

TELEFONISCHE GESUNDHEITSBERATUNG TIROL 1450

Leitstelle Tirol gGmbH

☎ 1450
https://1450.at/

Angebot: So funktioniert's: Sie haben plötzlich ein gesundheitliches Problem, das Sie beunruhigt: Rufen Sie die Nummer 1450 ohne Vorwahl über das Handy oder Festnetz. Eine besonders medizinisch geschulte diplomierte Krankenpflegeperson berät Sie gleich am Telefon und gibt Ihnen eine passende Empfehlung. Keine Sorge: Sollte sich Ihr Problem als akut herausstellen, kann natürlich auch sofort der Rettungsdienst (mit oder ohne Notarzt/-ärztin) entsendet werden. Der Service ist kostenlos – Sie bezahlen nur die üblichen Telefonkosten gemäß Ihrem Tarif.

CARITAS MEDCAR(E) – MEDIZINISCHE BASISVERSORGUNG

Caritas Tirol

Innrain 28/T45, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306809
✉ medcare@roteskreuz-tirol.at
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/medcare-medizinische-basisversorgung
Öffnungszeiten: Mo 16:00–18:00, Mi 08:00–08:30

Angebot: Zum Arzt oder zur Ärztin gehen, wenn man krank ist? Für Menschen ohne Obdach und/oder Krankenversicherung stellen Verletzungen und Erkrankungen ein ernsthaftes Problem dar. Das Projekt Medcar(e) ermöglicht den Betroffenen kostenlosen Zugang zu medizinischer Versorgung.

Die medizinische Basis- und Erstversorgung in Innsbruck stellt das Rote Kreuz Tirol sowohl stationär als auch mobil sicher. Die Caritas bietet in der Ordination am Innrain sowie an den mobilen Standorten, die mit dem Medcar(e)-Bus angefahren werden, niederschwellige Sozialberatung an.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503)

ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE – ÖGK TIROL

Österreichische Gesundheitskasse Tirol

Klara-Pölt-Weg 2, ♿ barrierefrei
☎ +43 50 76618
✉ office-t@oegk.at
https://www.gesundheitskasse.at/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 07:00–16:00

Angebot: Als größter österreichischer Krankenversicherungsträger sorgen wir für über 7,6 Millionen Versicherte. Die gesetzliche Grundlage bildet das Allgemeine Sozialversicherungsgesetz (ASVG). Wir schützen im Krankheitsfall, unterstützen Genesung, fördern Gesundheit und begleiten verlässlich während der Schwangerschaft. Unser Leistungsspektrum umfasst ärztliche und therapeutische Versorgung, Spitalsaufenthalte, Kostenerstattungen für Wahlärzt*innen, Krankenstand, zahnmedizinische Leistungen, Medikamente, Heilmittel und Heilbehelfe sowie Leistungen rund um Geburt, Gesundheitsförderung und Prävention.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Landesmuseum (1–3, STB, A, C, J, K, M)

TELEFONISCHER KRISENDIENST

Psychosozialer Krisendienst Tirol

☎ +43 800 400120
https://krisendienst.tirol

Angebot: Für Menschen in akuten Krisen. Hilfe beginnt mit uns! Das telefonische Angebot bietet rasche, vertrauliche und professionelle Unterstützung. Am Telefon sprechen Sie mit Psychotherapeut*innen und psychiatrischen Fachkräften, die versuchen, Ihr Anliegen zu verstehen und Sie emotional zu entlasten. Im gemeinsamen Gespräch werden Möglichkeiten erarbeitet, um mit der akuten Krise umzugehen – mit dem Ziel, zu stabilisieren und zu deeskalieren. Bei Bedarf können weitere Wege zur professionellen Unterstützung besprochen werden.

TELEFONSEELSORGE: HIER HÖRT EIN MENSCH ZU!

Telefonseelsorge Innsbruck

☎ +43 142
https://www.telefonseelsorge.at

Angebot: Über die Notrufnummer 142 steht die Telefonseelsorge allen Menschen 365 Tage im Jahr rund um die Uhr zur Verfügung – vertraulich und kostenlos. Wir hören zu, begleiten und entlasten bei der Bewältigung von Problemen in Krisen und schwierigen Lebenssituationen. Das Angebot umfasst zudem Begleitung per E-Mail, Chat und neu auch über WhatsApp. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Klinisch- und Gesundheitspsychologische Beratung des Landes Tirol

Anichstraße 35, ♿ barrierefrei
☎ +43 660 8660074
✉ gesundheit@tirol.gv.at
https://www.tirol.gv.at/beratung

Angebot: Bei Krisen, Stress, Ängsten oder Depressionen hilft es nicht, allein zu sein. In Tirol gibt es kostenlose Hilfe von klinischen Psycholog*innen und Gesundheitspsycholog*innen. In allen neun Bezirken beraten sie vertraulich und professionell – für Betroffene und deren Angehörige. Die Beratungsstellen unterstützen schnell und unkompliziert bei seelischen Belastungen, Krankheiten oder Krisen. Psychische Probleme können alle treffen – darum ist unser Angebot für alle zugänglich.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Klinik/Universität (2, 3, 5, C, F, J, K, M, R)

PSYCHOSOZIALE BERATUNG UND BEGLEITUNG

pro mente tirol

Karl-Schönherr-Straße 3, ♿ barrierefrei
☎ +43 664 88218348
✉ psd@promente-tirol.at
https://www.promente-tirol.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 09:00–12:00

Angebot: Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Krisen sowie deren Angehörige. Ziel der Beratung und Begleitung ist die Förderung der psychischen Gesundheit, Stabilität und gesellschaftlichen Teilhabe. Wir bieten mobile Begleitung, Basisrehabilitation, Tagesstruktur, verschiedene Wohnformen und berufliches Integrationstraining.

Mit unseren regionalen Zentren sind wir in den Bezirken Landeck, Reutte, Imst, Schwaz, Kufstein und Lienz vertreten. Der psychosoziale Dienst in Innsbruck bietet Beratung auch in türkischer Sprache an.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Löwenhaus/ORF (502, 503), Martin-Luther-Platz/HAK (A, 502, 504)

BERATUNG, BEGLEITUNG

Psychosozialer Pflegedienst Tirol (PSP)

Anichstraße 4, 2. Stock, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 572750
✉ kontakt.innsbruck@psptirol.org
https://www.psptirol.org

Sozialpsychiatrische Einzelbegleitung

https://www.psptirol.org/einzelbegleitung/

Angebot: Wir helfen Menschen mit psychischen Erkrankungen bei Problemen im Alltag. Mit unserem Aufsuchenden Dienst kommen wir direkt zu Ihnen und bieten unkomplizierte Hilfe vor Ort. Wir arbeiten nach dem Recovery-Konzept: Wir unterstützen Sie, damit Sie besser mit schwierigen Situationen umgehen und Ihren eigenen Weg zur Genesung finden. In der Einzelbegleitung helfen wir bei Krisen, Problemen im Alltag, Schwierigkeiten bei der Selbstständigkeit und eingeschränkter Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Beratung (Sozialpsychiatrie)

https://www.psptirol.org/beratung/

Angebot: Unsere Beratungsstellen sind für alle Menschen da. Die Beratung ist anonym und kostenlos. Wir informieren über Hilfen für Menschen mit psychischen Erkrankungen – innerhalb und außerhalb des PSP Tirol. Im ersten Gespräch klären wir, welche Unterstützung Sie benötigen. Dieses Gespräch führen unsere Bereichskoordinator*innen in Ihrer Region. Danach erklären wir die Hilfsangebote des PSP Tirol, darunter Einzelbegleitung, Tagesstruktur und Wohnen. Bei Bedarf informieren wir auch über weitere Hilfsangebote.

Peer Beratung

https://www.psptirol.org/peer-beratung/

Angebot: Die Peer-Beratung hilft Menschen in psychischen Krisen. Sie wird von EX-IN Genesungsbegleiter*innen angeboten. Das sind Menschen, die selbst Krisen erlebt haben und jetzt anderen helfen können. In der Beratung können Menschen über ihre Probleme sprechen und Unterstützung bekommen. Das Angebot ist sowohl für Menschen, die noch keine Hilfe von einer sozialpsychiatrischen Einrichtung bekommen haben als auch für Menschen, die schon Hilfe vom PSP oder anderen Diensten bekommen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503)

BEGLEITUNG BEI PSYCHISCHEN KRISEN

Psychosoziale Zentren Tirol

Maximilianstraße 23, ♿ barrierefrei
☎ +43 50 500
https://www.psz.tirol/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 09:00–14:00

Angebot: Wir bieten vorübergehende Begleitung für erwachsene Menschen in psychischen Krisen, für Menschen mit einer psychischen Erkrankung sowie für deren Angehörige und das soziale Umfeld. Dies erfolgt durch Gespräche zum Erfassen der Situation und des Hilfebedarfs, bedarfsgerechte Weitervermittlung und gegebenenfalls Überbrückungsangebote, um die Eingliederung in entsprechende fachgerechte Angebote zu ermöglichen. Im Anlassfall fährt ein Team vor Ort. Bitte um Terminvereinbarung (telefonisch oder über das Kontaktformular auf unserer Website).

🚌 **IVB-Haltestelle:** Maximilianstraße (1, STB)

GEMEINSAM KRISEN BEWÄLTIGEN

Insieme Beratung

Maximilianstraße 2, ♿ barrierefrei
☎ +43 650 2563894
✉ insieme.beratung@verein-insieme.at
https://www.insieme-beratung.at/

Angebot: Insieme Beratung ist eine psychologische Beratungsstelle, an die sich Jugendliche und Erwachsene mit unterschiedlichsten Problemen wenden können, um unabhängig und anonym beraten zu werden. Schwerpunkte: Krisenintervention, Abklärung, Indikationsstellung & Vermittlung. Wir begleiten unsere Klient*innen so lange, bis die Problematik mit unserer Unterstützung gelöst ist oder ein passender Behandlungsplatz, z. B. für Psychotherapie, außerhalb unserer Beratungseinrichtung gefunden wurde.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Maximilianstraße (1, STB)

BESCHÄFTIGUNGS- UND ARBEITSINITIATIVEN

Psychosozialer Pflegedienst Tirol (PSP)

Erzherzog-Eugen-Straße 19, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 570150
✉ kontakt.innsbruck@psptirol.org
https://www.psptirol.org/beschaeftigungsinitiativen/

Angebot: Unsere Beschäftigungsinitiativen bieten Tagesstrukturen mit verschiedenen Gruppenangeboten. Ziele sind: Alltagsfähigkeiten zu üben, besser mit der psychischen Erkrankung umzugehen, Kontakte zu knüpfen und teilzuhaben sowie Freizeit zu gestalten und die Gesundheit zu fördern. Die Angebote unterstützen Inklusion und stärken die Teilhabe am sozialen Leben. Unsere Arbeitsinitiativen helfen Menschen mit psychischen Erkrankungen, ihre Fähigkeiten einzusetzen und zu trainieren. Die Arbeitszeiten sind an die individuellen Bedürfnisse angepasst.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Mozartstraße (T), Haydnplatz (1, T)

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER MENSCHEN

HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter in Tirol

Karl-Schönherr-Straße 3, ♿ barrierefrei
☎ +43 699 17238060
✉ hpe-tirol@hpe.at
https://www.hpe.at

Angebot: HPE Tirol ist die Vereinigung von Angehörigen psychisch Erkrankter in Tirol. HPE unterstützt Angehörige psychisch erkrankter Personen im Gruppen- oder im Einzelgespräch bei der Suche nach eigenen Bewältigungsmöglichkeiten. HPE bietet Erfahrungsaustausch über den Umgang mit psychischer Erkrankung in der Familie.

Die Selbsthilfegruppenabende finden in Innsbruck, Landeck, Lienz, Ried im Oberinntal, St. Johann in Tirol und Wörgl statt. Die Moderator*innen sind erfahrene Angehörige eines psychisch erkrankten Familienmitglieds.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Löwenhaus/ORF (502, 503), Martin-Luther-Platz/HAK (A, 502, 504)

MOBIL AUFSUCHENDER DIENST – IWO

IWO Integriertes Wohnen Tirol gem.GmbH

Tschamlerstraße 4, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 578212
✉ innsbruck@iwo.tirol
https://iwo.tirol/iwo-tirol/

Angebot: Begleitung und individuelle Unterstützung für Menschen mit psychischer Erkrankung oder Mehrfachdiagnosen im Rahmen des Tiroler Teilhabegesetzes: Unterstützung zum Erreichen oder Erhalt einer selbstbestimmten Lebensweise, Förderung einer gesunden Lebensweise, Unterstützung und Anleitung bei der Haushaltsführung sowie im Umgang mit Familie und sozialem Umfeld. Pflegerische Tätigkeiten werden von den Mitarbeitenden des Vereins IWO nicht angeboten.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Cineplexx (T), Kaiserschützenplatz (K, 505, 540, 590)

BERATUNGSSTELLE FÜR ESSSTÖRUNGEN

Netzwerk Essstörungen

Innrain 28 Top 8, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 576026
✉ info@netzwerk-essstoerungen.at
https://www.netzwerk-essstoerungen.at/
Öffnungszeiten: Mo, Di, Fr 09:00–13:00, Di, Do 13:00–18:00

Angebot: Wir laden Sie herzlich ein, sich bei allen Fragen zum Thema Essstörungen mit uns in Verbindung zu setzen – Beratung für Betroffene und Angehörige, Beratung von Berufsgruppen, die mit Essstörungen befasst sind, Erstinformation zum Thema Essstörungen, Hilfe bei der Suche nach Behandlungsmöglichkeiten, Information über spezielle Behandlungsprogramme, Initiierung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige sowie Früherkennung, Prävention und Gesundheitsförderung durch Vorträge und Workshops.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503)

HEBAMMEN / HEBAMMENTEAM

Familienzentrum Innsbruck

Amberggasse 1, ♿ barrierefrei
✉ office@familienzentrum-innsbruck.at
https://familienzentrum-innsbruck.at/anbieter/hebammenteam-innsbruck/

Angebot: Das Hebammenteam betreut liebevoll werdende Eltern und Eltern in der Wochenbettzeit.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Fischerhäuslweg (F, T), Vögelebichl (2, 5)

SCHWANGERSCHAFTS- UND FAMILIENBERATUNG

Schwangerschafts- und Familienberatung Tirol – Aktion Leben Tirol

Dr.-Ferdinand-Kogler-Straße 30 / 2, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 3900375
✉ info@aktionleben-tirol.org
https://www.aktionleben-tirol.org
Öffnungszeiten: Mo 13:00–17:00, Di, Mi 08:30–12:30

Angebot: Psychosoziale Beratung zur Familienplanung, Empfängnisregelung und bei unerfülltem Kinderwunsch. Unterstützung rund um Schwangerschaft, Geburt, Partnerschaft und Elternwerden. Beratung zu rechtlichen, medizinischen, pädagogischen und sozialen Fragen. Kostenlose Elternberatung im Rahmen des Eltern-Kind-Passes. Angebote für Männer, Pränataldiagnostik, Vorgeburtliche Bindungsanalyse, Schwangerschaftskonfliktberatung, Nachbetreuung nach Verlust eines Kindes oder Schwangerschaftsabbruch. Schwangerschaftsprävention, Verhütungsberatung, Workshops, Vorträge, finanzielle Hilfen und Patenschaften. Alle Angebote sind kostenlos und ergebnisoffen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** DEZ Süd (C, R, T, 530), DEZ Nord (405, 505, 655, 8330), Geyrstraße (C, R, T)

INTERDISZIPLINÄRE THERAPEUTISCHE BEHANDLUNG

Diakoniewerk forKIDS Therapie GmbH

Amraser Straße 1, ♿ barrierefrei
☎ +43 664 78022234
✉ forkids.innsbruck@diakoniewerk.at
https://www.forkids-therapiezentrum.at/
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–12:00

Angebot: Wir unterstützen Kinder und Jugendliche mit Entwicklungsverzögerungen, Verhaltensauffälligkeiten und emotionalen Problemen. Unser Angebot umfasst Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie sowie klinisch-psychologische Behandlung – alles unter einem Dach. Wir arbeiten nach einem ganzheitlichen Ansatz, das heißt, wir beziehen Eltern und Umfeld wie Schule und Kindergarten mit ein. Unsere erfahrenen Therapeut*innen arbeiten mit Begeisterung und Herz und tauschen sich regelmäßig aus. Je nach Bedarf des Kindes wird die individuell passende Behandlung festgelegt, sodass Ihr Kind bestmöglich begleitet wird.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Amraser Straße (C)

BERATUNG, UNTERSTÜTZUNG, GRÜNDUNG, INTERESSENVERTRETUNG

Dachverband Selbsthilfe Tirol

Innrain 43, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 577198
✉ dachverband@selbsthilfe-tirol.at
https://selbsthilfe-tirol.at/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:00

Angebot: Der Dachverband Selbsthilfe Tirol informiert und berät rund um das Thema Selbsthilfegruppen. Betroffene, Angehörige und Hilfesuchende können niederschwellig Unterstützung erhalten. Über Möglichkeiten, eine Gruppe zu gründen und zu gestalten, informieren wir Sie gerne. Außerdem bieten wir Fortbildungen und Vorträge an, die bei der Tätigkeit in der Gruppe helfen. Bei Veranstaltungen stehen unsere Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt, können sich untereinander austauschen und vernetzen. Beim Austausch mit Expert*innen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich vertreten wir unsere Gruppen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Klinik/Universität (2, 3, 5, C, F, J, K, M, R), Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503), Marktplatz (A, J, K, W)

KOORDINATIONSSTELLE FÜR PFLEGE UND BETREUUNG

CareManagement Tirol

Schlachthofgasse 1, ♿ barrierefrei
☎ +43 664 88 985 018, +43 664 88 985 019
✉ care.innsbruck@liv.tirol
https://www.caremanagement-tirol.at

Angebot: Pflege und Betreuung – Beratung aus einer Hand in Innsbruck. Wir beraten Sie kostenlos zu allen Fragen rund um Pflege und Betreuung. Egal, ob Sie selbst Pflege benötigen, Angehörige pflegen oder sich einfach informieren möchten – wir helfen weiter. Wir geben Informationen zu Pflegegeld, Pflegekarenz und Pflegeteilzeit, Pflege zu Hause oder im Heim, 24-Stunden-Betreuung und finanziellen Hilfen. Sie können zu uns ins Büro kommen oder wir besuchen Sie zu Hause.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Sebastian-Scheel-Straße (T), Wohnheim Saggen (540)

MOBILE PFLEGE UND BETREUUNG

Johanniter Tirol

Josef-Wilberger-Straße 37, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 2411
✉ tirol@johanniter.at
https://www.johanniter.at/tirol/hilfe-angebote/pflege-und-betreuung/mobile-pflege
Öffnungszeiten: Mo–Do 06:30–17:00, Fr 06:30–16:00

Angebot: Die mobile Pflege und Betreuung der Johanniter sorgt dafür, dass Menschen mit Pflegebedarf ein möglichst selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen können. Dazu gehören mobile Sozialarbeit für bestehende Klient*innen, mobile Pflege und Betreuung durch diplomiertes und fachlich geschultes Personal, professionelles Medikamentenmanagement sowie medizinische Fußpflege.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Neu-Arzl (504), Rotadlerstraße (504)

VOLKSHILFE TIROL PFLEGEDIENSTE

Volkshilfe Tirol

Südtiroler Platz 10–12, ♿ barrierefrei
☎ +43 50 890 0100
✉ pflegedienste@volkshilfe.net
https://volkshilfe.tirol/hilfe-angebot/pflege-betreuung/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 09:00–12:00

Angebot: Beratung und Information über alle Angebote der Volkshilfe Tirol, darunter Pflegedienste wie Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Hauswirtschaftsdienst, Demenzhilfe sowie finanzielle Unterstützung durch den Demenzhilfe-Fonds.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

UNTERSTÜTZUNG BEI KLINIKBESUCHEN

Verein Klinikbrücke

Maximilianstraße 43, nicht barrierefrei
☎ +43 50 504 28541
✉ klinikbruecke@tirol-kliniken.at
https://www.klinikbruecke.at

Unterstützung auf den Ambulanzen

Angebot: Ehrenamtliche Hilfe auf den Ambulanzen: Unsere Ehrenamtlichen sind jeden Montag und Mittwoch vormittags auf verschiedenen Ambulanzen im LKH Innsbruck im Einsatz. Sie stehen für Begleitung, Gespräche oder bei Unklarheiten zur Verfügung. Gut erkennbar sind sie an der weißen Weste mit der Aufschrift „Klinikbrücke“.

Sie helfen auf ausgewählten Ambulanzen und nach Vereinbarung. Möchten Sie Unterstützung? Fragen Sie das Ambulanzpersonal oder rufen Sie uns an!

Ehrenamtliche Besuche bei Patient*innen mit Demenz

Angebot: Ehrenamtliche Besuche für Menschen mit Demenz oder Delir-Risiko: Ein Krankenhaus kann für Menschen mit Demenz oder ältere Menschen mit Delir-Risiko sehr anstrengend sein. Unsere speziell geschulten Ehrenamtlichen geben Orientierung und sorgen für mehr Sicherheit und Wohlbefinden. Wünschen Sie Besuch? Fragen Sie das Personal oder rufen Sie uns an. Montag bis Freitag ab 10:00 Uhr.

Besuche auf den Stationen

Angebot: Ehrenamtliche Besuche im Krankenhaus: Unsere Ehrenamtlichen besuchen Patient*innen im Krankenhaus und schenken gemeinsame Zeit – zum Plaudern, Spazierengehen, gemeinsamen Lesen, Spielen oder für kleine Besorgungen. Erkennbar sind sie am Button „Ehrenamtlicher Besuchsdienst". Wünschen Sie Besuch? Fragen Sie das Stationspersonal oder rufen Sie uns an. Montag bis Freitag ab 10:00 Uhr.

Unterstützung bei der Orientierung

Angebot: Hilfe bei der Orientierung im Krankenhaus: Es ist nicht immer leicht, sich im Krankenhaus zurechtzufinden. Darum gibt es Lots*innen. Sie helfen zum Beispiel, den Weg zur Ambulanz oder zur Station zu finden. Erkennbar sind sie an weißen Westen und sie stehen beim Empfang. Sprechen Sie sie einfach an, wenn Sie Hilfe brauchen – auch das Personal kann sie anrufen. Montag bis Freitag ab 08:00–11:00 Uhr.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Klinik/Universität (2, 3, 5, C, F, J, K, M, R), Maximilianstraße (1, STB)

CARITAS BESUCHSDIENST FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306220
✉ doris.nikol@caritas.tirol
https://www.caritas-pflege.at/tirol/pflegende-angehoerige/besuchs-und-begleitdienste

Angebot: Ein Großteil der pflegebedürftigen Menschen wird von ihren Angehörigen betreut. Für diese bedeutet das tägliche Dasein oft eine seelische und körperliche Herausforderung. Entlastung bietet der Besuchsdienst der Caritas. Speziell ausgebildete und versicherte Ehrenamtliche unterstützen pflegende Angehörige kostenlos und vertraulich: miteinander Zeit verbringen, zuhören, mitfühlen, mitleben. Pflege- und Haushaltstätigkeiten werden dabei nicht übernommen. Unsere Ehrenamtlichen werden in einem Auswahlverfahren gezielt für diese Tätigkeit ausgewählt und nehmen laufend an Fortbildungen teil.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

KRANKENTRANSPORT & RETTUNGSDIENST

Johanniter Tirol

Josef-Wilberger-Straße 37, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 2411
✉ tirol@johanniter.at
https://www.johanniter.at/tirol/hilfe-angebote/sicher-und-mobil/krankentransport
Öffnungszeiten: Mo–Do 06:30–17:00, Fr 06:30–16:00

Angebot: Der Rettungsdienst hilft kostenlos bei akuten Notfällen. Wählen Sie dafür den Notruf 144. Über die Leitstelle wird das am schnellsten verfügbare Einsatzfahrzeug alarmiert, das die medizinische Erstversorgung übernimmt. Bleiben Sie am Telefon und leisten Sie nach Anweisung Erste Hilfe, bis ein Rettungsteam vor Ort ist. Der Krankentransport bringt Sie kostenpflichtig zur Therapie, zu Ärztinnen und Ärzten oder vom Spital nach Hause. Er richtet sich an Personen, die während der Fahrt medizinische Betreuung benötigen. Ausgebildete Rettungssanitäter*innen betreuen Sie und leisten im Notfall Erste Hilfe.

Betreuter Fahrdienst

https://www.johanniter.at/hilfe-angebote/sicher-und-mobil/betreuter-fahrdienst

Angebot: Der betreute Fahrdienst begleitet Menschen mit Beeinträchtigungen in jedem Alter. Ob zum Kindergarten, zur Werkstätte, zur Arztpraxis oder zum Arbeitsplatz – mit uns kommen Sie schnell und sicher an.

Essen auf Rädern

https://www.johanniter.at/aktuelles/detail/startschuss-fuer-essen-auf-raedern

Angebot: Die Johanniter Tirol liefern mit Essen auf Rädern Kindergärten und Schulen der Stadt Innsbruck warme Mittagessen. Die Mahlzeiten werden von den Wohnheimen Hötting und Reichenau zubereitet. Im Fahrdienst des Projekts haben auch Menschen mit Behinderung die Chance auf eine Vollzeitbeschäftigung.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Neu-Arzl (504), Rotadlerstraße (504)

PFLEGEPLÄTZE, BESCHÄFTIGUNGSINITIATIVE

Heim St. Vinzenz der Barmherzigen Schwestern Innsbruck GmbH

Rennweg 40, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 587176
✉ vinzenzheim@bhsi.at
https://www.vinzenzheim-innsbruck.at/

Langzeitpflegeplatz

Angebot: Stationäre Betreuung und Pflege in einem Ambiente der Geborgenheit für Menschen, die ihren Lebensalltag nicht mehr alleine meistern können.

Kurzzeitpflegeplatz

Angebot: Kurzzeitpflege dient der temporären Entlastung pflegender Angehöriger – bei Überlastung, Urlaub oder nach einem Krankenhausaufenthalt als Übergangslösung.

VINZIWort

https://www.vinzenzgemeinschaften-tirol.at/at/1284-einsamenbegleitung-im-heim

Angebot: Die Vinzenzgemeinschaft St. Josef betreut einsame Menschen im Haus St. Josef am Inn. Viele Hausbewohner*innen erhalten kaum Besuche, sind einsam und benötigen kleine Hilfen. Die Mitglieder der Vinzenzgemeinschaft möchten den Heimbewohnern Begleiter*in und Helfer*in sein und ihnen ihre Zeit schenken. Dazu gehören zum Beispiel: Besuchsdienste, Spaziergänge, Begleitung zum Gottesdienst oder Ausflüge.

VINZIHand

https://www.vinzenzgemeinschaften-tirol.at/at/1065-zentrale

Angebot: Die Beschäftigungsinitiative VINZIHand hat zum Ziel, (ältere) Menschen, die Hilfe im Haushalt benötigen, durch kleinere (nicht professionelle) Dienste wie zum Beispiel Rasenmähen zu unterstützen und damit einen Nutzen für die hilfebedürftige Bevölkerung zu stiften.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Mühlauer Brücke (1, A, T, 502–504), Löwenhaus/ORF (502, 503)

FINANZIELLE PFLEGEUNTERSTÜTZUNGEN

Sozialministeriumservice Landesstelle Tirol

Herzog-Friedrich-Straße 3, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 563101
✉ post.tirol@sozialministeriumservice.at
https://www.sozialministeriumservice.at/Angehoerige/Pflegeunterstuetzungen/Pflegeunterstuetzungen.de.html
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–15:30, Fr 08:00–14:30

Angebot: Antragseinbringung beim Sozialministeriumservice. 24-Stunden-Betreuung für Pflegebedürftige zur Pflege im privaten Haushalt, ohne Rechtsanspruch: ab Pflegestufe 3, maximales Einkommen von € 2.500,– netto pro Monat, Befürwortung durch die SV der Selbständigen. Pflegende Angehörige: bei überwiegender Pflege seit mindestens 1 Jahr, Ersatzpflege bei Krankheit oder Urlaub für maximal 4 Wochen pro Jahr ab Pflegestufe 3 (ab Stufe 1 bei Demenz und bei Minderjährigen). Förderung von Pflegekursen für Angehörige: Jährlich können pro pflegebedürftiger Person ab Pflegestufe 1 bis zu € 200,– gefördert werden.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503)

DEMENZ- UND PFLEGEBERATUNG

Caritas Tirol

Gumppstraße 71, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306210
✉ anna.gutleben@caritas.tirol

Caritas Demenzberatung

https://www.caritas-pflege.at/tirol/demenz/beratung

Angebot: Vergesslich zu werden ist ein Teil des natürlichen Alterungsprozesses. Bei Demenzerkrankungen hingegen kann dies so weit gehen, dass die Betroffenen den Alltag nicht mehr alleine bewältigen können. Die Caritas-Demenzberatungsstellen bieten kostenlose Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu Themen wie Pflegegeld, Förderungen und Erwachsenenvertretung. In Innsbruck informieren wir über die Erkrankung und unterstützen Angehörige dabei, passende Entlastungsangebote zu finden. Konkrete Antworten auf Ihre persönliche Situation erhalten Sie in einem Beratungsgespräch.

Caritas Selbsthilfegruppe Demenz

https://www.caritas-pflege.at/tirol/demenz/selbsthilfegruppe

Angebot: Bei regelmäßigen Gruppentreffen setzen sich die Teilnehmer*innen im Kreis Gleichgesinnter mit ihrer sich verändernden Lebenssituation auseinander, machen sich gegenseitig Mut und holen alltagspraktische Tipps ein. Es kann aber auch einfach in angenehmer Atmosphäre geplaudert und gelacht werden. Zwei Caritas-Mitarbeiter*innen übernehmen die organisatorische Koordination und fachliche Begleitung der Selbsthilfegruppe. Sie geben jederzeit Auskunft und Hilfestellungen bei spezifischen Fragen rund um das Thema Demenz. Die Teilnahme ist kostenlos.

Caritas Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz

https://www.caritas-pflege.at/tirol/demenz/gedaechtnistraining

Angebot: Die monatlich stattfindende Gruppe „Übungen für Geist und Herz" fördert Ressourcen und stärkt Geist und Herz von Menschen mit Gedächtnisproblemen. Mit spielerischen Übungen wird versucht, das Gedächtnis zu trainieren. Es geht nicht um Leistung, sondern um ressourcenorientierte Aufgaben in angenehmer Atmosphäre, was auch das Wohlbefinden stärkt. Zudem können soziale Kontakte, geistiger Austausch und die Freude am eigenen Nachdenken den Gedächtnisabbau deutlich verzögern. Die Teilnahme ist kostenlos.

Caritas Angehörigencafé Demenz

https://www.caritas-pflege.at/tirol/demenz/angehoerigencafe

Angebot: Angehörige von Menschen mit Demenz leisten unschätzbar viel. Mit unseren Angeboten tragen wir den täglichen Anstrengungen, die pflegende Angehörige bewältigen, Rechnung. Im Caritas Angehörigencafé Demenz können sie sich in vertrauter Atmosphäre austauschen und Kraft tanken. Die Caritas-Mitarbeiter*innen geben gerne Auskunft über den Umgang mit persönlichen sowie alltäglichen Herausforderungen. Die Teilnahme ist kostenlos. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung.

Caritas Beratung für pflegende Angehörige

https://www.caritas-pflege.at/tirol/pflegende-angehoerige/angehoerigenberatung

Angebot: Informations-, Vermittlungs- und Beratungsangebote für pflegende Angehörige. Wir informieren und beraten zu Themen wie Pflegegeld, Förderungen und Erwachsenenvertretung. Konkrete Antworten auf Ihre persönliche Situation und passende Entlastungsangebote erhalten Sie kostenlos und vertraulich in einem Beratungsgespräch. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Caritas Angehörigen-Schulung EduKation demenz®

https://www.caritas-pflege.at/tirol/bildung/angehoerigen-schulungen

Angebot: Gibt es in Ihrer Familie einen Menschen, der sehr vergesslich geworden ist? EduKation demenz® ist eine Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, die dabei hilft, sich besser in die Situation der Betroffenen einzufühlen und ein tieferes Verständnis für deren Bedürfnisse zu entwickeln. In der Gruppe können außerdem Erfahrungen ausgetauscht werden. Das Wissen über Demenzerkrankungen wird von einer speziell ausgebildeten und erfahrenen Kursleitung vermittelt. Gemeinsam erarbeiten Sie, wie herausfordernde Situationen im Alltag besser gemeistert werden können.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Schutzengelkirche (C, F), Egerdachstraße (C, F)

MOBILE SOZIALARBEIT

ISD – Mobile Sozialarbeit

Dreiheiligenstraße 9, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 5331 7590
✉ sozialarbeit@isd.or.at
https://www.isd.or.at

Angebot: Die Mobile Sozialarbeit ist ein freiwilliges, kostenloses Angebot für Senior*innen mit mobilitäts- und altersbedingten Einschränkungen in allen Innsbrucker Stadtteilen. Die ISD-Mitarbeiter*innen bieten Sozialberatung in den eigenen vier Wänden an. Dabei wird eine individuelle und selbstbestimmte Lösungsfindung angestrebt.

Unsere Angebote: Hilfe bei Antragstellungen, Beratung zu finanziellen Leistungen, Information und Vermittlung zu Pflege-, Betreuungs- und Beratungsangeboten, Auskunft zu sozialrechtlichen Fragestellungen, Unterstützung in unterschiedlichen sozialen Angelegenheiten, Information zu Angeboten in den Stadtteiltreffs und Kontaktbüros Leben im Alter. Kontaktieren Sie uns.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Ing.-Etzel-Straße (1)

SOZIALARBEIT FÜR SENIOR*INNEN

Innsbrucker Soziale Dienste (ISD)

♿ barrierefrei (alle)
☎ +43 512 / 5331 7590
✉ sozialarbeit.senioren@isd.or.at
https://www.isd.or.at

Angebot: In fast allen Stadtteilen bietet die Innsbrucker Soziale Dienste GmbH Senior*innen sowie ihren An- und Zugehörigen die Möglichkeit, sich in Sprechzeiten zu informieren, persönliche Anliegen zu besprechen und bei Bedarf an passende Stellen vermittelt zu werden. Zusätzlich werden verschiedene gemeinschaftliche Aktivitäten angeboten, wie Senior*innen-Treffs, Computeria, begleitete Ausflüge und vieles mehr. Die Mitarbeiter*innen bieten eine niederschwellige, aufsuchende Sozialberatung in den eigenen vier Wänden an.

Leben im Alter Saggen
Ing.-Etzel-Straße 59 (vor Eingang Wohnheim)
Mo 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestelle:** Wohnheim Saggen (540)

Leben im Alter Hötting-West
Viktor-Franz-Hess-Straße 11 (im Stadtteiltreff)
Mo 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestellen:** Luis-Zuegg-Straße (2, K), Technik (2, 5, K, T)

Leben im Alter Pradl
Dr.-Glatz-Straße 1 (im Stadtteiltreff)
Mo 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestellen:** Dr.-Glatz-Straße (3), Langstraße (C), Burgenlandstraße (T)

Leben im Alter Höttinger Au
Dr.-Stumpf-Straße 77 (im Kontaktbüro)
Di 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestelle:** Ingenuin-Fischler-Straße (R)

Leben im Alter O-Dorf
Kajethan-Sweth-Straße 1 (im Stadtteiltreff)
Di 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestellen:** Alois-Lugger-Platz (2), Schützenstraße (2, 5, T)

Leben im Alter Reichenau
Reichenauer Straße 123 (im Wohnheim)
Di 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestelle:** Roßbachstraße (5, 2)

Leben im Alter Hötting
Schulgasse 8a (im Wohnheim)
Di 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestelle:** Höttinger Kirchplatz (J, K)

Leben im Alter Dreiheiligen
Dreiheiligenstraße 9 (im Stadtteiltreff)
Di 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestellen:** Sillpark (2, 3, 5, C, F, J), Dreiheiligenstraße (F), Ing.-Etzel-Straße (1)

Leben im Alter Amras
Geyrstrße 86 (im Haus der Vereine)
Mi 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestellen:** Amras Ort (C), Geyrstraße (C, R, T)

Leben im Alter Wilten
Leopoldstraße 33a (im Stadtteiltreff)
Mi 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestelle:** Kaiserschützenplatz (K, 505, 540, 590)

Leben im Alter Mühlau
Hauptplatz 2 (im Stadtteiltreff)
Mi 10:00–12:00 und nach Vereinbarung
🚌 **IVB-Haltestelle:** Mühlau (A, 501, 503)

ERHOLUNGSWOCHEN UND BEGLEITDIENST FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306220
✉ doris.nikol@caritas.tirol

Caritas Erholungswochen für pflegende Angehörige

https://www.caritas-pflege.at/tirol/pflegende-angehoerige/erholungswochen

Angebot: Pflegende Angehörige übernehmen die Betreuung pflegebedürftiger Menschen zu Hause oft ganz selbstverständlich mit Liebe, Hingabe und Zuwendung, stoßen dabei jedoch auch an ihre Grenzen. Ziel der Erholungswochen ist die vorübergehende Entlastung der Angehörigen und die Förderung ihrer physischen sowie psychischen Gesundheit. Am wunderschönen Mieminger Plateau im Tiroler Oberland finden Sie Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse abseits des Alltags. Für ein abwechslungsreiches Wochenprogramm und das leibliche Wohl ist gesorgt.

Caritas Begleitdienst für pflegende Angehörige

https://www.caritas-pflege.at/tirol/pflegende-angehoerige/besuchs-und-begleitdienste

Angebot: Ungefähr 80 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen werden von ihren Angehörigen gepflegt und betreut. Für viele Angehörige wird das tägliche Dasein seelisch und körperlich zur Herausforderung. Entlastung bietet der Begleitdienst der Caritas in Innsbruck. Dieser besteht aus speziell ausgebildeten Ehrenamtlichen, die Menschen, die aufgrund von Krankheit, Behinderung oder Alter eine Begleitung benötigen, zu Ambulanz- und Arztterminen begleiten.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

TESTUNG, BERATUNG, PRÄVENTION, BEGLEITUNG

Zentrum Sexuelle Gesundheit Tirol (früher AIDS-Hilfe Tirol)

Kaiser-Josef-Straße 13, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 563621
✉ office@sg-tirol.at
https://www.sg-tirol.at
Öffnungszeiten: Mo 10:00–14:00 und 17:00–18:30,
Di, Mi 10:00–15:00, Do 10:00–17:00

Angebot: Wir bieten niederschwellige, anonyme Zugänge zu Testung, Beratung, Sexualtherapie und Bildung im Bereich sexuelle Gesundheit. Dazu gehören HIV- und STI-Testungen, Prävention an Schulen und für Erwachsene, Begleitung von Menschen mit HIV sowie Workshops zu Identitäten, Sucht, Antidiskriminierung und Empowerment. Sexuelle Gesundheit verstehen wir als Menschenrecht und als Quelle von Wohlbefinden, Selbstbestimmung und Lebensqualität.

Zudem beraten wir vertraulich und wertschätzend zu ungewollter Schwangerschaft, Schwangerschaftsabbruch sowie zu Alternativen und Unterstützungsmöglichkeiten. Das Angebot ist vertraulich, wertschätzend, solidarisch, respektvoll, selbstbestimmt und offen für Frauen* und Schwangere* aller Geschlechter.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Klinik/Universität (2, 3, 5, C, F, J, K, M, R), Maximilianstraße (1, STB), Bürgerstraße (1, 3, STB)

CARITAS BERATUNG FÜR SEX-DIENSTLEISTER*INNEN

Caritas Tirol

Fallmerayerstraße 1, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306334
✉ tanja.schwienbacher@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/rahab-beratung-fuer-sex-dienstleisterinnen
Öffnungszeiten Rahab: Mi 14:00–17:00

Angebot: Einmal wöchentlich ist eine unserer Mitarbeiter*innen im Rahmen der vorgeschriebenen Untersuchung für Sexarbeiter*innen im Gesundheitsamt Innsbruck vor Ort. Im Zentrum der niederschwelligen Beratungsgespräche stehen die verschiedenen Fragen, die das Leben in diesem Arbeitskontext mit sich bringt. Ziel des Projekts ist es, Sexarbeiter*innen über gesundheitliche Aspekte, sozialrechtliche Angelegenheiten und Ausstiegsmöglichkeiten zu informieren.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Bürgerstraße (1, 3, STB)

FGM/C KOORDINATIONSSTELLE

Rotes Kreuz Tirol:
Gesundheits- und Soziale Dienste

Heiliggeiststraße 19, nicht barrierefrei
☎ +43 57 144
✉ gsd@roteskreuz-tirol.at
https://www.roteskreuz.at/tirol/ich-brauche-hilfe/gegen-gewalt-an-frauen-und-maedchen-projekt-womencare

Angebot: Die österreichweite FGM/C Koordinationsstelle bietet Beratung, Information und Unterstützung für Hilfesuchende zum Thema weibliche Genitalverstümmelung.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

GEWALT / BENACHTEILIGUNG / MOBBING

BERATUNG BEI HÄUSLICHER GEWALT UND STALKING

Gewaltschutzzentrum Tirol

Maria-Theresien-Straße 42a, barrierefrei
☎ +43 512 571313
✉ office.tirol@gewaltschutzzentrum.at
https://www.gewaltschutzzentrum.at/tirol/
Telefonische Erreichbarkeit und Terminvereinbarung:
Mo–Fr 09:00–20:00 Uhr

Angebot: Wenn Sie in Ihrer Familie, Beziehung oder im Freundes- bzw. Bekanntenkreis gedemütigt, bedroht, verletzt, misshandelt oder in Ihren Freiheiten eingeschränkt werden, wenden Sie sich an uns. Zum Schutz von Ihnen und Ihren Kindern helfen wir bei häuslicher Gewalt und Gewalt im sozialen Nahraum, die in allen sozialen Schichten auftreten kann. Unsere Hilfe umfasst rechtliche und psychosoziale Beratung in Tirol. Die Unterstützung kann persönlich oder telefonisch erfolgen. Unser Angebot ist freiwillig, kostenlos und vertraulich.

IVB-Haltestellen: Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590), Bozner Platz (501–503, 590)

BERATUNGSSTELLE FÜR FRAUEN & MÄDCHEN IN TIROL

Initiative Frauen helfen Frauen

Museumstraße 10, eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 580977
✉ info@fhf-tirol.at
https://fhf-tirol.at/
Öffnungszeiten: Mo–Do 09:00–14:00 Uhr,
Nachmittag und Abend nach Vereinbarung

Angebot: Kostenlose Beratungen wie Rechtsberatung, soziale Beratung, finanzielle Beratung und psycho-soziale Beratung. Frauenhaus, Übergangswohnen, ambulante Familienbetreuung im Auftrag der Kinder- und Jugendhilfe. Projekt „Selbstwert Kompetenztraining" für Kinder/Jugendliche.

IVB-Haltestelle: Museumstraße (1–3, STB, A, C, J, M)

FRAUEN*BERATUNGSSTELLE BEI SEXUELLER GEWALT

Verein Frauen gegen Vergewaltigung

Sonnenburgstraße 5, eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 574416
✉ office@frauen-gegen-vergewaltigung.at
https://www.frauen-gegen-vergewaltigung.at
Öffnungszeiten: Mo, Fr 09:00–12:00, Di, Do 09:00–16:00

Angebot: Wir unterstützen Frauen* und Mädchen* ab 14 Jahren nach sexueller Gewalt. Auch nahestehende Personen erhalten Beratung. Alles bleibt vertraulich – Name und Details müssen nicht genannt werden. Bei einer Anzeige begleiten wir zu Polizei und Gericht. Eine Anwältin erklärt die Rechte, die Kosten übernehmen wir. Bei Bedarf setzen wir Dolmetscher*innen ein. In Schulen und Einrichtungen klären wir über sexuelle Gewalt an Frauen* auf.

IVB-Haltestelle: Westbahnhof (1, T)

BERATUNGSSTELLE FRAUENHAUS TIROL

Frauenhaus Tirol

Adamgasse 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 931846
✉ beratung@frauenhaus-tirol.at
https://www.frauenhaus-tirol.at
Öffnungszeiten: Mo 09:00–12:00 und 13:00–16:00,
Di 09:00–17:00, Mi 08:30–11:30 und 13:00–16:00,
Do 09:00–13:00 und 16:00–18:00, Fr 09:00–12:00

Angebot: Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle des Frauenhauses Tirol beraten rund um das Thema häusliche Gewalt. Die Beratungen sind anonym und kostenlos. Bei Bedarf kann ein Dolmetsch organisiert werden. Das Beratungsangebot richtet sich an Betroffene, Angehörige, Nachbar*innen und Professionist*innen. Die Beratung kann persönlich, telefonisch oder online in Anspruch genommen werden. Wir bitten um vorherige Terminvereinbarung.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

FRAUENHAUS TIROL SCHUTZHAUS GROSSRAUM INNSBRUCK

Frauenhaus Tirol

☎ +43 512 342112
✉ wohnen@frauenhaus-tirol.at
https://www.frauenhaus-tirol.at

Angebot: Die Schutzhäuser des Frauenhauses Tirol bieten gewaltbetroffenen und gewaltbedrohten Frauen sowie deren Kindern einen sicheren und geschützten Wohnplatz. Bewohnerinnen erhalten Betreuung, Beratung und Unterstützung zu den Themen Gewaltschutzgesetz, Schutz und Sicherheit, Existenzsicherung und Prozessbegleitung. Die Notrufnummer des Frauenhauses Tirol ist durchgehend erreichbar.

CARITAS BERATUNG FÜR GEWALTBETROFFENE FRAUEN

Caritas Tirol

Gumppstraße 71, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306210
✉ anna.gutleben@caritas.tirol
https://www.caritas-pflege.at/tirol/gewaltpraevention/beratung-fuer-frauen

Angebot: Häusliche Gewalt ist ein Phänomen, das alle Bevölkerungsgruppen betrifft. Gewalt zeigt sich auf unterschiedliche Weise, zum Beispiel durch Beschimpfungen, Demütigungen, Schläge, Überwachung, sexuelle Übergriffe oder Entzug finanzieller Mittel. Ältere Frauen, die von Gewalt betroffen sind oder waren, finden bei uns ein vertrauliches und sachkundiges Beratungsangebot. Caritas-Mitarbeiter*innen stehen Ihnen persönlich, telefonisch oder online für ein Beratungsgespräch zur Verfügung. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Vereinbaren Sie noch heute einen Beratungstermin.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Schutzengelkirche (C, F), Egerdachstraße (C, F)

BERATUNG ZU SEXUALITÄT, IDENTITÄT, BEZIEHUNGEN

COURAGE* Beratungsstelle

Salurner Straße 15 / (Casino-Passage) / 2. Stock, ♿ barrierefrei
☎ +43 699 16616663
✉ innsbruck@courage-beratung.at
https://www.courage-beratung.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 17:00–20:00 Uhr u. nach Vereinb.

Angebot: Die COURAGE* Beratungsstelle berät: Einzelpersonen* (Jugendliche, Erwachsene), Paare* oder Personen* in unterschiedlichen Beziehungsformen, Familien* (Erziehungspersonen mit ihren Kindern) sowie (Jugend-)Gruppen.

Das Angebot von COURAGE* ist kostenlos, anonym, professionell und richtet sich an alle hilfesuchenden Personen* und deren Angehörige*. Schwerpunkte sind: Sexualitäten und Beziehungen, gleichgeschlechtliche L(i)ebensweisen, Trans*Identitäten, Nicht-Binaritäten*, Inter*Geschlechtlichkeiten, Regenbogenfamilien und alternative Beziehungsformen sowie Gewalt und sexuelle Übergriffe.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590)

FACHBEREICH KINDERSCHUTZ TIROL

Tiroler Kinder und Jugend GmbH – Prävention Beratung Begleitung Schutz

Museumstraße 11/2. Stock, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 583757
✉ innsbruck@kinderschutz-tirol.at
https://www.kinderschutz-tirol.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–16:00 Uhr, Fr 08:00–12:30

Angebot: Der Kinderschutz Tirol in Innsbruck bietet kostenlose, vertrauliche und bei Bedarf anonyme Beratung. Ziel ist es, den Schutz des Kindes oder Jugendlichen sicherzustellen. Dies kann in weiterer Folge auch in Form von Psychotherapie im Kontext der Kinderschutzarbeit oder in therapeutischen Kindergruppen erfolgen. Sollte eine Anzeige bzw. ein Strafverfahren eingeleitet werden, bieten wir Kindern, Jugendlichen und deren Bezugspersonen Informationen und Unterstützung bei rechtlichen Schritten sowie Prozessbegleitung.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Museumstraße (1–3, STB, A, C, J, M)

BERATUNGSSTELLE ZWANGSHEIRAT UND VERWANDTSCHAFTSGEWALT

Fachstelle Zwangsheirat – Frauen aus allen Ländern

Tschamlerstraße 4, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 3984347
✉ fachstelle@frauenausallenlaendern.org
https://frauenausallenlaendern.org/projekte-fachstelle-zwangsheirat/
Telefonisch erreichbar: Mo–Do 09:00–12:00 und 13:00–15:00

Angebot: Beratung für von Zwangsheirat und Verwandtschaftsgewalt bedrohte oder betroffene Mädchen* und Frauen*. Das Beratungsangebot umfasst unter anderem familiäre Kontrolle und Druck (z. B. verbotene Partnerschaften, soziale Isolation, Handykontrolle), verwandtschaftsbasierte Gewalt (u. a. Drohungen, Manipulation) sowie Zwangsheirat. Die Beratung kann auf Wunsch anonym, mit Dolmetscherin und/oder mobil (z. B. in der Schule) erfolgen. Wir beraten Betroffene sowie Fachkräfte, die Betroffene begleiten, und bieten Gruppenangebote sowie Workshops für Mädchen* und Frauen* an.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Cineplexx (T), Kaiserschützenplatz (K, 505, 540, 590)

KINDER UND JUGENDLICHE

RAT AUF DRAHT – NOTRUF FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Rat auf Draht

☎ +43 147
https://www.rataufdraht.at/

Angebot: Telefonische Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene über die Notrufnummer 147 – rund um die Uhr, österreichweit, kostenlos und anonym. Chat-Beratung für Kinder und Jugendliche von Montag bis Freitag jeweils von 18 bis 20 Uhr. Peer-to-Peer-Chat-Beratung jeden Mittwoch von 18 bis 20 Uhr. Alle Themenbereiche, die Kinder und Jugendliche beschäftigen, werden behandelt, zum Beispiel Familie, Gesundheit, Schule/Ausbildung, Sucht, Sexualität, Gewalt oder digitale Medien.

BERATUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol

Meraner Straße 5, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 5083792
✉ kija@tirol.gv.at
https://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/kinder-jugendanwaltschaft/
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–12:00 und 14:00–16:00, Fr 08:00–12:00

Angebot: Die Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol ist eine weisungsfreie Einrichtung des Landes Tirol. Die KiJA Tirol setzt sich parteilich für die Rechte und Interessen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen von 0 bis 21 Jahren in Tirol ein. Das Angebot umfasst Beratung, Information, Hilfe und Vermittlung. Wir widmen uns allen Fragen, Anliegen und Problemen von Kindern und Jugendlichen. Auch Erwachsene können sich im Zusammenhang mit kinder- und jugendrelevanten Themen an uns wenden. Unsere Hilfe ist kostenlos, vertraulich und kann auch anonym in Anspruch genommen werden.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bozner Platz (501–503, 590), Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Maria-Theresien-Straße (1–3, STB, A, C, J, K, M)

BURSCHEN*BERATUNG

Mannsbilder Tirol

Anichstraße 11/1, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 576644
✉ beratung@mannsbilder.at
https://mannsbilder.at/burschenarbeit/
Bürozeiten und Terminvereinbarung: Mo, Mi, Do 10:00–12:00, Di 13:00–15:00

Angebot: Bleib mit deinen Sorgen nicht allein: Als professionelle Beratungsstelle für männliche* Jugendliche ab 12 Jahren ist unser Angebot vertraulich und kostenlos. In Einzelgesprächen kannst du offen über deine Erfahrungen und Sorgen sprechen. In der Burschen*beratung behandeln wir unter anderem folgende Themen: Gewalt – hast du Gewalt erlebt oder wurdest gemobbt? Oder bist du selbst gewalttätig geworden – in der Familie, Schule, am Arbeitsplatz oder beim Ausgehen? Kontaktschwierigkeiten, Fragen zu Sexualität(en), zum Schwulsein oder Coming-Out, Streit in der Familie oder im Freundeskreis sowie Probleme am Arbeitsplatz oder in der Schule.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Bürgerstraße (1, 3, STB)

FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE IN NOTLAGEN (24/7 ERREICHBAR)

chill out / DOWAS

Heiliggeiststraße 8a, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 572121
✉ chillout@dowas.org
https://www.dowas.org/chillout
Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do 09:00–12:30 und 17:00–19:30, Fr 09:00–12:30

Angebot: Das Angebot von Chill Out richtet sich an Menschen im Alter von 14 bis 21 Jahren. Es umfasst eine Anlaufstelle, eine Beratungsstelle und einen Übergangswohnbereich. Wir sind telefonisch rund um die Uhr erreichbar. Melde dich, wenn du dringend Unterstützung beim Wohnen benötigst.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590)

JUGEND- & FAMILIENBERATUNGSSTELLE Z6

Zentrum für Jugendarbeit z6

Dreiheiligenstraße 9c, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 676 5542269
✉ leitung@z6online.com
https://www.z6online.com
Öffnungszeiten: immer während JuZe-Öffnungszeiten
Terminvereinbarung möglich über:
✉ jugendarbeit@z6online.com oder ☎ 0664/2628985

Angebot: Die Jugend- und Familienberatungsstelle z6 berät Jugendliche und deren Bezugssystem zu folgenden Themen: jugendspezifische Krisen und Konflikte, Trauma und Gewalt, Identitätsentwicklung, Perspektivenarbeit, Fluchterfahrungen, Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen, Sexualität und Schwangerschaftskonflikte, Bildungsberatung und Berufsorientierung, Erziehungskonflikte, psychische und physische Gesundheit, Existenzsicherungsfragen sowie Konflikte mit Polizei und Gesetz.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Ing.-Etzel-Straße (1)

JUGENDZENTRUM

Zentrum für Jugendarbeit z6

Dreiheiligenstraße 9c, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 676 5542269
✉ leitung@z6online.com
https://www.z6online.com
Öffnungszeiten: Mo 14:00–20:00, Di–Fr 15:00–21:00

Angebot: Das Zentrum für Jugendarbeit z6 richtet sich an alle jungen Menschen zwischen 12 und 21 Jahren. Wir ermöglichen Jugendlichen, unsere Räume sowie unsere Freizeit- und Kulturangebote selbstbestimmt zu nutzen und das Jugendzentrum partizipativ mitzugestalten. Unsere Räumlichkeiten können unabhängig vom Alter auch niederschwellig, günstig und unkompliziert für Veranstaltungen und Trainings an den Wochenenden genutzt werden. In der Beratung richten wir uns an Jugendliche und junge Erwachsene bis 30 Jahre. Jugendsozialarbeit, Freizeitarbeit und Kulturarbeit sind dabei unsere zentralen Aufgaben.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Ing.-Etzel-Straße (1)

CARITAS JUGENDZENTRUM SPACE

Caritas Tirol

Reichenauer Straße 68, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306711
✉ sebastian.gabl@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/kinder-und-jugendliche/jugendzentrum-space
Öffnungszeiten: Di 14:00–19:30, Mi, Do 14:00–21: 00, Fr 14:00–19:00, Sa 12:15–19:30; Kochen 12:30–14:00

Angebot: Das Caritas Jugendzentrum ist ein Aufenthaltsort mit vielen Beschäftigungsmöglichkeiten für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. Unsere Mitarbeiter*innen begleiten sie im Übergang zum Erwachsensein. Egal ob Streitigkeiten mit den Freund*innen, Schulprobleme oder Sinnkrisen – wir sind für sie da! Die Mitarbeiter*innen fördern die persönlichen Fähigkeiten der Jugendlichen und einen respektvollen Umgang sowie ein gewaltfreies Miteinander. Wir ermutigen unsere Besucher*innen, das Jugendzentrum mitzugestalten und bei Gemeinschaftsaktivitäten mitzuwirken.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Pauluskirche (2, 5, R)

VOLLE ERZIEHUNG – BEWO UND BEWO INTENSIV

zesa – Zentrum für Soziale Arbeit

Sillgasse 21, ♿ barrierefrei
☎ +43 660 1914566
✉ info@zesa.at
https://www.zesa.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:30–13:30

Angebot: Dieses Konzept bietet Volle Erziehung und umfasst Betreutes Wohnen für Jugendliche ab 15 Jahren die selbstständig wohnen können aber Unterstützung benötigen.

Beim Intensiv Betreuten Wohnen ist die Betreuung intensiver und individueller. Die Wohnbetreuung umfasst sozialpädagogische Unterstützung an einem von zesa bereitgestellten Wohnplatz. Ein individuelles Betreuungskonzept geht auf die speziellen Bedürfnisse der Jugendlichen ein. Ein multiprofessionelles Team fördert die jungen Menschen, sorgt für einen strukturierten Tagesablauf und hilft bei der Vernetzung mit anderen Angeboten.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Landesmuseum (1–3, STB, A, C, J, K, M)

JUGENDCOACHING

innovia gem GmbH

Rennweg 7a, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 84384333
✉ jugendcoaching@innovia.at
https://www.jugendcoaching-tirol.at

Angebot: Jugendcoaching ist gratis und freiwillig. Wir unterstützen dich, wenn du zwischen 14 und 19 Jahre alt bist – manchmal auch bis 25. Wir helfen dir, in der Schule dranzubleiben, eine Ausbildung zu finden oder Arbeit zu bekommen. Auch bei Problemen wie Familie, Sucht, Schulden oder Wohnen sind wir für dich da. Gemeinsam überlegen wir, wie deine Zukunft aussehen kann. Jugendcoaching gibt es überall in Tirol – auch mit Dolmetsch oder auf Englisch. Terminvereinbarung bei Netzwerkpartner*innen vor Ort: Schule, Jugendzentren, Übergangswohneinrichtungen, Bewährungshilfe, Internat etc. Gefördert wird es vom Sozialministerium.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Löwenhaus/ORF (502, 503)

JOB-FIT FÜR MÄDELS*

innovia gem GmbH

Rennweg 7a, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 84384330
✉ office@innovia.at
https://job-fit.innovia.at/

Angebot: Wir begleiten Mädchen* und junge Frauen* beim Übergang von der Schule in den Beruf für 10 bis maximal 18 Monate. Das Berufsvorbereitungsprogramm „Job-Fit für Mädels*" richtet sich speziell an junge Frauen* mit Lernschwierigkeiten, Beeinträchtigungen oder Unterstützungsbedarf im Alter von 15 bis 24 Jahren. Die Teilnehmerinnen* arbeiten an fünf Tagen pro Woche an konkreten Berufswünschen und sammeln Arbeitserfahrung durch Praktika. Sie erweitern ihre Fähigkeiten für einen erfolgreichen Ausbildungs- oder Berufseinstieg. Schwerpunkte sind Kompetenztraining, Kulturtechniken und Grundbildung.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Löwenhaus/ORF (502, 503)

EMMA – BERUFSZENTRUM FÜR JUNGE FRAUEN*

Frauen* im Brennpunkt

Innrain 36, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 559700
✉ emma@fib.at
https://www.fib.at/emma/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–13:00

Angebot: Bist du eine junge Frau* zwischen 14 und 24 Jahren? Hast du Fragen zu Bildung oder Beruf? Dann melde dich für ein erstes Infogespräch an! Das Bildungs- und Berufsberatungsangebot umfasst wöchentliche Termine über einen Zeitraum von bis zu 6 Monaten, Unterstützung bei der Berufsorientierung, um deinen individuellen Weg zu finden, die Erstellung von Bewerbungsunterlagen, Bewerbungscoaching, Hilfe bei der Lehrstellen-, Arbeits- und Ausbildungssuche, Informationen zu Fördermöglichkeiten sowie Workshops zur Berufs- und Ausbildungsorientierung mit 6 Modulen zu je einer Woche. Das Berufszentrum emma wird durch das AMS Tirol gefördert.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Klinik/Universität (2, 3, 5, C, F, J, K, M, R)

EXTREMISMUSBERATUNGSSTELLE Z6

Zentrum für Jugendarbeit z6

Dreiheiligenstraße 9c, ♿ eingeschränkt barrierefrei
Kontakt für Jugendliche:
☎ 0664 2628985, ✉ jugendarbeit@z6online.com
Kontakt für Erwachsene:
☎ 0676 5542269, ✉ leitung@z6online.com
https://www.z6online.com

Angebot: Beratung zu Identitäts- und Sinnsuche, Fanatisierungsprävention sowie Radikalisierungstendenzen junger Menschen. Angehörige und Bezugspersonen von Jugendlichen beraten wir abklärend und erarbeiten gemeinsam Lösungen. Systempartner*innen stehen für Beratung und Austausch zu Extremismus und Radikalisierung von Jugendlichen zur Verfügung. Jugendliche beraten und begleiten wir während der Öffnungszeiten des Jugendzentrums.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Ing.-Etzel-Straße (1)

ANGEBOTE FÜR MÄDCHEN* UND JUNGE FRAUEN*

ARANEA

Erzherzog-Eugen-Straße 25, ♿ barrierefrei
☎ +43 677 63004454
✉ info@aranea.or.at
https://aranea.or.at/

Beratung für Mädchen* und junge Frauen*

Angebot: Wir unterstützen dich bei Fragen und Problemen rund um Gewaltprävention, sexualisierte Übergriffe, Mobbing, Aufklärung, Verhütung sowie Beratung zu Schwangerschaftsabbrüchen. Öffnungszeiten: Mi, Do 14:00–15:30 (und nach Vereinbarung)

Mädchen*café

Angebot: Räume für Mädchen* und junge Frauen* von 10 bis 21 Jahren: Ein konsumfreier Ort nur für euch – zum Chillen, Essen, Trinken, Kreativsein (z. B. Textil, Acryl, Tattoos, Buttons) oder für Sport (Boxen, Hanteln). Und auch einfach, um mal nichts tun zu müssen. Öffnungszeiten: Di 13:30–18:30, Mi, Do 15:30–19:00

Hausaufgaben- und Lernbetreuung

Angebot: Unterstützung bei deinen schulischen Aufgaben: Ein ruhiger Raum, kostenlose Materialien, Platz für Gruppenarbeiten und Hilfe bei deinen Fragen. Öffnungszeiten: Di 13:30–18:30, Mi, Do 15:30–16:30

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs

Angebot: Kostenlose Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen* und junge Frauen* von 14–21 Jahren, Termine findet ihr auf der Website.
Kontakt: ✉ selbstverteidigung@aranea.or.at

🚌 **IVB-Haltestellen:** Sebastian-Scheel-Straße (T), Mozartstraße (T)

YOUNGCARITAS TIROL

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306227
✉ claudia.schuetz@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/kinder-und-jugendliche/youngcaritas-tirol

Angebot: Als Jugendstelle der Caritas setzt sich die youngCaritas für soziale Gerechtigkeit ein, vermittelt Wissen über soziale Themen und ermöglicht Kindern und Jugendlichen, sich sozial zu engagieren. In tollen Projekten, Workshops und Veranstaltungen kannst du dich mit all deinen Stärken einbringen und ausprobieren, wie es ist, sich zu engagieren. Ebenso unterstützen wir Lehrer*innen und Jugendgruppenleiter*innen dabei, soziale Themen zu behandeln und soziale Aktionen umzusetzen. Das Angebot reicht von Unterrichtsmaterialien über Vorträge oder Workshops bis hin zu Exkursionen in Caritas-Einrichtungen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

SUPERHANDS – HILFE FÜR YOUNG CARERS

Johanniter Tirol

Josef-Wilberger-Straße 37, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 2411
✉ tirol@johanniter.at
https://www.superhands.at/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 06:30–17:00 Uhr

Angebot: Superhands ist ein Angebot für Kinder und Jugendliche, die kranke Familienmitglieder pflegen. Wir unterstützen Young Carers durch kostenlose und anonyme Beratung – telefonisch und online. Egal, was dich bedrückt – du bist nicht allein!

🚌 **IVB-Haltestellen:** Neu-Arzl (504), Rotadlerstraße (504)

CARITAS LERNHILFE INNSBRUCK

Caritas Tirol

Gumppstraße 71, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306347
✉ lernhilfe.innsbruck@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/kinder-und-jugendliche/lernhilfe-und-lerncafes/lernhilfe-innsbruck
Öffnungszeiten: Mo–Fr 14:00–17:00

Angebot: Die Lernhilfe Innsbruck ist ein tägliches Nachmittagsangebot für Schüler*innen im Alter von 6 bis 15 Jahren. Sie arbeiten im Team oder individuell an ihrem Lernstoff bzw. an ihren Hausaufgaben und erhalten dabei Unterstützung durch unsere Mitarbeiter*innen. Der Elternbeitrag beträgt 40 € pro Monat. Wir legen großen Wert darauf, die sozialen Kompetenzen und den Gemeinschaftssinn der Kinder und Jugendlichen zu stärken sowie ihnen ein gesundes Selbstbewusstsein und einen stabilen Selbstwert zu vermitteln. Unsere Lernbetreuungseinrichtungen fördern das Miteinander zwischen verschiedenen Kulturen und Nationalitäten.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Schutzengelkirche (C, F), Egerdachstraße (C, F)

CARITAS LERNCAFÉ HÖTTING

Caritas Tirol

Schulgasse 2, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306411
✉ tobias.weber@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/kinder-und-jugendliche/lernhilfe-und-lerncafes/lerncafe-hoetting
Öffnungszeiten: Mo–Fr 14:00–17:00

Angebot: Das Caritas Lerncafé Hötting bietet allen Schüler*innen im Alter von 6 bis 15 Jahren kostenlos eine tägliche Lern- und Nachmittagsbetreuung. Sie arbeiten im Team oder individuell an ihrem Lernstoff bzw. den Hausaufgaben und erhalten Unterstützung durch unsere Mitarbeiter*innen. Wir legen großen Wert darauf, die sozialen Kompetenzen und den Gemeinschaftssinn der Kinder und Jugendlichen zu stärken sowie ihnen ein gesundes Selbstbewusstsein und einen guten Selbstwert zu vermitteln. Unsere Lernbetreuungseinrichtungen leben das Miteinander zwischen den verschiedenen Kulturen und Nationalitäten.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Wohnheim Hötting (J), Höttinger Kirchplatz (J, K)

KINDERLERNHILFE

Verein BEZIEHUNGSWEISE LERNEN

Innstraße 2, ♿ barrierefrei
☎ +43 660 2499117
✉ deutschalsfreundinsprache@gmail.com
https://beziehungsweise-lernen.info/kinderlernhilfe/
Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 14:30–16:30

Angebot: Wir unterstützen Schüler*innen ab dem Volksschulalter bei ihren Hausaufgaben, bereiten sie gezielt auf Schularbeiten vor und fördern sie spielerisch. Unsere engagierten freiwilligen Mitarbeiter*innen bringen Freude an der Arbeit mit Kindern mit und werden fachlich von unserem hauptamtlichen Team unterstützt. In einer angenehmen Lernatmosphäre betreuen wir maximal 12 Kinder, um eine individuelle Förderung zu gewährleisten.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Innstraße (J, 501),
Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503)

VINZIZUKUNFT

Vinzenzgemeinschaften in Tirol

Dr. Stumpf-Straße 9 / Top 19
☎ +43 681 20673040
✉ vinzizukunft@gmx.at
https://www.vinzenzgemeinschaften-tirol.at/at/1452-innsbruck

Angebot: VINZIZukunft ist ein Projekt der Vinzenzgemeinschaft Tirol, das sich speziell um Kinder und Jugendliche kümmert, die aufgrund schwieriger Lebensbedingungen Gefahr laufen, in Schule und Gesellschaft den Anschluss zu verlieren.

Das Team von VINZIZukunft begleitet junge Menschen und unterstützt sie dabei, den Anforderungen des Alltags besser zu begegnen. Aktuell sind die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen vor allem direkt an den Schulen tätig..

🚌 **IVB-Haltestelle:** Dr.- Stumpf-Straße (R)

CARITAS KÄFIG LEAGUE TIROL

Caritas Tirol

Gumppstraße 71, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306450
✉ petra.knoflach@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/stadtteilsozialarbeit-pradl/kaefig-league

Angebot: Mehr Zusammenhalt durch Sport: Die Caritas organisiert in Innsbruck kostenlose Fußballtrainings und Turniere für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren. Sport wird genutzt, um soziale Kompetenzen zu vermitteln: Respekt für sich selbst und andere, Fairness und gegenseitige Wertschätzung. Besonders wichtig ist ein friedlicher und gewaltfreier Umgang miteinander, auch beim sportlichen Wettkampf. Wöchentl. Training mit Trainer Mamo: Do 16:00–17:30, Sportplatz Hasenstall/Gumppstraße.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Egerdachstraße (C, F)

MIGRATION / FLUCHT / ASYL

GRUNDVERSORGUNG, DEUTSCHKURSE, BERUFSBERATUNG UND LERNASSISTENZEN

Tiroler Soziale Dienste GmbH

Sterzinger Straße 1 (Verwaltung), barrierefrei
☎ +43 512 21440
✉ office@tsd.gv.at
https://www.tsd.gv.at/grundversorgung/
Öffnungszeiten: Mo–Do 09:00–12:00 und 13:00–16:00, Fr 09:00–12:00

Angebot: Die TSD (Tiroler Soziale Dienste) hilft Asylwerber*innen und vertriebenen Menschen. Das sind Menschen auf der Flucht, die in Tirol um Asyl ansuchen. Wir sorgen für die Grundversorgung dieser Menschen. Die Grundversorgung umfasst Unterkunft, Betreuung, medizinische Versorgung und das Organisieren des Schulbesuchs. Eine weitere Aufgabe der TSD ist die Integration. Integration bedeutet, dass alle Menschen Teil einer Gemeinschaft sind. Das sind die Integrationsprojekte der TSD: Deutschkurse, Berufsberatung, Freiwilligenprojekte und Lernassistenz in der Schule.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

BERATUNGSSTELLE FÜR GEFLÜCHTETE MENSCHEN

FLUCHTpunkt – Verein arge Schubhaft

Jahnstraße 17, barrierefrei
☎ +43 664 9207973
✉ info@fluchtpunkt.org
https://www.fluchtpunkt.org
Beratungs- und Telefonzeiten: Mo, Di 09:00–12:00

Angebot: FLUCHTpunkt ist eine Beratungsstelle für geflüchtete Menschen. Wir unterstützen Sie kostenlos, anonym und barrierefrei – unabhängig von Ihrem Aufenthaltsstatus. Wir helfen Ihnen bei Fragen zum Asylverfahren oder zur Grundversorgung, beim Aufenthalts- und Fremdenrecht (z. B. Familiennachzug, drohende Abschiebung), bei Problemen mit Behörden und Anträgen, bei der Weitervermittlung an Stellen für Arbeit, Wohnen und soziale Unterstützung. Bei Bedarf beraten wir Sie auch mit Dolmetscher*innen in 17 Sprachen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Dreiheiligenstraße (F), Sillpark (2, 3, 5, C, F, J)

BERATUNG, WOHNVERSORGUNG, BILDUNG

IBZ Tirol – Diakonie Flüchtlingsdienst

Bürgerstraße 21, nicht barrierefrei
☎ +43 512 3230728673
✉ integration.tirol@diakonie.at
https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/ibz-innsbruck

Angebot: Wir begleiten geflüchtete Menschen, die asylberechtigt oder subsidiärschutzberechtigt sind oder einen Vertriebenenstatus haben, bei ihrem Start in Österreich. Durch Information, Beratung, Wohnraumvermittlung sowie Startwohnungen und Bildungsangebote wollen wir ein selbstständiges und unabhängiges Leben und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben

in rechtlicher, sozialer, wirtschaftlicher und kultureller Hinsicht ermöglichen. Wir bieten ganzheitliche Integrationsberatung, Wohnberatung, Wohnraumvermittlung, Startwohnungen, Existenzsicherung, Arbeitsmarktberatung und Bildungsangebote.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bürgerstraße (1, 3, STB), Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503)

BANDARI – RAUM FÜR BURSCHEN & JUNGE MÄNNER

Diakonie Flüchtlingsdienst – Bandari

Michael Gaismairstraße 5, ♿ barrierefrei
☎ +43 664 88705940
✉ bandari.innsbruck@diakonie.at
https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/bandari
Öffnungszeiten: Mo–Do 15:00–19:00

Angebot: Für Burschen und junge Männer mit Flucht- oder Migrationsgeschichte gibt es viele Fragen zum Mann-Sein in einem neuen Land. Bei Bandari helfen wir dabei, Antworten zu finden. Wir bieten einen Treffpunkt, an dem sich alle auf Augenhöhe begegnen können. Dort reden wir über wichtige Themen wie Liebe, Gesundheit, Gefühle, Religion und Respekt. In einer vertrauensvollen Umgebung gibt es Gespräche mit Berater*innen, die die Muttersprache sprechen. Außerdem machen wir Workshops und gemeinsame Aktivitäten, um neue Erfahrungen zu sammeln.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590), Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590), Michael-Gaismair-Straße (K)

WE SIMPLY CARE

Rotes Kreuz Tirol: Gesundheits- und Soziale Dienste

Heiliggeiststraße 19, nicht barrierefrei
☎ +43 57 144
✉ gsd@roteskreuz-tirol.at
https://www.roteskreuz.at/tirol/we-simply-care
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–17:00, Fr 08:00–12:00

Angebot: WE simply CARE bietet Rot-Kreuz-Klient*innen mit Flucht- oder Migrationsgeschichte eine kostenlose, leicht zugängliche zielsichere Orientierung innerhalb der umfangreichen Beratungslandschaft in Tirol. Ratsuchende werden bei der Abklärung ihrer Problemlagen unterstützt, bei der Lösungsfindung begleitet und an die richtigen Stellen vermittelt.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

SOZIAL- UND RECHTSBERATUNG FÜR GEFLÜCHTETE UND MIGRANT*INNEN

Unabhängige Sozial- und Rechtsberatung Tirol, Diakonie Flüchtlingsdienst

Bürgerstraße 21, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 3230728670
✉ beratung.tirol@diakonie.at
https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/unabhaengige-beratung-tirol

Angebot: Kostenlose rechtliche Beratung und Unterstützung für geflüchtete Menschen im asyl- und fremdenpolizeilichen Verfahren, für Personen im Niederlassungs- und Aufenthaltsverfahren (NAG), im Staatsbürgerschaftsverfahren und im (verwaltungs-) strafrechtlichen Verfahren. Vorbereitung auf Einvernahmen vor dem BFA.

Kostenlose sozialrechtliche und psychosoziale Beratung und Unterstützung für Personen im laufenden Asylverfahren, für Personen mit Aufenthaltstiteln nach dem NAG sowie für Personen ohne gültiges Aufenthaltsrecht. Themen: Grundversorgung, Existenzsicherung, Wohnen, Arbeit und Gesundheit.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bürgerstraße (1, 3, STB), Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503)

AST – BERATUNG ZUR ANERKENNUNG AUSLÄNDISCHER DIPLOME

ZeMIT – Zentrum Migration Integration Teilhabe gem. GmbH

Andrea-Hofer-Straße 46, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 577170
✉ office@zemit.at
https://www.zemit.at/beratung/anerkennung-auslaendischer-diplome
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:10–12:30

Angebot: Beratung zur Anerkennung ausländischer Diplome: Bei Fragen zur Anerkennung und Verwertung von Ausbildungen, Qualifikationen und Berufserfahrungen aus dem Ausland unterstützen Sie die Berater*innen der AST – Anlaufstelle für Personen mit im Ausland erworbenen Qualifikationen. Sie bieten Information, Fachberatung und Begleitung im gesamten Anerkennungsverfahren. Ziel ist, dass Sie Ihre Qualifikation am Arbeitsmarkt einsetzen können. Die Beratung ist kostenlos, individuell und mehrsprachig.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Franz-Fischer-Straße (1, STB), Westbahnhof (1, T)

ARA-TIROL (ANTIRASSISMUSARBEIT TIROL)

ZeMIT – Zentrum Migration Integration Teilhabe gem. GmbH

Andreas Hofer Straße 46, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 577170
✉ office@zemit.at
https://www.zemit.at/projekte/aratirol-antirassismusarbeit-tirol#c2407

Angebot: ARAtirol (Antirassismus-Arbeit Tirol) ist eine Anlauf-, Service- und Monitoringstelle für rassismus- und diskriminierungskritische Arbeit in Tirol. Wir beraten Menschen und deren Angehörige, die von Diskriminierung und Rassismus betroffen sind. Wir dokumentieren rassistische und diskriminierende Vorfälle. Wir bieten einschlägige Weiterbildungen und Schulungen an. Wir engagieren uns für den Aufbau eines bleibenden Netzwerks gegen Rassismus in Tirol.

Beratung Migrant*innen

Angebot: Wir beraten mehrsprachig, kostenlos und vertraulich zu folgenden Themen: Leben in Österreich, Einreise, Aufenthalt und Niederlassung in Österreich, Integrationsvereinbarung, Deutschkurse, Staatsbürgerschaft für Drittstaatsangehörige, Asylberechtigte und EU-Bürger*innen, Zugang zum Arbeitsmarkt, Unterstützung im Bewerbungsprozess, Arbeitslosigkeit, Anstellung und Kündigung, Schulbildung, Ausbildung, Studium und Weiterbildung, Behörden in Österreich, Familie, Beratung für Frauen in schwierigen Situationen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Franz-Fischer-Straße (1, STB), Westbahnhof (1, T)

ORIENTIERUNG & DEUTSCHFÖRDERUNG

Österreichischer Integrationsfonds (ÖIF), Integrationszentrum Tirol

Lieberstraße 3, ♿ barrierefrei
☎ +43 50 4680
✉ info@integrationsfonds.at
https://www.integrationsfonds.at/

Angebot: Integrationsmaßnahmen des ÖIF: Seit Juni 2017 definiert das Integrationsgesetz zentrale Rahmenbedingungen für die Integration von Menschen, die sich langfristig in Österreich niederlassen. Der ÖIF bietet im Rahmen seiner gesetzlichen Aufträge gemäß Asyl- und Integrationsgesetz: Orientierungsberatungen für Asyl- und subsidiär Schutzberechtigte, Werte- und Orientierungskurse sowie Deutschkursförderung und -prüfungen sowie Informationen zu zertifizierten Kursanbietern.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Leopoldstraße (S), Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590)

BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG

innovia Bildungsberatung

Südtirolerplatz 6, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 84384361
✉ markus.noetzold@innovia.at
https://bildungsberatung.innovia.at/
Offene Beratung: Mo–Do 10:00–12:00,
Terminvereinbarung telefonisch oder per E-Mail

Angebot: Bildungs- und Berufsberatung für Menschen mit Migrationshintergrund. Einzelberatung für Menschen, die sich im österreichischen Bildungssystem orientieren wollen. Hilfe bei der Erstellung von Lebensläufen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

FRAUENBERATUNG, SPRACHTRAINING

Verein BEZIEHUNGSWEISE LERNEN

Innstraße 2, ♿ barrierefrei
☎ +43 660 2499117
✉ deutschalsfreundinsprache@gmail.com
https://beziehungsweise-lernen.info/eigen-standig/
Öffnungszeiten: Mo 09:00–12:00, Do 14:00–16:00

Frauenberatung „eigen_ständig“

Angebot: Das Projekt eigen_ständig bietet Frauen in Tirol kostenlose Hilfe an. Es gibt psychologische und soziale Beratung. Ziel ist es, Frauen in ihrer Selbstbestimmung zu stärken und sie auf ihrem Weg zu mehr Eigenständigkeit zu begleiten. Ein besonderer Fokus liegt auf finanzieller Unabhängigkeit. Weitere Themen sind Wohnen, Arbeit, Partnerschaft und Trennung. Es wird bei kurzfristigen und langfristigen Problemen geholfen. Auch praktische Unterstützung wird geboten, z. B. Anrufe oder Begleitung zu Ämtern. Einzeltermine nach Vereinbarung.

Sprachtraining „Deutsch als Freundinsprache“

Angebot: Das Deutschtraining „Deutsch als Freundinsprache“ verbindet Sprache mit Alltag. In kleinen Gruppen wird gemeinsam gelernt, zum Beispiel beim Kochen, Nähen, Gärtnern oder Spazierengehen. So wird Deutsch lebendig und praktisch vermittelt. Das Training stärkt Beziehungen und passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an. Alle zwei Wochen ist donnerstags der interkulturelle Mittagstisch dabei – dann geht das Training bis 13:00 Uhr.

Interkultureller Mittagstisch

Angebot: Der Interkulturelle Mittagstisch ist Teil des Projekts „Deutsch als Freundinsprache“. Jeden Donnerstag kochen Teilnehmende aus dem Deutschtraining mit Freiwilligen Gerichte aus ihren Herkunftsländern. Beim Kochen lernen sie Küchen-

wörter und Themen wie Mülltrennung, Nachhaltigkeit und Gemüseanbau kennen. Ab 12:00 Uhr ist das Lokal offen. Die Gäste kommen, es wird gegessen und gesprochen. So üben die Teilnehmenden Deutsch in lockerer Runde. Der Mittagstisch (€ 9,–) ist eine schöne Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen.

Erzähl- und Sprachlerncafé

Angebot: Das Erzähl- und Sprachlerncafé ist ein offenes Angebot zum Deutschlernen. Freiwillige helfen dabei. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sie z. B. Grammatik, Schreiben oder Sprechen üben möchten. Es wird in kleinen Gruppen oder einzeln gearbeitet. Dabei entstehen oft nette Gespräche. Mit einer Jahresmitgliedschaft kann man flexibel kommen. Bücher und Lernmaterial gibt es vor Ort, eigene Sachen können mitgebracht werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, manchmal gibt es Wartezeiten.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Innstraße (J, 501),
Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503)

BERATUNG, ORIENTIERUNG, BEGLEITUNG

Rotes Kreuz Tirol: Gesundheits- und Soziale Dienste

Heiliggeiststraße 19, ♿ barrierefrei
☎ +43 57 144
✉ gsd@roteskreuz-tirol.at

Protect+

https://www.roteskreuz.at/tirol/protect-plus

Angebot: Mit Protect+ richtet sich das Rote Kreuz Tirol an geflüchtete Menschen, unabhängig von deren Status. In Form von Workshops werden die Menschen über das Leben in Tirol informiert: zum Bildungssystem, Arbeitsmarkt, Gesundheitssystem, Asylverfahren, Einbürgerung, Wohnen etc. Die Workshops finden in den jeweiligen Erstsprachen und in allen Regionen Tirols statt.

Crosstalk

https://www.roteskreuz.at/tirol/ich-will-mehr-wissen/crosstalk

Angebot: In diesen Gesprächsrunden wird mit und nicht über Menschen mit Migrationshintergrund gesprochen. Das Setting ermöglicht und begleitet Gespräche über kulturelle Grenzen hinweg und stellt damit das Verbindende in den Vordergrund. Crosstalk initiiert Begegnungen zwischen Menschen aus Drittstaaten und der österreichischen Bevölkerung. Das Format begleitet diese Begegnungen außerdem mit dem Ziel, Ängste abzubauen und ein friedliches Zusammenleben zu fördern.

Familienzusammenführung

https://www.roteskreuz.at/tirol/ich-brauche-hilfe/familienzusammenfuehrung

Angebot: In der Familienzusammenführung werden Asyl- und subsidiär Schutzberechtigte beraten, um ihren Familienmitgliedern eine legale Einreise nach Österreich sowie eine Asylantragstellung zu ermöglichen. Dabei werden sie im Verfahren in rechtlichen Angelegenheiten sowie bei Stellungnahmen oder Beschwerden unterstützt.

Suchdienst

https://www.roteskreuz.at/ich-brauche-hilfe/restoring-family-links

Angebot: Der Suchdienst unterstützt Menschen, die durch bewaffnete Konflikte, Kriege, Katastrophen, Flucht, Vertreibung oder Migration von ihren Familien getrennt wurden. Die Angehörigen werden gesucht, und bei der Klärung von Schicksalen, die bis in die Zeit des Zweiten Weltkrieges zurückreichen, wird geholfen.

ProjektXchange

https://www.roteskreuz.at/tirol/ich-will-mehr-wissen/projektxchange

Angebot: Bei ProjektXchange kommen freiwillige Integrationsbotschafter*innen in die Schule oder zu Jugendgruppen und berichten von ihren persönlichen Geschichten zum Thema Flucht oder Migration. Der Austausch fördert das interkulturelle Verständnis und trägt dazu bei, dass Schüler*innen mögliche Vorurteile und Ängste durch ein persönliches Kennenlernen abbauen können.

Familientreffen

https://www.roteskreuz.at/tirol/ich-brauche-hilfe/familientreffen

Angebot: Das Projekt unterstützt wieder zusammengeführte Familien bei ihrem gemeinsamen Neustart in Tirol. Freiwillige, professionell geschulte und betreute Integrations-Buddies begleiten die Familien bei der Bewältigung von Alltagshürden, wie z. B. Behördengänge, Schulanmeldungen, beim Deutschlernen oder bei den Hausübungen der Kinder. Die Integrations-Buddies können zudem mit der Familie gemeinsame Freizeitaktivitäten erleben und viel über die jeweils andere Kultur lernen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

BERATUNG FÜR FRAUEN* MIT MIGRATIONS- ODER FLUCHTHINTERGRUND

Frauen aus allen Ländern

Tschamlerstraße 4, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 564778
✉ info@frauenausallenlaendern.org
https://www.frauenausallenlaendern.org
Öffnungszeiten: Mo–Do 09:00–12:00, Mo 13:30–16:00, Mi 14:00–16:00

Angebot: Beratung für Frauen* mit Migrations- oder Fluchthintergrund zu Themen wie: Bildung, Arbeit, Wohnen, Existenzsicherung, Familie, Kinder(erziehung), Diskriminierung, Gewalt und Migration. Einzel- oder Gruppenberatung in verschiedenen Sprachen oder mit Dolmetscherinnen*. Frauencafés, Müttercafés, Mutter-Kind-Gruppen. Bildungsangebote: Deutschkurse, Alphabetisierungskurse, Basisbildung, Informationsveranstaltungen, freie Lernnachmittage, Konversationsgruppen, Prüfungsvorbereitung etc. Alle Angebote sind mit Kinderbetreuung. Anmeldung und nähere Informationen zu den Öffnungszeiten.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Cineplexx (T), Kaiserschützenplatz (K, 505, 540, 590)

MIA – FRAUEN* | MIGRATION | ARBEITSMARKT

StartUp Volkshilfe gGmbH

Gumppstraße 14, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 89745335
✉ mia@volkshilfe.net
https://www.mia-tirol.at/

Angebot: Du möchtest gerne arbeiten und brauchst Unterstützung? Unser Angebot an dich: persönliche Beratung in allen Lebenslagen, Beratung zu deinen beruflichen Wünschen und

Möglichkeiten, Workshops und Deutschtraining, bei denen du an deinen Stärken arbeiten und Deutsch lernen kannst, sowie die Möglichkeit, die Arbeitswelt kennenzulernen: Schau dir unsere Betriebe an und finde heraus, was dir gefällt. Komm zu uns, wenn du Arbeit suchst, wenn du einen Beruf lernen möchtest oder wenn du vom AMS Unterstützung brauchst. Zusätzliche Vorteile: Austausch mit anderen Frauen und das Frauen*café.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Defreggerstraße (2, 5), Amraser Straße (C), Sonnpark (3)

DOLMETSCHGESCHÜTZTE PSYCHOTHERAPIE

ANKYRA – Zentrum für interkulturelle Psychotherapie – Diakonie Flüchtlingsdienst

Müllerstraße 7, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 56 41 29
✉ ankyra@diakonie.at
https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/ankyra-zentrum-fuer-interkulturelle-psychotherapie-in-tirol
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 09:00–12:00

Angebot: ANKYRA bietet Geflüchteten und Migrant*innen interkulturelle, traumazentrierte Psychotherapie im Gruppen- und Einzelsetting an. Sowohl fokussierte Kurztherapien als auch Langzeittherapien können dem jeweiligen Behandlungsbedarf entsprechend in Anspruch genommen werden. Unsere psychotherapeutischen Angebote richten sich gleichermaßen an Frauen, Männer und Kinder. Klient*innen des Zentrums können die einrichtungsinterne psychiatrische und medizinische Konsultation in Anspruch nehmen. Das Angebot ist vertraulich und kostenlos.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590)

CARITAS INTEGRATIONSPROJEKTE

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
https://www.caritas-tirol.at/

Caritas Integrationsprojekt „Buddy“

☎ +43 676 87306779
✉ buddy@caritas.tirol

https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/patenschaftsprojekte/integrationsprojekt-buddy

Angebot: Das Projekt bietet Freiwilligen die Möglichkeit, anerkannten Flüchtlingen, subsidiär Schutzberechtigten oder Asylwerber*innen bei der Bewältigung ihres Alltags zu helfen. Für die ehrenamtliche Tätigkeit als Caritas-Buddy ist keine Ausbildung notwendig. Die Buddys sind Brückenbauer*innen und erhalten Einblicke in die meist unbekannten Lebensrealitäten von Geflüchteten. Umgekehrt lernen Menschen mit Fluchterfahrung die Gepflogenheiten der Aufnahmegesellschaft besser kennen. Im Idealfall ist es ein Austausch von Wissen und Erfahrungen, in dem manchmal auch Freundschaften entstehen.

Caritas Integrationsprojekt „Sprach-Tandem“

https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/patenschaftsprojekte/integrationsprojekt-sprachtandem

Angebot: Für viele Menschen stellt das Lernen der Landessprache die größte Hürde auf dem Weg der Integration in Österreich dar. Das Caritas-Projekt bietet Freiwilligen die Möglichkeit, Menschen in Tirol beim Erlernen der deutschen Sprache zu unterstützen und damit einen wesentlichen Beitrag zu mehr Teilhabe zu leisten. Die Sprach-Buddys erhalten eine Einschulung und werden während ihrer Freiwilligentätigkeit von einer Koordinatorin begleitet.

Im Gegensatz zu den Caritas-Integrationsprojekten Buddy-Projekt und Tiroler Patin ist hier auch ein kürzerer Einsatz von 2 bis 4 Monaten möglich.

Caritas Integrationsprojekt „Patin“

https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/patenschaftsprojekte/integrationsprojekt-patin

Angebot: Geflohene Frauen und ihre Kinder erleben doppelte Hürden: Sie ringen um ihre Rechte und erfahren teilweise Gewalt und Diskriminierung aufgrund ihres Geschlechts und ihrer Herkunft. Wir bringen Frauen mit und ohne Fluchterfahrung zur gegenseitigen Unterstützung zusammen. Spaziergänge, Behördengänge oder Arztbesuche sind Möglichkeiten, einander zu helfen. Wir brauchen dich, um kriegsvertriebenen Frauen und ihren Kindern ein Stück Tiroler Gastfreundschaft und Integration zu ermöglichen.

Caritas Integrations- und Beschäftigungsberatung

☎ +43 676 87306306
✉ johannes.neuerer@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/flucht-migration-integration/wohnraum-integration-und-beschaeftigung

Angebot: Stellen Sie sich vor, Sie müssen in ein fremdes Land flüchten, erhalten dort einen Flüchtlingsstatus, wissen aber nicht, wie Sie Arbeit und Wohnung finden sollen. Die Caritas Tirol vermittelt private Wohnungsangebote aus den Bezirken Innsbruck und Innsbruck-Land sowie kirchliche Angebote aus ganz Tirol an Asylberechtigte und subsidiär Schutzberechtigte. Den wohnversorgten Parteien bietet die Caritas eine umfassende Integrationsberatung an. Außerdem informieren wir über Beschäftigungsmöglichkeiten von Asylwerber*innen mittels sogenanntem Dienstleistungsscheck.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

DEUTSCHKURS- UND SOZIALBERATUNG

Integrationsbüro Innsbruck e.V.

Viaduktbogen 37, Ing.-Etzel-Straße 25,
♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 297121
✉ info@integrationsbuero.at
https://www.integrationsbuero.at

Deutschkursberatung

Angebot: Viele Menschen möchten ihre Deutschkenntnisse verbessern, aber die Angebotslandschaft ist oft ein wenig undurchsichtig, und jede*r bringt seine/ihre eigenen Voraussetzungen und Lebenssituation mit. Wie finde ich das passende Angebot für mich? Wo stehe ich mit meinen Deutschkenntnissen und wie kann ich sie weiter ausbauen? Wie komme ich zu einer Prüfung? Um diese Fragen individuell beantworten zu können, bietet das Integrationsbüro eine Deutschkursberatung an. Wer Lust und Interesse hat, kann im Anschluss noch dabeibleiben und am Deutsch-Kreativ-Café teilnehmen, sofern es noch freie Plätze gibt. Do 17:00–17:30.

Integrationsbüro Sozialberatung

Angebot: Es gibt immer wieder Fragen im Leben, bei denen man nicht weiter weiß. Ich verstehe diesen Brief nicht. Ist dieser Brief wichtig? Muss ich einen Antrag stellen? Habe ich Anspruch auf Unterstützung? Wohin muss ich für diesen Antrag? Wie komme ich zu einer Prüfung? Wie finde ich das passende Angebot für mich? Um diese Fragen individuell beantworten zu können, bietet das Integrationsbüro eine Sozialberatung an. Mo 10:00–11:30 und nach Terminvereinbarung.

Fussballclub Integrationsbüro Innsbruck

Angebot: Du hast Lust, Fußball zu spielen? Im Sommer spielen wir im Freien, im Winter in einer Turnhalle in Innsbruck. Melde dich bei uns im Büro, wenn du eine Mitspielgelegenheit suchst.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Ing.-Etzel-Straße (1)

KOORDINATION FÜR EINRICHTUNGEN

Deutschkurskoordination Tirol

Colingasse 12, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 562791
✉ deutschkurskoordination@amg-tirol.at
https://www.deutschlernen-tirol.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–16:00, Fr 08:00–12:00

Angebot: Die Deutschkurskoordination Tirol ist eine zentrale Stelle rund um das Thema Deutschlernen. Durch tirolweite Vernetzungstreffen können sich Einrichtungen besser abstimmen und Informationen leichter austauschen. Auf der Angebotslandkarte www.deutschlernen-tirol.at sind Deutschkurse, niederschwellige Deutschlern- und Begegnungsangebote sowie Prüfungen und Förderungen übersichtlich dargestellt. Die Seite soll besonders Beratungs- und Betreuungseinrichtungen unterstützen, sodass es einfacher wird, passende Kurse und Angebote zu finden. Bei Fragen kann man sich an die Deutschkurskoordination wenden.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503), Bürgerstraße (1, 3, STB), Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503)

DEUTSCHKURSE, BEGLEITUNG & EVENTS

Hindiba – Verein für interkulturelles Miteinander im Begegnungsbogen

Viaduktbogen 37, Ing.-Etzel-Straße 25, ♿ barrierefrei
☎ +43 650 9806508
✉ alina.knof@gmail.com
https://www.hindiba.at
Begegnungsbogen: Di, Do 15:00–17:00

Angebot: Hindiba (Arabisch für Löwenzahn) unterstützt geflüchtete Menschen beim Ankommen in Innsbruck mit einem kostenlosen Angebot: Deutschkurse, Alltagshilfen, Kunst- und Kulturveranstaltungen sowie Begegnungsformate, die Orientierung, Halt, Zugehörigkeit, Anerkennung und Dialog fördern.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Ing.-Etzel-Straße (1)

VINZIHERBERGE

Vinzenzgemeinschaften in Tirol

Natterer seeweg 6, ♿ barrierefrei
☎ +43 650 2706292
✉ jussuf.windischer@gmx.net
https://www.waldhuettl.at/

Angebot: Zielgruppe der Vinzenzgemeinschaft Waldhüttl sind Menschen ohne Heimat. Im Waldhüttl, einem großen Bauernhaus mit 8.000 qm Gartenfläche hinter dem Schloss Mentlberg in Innsbruck gelegen, finden bis zu 20 Personen vorübergehend eine Schlaf- und Unterkunftsmöglichkeit. Im Gegenzug arbeiten sie im Haus und bei der Bewirtschaftung des Grundstücks mit, zum Beispiel bei der Reinigung, Schneeräumung oder beim Anbau von Feldfrüchten und Gemüse.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Peterbrünnl (C, M)

PATENSCHAFTEN & SELBSTHILFE FÜR JUNGE MENSCHEN

Plattform Asyl – FÜR MENSCHEN RECHTE

Mentlgasse 12, nicht barrierefrei
☎ +43 664 88588931
✉ info@plattform-asyl.eu

ertebat und ertebat Kids

https://plattform-asyl.eu/unsere-arbeit/patenschaft-ertebat/

Angebot: Unsere Patenschaftsangebote ertebat und ertebat Kids unterstützen geflüchtete Kinder und Jugendliche (8–21 J.) beim Ankommen in Tirol. Ziel ist die Bildung von Freundschaften zwischen Pat*innen und geflüchteten Jugendlichen durch gemeinsame Unternehmungen. Pat*innen bieten Unterstützung, teilen Erfahrungen und lernen von und mit den Jugendlichen. Die Treffen sind ungezwungen und finden ca. 1x pro Woche statt. Veranstaltungen, Aktivitäten und Austausch, organisiert von der Projektkoordination, finden regelmäßig statt; eine Teilnahme ist optional.

How2 – Tools zur Selbsthilfe für Jugendliche

https://plattform-asyl.eu/how2-tools-zur-selbsthilfe-und-unterstutzung-fuer-jugendliche/

Angebot: Seit 2015 werden in Tirol Workshops für geflüchtete Jugendliche angeboten, um Stressmanagement zu erlernen und eigene Ressourcen zu stärken. Basierend auf dem Programm START (Stress – Traumasymptoms – Arousal – Regulation – Treatment) vermittelt How2 konkrete Skills wie Achtsamkeit, Entspannungstechniken und positive Gedanken. Ziel ist die Prävention und Stabilisierung in akuten Krisen, die Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit sowie der Abbau von Fremd- und Eigenschädigung. Durch Gruppenarbeit und Peer-Lernen erreichen die niederschwelligen Angebote Jugendliche, die keine Therapie nutzen können oder wollen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Michael-Gaismair-Straße (K), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

RECHT

RECHTSBERATUNG

AK – Arbeiterkammer

Maximilianstraße 7, ♿ barrierefrei
☎ +43 0800 225522
✉ innsbruck@ak-tirol.com
http://www.ak-tirol.com
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:00, Mo 14:00–16:00, Mi 13:00–17:00

Angebot: Beratung für AK-Mitglieder zu Arbeitsrecht, Sozialrecht, Mietrecht, Konsument*innenschutz, Steuer, Bildung; große Bücherei (für alle offen). Alle Unterlagen, die mit dem Problem zu tun haben, mitbringen!

🚌 **IVB-Haltestellen:** Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590), Maximilianstraße (1, STB)

ERWACHSENENVERTRETUNG, PATIENTENANWALTSCHAFT, BEWOHNERVERTRETUNG

Vertretungsnetz Erwachsenenvertretung

Adamgasse 2a, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 561602
✉ innsbruck.ev@vertretungsnetz.at
https://www.vertretungsnetz.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 09:00–12:00, Di, Do 13:00–16:00

Angebot: Wenn Menschen in ihrer Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt sind, kann eine Vertretung notwendig sein. Wir beraten Personen und ihre Angehörigen, wenn Vertretung zum Thema wird. Wir klären, ob es Alternativen gibt. Wir errichten und registrieren Vertretungsformen wie die gewählte Erwachsenenvertretung und die gesetzliche Erwachsenenvertretung.

Wir vertreten Menschen als gerichtliche Erwachsenenvertreter*innen. Ziel ist, dass Menschen so selbstbestimmt wie möglich über ihr Leben entscheiden. Wir bieten Unterstützung z. B. bei Verträgen, Geldfragen, Anträgen oder Wohnfragen. Angehörige können sich bei uns beraten und schulen lassen. Auch Vertretungen können bei uns eingerichtet und eingetragen werden. Vor einer gerichtlichen Erwachsenenvertretung macht Vertretungs-Netz ein sogenanntes Clearing.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590), Bozner Platz (501–503, 590)

CARITAS RECHTSBERATUNG

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 72706411
✉ beratungszentrum@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/sozialberatungen/rechtsberatung
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:30–12:00

Angebot: Die Rechtsberatung der Caritas hilft Menschen mit geringem Einkommen und dadurch erschwertem Zugang zu rechtlicher Beratung bei der Klärung von einfachen (sozial-)rechtlichen Anfragen. Wir unterstützen Sie bei Anträgen auf Verfahrenshilfe, erläutern Ihnen die Inhalte sowie Konsequenzen von behördlichen Entscheidungen, Verfahrensabläufen oder gerichtlichen Entscheidungen. Die Rechtsberatung ist keine Rechtsvertretung. In jedem Fall ist Ihre aktive Mitwirkung wichtig. Dies bedeutet vor allem die Vorlage aller relevanten Unterlagen und die sorgfältige Darlegung des maßgeblichen Sachverhalts.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590)

RECHTSBERATUNG (SCHULDEN)

Initiative Frauen helfen Frauen

Museumstraße 10, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 580977
✉ info@fhf-tirol.at
https://fhf-tirol.at/
Öffnungszeiten: Mo–Do 09:00–14:00

Angebot: Kostenlose Rechtsberatung bei Bedarf und nach Anfrage mit Dolmetscher*in

🚌 **IVB-Haltestelle:** Museumstraße (1–3, STB, A, C, J, M)

RECHTSBERATUNG FÜR FRAUEN* IN TIROL

Frauen* im Brennpunkt

Innrain 25/3, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 587608
✉ info@fib.at
https://www.fib.at/rechtsberatung/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:30

Angebot: Wir beraten bei Rechtsfragen zu schwierigen Lebenssituationen, Lebensplanung, Fragen zu Beziehung, Trennung, Scheidung, Kinder (Obsorge, Unterhalt), Arbeitsrecht und finanziellen Fragen. Wir bitten Sie um eine rechtzeitige Terminvereinbarung! Da unsere Rechtsberatungen sehr stark nachgefragt sind, ersuchen wir Sie um rechtzeitige Terminvereinbarung. Vielen Dank! Unsere Beratungsleistungen werden gefördert durch das Bundesministerium für Frauen, Wissenschaft und Forschung sowie durch das Land Tirol.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, H, K, M, 501–503)

KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE FÜR BÜRGER*INNEN

Landesvolksanwältin von Tirol

Meraner Straße 5, 2. Stock, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 5083052
✉ buero.lva@tirol.gv.at
https://www.tirol.gv.at/landtag/landesvolksanwaeltin/
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:00, Mo 14:00–16:00

Angebot: Kontakt- und Beratungsstelle für Bürger*innen, die Rat suchen oder sich beschweren wollen, in Bezug auf alle Angelegenheiten der Landes- und mittelbaren Bundesverwaltung – das sind alle Bereiche, die von Gemeinden und Dienststellen des Landes, also den Bezirkshauptmannschaften oder dem Amt der Tiroler Landesregierung, bearbeitet werden. Außerdem im Speziellen: Anliegen von Menschen mit Behinderung sowie deren Angehörigen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503)

BERATUNG, UNTERSTÜTZUNG, PROZESSBEGLEITUNG

WEISSER RING Office Tirol – Verbrechensopferhilfe

Adamgasse 11, ♿ barrierefrei
☎ +43 50 501 617
✉ tirol@weisser-ring.at
https://www.weisser-ring.at/
Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung:
Mo, Di, Do 08:30–16:30, Mi 11:30–16:00, Fr 08:30–15:30

Angebot: Der WEISSE RING Tirol hilft Opfern von Verbrechen und situativer Gewalt, ungeachtet von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Art des Verbrechens, und stellt deren Bedürfnisse und Interessen ins Zentrum seiner Arbeit.

Die Unterstützung ist kostenlos und reicht vom Beratungsgespräch über psychosoziale und juristische Prozessbegleitung im Strafverfahren bis hin zu finanzieller Hilfe in besonderen Notlagen. Nehmen Sie am besten rasch Kontakt auf! Auf Bundesebene setzt sich der WEISSE RING für die Einhaltung und Weiterentwicklung von Opferrechten sowie für Sonderprojekte und Forschung ein.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

BERATUNG BEI DISKRIMINIERUNG UND BELÄSTIGUNG

Servicestelle Gleichbehandlung und Antidiskriminierung

Meinhardstraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 5083292
✉ servicestelle.gleichbehandlung@tirol.gv.at
https://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/gleichbehandlung-antidiskriminierung/

Angebot: Die Servicestelle Gleichbehandlung und Antidiskriminierung unterstützt Bürger*innen bei Diskriminierungen durch das Land Tirol, eine Tiroler Gemeinde oder einen Gemeindeverband. Eine Diskriminierung liegt vor, wenn eine Person aufgrund des Geschlechts, der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion, der Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Orientierung weniger gut behandelt wird als eine andere Person. Die Servicestelle berät auch bei Gleichbehandlungsfragen in der Tiroler Landesverwaltung.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Meinhardstraße (A, R, 504, 540), Landesmuseum (1–3, STB, A, C, J, K, M)

HILFE BEI DISKRIMINIERUNG

Gleichbehandlungsanwaltschaft – Regionalbüro Tirol

Andreas-Hofer-Straße 6, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 343032
✉ office.tsv@gaw.gv.at
https://www.gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at/
Öffnungszeiten: Mo–Do 09:00–15:00, Fr 09:00–12:00

Angebot: Die Gleichbehandlungsanwaltschaft ist eine unabhängige Stelle des Staates. Sie hilft Menschen, die sich unfair behandelt fühlen – z. B. wegen ihres Geschlechts, Alters, ihrer Herkunft, Religion oder sexuellen Orientierung. Sie berät kostenlos bei Diskriminierung im Job, bei der Wohnungssuche oder beim Zugang zu Dienstleistungen wie Schule oder Gesundheit. Die Grundlage dafür ist das Gleichbehandlungsgesetz.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Franz-Fischer-Straße (1, STB)

STRAFFÄLLIGENHILFE, HILFE FÜR OPFER

NEUSTART Tirol

Andreas-Hofer-Straße 46, 3. Stock, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 580404
✉ office.tirol@neustart.at
www.neustart.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 09:00–16:00, Fr 09:00–13:00

Angebot: NEUSTART bietet Resozialisierungshilfe für Straffällige und Unterstützung für Opfer an. Täter*innen sollen mit sozialarbeiterischer Unterstützung wieder in die Gesellschaft integriert werden. Opfer erhalten konkrete Hilfe durch Prozessbegleitung bzw. im Tatausgleich durch Entschuldigung und Schadenswiedergutmachung.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Franz-Fischer-Straße (1, STB), Westbhf. (1, T)

BETREUTES WOHNEN & RESOZIALISIERUNG

zesa – Zentrum für Soziale Arbeit

Leopoldstraße 7/ Top 3, ♿ barrierefrei
☎ +43 660 1914566
✉ info@zesa.at
https://www.zesa.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:30–13:30

Angebot: Statt Gefängnis oder Unterbringung in einer forensischen Psychiatrie können Erwachsene mit gerichtlicher Anordnung in eine betreute Wohnform mit Tagesstruktur aufgenommen werden. zesa bietet Wohnplätze, feste Betreuung und kleine Gruppenangebote zur Förderung persönlicher Fähigkeiten. Einzelgespräche und externe Termine sorgen für einen geregelten Alltag und unterstützen die Resozialisierung. Achtung: Eine Aufnahme ist nur mittels gerichtlicher Weisungen möglich.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590)

STERBEN / TRAUER / BELASTUNGEN

TRAUERBEGLEITUNG BEI TOD ODER ERKRANKUNG

RAINBOWS gem. GmbH

Bienerstraße 27a, barrierefrei
☎ +43 512 579930
✉ tirol@rainbows.at
https://www.rainbows.at

RAINBOWS Trauerbegleitung bei Tod oder Erkrankung

Angebot: Kinder und Jugendliche sind immer wieder mit schweren Verlusten konfrontiert: Der Tod eines Elternteils oder einer anderen nahen Bezugsperson durch Krankheit, Suizid oder Unfall bedeutet krisenhafte Zeiten für alle Beteiligten. Die individuellen Bedürfnisse des Kindes sind für die Art der Begleitung entscheidend. Wir bieten Einzelbegleitung, Familienbegleitung oder Unterstützung in einer Gruppe mit Gleichbetroffenen an. Beratung und Coaching von Betreuungs- und Bezugspersonen ist auf Wunsch auch telefonisch möglich.

Beratung/Coaching für Erwachsene bei Tod

Angebot: In der eigenen Trauer können sie den Kummer der Kinder oft nicht sehen. Manchmal ist es auch so, dass Erwachsene den Kindern helfen möchten, sie aber durch falsche Rücksichtnahme doch alleine lassen. Sie können sich mit all Ihren Fragen rund um die Trauer von Kindern und Jugendlichen an uns wenden. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

🚌 **IVB-Haltestelle:** Messe Bahnhof (R)

RUND UM DAS LEBENSENDE

Insieme Beratung

Maximilianstraße 2, barrierefrei
☎ +43 650 2563894
✉ insieme.beratung@verein-insieme.at
https://www.insieme-beratung.at/rund-um-das-lebensende
Öffnungszeiten: Mo–Mi 08:00–08:30

Angebot: Beratung zum Thema Sterben, Trauer, Tod und assistierter Suizid: Die Konfrontation mit Sterben, Tod und Trauer ist eine Herausforderung im Leben, die oft schwer zu akzeptieren und zu bewältigen ist. Für viele Menschen sind diese Themen mit großen Ängsten und oft auch mit Verzweiflung verbunden. Existenzielle Lebensfragen, Zweifel oder Schuldgefühle können auftreten, die allein nur schwer zu bewältigen sind. In diesen schwierigen Lebensphasen beraten, unterstützen und begleiten wir Sie.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Maximilianstraße (1, STB)

HOTLINE

Tiroler Hospiz Gemeinschaft

☎ +43 810 969878
https://www.hospiz-tirol.at
Öffnungszeiten: Mo–So 08:00–20:00

Angebot: Hotline der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft für Menschen in der letzten Lebensphase und deren Angehörige. Auskunft und Beratung rund um lebensbedrohliche Erkrankungen vom Zeitpunkt der Diagnose bis zum Lebensende. Diese Nummer steht Patient*innen und deren Bezugspersonen, pflegenden Angehörigen, Ärzt*innen, Pflegepersonal, Heimen, Sozialsprengeln, Behinderteneinrichtungen und anderen sozialen Einrichtungen zur Verfügung.

UNTERSTÜTZUNG IN NOTLAGEN

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Land Tirol – Tiroler Hilfswerk

Meraner Straße 5, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 5083693
✉ maria.steinlechner@tirol.gv.at
https://www.tirol.gv.at/telefonbuch/bww/organisationseinheit/oe/300021/ag/264/
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–16:00, Fr 08:00–12:00

Angebot: Beratung zu Unterstützungsmöglichkeiten des Landes Tirol. Einmalige finanzielle Unterstützung: Antragstellung mit Formular und Nachweisen einer außergewöhnlichen Notlage. Heizkostenzuschuss: Antragstellung – Bearbeitung gemäß geltender Richtlinien. Detaillierte Informationen und Richtlinien finden Sie auf der Homepage des Landes Tirol.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bozner Platz (501–503, 590), Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Maria-Theresien-Straße (1–3, STB, A, C, J, K, M)

FINANZIELLE HILFE IN NOTLAGEN (INNSBRUCKER HILFSWERK)

Stadtmagistrat Innsbruck

Maria-Theresien-Straße 18, Rathaus (Zimmer 1307), ♿ barrierefrei
☎ +43 512 53608434
✉ einmalige-unterstuetzung@innsbruck.gv.at
https://www.innsbruck.gv.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–12:00 und 13:00–17:00, Fr 08:00–12:00

Angebot: Einmalige finanzielle Unterstützung in Notfällen durch schriftliche oder persönliche Antragstellung mit Formular und Nachweis einer außergewöhnlichen Notlage. Die benötigten Unterlagen müssen vollständig und aktuell sein. Bei der Gewährung einer Unterstützung durch das Innsbrucker Hilfswerk handelt es sich um eine freiwillige Leistung der Stadt Innsbruck. Es besteht kein Rechtsanspruch.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503)

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Land Tirol – Landesunterstützung

Meraner Straße 5, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 5082011
✉ buero.landeshauptmann@tirol.gv.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–16:00, Fr 08:00–12:00

Angebot: Finanzielle Unterstützung für Tiroler Familien in existenzbedrohlichen Situationen (z. B. Todesfall, Brandereignis).

🚌 **IVB-Haltestelle:** Bozner Platz (501–503, 590)

HILFE FÜR KINDER UND FAMILIEN

Rettet das Kind – Tirol

Krippengasse 4, nicht barrierefrei
☎ +43 512 202413
✉ hilfe@rettet-das-kind.tirol
https://www.rettet-das-kind.tirol
Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Angebot: Finanzielle Unterstützung für Familien und Alleinerzieher*innen, in deren Haushalt minderjährige Kinder wohnen (Lebensmittelgutscheine, Patenschaften, finanzielle Unterstützung bei offenen Rechnungen, Nachhilfe, Kinderbetreuung etc.). Kontakt: Betroffene können sich direkt melden (telefonisch oder per E-Mail) oder über eine Beratungsstelle anfragen.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Arzl West (501–503, A)

VINZENZGEMEINSCHAFTEN

Vinzenzgemeinschaften in Tirol

☎ +43 650 6535872
✉ vinzenzgemeinschaften.tirol@gmail.com
https://www.vinzenzgemeinschaften-tirol.at

Angebot: Die Tiroler Vinzenzgemeinschaften helfen Menschen, die wenig Geld haben oder in Not sind. Sie hören zu, beraten und unterstützen – ganz vertraulich und unabhängig von Religionsbekenntnis oder Herkunft. Die Hilfe kann zum Beispiel Lebensmittelgutscheine, Betriebskostenbeiträge oder das Verhindern von Delogierungen umfassen. Niemand wird ausgeschlossen. In Tirol gibt es 84 Vinzenzgemeinschaften, die in Gemeinden, Seelsorgeräumen oder (in Innsbruck) in Stadtteilen aktiv sind.

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Netzwerk Tirol hilft

Meraner Straße 5
☎ +43 512 5082014
✉ netzwerk@tirol.gv.at
Mo–Do 08:00–16:00, Fr 08:00–12:00

Angebot: Einmalige finanzielle Unterstützung für Tiroler*innen, die unverschuldet in Not geraten sind. Antragsformular und erforderliche Unterlagen.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bozner Platz (501–503, 590), Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Maria-Theresien-Straße (1–3, STB, A, C, J, K, M)

SOZIALBERATUNG

Volkshilfe Tirol

Südtiroler Platz 10–12, ♿ barrierefrei
☎ +43 50 890 1000
✉ kontakt@volkshilfe.net
https://volkshilfe.tirol/hilfe-angebot/armut/

Angebot: Kostenlose Beratung und Information bei finanziellen Schwierigkeiten. Wir beraten zu allen Unterstützungsangeboten der Volkshilfe Tirol, helfen aber auch gerne hinsichtlich anderer Unterstützungsleistungen und stellen Kontakte zu weiteren Organisationen her.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

SOZIALBEGLEITUNG

Rotes Kreuz Tirol: Gesundheits- und Soziale Dienste

Heiliggeiststraße 19, nicht barrierefrei
☎ +43 57 144
✉ gsd@roteskreuz-tirol.at
https://www.roteskreuz.at/tirol/ich-brauche-hilfe/sozialbegleiter

Angebot: Die Sozialbegleitung ist eine durch freiwillige Rotkreuz-Mitarbeiter*innen erbrachte persönliche Unterstützung für Menschen, die sich in herausfordernden sozialen Lagen oder Notsituationen befinden. Die Sozialbegleitung ist kostenlos und erfolgt über einen maximalen Zeitraum von sechs Monaten. Sozialbegleiter*innen unterstützen dabei, Strategien zur Problemlösung eigenständig zu erarbeiten, informieren über Hilfsangebote und helfen bei vielfältigen Aufgaben.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

HILFE IN EINER NOTLAGE

Ladies Circle 2 Innsbruck

✉ lc2@ladiescircle.at
https://www.lc2.at

Angebot: Das Leben hält viele Herausforderungen für uns bereit: beruflich, familiär, finanziell, gesundheitlich. Da passiert es schon mal, dass wir ins Straucheln kommen. In dieser Situation um Hilfe zu fragen, ist keine Schande! Du oder jemand, den du kennst, könnte unsere Hilfe brauchen? Ganz egal, ob es dabei um offene Rechnungen oder um Nachhilfe für die Kinder geht – melde dich bei uns! Wir setzen uns zusammen und versuchen, eine Lösung zu finden.

WOHNEN / NACHBARSCHAFT

BERATUNG / WOHNANGEBOTE

DOWAS – Durchgangsort für Wohnungs- und Arbeitssuchende

Leopoldstraße 18, nicht barrierefrei
https://www.dowas.org

DOWAS Sozialberatungsstellen

☎ +43 512 572343
✉ ibk@dowas.org
Öffnungszeiten: Mo 09:00–12:00, Mi 09:00–12:00 und 15:00–18:00, Do, Fr 09:00–12:00

Angebot: Vertraulich und kostenlos. Beratung und Unterstützung bei der Sicherung des Lebensunterhaltes und der Wohnkosten, Hilfe bei Arbeitssuche, Wohnungssuche und Anmietung, Wohnungserhalt, Hilfestellung im Kontakt mit Behörden und Ämtern, Unterstützung bei Antragstellungen, schuldenregulierende Maßnahmen, Einrichtung einer Post- und/oder AMS-Adresse, Kontaktstelle zur Einrichtung einer Hauptwohnsitzbestätigung, Information über und Weitervermittlung an spezialisierte Einrichtungen sowie weitere Angebote des Vereins wie das Übergangswohnen und das Betreute Wohnen.

DOWAS Übergangswohnhaus V19

☎ +43 512 572343
✉ v19@dowas.org

Angebot: Das Übergangswohnhaus ist eine Einrichtung für wohnungslose Menschen und bietet elf Personen eine befristete Wohnmöglichkeit von bis zu drei Monaten. Die Bewohner*innen erhalten Unterstützung bei der Suche, Anmietung und Ausstattung einer eigenen Wohnung.

Bei Bedarf erfolgt die Vermittlung in eine vereinseigene Wohnung (Wohngemeinschaft, Betreutes Wohnen) oder in externe Wohneinrichtungen. Weitere Schwerpunkte bilden die langfristige Sicherung des Lebensunterhaltes und die Unterstützung bei Erwerb und Erhalt eines Ausbildungs- oder Arbeitsplatzes.

DOWAS Betreutes Wohnen

☎ +43 512 572343
✉ bewo@dowas.org

Angebot: Betreutes Wohnen versteht sich als mittelfristiges (bis zu 3 Jahren) betreutes Wohnangebot für wohnungslose Menschen. Dabei werden vom Verein angemietete Wohnungen an Klient*innen untervermietet. Bei der Umsetzung von gemeinsam definierten Zielen erhalten die Bewohner*innen umfassende sozialarbeiterische und psychosoziale Unterstützung. Die Aufnahme ist ein erster Schritt zur Bearbeitung der vielfältigen Problemlagen, die Wohnungslosigkeit in der Regel mit sich bringt.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Leopoldstraße (S)

FRAUENBERATUNG: WOHNEN UND ARBEIT

Initiative Frauen helfen Frauen

Museumstraße 10, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 580977
✉ info@fhf-tirol.at

Angebot: Kostenlose Rechtsberatung, psychosoziale Beratung und finanzielle Beratung, FRAUENHAUS, Übergangswohnen, ambulante Familienbetreuung, Projekt Selbstwert – Kompetenztraining für Kinder/Jugendliche, Beratung mit Dolmetscher*in nach Bedarf und vorheriger Abklärung.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Museumstraße (1–3, STB, A, C, J, M)

NORA – NOTRAUM FÜR FRAUEN

Tiroler Soziale Dienste

♿ barrierefrei
☎ +43 512 214123
✉ nora@tsd.gv.at
https://www.tsd.gv.at/notraum-fuer-frauen-nora/
Telefonische Erreichbarkeit: Mo–So 08:00–22:00

Angebot: Unser Projekt NoRa – NotRaum für Frauen – richtet sich an Frauen mit und ohne Kinder, die von Wohnungslosigkeit betroffen sind. Wir bieten in mehreren Kleingarconnieren bzw. Zimmern die Möglichkeit auf ein zwischenzeitliches Zuhause. In dieser Zeit unterstützen wir die Frauen bei der Suche nach einer geeigneten langfristigen Unterkunft. Anders als Frauenhäuser richtet sich NoRa nicht an Frauen, die akut von Gewalt bedroht sind.

Übergangswohnen für Frauen mit und ohne Kinder

Angebot: Hierbei handelt es sich um ein Wohnprojekt für Frauen mit und ohne Kinder, welche von akuter oder verdeckter Wohnungslosigkeit betroffen sind und/oder sich in prekären Wohnsituationen befinden. Dieses Angebot richtet sich an circa 22 Personen; dabei stehen sechs Zimmer als Übergangswohnform zur Verfügung (Kapazitäten für ca. 16 Personen) für maximal acht Monate. Außerdem wird die Vernetzung mit Systempartner*innen fokussiert.

BERATUNGSSTELLE FÜR FRAUEN*

lilawohnt

Adamgasse 4, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 512 209509
✉ beratung@lilawohnt.at
https://lilawohnt.at/beratungsstelle-innsbruck_de.php
Öffnungszeiten: Mo, Do 09:00–13:00, Di 13:00–17:00, Mi 09:00–17:00

Angebot: Unsere Beratungsstelle ist für Frauen*, die Beratung suchen zu Themen wie Wohnungslosigkeit bzw. drohende Wohnungslosigkeit, Existenzsicherung und Mindestsicherung, Verhütung und Schwangerschaft sowie Schwangerschaftsabbruch, Rechtsansprüchen, Familienfragen, Trennung und Scheidung. Außerdem kann in der Beratungsstelle eine Postadresse eingerichtet werden. Wir bitten um Terminvereinbarung per Telefon, E-mail oder Whatsapp.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590), Bozner Platz (501–503, 590)

WOHNANGEBOTE FÜR FRAUEN*

lilawohnt

Adamgasse 4, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 664 73121094

Betreutes Wohnen

✉ bewo@lilawohnt.at
https://lilawohnt.at/betreutes-wohnen_de.php
Tel. Erreichbarkeit: Mo–Fr 09:00–16:00

Angebot: Allein lebende Frauen* oder Frauen* mit Kindern leben mit einem Untermietvertrag in einer Wohnung. Es gibt regelmäßige Kontakte mit den Mitarbeiterinnen* des Betreuten Wohnens bzw. des Mütter-Kinder-Bereichs.

Die Inhalte der Zusammenarbeit orientieren sich an den Bedürfnissen der Frauen* und Kinder. Mögliche Themen sind finanzielle Sicherheit, Gesundheit, Entlastung bei Krisen, Erziehungsfragen oder allgemeine Alltags-Bewältigung. Die Aufnahme auf die Warteliste erfolgt nach Kontaktaufnahme mit einer Mitarbeiterin* des Betreuten Wohnens.

Sozialpädagogische Wohngemeinschaft

☎ +43 512 295498
✉ wg@lilawohnt.at
https://lilawohnt.at/sozialpaedagogische-wg_de.php
Tel. Erreichbarkeit: Mo, Do, Fr 09:00–12:00, Di, Mi 14:00–17:00

Angebot: Dies ist ein Angebot für Frauen* (und ihre Kinder), die wohnungslos sind oder denen Wohnungslosigkeit droht. Das Unterstützungsangebot richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Frauen* und Kinder. Themen wie finanzielle Sicherheit, Gesundheit, Entlastung bei Krisen, Erziehungsfragen oder allgemeine Alltagsbewältigung können Inhalte der Zusammenarbeit sein. In der Wohngemeinschaft werden Küche, Wohnzimmer, Spielzimmer (und tlw. Badezimmer) mit anderen Frauen* geteilt. Für eine Aufnahme auf die Warteliste bitten wir um Kontaktaufnahme mit den Mitarbeiterinnen* der Wohngemeinschaft.

Housing First

☎ +43 660 3106362
✉ housing@lilawohnt.at
https://lilawohnt.at/housing-first_de.php
Tel. Erreichbarkeit: Mo–Fr 09:00–16:00

Angebot: Housing First ist ein neues Konzept zur Bewältigung von Wohnungsnot. Beim Housing First von lilawohnt beziehen die Frauen* einen unbefristeten, gesicherten Wohnraum. Je nach Bedürfnissen der Frau* gibt es die Möglichkeit der Unterstützung beim Wohnungserhalt, bei der Alltagsbewältigung, bei

Krisen, Gesundheitsfragen oder Finanzen. Für die Aufnahme auf die Warteliste bitten wir um Kontaktaufnahme mit den Mitarbeiterinnen* von Housing First.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Bozner Platz (501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

BARWO WOHNUNGLOSENHILFE

Verein für Obdachlose

Kapuzinergasse 43, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 581754
✉ office@barwo.at
https://www.obdachlose.at/barwo/
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 09:00–12:00, Mi 15:00–17:00

Angebot: Wir beraten Menschen ab 18 Jahren – nicht nur Wohnungslose! Wir helfen bei Wohnungssuche, Miete, Jobsuche, Geldfragen und mit Behörden. Sie können unsere Geräte (Telefon, Internet, Kopierer usw.) nutzen. Wir helfen mit Papieren und leiten Sie bei Bedarf weiter. Kurze Beratungen sind zu den Öffnungszeiten immer möglich. Für längere Gespräche bitte einen Termin machen. Bringen Sie wichtige Unterlagen mit – je nach Situation.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Messe/Zeughaus (1), Messe Bahnhof (R), Sebastian-Scheel-Straße (T)

DELO – DELOGIERUNGSPRÄVENTION TIROL

Verein für Obdachlose

Kapuzinergasse 43, ♿ eingeschränkt barrierefrei
☎ +43 664 1954348
✉ office@delo.tirol
https://obdachlose.at/delo/
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 09:00–12:00, Mi 16:00–18:00

Angebot: Wir unterstützen Sie, wenn Sie vom Wohnungsverlust bedroht sind. Die Beratungsstelle DELO – Delogierungsprävention Tirol bietet Mieter*innen, die vom Verlust der Wohnung bedroht sind, Beratung und Unterstützung. Ziel ist es, den Erhalt der Wohnung sicherzustellen bzw. andere Alternativen zu erarbeiten.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Messe/Zeughaus (1), Messe Bahnhof (R), Sebastian-Scheel-Straße (T)

JUNGES WOHNEN

Rotes Kreuz Tirol: Gesundheits- und Soziale Dienste

Heiliggeiststraße 19, nicht barrierefrei
☎ +43 57 144
✉ gsd@roteskreuz-tirol.at
https://www.roteskreuz.at/tirol/junges-wohnen

Angebot: Mit dem Projekt „Junges Wohnen“ unterstützt das Rote Kreuz Tirol junge Erwachsene dabei, am Tiroler Wohnungsmarkt Fuß zu fassen. Zielgruppe sind hierbei ehemals unbegleitete Flüchtlinge sowie junge Erwachsene im Alter von 18 bis 21 Jahren, die in Betreuungseinrichtungen außerhalb des Elternhauses untergebracht waren.

🚌 **IVB-Haltestelle:** Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

CARITAS REGIONALARBEIT

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306264
✉ evelyn.gollenz@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/pfarrgemeinde-caritas

Angebot: Die Pfarr-Gemeinde-Caritas ist die Zusammenarbeit zwischen der diözesanen Caritas, den Pfarren und Gemeinden in den Regionen. Unsere Regionalreferent*innen sind Ansprech- bzw. Kontaktpersonen für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der Pfarr-Gemeinden. Sie bieten Unterstützung in unterschiedlichen Bereichen. Außerdem kümmern sie sich gemeinsam mit Haupt- und Ehrenamtlichen der Pfarr-Gemeinden um die Durchführung der Caritas-Haussammlung. Diese bildet einen wesentlichen Teil des Caritas-Budgets und unterstützt notleidende Menschen in Tirol.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

CARITAS FREIWILLIGENZENTRUM TIROL MITTE

Caritas Tirol

Heiliggeiststraße 16, ♿ barrierefrei
☎ +43 512 7270 6615
✉ angelika.berktold@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/freiwilligenzentrum-tirol-mitte

Angebot: Das Caritas Freiwilligenzentrum Tirol Mitte bringt Freiwillige und externe Organisationen in Innsbruck und Umgebung zusammen und unterstützt, berät und bildet alle Beteiligten für eine qualitätsvolle Freiwilligenarbeit aus.

Neben dem Lehrgang für Freiwilligenkoordination bieten wir jährlich eine Reihe an Workshops und Vorträgen rund um das Thema Freiwilligenarbeit an. Freiwillige, die auf der Suche nach einer offenen Einsatzstelle sind, werden in der Caritas Freiwilligenbörse oder bei der Freiwilligenpartnerschaft Tirol fündig.

🚌 **IVB-Haltestellen:** Heiliggeiststraße (K, 501–503, 590), Hauptbahnhof (3, 5, STB, F, K, R, 501–504, 590)

CARITAS STADTTEILSOZIALARBEIT PRADL

Caritas Tirol

Gumppstraße 71, ♿ barrierefrei
☎ +43 676 87306350
✉ christoph.hackl@caritas.tirol
https://www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/stadtteilsozialarbeit-pradl
Sprechstunde: Mi 16:00–18:00

Angebot: Die gemeinwesenorientierte Sozialarbeit im Innsbrucker Stadtteil Pradl hat zum Ziel, die Menschen im Stadtteil in ihrem Lebensalltag zu unterstützen sowie Räume der Begegnungen zu schaffen. In Kooperation mit der Stadt Innsbruck und den Innsbrucker Sozialen Diensten sorgt sich Caritas-Mitarbeiter Christoph Hackl vor Ort um die Anliegen der Anrainer*innen und der verschiedenen Interessensgruppen. Die Stadtteilsozialarbeit erweitert laufend das Netzwerk an Sozialpartnern vor Ort und zeigt tägliche Präsenz auf der Straße. Kommen Sie vorbei!

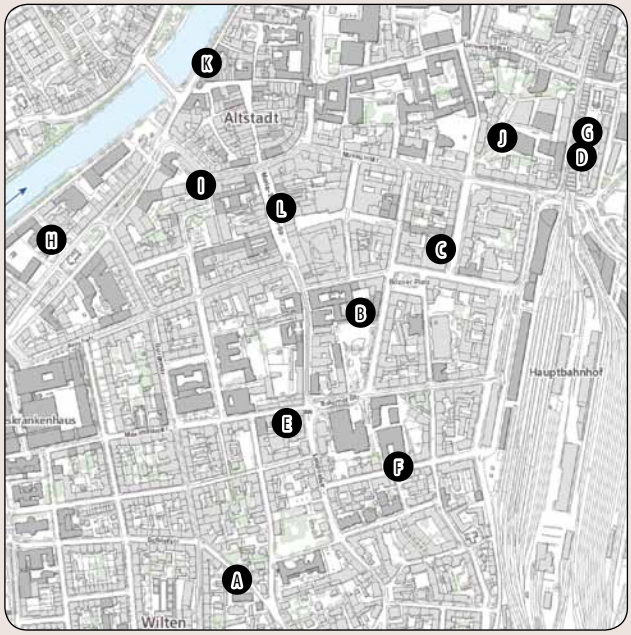
🚌 **IVB-Haltestellen:** Schutzengelkirche (C, F), Egerdachstraße (C, F)

WICHTIGE ADRESSEN

A AMS – Arbeitsmarktservice Innsbruck
Schöpfstraße 5 → S. 91 (Arbeitslosigkeit, Kinderbetreuungshilfe des AMS)

B Amt der Tiroler Landesregierung
Abteilung Wohnbauförderung
Eduard-Wallnöfer-Platz 3 → S. 97 (Mietzinsbeihilfe)

C Amt der Tiroler Landesregierung
Abteilung Gesellschaft und Arbeit, Generationen
Meinhardstraße 16 → S. 108, 109 (Kinderbetreuungszuschuss, Weitere Unterstützungen für Eltern)



© Plan: Stadt Innsbruck

D Amt für Soziales
Ing.-Etzel-Straße 5 → S. 94 (Mindestsicherung)

E Arbeiterkammer Tirol
Maximilianstraße 7 → S. 103, 110 (Wochengeld, Weitere Förderungen)

F Bildungsdirektion für Tirol
Heiliggeiststraße 7 → S. 109, 110 (Weitere Unterstützungen für Eltern)

G Bildungsservicestelle
Ing.-Etzel-Straße 7 → S. 109 (Weitere Unterstützungen für Eltern)

H Finanzamt Innsbruck
Innrain 32 → S. 107 (Familienbeihilfe)

I IVB Kundencenter
Stainerstraße 2 → S. 95 (IVB-Sozialtarif)

J Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
Landesstelle Tirol, Klara-Pölt-Weg 2 → S. 101, 103, 105, 106 (Krankheit, Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld, Familienzeitbonus)

K Sozialministeriumservice Landesstelle Tirol
Herzog-Friedrich-Straße 3 → S. 113 (Behinderung)

L Stadtmagistrat Innsbruck
Maria-Theresien-Straße 18/2. Stock → S. 104 (Mietzinsbeihilfe, Geburtsurkunde)

RECHTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

Unterstützung in verschiedenen Lebenslagen

Hier erfahren Sie, wie öffentliche Stellen Sie in unterschiedlichen Lebenssituationen unterstützen können – und worauf Sie dabei achten sollten. Dieser Überblick hilft Ihnen, sich zu orientieren, welche Hilfsangebote es gibt und welche Stellen zuständig sind.

Themenübersicht

- **Arbeitslosigkeit:**
  Welche finanzielle Unterstützung es gibt und wo Sie diese beantragen können
- **Mindestsicherung:**
  Wer Anspruch hat und wie Sie einen Antrag stellen können
- **Wohnen:**
  Was tun, wenn die Wohnkosten zu hoch werden – Anlaufstellen und Hilfsangebote
- **Krankheit:**
  Finanzielle Hilfe und Unterstützung, wenn Sie krank sind
- **Familie:**
  Unterstützungen rund um Schwangerschaft, Geburt und Kinderbetreuung
- **Behinderung:**
  Rechte, Leistungen und Ansprechpersonen für Menschen mit Behinderungen

Wichtiger Hinweis:

Die dargestellten Informationen basieren auf den rechtlichen Grundlagen mit Stand 2026 und dienen ausschließlich als erste Orientierung.

Bitte beachten Sie:

- Die konkrete Unterstützung hängt stets von Ihrer persönlichen Lebenssituation ab.
- Ihre individuellen Ansprüche können daher von den hier beschriebenen allgemeinen Regelungen abweichen.
- Die meisten Leistungen werden von öffentlichen Einrichtungen erbracht, die eng zusammenarbeiten, um passende Lösungen bereitzustellen.

Für verbindliche Auskünfte und Unterstützung ist es entscheidend, dass Sie direkt mit den zuständigen Ämtern und Behörden Kontakt aufnehmen.

Hinweis:

Die tatsächlichen Unterstützungen können von den allgemeinen Informationen im Sozialroutenplan abweichen.

ARBEITSLOSIGKEIT

Hier erhalten Sie einen ersten Überblick, welche Unterstützung das AMS anbieten kann. **Der Sozialroutenplan ersetzt NICHT die persönliche Vorsprache im AMS und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Spätestens am ERSTEN Tag der Arbeitslosigkeit** beim AMS vorsprechen (e-card und Ausweis mitbringen). **Beachten Sie unbedingt alle Fristen,** die Ihnen vom AMS genannt werden, um finanzielle Nachteile zu vermeiden.

ARBEITSLOSENGELD / NOTSTANDSHILFE

➡ Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Grundvoraussetzungen: arbeitslos, arbeitswillig, arbeitsfähig, verfügbar am Arbeitsmarkt für zumindest 20 Wochenstunden (bei Betreuung von Kindern bis zum 10. Lebensjahr oder Kindern mit Behinderung: 16 Wochenstunden, **wenn nachweislich keine längere Betreuungsmöglichkeit besteht**).

Mindestbeschäftigungsdauer (= notwendige Einzahlungszeiten in Arbeitslosenversicherung): bei erstem Antrag 52 Wochen innerhalb der letzten 24 Monate (bei unter 25-Jährigen und erstmaligem Antrag: 26 Wochen in den letzten 12 Monaten); bei weiteren Anträgen: 28 Wochen in den letzten 12 Monaten.

➡ Was muss ich tun?

Beim Arbeitsmarktservice einen Antrag auf Arbeitslosengeld stellen: **persönlich oder auf MeinAMS** (Registrierung mit ID Austria oder mit persönlicher E-Mail-Adresse möglich; Zugang mit E-Mail sollte frühzeitig angefordert werden). **Eine Antragstellung ist auch schon vor Eintritt der Arbeitslosigkeit/Ende der Beschäftigung möglich** (frühestens 3 Wochen im Vorhinein) – und wird empfohlen. Damit keine Lücken entstehen, die sich auf den Leistungsbezug bzw. die Sozialversicherung auswirken, müssen Sie sich spätestens am 1. Werktag nach Beendigung des Dienstverhältnisses einen Antrag stellen.

ACHTUNG: Eine Antragstellung ist **nur persönlich beim Arbeitsmarktservice oder auf MeinAMS möglich** (Anträge auf Notstandshilfe: ebenfalls persönlich oder über das MeinAMS). **Keine rückwirkende Antragsstellung möglich**. Daher ist es ratsam, das Arbeitslosengeld auch zu beantragen, wenn Zweifel über den Anspruch bestehen. Nur gegen einen schriftlichen Bescheid ist im Falle einer Ablehnung ein Einspruch möglich. Die Antragsformulare gibt es beim Arbeitsmarktservice (AMS) oder auf MeinAMS.

➡ Welche Dokumente brauche ich?

- e-card zu allen AMS-Terminen mitnehmen
- Personaldokumente (z. B. amtlicher Lichtbildausweis, Nachweis der Staatsbürgerschaft/Aufenthaltstitel, Heiratsurkunde/Scheidungsurteil/Vergleichsausfertigung) und Nachweise wie im Formular angegeben

Meldeverpflichtung bei Veränderungen! Alle Beschäftigungen neben Arbeitslosengeld/Notstandshilfe müssen **sofort** an das AMS gemeldet werden; ebenso alle Veränderungen der Einkommenssituation, Übersiedlungen, Auslandsaufenthalt, Krankenstand/Klinikaufenthalt etc.
Neu (01.07.2025): Wenn Ihr Bezug unterbrochen wird, müssen Sie sich sofort **am ersten Tag** nach der Unterbrechung wiedermelden. Wenn Sie das AMS erst später informieren, erhalten Sie Ihr Geld frühestens ab dem Tag, an dem Sie sich beim AMS wiedermelden. Eine **Wiedermeldung** nach Unterbrechung unter 62 Tagen ist telefonisch, persönlich oder auf MeinAMS möglich.

Der auf dem Antragsformular angegebene Rückgabetermin ist unbedingt einzuhalten, auch wenn Sie noch nicht alle nötigen Unterlagen zur Verfügung haben – in diesem Fall den Rückgabetermin bei der Serviceline ☎ 050/904740 verlängern lassen.

➡ Wie lange bekomme ich Arbeitslosengeld?

Abhängig von Alter und Beschäftigungsdauer vor der Arbeitslosigkeit 20–52 Wochen.

Wenn der Anspruch auf Arbeitslosengeld ausgeschöpft ist, kann Notstandshilfe beantragt werden. Notstandshilfe bekommt man zeitlich unbegrenzt, wird aber jeweils längstens für 52 Wochen bewilligt. (Dann ist ein neuer Antrag notwendig.)

➡ Was bekomme ich?

- Arbeitslosengeld bzw. Notstandshilfe
- Kranken- und Pensionsversicherung über AMS

Wieviel Arbeitslosengeld bekomme ich?
Mit dem Online-Ratgeber kann die *voraussichtliche* Höhe des Arbeitslosengeldes berechnet werden:
www.amsratgeber.at/ratgeber-arbeitsuchende/hoehe

Die **Höhe der Notstandshilfe** richtet sich nach der Höhe und Dauer des vorangegangenen Arbeitslosengeldanspruchs sowie nach den aktuellen wirtschaftlichen Verhältnissen der antragstellenden Person, insbesondere deren eigenem Einkommen.

Wichtige Hinweise:

- Zumutbare Stellenangebote müssen angenommen und vereinbarte AMS-Kurse bzw. Schulungen besucht werden. Bei Weigerung droht eine Sperre des Bezugs für 6 bis 8 Wochen und eine Verkürzung der Anspruchsdauer.
- Kontrolltermine beim AMS (Kontrollmeldungen) müssen unbedingt eingehalten werden. Bei Nichterscheinen kann der Anspruch bis zur persönlichen Meldung ruhen und es kann zur Verkürzung der Bezugsdauer kommen.
- Bei selbstverschuldeter Arbeitslosigkeit (z. B. Eigenkündigung od. Entlassung wegen Fehlverhaltens) erfolgt in der Regel eine Sperrfrist von 4 Wochen ab Ende des Dienstverhältnisses, in der kein Geld bezogen werden kann. Die Anspruchsdauer wird dadurch nicht verkürzt, der Beginn verschiebt sich lediglich.
- **Neu:** Seit 01.01.2026 ist ein geringfügiger Zuverdienst (selbständig oder unselbständig) neben dem Bezug von Leistungen aus der Arbeitslosenversicherung nur noch in wenigen Ausnahmefällen möglich. Wenn Sie eine geringfügige Beschäftigung aufnehmen und keine der Ausnahmebestimmungen erfüllen, wird Ihr Arbeitslosengeld- oder Notstandshilfebezug eingestellt**. Jeder Zuverdienst sowie alle Änderungen der wirtschaftlichen Verhältnisse** (z. B. Unterhalt, Mieteinnahmen) **müssen dem AMS gemeldet werden!**

GUT ZU WISSEN:

Wer arbeitslos ist, erhält möglicherweise auch Familienzuschläge für Kinder bzw. Partner*in ohne eigenes bzw. geringfügiges Einkommen; Befreiung von Rezeptgebühr/e-card-Serviceentgelt → siehe S. 99, Befreiung ORF-Beitrag, Strom-Sozialtarif, Telefon-Zuschuss, EAG-Kosten-Befreiung/Deckelung → siehe S. 94 sowie Mietzinsbeihilfe → siehe S. 95.

Selbständig Erwerbstätige können sich unter bestimmten Voraussetzungen freiwillig in die Arbeitslosenversicherung miteinbeziehen lassen. Infos bei der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen **www.svs.at**.

Pensionsvorschuss ist möglich bei Pensionsansuchen aufgrund geminderter Arbeitsfähigkeit/Erwerbsunfähigkeit, Ansuchen um Alterspension, um Sonderruhegeld (nach Nachtschwerarbeitsgesetz); der Vorschuss wird bezahlt, bis das Pensionsverfahren abgeschlossen ist. Dieselben Voraussetzungen wie bei Arbeitslosengeld/Notstandshilfe (außer Arbeitswilligkeit/-fähigkeit/-bereitschaft).

Transitarbeitsplätze bieten die Möglichkeit eines befristeten Arbeitsverhältnisses für bestimmte Zielgruppen (z. B. langzeitarbeitslose Personen) in Sozialökonomischen Betrieben oder Gemeinnützigen Beschäftigungsprojekten.

Kontakt: AMS – Arbeitsmarktservice Innsbruck und Innsbruck Land
Schöpfstraße 5, 6020 Innsbruck, ☎ 050/904740,
✉ ams.innsbruck@ams.at, **www.ams.at**, **www.ams.at/organisation/adressen-und-telefonnummern#tirol**
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–16:00, Fr 08:00–13:00
PC-Zugang im Infobereich möglich

🚌 **IVB-Haltestellen:** Franz-Fischer-Straße (1, STB), Michael-Gaismair-Straße (K)

MINDESTSICHERUNG

Hier finden Sie Informationen zur Mindestsicherung (früher Grundsicherung bzw. Sozialhilfe). **Kein Anspruch auf Vollständigkeit!**

→ siehe auch: www.mindestsicherungtirol.at
(Website von Sozialpolitischer Arbeitskreis Tirol – SPAK)

Die Mindestsicherung hilft dort, wo alle anderen Möglichkeiten der Unterstützung bereits ausgeschöpft sind, nicht erlangt werden können oder nicht ausreichend sind. Es muss nachgewiesen werden, dass man sich um andere Unterstützungen bemüht hat.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Es besteht oder droht eine Notlage. Der Lebensunterhalt kann nicht selbst finanziert werden (z. B. wegen Arbeitslosigkeit oder Krankheit); das Einkommen ist nicht ausreichend (z. B. Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, Krankengeld, Pension, Unterhalt …); keine Ersparnisse über 7.379,34 € (Stand 2026); Bereitschaft zum Einsatz der Arbeitskraft muss gezeigt werden: zumutbare Erwerbsarbeit, AMS-/Sprachkurse.

Die Höhe des Bezugs ist nicht fix festgelegt, sondern richtet sich nach den jeweiligen Einkommen/Ausgaben. Bestimmte Teile des Einkommens und Vermögens werden **nicht** in die Berechnung des Anspruchs eingerechnet, z. B. Familienbeihilfe, Pflegegeld und Teile des Arbeitseinkommens bei eingeschränkter Arbeitsfähigkeit bzw. bei Betreuung von Kindern bis zum Ende des Pflichtschulalter durch Alleinerziehende.

Mindestsicherungsbezug **ohne österreichische Staatsbürgerschaft** ist möglich; es gelten andere Kriterien/Voraussetzungen, eventuell Pflicht zu Kursbesuchen; **unbedingt vor Antragsstellung** im Sozialamt bzw. bei Beratungsstellen **informieren** – ein Antrag kann unter Umständen den Aufenthalt in Österreich gefährden bzw. österreichische Staatsbürgerschaft verhindern!

Anspruch auf Mindestsicherung besteht auch **ohne Meldeadresse** (z. B. bei Wohnungslosigkeit), der tatsächliche Aufenthalt im jeweiligen Bezirk muss glaubhaft gemacht werden.

Welche Dokumente brauche ich?

- Antragsformular Mindestsicherung „Antrag auf Gewährung von Mindestsicherung“ → www.innsbruck.gv.at → Soziales → Mindestsicherung
- gültiger Lichtbildausweis
- Aufenthaltsgenehmigung (z. B. positiver Asylbescheid, Rot-Weiß-Rot Karte etc.)
- **Nachweis des Einkommens:** Kontoumsatzliste mit Saldo der letzten 3 Monate (am Schalter der Bank erhältlich) oder vollständige Kontoauszüge der letzten 3 Monate. Einkommensunterlagen der/des Antragstellers/in sowie der im gemeinsamen Haushalt lebenden unterhaltsberechtigten oder unterhaltsverpflichteten Personen wie Lohnzettel, Bestätigungen über Arbeitslosengeld/AMS-Nachweise, Krankengeld, Kinderbetreuungsgeld, Pension, Mietzinsbeihilfe, Unterhalt
- **Nachweis der Ausgaben:** Mietvertrag und aktuelle Mietvorschreibung mit aufgeschlüsselten Miet- und Betriebskosten, sonstige einzelfallbezogene Unterlagen und Belege über Ausgaben bzw. Vermögensnachweise (Alimente, Scheidungsvergleich, Sparbuch, Lebensversicherung, Bausparvertrag, Kfz-Zulassungsschein etc.)
- bei arbeitsunfähigen Personen: ärztliche Atteste; bei arbeitsfähigen Personen: Nachweise über Arbeitsbemühungen (z. B. Terminbestätigung AMS, Bestätigungen von Firmen über getätigte Vorstellungen etc.)
- bei anerkannten Flüchtlingen: Nachweise über Integrationsbemühungen (Deutschkursbestätigungen, Arbeitssuche bei ausreichenden Deutschkenntnissen) und Nachweise über die Höhe der Grundversorgung
- bei EU- und Schweizer Bürger*innen: eine Anmeldebescheinigung ab dem 4. Aufenthaltsmonat bzw. Nachweis des fremdenrechtlich legalen Aufenthaltes.

➡ Was bekomme ich?

Die Mindestsicherung soll den Lebensunterhalt und die Wohnkosten sichern. Es gibt eine im Tiroler Mindestsicherungsgesetz festgelegte monatliche Mindestsumme, die für den Lebensunterhalt (inkl. Stromkosten und Bekleidung) zur Verfügung stehen soll – liegt das persönliche Einkommen unter diesem Wert, kann die Mindestsicherung aushelfen. Für die Wohnkosten gibt es außerdem zusätzliche Leistungen.

Höchstsätze für die Bemessungsgrundlage (ab 01.07.2026):

- Alleinstehende und Alleinerziehende: 1.229,89 €
- In Haushaltsgemeinschaft lebende volljährige Person: 860,92 €
- Ab der dritten volljährigen Person in einer Haushaltsgemeinschaft: 553,45 €
- Minderjährige im gemeinsamen Haushalt: Je nach Anzahl der Kinder zwischen 147,59 € und 368,98 €.

Für Minderjährige und Personen mit Behinderung ab 50 % werden monatliche Zuschläge gewährt.

Wohnkosten:

- Sind nach Bezirk gedeckelt → maximale Höchstgrenzen für Mieten in Innsbruck, z. B. für eine Person 825 € (Stand ab 01.07.2026). Die Differenz muss selbst gezahlt werden. Auch Kosten im Zusammenhang mit Wohnungsanmietung werden nur anteilsmäßig übernommen.
- Kosten für Grundausstattung der Wohnung (Möbel, Hausrat, Waschmaschine, Herd) können übernommen werden.

Alle Ausgaben rund ums Wohnen (auch Anmietung einer Wohnung!) **unbedingt vorher im Sozialamt** klären und Zusage abwarten!

Zuweisungsrecht:
Die Behörde kann Sie in eine „Unterkunft" zuweisen – das muss keine Wohnung sein, es kann sich auch um einen Heim- oder Wohngemeinschaftsplatz handeln! Rechtsmittel (Beschwerden) dagegen haben keine aufschiebende Wirkung. Wenn der Zuweisung nicht innerhalb von 4 Wochen nachgekommen wird, wird für die folgenden 6 Monate keine Unterstützung für Wohnkosten ausbezahlt. → Bei Beratungsstellen erkundigen!

→ **Mehr Informationen zu Unterstützung rund ums Wohnen → Mietzinsbeihilfe/Wohnbeihilfe** → S. 95

Krankenversicherung: Wer Mindestsicherung bezieht, ist krankenversichert, erhält eine e-card und ist rezeptgebührenbefreit.

HINWEISE:

Antrag und Bescheid: Stellen Sie einen schriftlichen Antrag (Formulare liegen in Beratungsstellen und im Sozialamt auf) und formulieren Sie den Antrag möglichst genau. **Verlangen Sie unbedingt einen schriftlichen Bescheid**. Eine Beschwerde gegen den Bescheid (wenn negativ oder niedriger als beantragt) ist innerhalb von 4 Wochen möglich.

Einschränkung der Mindestsicherung: Wird die Notlage vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt, kann die Mindestsicherung auf ein Mindestmaß eingeschränkt werden. Auch bei fehlenden Kursbesuchen etc.

Rückzahlung: Eine Rückzahlung der Mindestsicherung ist nur unter bestimmten Voraussetzungen vorgesehen (bis zu 3 Jahre im Nachhinein), z. B. bei plötzlichem Vermögen (z. B. Erbschaft), wenn durch die Rückzahlung keine neue Notlage entsteht oder bei unrichtigen Angaben bzw. Verschweigen. Daher: **Jede Änderung bekanntgeben!**

Kontakt: Amt für Soziales, Referat Mindestsicherung
Allgemein, Referat Mindestsicherung und Zusatzleistungen
Ing.-Etzel-Straße 5, 6020 Innsbruck
☎ +43 512/5360-8181, +43 512/5360-8410
✉ post.sozialamt@innsbruck.gv.at
www.innsbruck.gv.at/leben/soziales/mindestsicherung
Öffnungszeiten Service Center: Mo–Fr 07:30–12:30

🚌 **IVB-Haltestellen:** Brunecker Straße/BFI (1),
Sillpark (2, 3, 5, C, F, J, M)

Befreiung von der Pflicht zur Entrichtung des ORF-Beitrags und Sozialtarif Strom

Ab 01.01.2024 ersetzt der ORF-Beitrag die GIS-Gebühr: Der ORF-Beitrag beträgt für Haushalte 15,30 € im Monat, zzgl. allfälliger Landesabgaben (Tirol: 3,10 €) – somit gesamt **18,40 € in Tirol**. pro Hauptwohnsitz, unabhängig von TV-/Radiobesitz.

➡ Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Volljährigkeit & **Hauptwohnsitz Österreich**, Bezug von Mindestsicherung, Pension, Pflegegeld, Leistungen nach dem Arbeitslosenversicherungsgesetz, dem Arbeitsmarktförderungsgesetz oder dem Arbeitsmarktservicegesetz, Studienbeihilfe/Schulbeihilfe, Beihilfe zum Kinderbetreuungsgeld, Sozialhilfe o. ä.; außerdem gehörlose oder schwer hörbehinderte Personen sowie Lehrlinge.

Einkommensgrenzen (netto, **Stand 01.01.2026**):

- 1.465,40 € für 1 Person
- 2.311,81 € für 2 Personen
- + 226,11 € pro weitere PersonAbzugsfähig bei Überschreitung: Mietkosten (inkl. Betriebskosten), außergewöhnliche Belastungen, u.a. Kosten für 24-h-Betreuung; Pflegekosten, Versicherungen, Spenden, Kirchenbeitrag

➡ Welche Dokumente brauche ich?

Antragsformular, Meldebestätigung und Einkommensnach-weise aller Personen am Hauptwohnsitz; weitere Dokumente je nach Grundlage des Antrags (beispielsweise Bescheid der Mindestsicherung, Rezeptgebühren-Befreiung etc.). Antrag und Informationen gibt es online unter https://www.obs.at/fileadmin/user_upload/Formulare/ANTRAG_ONLINE_A4_03_26_ausfuellbar.pdf sowie österreichweit in Ihrer Gemeinde bzw. Bezirksamt. Sie können Ihren Anspruch jederzeit und unverbindlich mit dem Online-Befreiungsrechner testen: https://www.obs.at/befreiung

➡ Was bekomme ich?

Bei positiver Erledigung: Befreiung von Befreiung vom ORF-Beitrag samt möglicher Abgaben und Befreiung der EAG-Kosten (befristet, danach neuer Antrag und Nachweis nötig); für den Zuschuss: Gutschein (ca. 10 €), der an den Telefonanbieter weitergeleitet werden muss (bitte rasch weiterleiten!): https://www.obs.at/befreiung

Bei negativer Erledigung: Wird der Antrag mangels Anspruchsgrundlage abgelehnt, besteht die Möglichkeit einen Antrag auf EAG-Kosten-Deckelung nach § 72a EAG zu stellen.

Aktuelles ab 1. April 2026: Mit einer Befreiung vom ORF-Beitrag können Sie nun zusätzlich bei den Strom-Kosten sparen. Sie haben damit Anspruch auf den **Sozialtarif für Strom** (gesetzlich gedeckelter Energiepreis innerhalb des bestehenden Strom-Vertrags) – ausgenommen Studierende (Jahresverbrauch von bis zu 2.900 kWh auf 6 Cent pro Kilowattstunde gedeckelt). Weitere Informationen: https://www.obs.at/befreiung

Kontakt: ORF-Beitrags Service GmbH (OBS)
Postfach 1000, 1051 Wien
☎ Service-Hotline 050 200 800 (Mo–Fr 08:00–18:00)
✉ service@obs.at
https://www.obs.at, https://www.obs.at/befreiungsrechner

Sozialtarif-Ticket der Innsbrucker Verkehrsbetriebe

➡ Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Hauptwohnsitz in Innsbruck, Bezug von Mindestsicherung oder Ausgleichszulage.

➡ Welche Dokumente brauche ich?

Aktueller Bescheid vom Sozialamt Innsbruck; bei Ausgleichszulage: einmal jährlich aktuellen Bescheid vorlegen; Lichtbildausweis.

Was bekomme ich?

Sozialtarif-Ticket = ermäßigtes IVB-Monatsticket für die Kernzone Innsbruck um 26,40 € (Stand 2026); nicht übertragbar, gültig nur in Kombination mit einem Lichtbildausweis; erhältlich im IVB-Kundencenter Stainerstraße. Dieses Monatsticket ist ausschließlich innerhalb der Kernzone Innsbruck gültig!

Kontakt: IVB-Kundencenter, Stainerstraße 2
☎ +43 512/5307 500, ✉ office@ivb.at
www.ivb.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 07:30–18:00

🚌 **IVB-Haltestellen:** Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, J, K, M, 501–503), Maria-Theresien-Straße (1–3, STB, A, C, J, K, M)

MIETZINSBEIHILFE UND WOHNBEIHILFE

→ **Beratungsstellen zum Thema Wohnen siehe Allg. Sozialberatung** (S. 5–8) **und Wohnen / Nachbarschaft** (S. 83–87)

Die folgenden Informationen bieten eine erste Orientierung zur Mietzins- und Wohnbeihilfe. **Kein Anspruch auf Vollständigkeit!**

Diese Beihilfen sind ein Zuschuss vom Land bzw. der Gemeinde zur leichteren Bewältigung des Wohnungsaufwands. Wenn das Einkommen im Verhältnis zum Wohnungsaufwand niedrig ist, wird eine Beihilfe gewährt. Abhängig von: Haushaltsgröße (Anzahl der Personen) und -einkommen. Je nach Wohnsituation kann Mietzins- oder Wohnbeihilfe beantragt werden:

- **Mietzinsbeihilfe** (Annuitätenbeihilfe)**:** Beihilfe zur Bezahlung der Miete (bzw. der Annuitäten = z. B. Raten zur Rückzahlung von Darlehen) von nicht wohnbaugeförderten Wohnungen. Antrag bei der Gemeinde bzw. Mietzinsbeihilfe auch online mit der ID-Austria.
- **Wohnbeihilfe:** Beihilfe zur Bezahlung der Miete (bzw. der Annuitäten) von wohnbaugeförderten Miet-/Eigentumswohnungen bzw. Objekten in verdichteter Bauweise (z. B. Reihenhaus, Doppelhaus, Gruppenwohnhaus).
  Keine Beihilfe für Dienstnehmerwohnungen, Heime sowie für Wohnungen, die durch Wohnbauscheck und die im Rahmen der Erwerbs-Förderung (mindestens 4 Jahre alte Wohnungen) gefördert wurden. Antrag bei Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Wohnbauförderung bzw. online mit der ID-Austria.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

- **Mietzinsbeihilfe (in Innsbruck):** Hauptwohnsitz in Innsbruck seit 2 Jahren für EU-Bürger*innen und Gleichgestellte oder 5 Jahre in Tirol, davon die letzten 2 Jahre in Innsbruck für Angehörige von Drittstaaten. Hauptwohnsitz in Innsbruck von insgesamt 15 Jahren (nicht zusammenhängend), wird auch bei Folgeanträgen geprüft!
- Sie haben im Zeitraum von 12 Monaten vor Antragstellung bereits eine Mietzins- oder Annuitätenbeihilfe für zumindest einen Monat in einer anderen Gemeinde Tirols rechtmäßig bezogen, so wird die Hauptwohnsitznahme für die zweijährige Anwartschaftszeit in der aktuellen Wohnortgemeinde angerechnet.
- **Wohnbeihilfe (Land Tirol):** Österreichische Staatsbürger*innen (bzw. Gleichgestellte) oder mind. 5 Jahre Hauptwohnsitz in Tirol); regelmäßige Benutzung der Wohnung durch Beihilfe-Bezieher*in; Wohnungseigentum bzw. direkt von Eigentümer*in gemietet.

Welche Dokumente brauche ich?

- Antragsformular (online erhältlich → www.innsbruck.gv.at → Förderungen, Subventionen & Leistungen → Mietzinsbeihilfe → Online-Formular)
- Nachweise über alle Einkommen im Haushalt (alle Haushaltsmitglieder): Lohnsteuerbescheid/Jahreslohnzettel bzw. Einkommenssteuerbescheid Vorjahr; je nach Situation Bestä-

tigung/Bescheid (Kopie) über Arbeitslosengeld, Mindestsicherung, Kinderbetreuungsgeld, Unterhaltszahlungen oder sonstige Einnahmen.
- Nachweise zum Wohnaufwand: vergebührter Mietvertrag (bei Erstansuchen, Kopie), Bestätigung Miete bzw. Annuitäten (laut Antrag; Formblatt), Einzahlungsbeleg für Miete (Dauerauftrag/Kontoauszug), Meldezettel (Kopie), eidesstattliche Erklärung, Angaben zur Wohnsituation laut Antrag; evtl. Kopie Behindertenausweis.
- Weitere Dokumente je nach individueller Situation siehe Checkliste – Information zum Datenschutz

Rechtzeitig ansuchen!
Wenn **spätestens bis zum 3. Werktag** des Monats angesucht wird, gilt der Antrag für den Monat. Sonst erst für den Monat nach der Antragstellung! Auszahlung zum Monatsende.
Der Antrag auf Wohnbeihilfe kann **frühestens 3 Monate vor der voraussichtlichen Fertigstellung des Bauvorhabens** gestellt werden. Folgeansuchen müssen für eine kontinuierlich gewährte Beihilfe spätestens 3 Monate nach Ablaufen des bewilligten Zeitraums gestellt werden. Die Beihilfe wird grundsätzlich ein Jahr lang gewährt.

Was bekomme ich?

Monatliche Beihilfe. Höhe richtet sich nach Einkommen, Personenzahl, Wohnungsgröße und der zumutbaren Wohnungsaufwandsbelastung (einkommensabhängig). Die Beihilfe bekommt man grundsätzlich ein Jahr lang, danach muss ein Folgeantrag gestellt werden.

Meldepflicht:
Änderungen der Familien- und Einkommensverhältnisse sofort melden, sonst kann die Beihilfe eingestellt werden. Zu Unrecht empfangene Beihilfen sind zurückzuzahlen. Neuer Antrag bei Wohnungswechsel.

GUT ZU WISSEN:

Es gibt abweichende Bestimmungen für Studierende und bei Mietverhältnissen zwischen „nahestehenden Personen".

Kontakt: Stadtmagistrat Innsbruck, Rathaus,
Abteilung V – Gesellschaft, Kultur, Gesundheit und Sport,
Amt für Wohnungsservice, Referat Mietzins- und Annuitätenbeihilfe
Maria-Theresien-Straße 18/2. Stock,
☎ +43 512/5360-8020 (eingeschränkte Erreichbarkeit zu den Parteienverkehrszeiten),
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–11:30, Di, Do 14:00–15:45
✉ post.mietzinsbeihilfe@innsbruck.gv.at
www.innsbruck.gv.at → Förderungen, Subventionen & Leistungen → Mietzinsbeihilfe

IVB-Haltestellen: Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Maria-Theresien-Str. (1–3, STB, A, C, J, K, M)

Kontakt: Amt der Tiroler Landesregierung,
Abteilung Wohnbauförderung
Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 4. Stock,
☎ +43 512/5082732,
✉ wohnbaufoerderung@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at → Themen → Bauen & Wohnen → Wohnbauförderung → Beihilfe → Wohnbeihilfe bzw. → Mietzins- und Annuitätenbeihilfe

IVB-Haltestellen: Anichstraße/Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Bozner Platz (501–503, 590), Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 590)

KRANKHEIT

→ Bei fehlendem Versicherungsschutz siehe **medcar(e)** (S. 43, Gesundheit / Krankheit / Pflege / Psyche)
→ Info über Rechte von Patient*innen siehe **Vertretungsnetz Erwachsenenvertretung** (S. 76, Recht)

Die folgenden Informationen bieten einen Überblick zu Krankenversicherung, Krankenstand, Rezeptgebühren-Befreiung und Unterstützungen im Krankheitsfall. **Kein Anspruch auf Vollständigkeit!**

Fast alle Menschen in Österreich sind von der gesetzlichen Krankenversicherung umfasst. Wer krankenversichert ist, hat Anspruch auf notwendig medizinische Leistungen wie ärztliche Hilfe und Medikamente, wobei teilweise Selbstbehalte zu bezahlen sind. Wer krankenversichert ist, erhält eine e-card und zeigt diese bei Behandlungen vor.

Es gibt mehrere Versicherungsträger. Man kann sich nicht aussuchen, bei welchem Versicherungsträger man versichert ist.

Bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) sind versichert: Erwerbstätige/Angestellte, Lehrlinge, Pensionist*innen, Arbeitslose, Bezieher*innen von Kinderbetreuungsgeld, Bezieher*innen der Mindestsicherung, Bezieher*innen von Rehabilitationsgeld, Asylwerber*innen und Kriegshinterbliebene.

Selbstständige und Bäuer*innen sind bei der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS) versichert.

Es gibt noch weitere Versicherungsträger, etwa für Öffentlichen Dienst (Beamte), Bergbau und Eisenbahn.

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) – Krankenversicherung

Die Krankenversicherung bei der ÖGK entsteht durch Pflichtversicherung, Selbstversicherung oder durch Mitversicherung bei Angehörigen.

➡ Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

- *Pflichtversicherung:* Arbeitnehmer*innen, die von Arbeitgeber*innen ordnungsgemäß angemeldet sind und ein Einkommen über der Geringfügigkeitsgrenze (551,10 € monatlich, Stand 2026) haben, sind automatisch krankenversichert. Bezieher*innen von Leistungen wie Pension, Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, Bedarfsorientierter Mindestsicherung sowie Kinderbetreuungsgeld, Wochen- oder Krankengeld sind automatisch krankenversichert.

Ab dem Ende der Beschäftigung beziehungsweise des Gehalts ist man nicht mehr krankenversichert. Es besteht aber eine Schutzfrist: Bis zu 6 Wochen nach Ende der Pflichtversicherung können Sachleistungen (etwa Arztbesuche, Heilbehelfe) beansprucht werden. Empfehlung: Bei Veränderungen der Lebenssituation – z. B. bei Job-Wechsel – erkundigen, ob man nach wie vor versichert ist!

- *Mitversicherung:* Versicherte der ÖGK können Angehörige (z. B. Partner*in, Kinder, haushaltsführende Personen oder kindererziehende Personen, pflegende Angehörige) unter bestimmten Voraussetzungen mitversichern – und das meist kostenlos. Dazu müssen Angehörige ihren Lebensmittelpunkt in Österreich haben und dürfen nicht selbst gesetzlich krankenversichert sein. Kinder sind bis zum 18. Lebensjahr automatisch und kostenlos mitversichert. Junge Menschen, die ein Studium an einer Universität oder Fachhochschule machen, können bis zum 27. Lebensjahr kostenlos mitversichert werden.

Für bestimmte Angehörige von pflichtversicherten Personen ist **per Gesetz** ein Versicherungsschutz in der Krankenversicherung **gegeben** – umgangssprachlich auch „Mitversicherung" genannt.

- *Selbstversicherung:* Personen ohne Pflichtversicherung können sich freiwillig krankenversichern, z. B. bei geringfügiger Beschäftigung, während dem Studium, oder als pflegende*r Angehörige*r. Der monatliche Beitrag ist 565,25 € (Stand 2026). Bei Einkommen unter der Geringfügigkeitsgrenze (monatlich nicht mehr als 551,10 €, Stand 2026) oder bei Bezahlung mit Dienstleistungsschecks (monatlich nicht mehr als 755,01 €, Stand 2026) ist der monatliche Beitrag 83,49 € (Stand 2026). Es besteht die Möglichkeit zur Beantragung einer Reduzierung.

Achtung bei mehreren geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen: Übersteigt das Entgelt insgesamt die monatliche Geringfügigkeitsgrenze, entsteht eine Pflichtversicherung und es kommt zu Nachzahlungen.

Welche Dokumente brauche ich?

- *Pflichtversicherung:* keine Anmeldung läuft automatisch über Arbeitgeber*in bzw. Ämter. Pensionist*innen sind mit Beginn ihrer Pension versichert. Arbeitslose Person sind ab dem Bezug des Arbeitslosengeldes versichert.
- *Mitversicherung:* Formular „Prüfung der Anspruchsberechtigung für Angehörige" bei ÖGK oder auch online unter www.oegk.at/mitversicherung oder www.oegk.at → Gesundheitsleistungen → Versicherungsschutz → Prüfung der Anspruchsberechtigung für Angehörige (Formular). Manchmal sind weitere Dokumente wie Geburtsurkunde, Schulbesuchsbestätigung, Erfolgsnachweis vom letzten Studienjahr etc. notwendig.
- *Freiwillige Selbstversicherung:* Antragsformular bei ÖGK oder auch online, benötigte Dokumente je nach Situation wie Ausweis, Meldebestätigung. Unterlagen über Einkommensverhältnisse werden bei Antrag auf Herabsetzung des Beitrags benötigt. Info und Antrag online unter www.oegk.at/selbstversicherung oder www.oegk.at → Gesundheitsleistungen → Versicherungsschutz → Selbstversicherung). Achtung: Wartezeit möglich.

Meldungspflicht bei Selbstversicherung:
Änderungen von Angehörigenstatus, Wohnadresse, Aufnahme einer Arbeit etc. müssen der ÖGK innerhalb von 7 Tagen gemeldet werden!

Was bekomme ich?

- *Ärztliche Versorgung* bei Vertragsärzt*innen und -einrichtungen (Spitalsambulanzen) der ÖGK. Kostenloser jährlicher Gesundheits-Check (Vorsorgeuntersuchung); Kostenübernahme bei notwendigen Klinikaufenthalten, ein täglicher Kostenbeitrag ist selbst zu bezahlen.

Es gibt Leistungen, die nicht von der Krankenversicherung gedeckt sind! Zum Beispiel: Wahlärzt*innen haben keinen Vertrag mit der ÖGK und die Behandlung muss zuerst selbst bezahlt werden. In den meisten Fällen erstattet die ÖGK einen Teil der Kosten zurück. Bei Unsicherheit vor einer Behandlung immer fragen, welche Kosten damit verbunden sind und vorher ÖGK fragen, ob sie Kosten übernimmt!

- (Teilweise) Kostenübernahme für Heilmittel, Heilbehelfe, Brillen, Zahnspangen und -ersatz, Therapie und Rehabilitations-Maßnahmen
- Bei mehreren oder längeren Krankenständen: Krankengeld als (Teil-)Ersatz für den entfallenden Lohn

Krankmeldung/Krankenstand:
Das Gesetz sieht vor, dass Ihr*e Arbeitgeber*in schon ab dem ersten Krankenstandstag eine ärztliche Krankschreibung verlangen kann. Als Arbeitnehmer*in sind Sie in der Pflicht, Ihrem*r Arbeitgeber*in **sofort Bescheid zu geben**, wenn Sie krank sind und nicht zur Arbeit kommen können. Diese Regel gilt übrigens immer – egal ob später eine ärztliche Bestätigung für den Krankenstand verlangt wird oder nicht. Also besser **am 1. Tag eine*n Ärzt*in aufsuchen** (oder um Hausbesuch bitten) **und krankschreiben lassen**. Es droht sonst Entgeltverlust. In der Krankenstandsbestätigung muss die Ursache für Arbeitsunfähigkeit angeführt sein, nicht aber die Diagnose (= Privatsache)!

EMPFEHLUNG:

Wenn mehrere Krankheiten zusammenkommen und häufig Krankenstände eintreten, wird ein Beratungsgespräch bei Betriebsrat, Arbeiterkammer oder Case-Management der ÖGK empfohlen.

e-card:
Mit wenigen Ausnahmen erhalten alle bei der ÖGK versicherten und mitversicherten Personen eine e-card. E-card zu jedem Arztbesuch mitnehmen. Die Jahresgebühr beträgt 2026 25,00 € (2027: 26,85, Einhebung am 15.11.2026).

Infos:
www.oegk.at/e-card **oder** www.oegk.at → Gesundheitsleistungen → Versicherungsschutz → Allgemeines → e-card

Geburt und Kind:
Für Leistungen rund um Schwangerschaft und Geburt (Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld, Eltern-Kind-Pass) → siehe **Schwangerschaft, Geburt, Leben mit Kindern** (S. 101)

Befreiung von Rezeptgebühr

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Folgende Personen sind automatisch von der Rezeptgebühr befreit: Bezieher*innen einer Ausgleichszulage; Zivildiener*innen; Bezieher*innen von Sozialhilfe, die aufgrund des Bezugs von Sozialhilfe krankenversichert sind; Asylwerber*innen; Selbstversicherte Personen, die sich der Pflege eines behinderten Kindes bzw. einer oder eines nahen Angehörigen widmen; Zivildienstleistende; Personen mit anzeigepflichtigen übertragbaren Krankheiten; Personen, die der ÖGK nach dem Kriegsopferversorgungsgesetz, Heeresversorgungsgesetz bzw. dem Opferfürsorgegesetz zugeteilt sind.

Antrag kann gestellt werden, wenn monatliches Nettoeinkommen folgende Richtsätze nicht übersteigt (Stand 2026): Alleinstehende 1.308,39 € / 1.504,65 € bei erhöhtem Bedarf aufgrund Krankheit); Ehepaare: 2.064,12 € / 2.373,74 € bei erhöhtem Bedarf aufgrund Krankheit. Für jedes Kind erhöht sich der Richtsatz um 201,88 €, sofern das Nettoeinkommen des Kindes den Grenzbetrag von 481,23 € nicht erreicht. Für Kinder über 18 werden weitere Voraussetzungen geprüft.

Das Einkommen von Ehegatt*innen, eingetragenen Partner*innen und Lebensgefährt*innen wird zur Gänze berücksichtigt, jenes von sonstigen im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen nur zu 12,5 Prozent.

Welche Dokumente brauche ich?

- Formular „Antrag auf Rezeptgebühr-Befreiung“ bei ÖGK oder online www.oegk.at/rezeptgebuehr **oder** www.oegk.at → Gesundheitsleistungen → Rezepte und Medikamente → Rezeptgebühr und Rezeptgebührenbefreiung
- Einkommensnachweis (aller Haushaltsmitglieder)

- Je nach Situation: Vergleichsausfertigung einer Scheidung, Nachweis für Kindesunterhalt, ärztliche Bestätigung von Mehrkosten durch Krankheit/Medikamente (+ Medikamentenliste) etc.

Antrag gilt auch für **Befreiung vom Service-Entgelt für die e-card.**

HINWEIS:

Wer von Rezeptgebühren befreit ist, kann auch einen Befreiungsantrag beim ORF-Beitrags Service stellen (ORF-Beitrag, Telefon-Zuschuss, EAG-Kosten-Befreiung/Deckelung) → siehe S. 94.

ÖGK-Unterstützungsfonds

Hier besteht kein Rechtsanspruch!

Finanzielle Unterstützung für Versicherte, die z. B. wegen besonders hoher Kosten für Arztleistungen in eine wirtschaftliche Notlage geraten. Es handelt sich um eine *freiwillige Leistung der ÖGK,* abhängig von den individuellen Familien-, Einkommens- und Vermögensverhältnissen.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Hohe Ausgaben für Krankheit und geringes Einkommen. Ein Antrag kann gestellt werden für: Versicherte der ÖGK und Mitversicherte.

Was bekomme ich?

Die Höhe des Zuschusses hängt vom Einkommen ab und wird im Einzelfall festgelegt. Finanzielle Unterstützung gibt es für: Heilbehelfe und Hilfsmittel; Zahnersätze; Zahnspangen; Krankenhauskosten für Angehörige. Die Kosten müssen insgesamt mindestens 40 € betragen und können auch gesammelt eingereicht werden.

Für diese Leistungen wird im Regelfall keine Unterstützung gewährt: Aufzahlungen für persönlich gewünschte Ausführungen von Heilbehelfen und Hilfsmitteln (Hörgeräte etc.); Bestattungskosten; Kosten für Rehabilitations-, Erholungs- oder Kuraufenthalte; Kostenbeiträge für Spitalsaufenthalte; Umbau- oder Lebenserhaltungskosten.

Welche Dokumente brauche ich?

- Schriftlicher Antrag bei ÖGK oder online unter https://www.oegk.at/ufonds oder www.oegk.at → Gesundheitsleistungen → Gesund werden → Unterstützungen → Unterstützungsfonds
- Einkommensnachweise von allen im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen des letzten Monats vor Antragstellung (z. B. Lohn- bzw. Gehaltszettel, Pensionsnachweis)
- Rechnungen, Kostenvoranschläge, Heilkostenpläne usw.
- Der Antrag kann vor der Behandlung mit einem Kostenvoranschlag und nach der Behandlung mit der Rechnung maximal 24 Monate nach Inanspruchnahme der Leistungen gestellt werden. Die ÖGK informiert schriftlich, ob der Antrag bewilligt wird.

Rückfragen zum Unterstützungsfonds:
☎ 050/76618-1400, ✉ ufonds@oegk.at

Individuelle Betreuung bei schwierigen Lebenssituationen:
Case Management ÖGK, nähere Informationen unter:
www.oegk.at → Case Management

Kontakt: Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK), Landesstelle Tirol
Klara-Pölt-Weg 2,
☎ 050/76618, ✉ office@oegk.at
www.gesundheitskasse.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 07:00–16:00

IVB-Haltestellen: Landesmuseum (1–3, STB, A, C, J, K, M), Meinhardstraße (R, 502, 504)

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT, LEBEN MIT KINDERN

Hier finden Sie wichtige Informationen rund um Mutterschutz, Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld, Familienbeihilfe und einen Überblick über weitere Unterstützungen. **Kein Anspruch auf Vollständigkeit!**

Schwangerschaft – Mutterschutz

➡ Was muss ich tun?

Bei Verdacht oder positivem Test: Schwangerschaft rasch ärztlich feststellen lassen. Sie erhalten dann einen Eltern-Kind-Pass (vormals Mutter-Kind-Pass, siehe unten).

Arbeitnehmerinnen:
Melden Sie Ihre Schwangerschaft Ihren Arbeitgeber*innen, sobald Sie davon erfahren. Denn ab diesem Zeitpunkt gilt für Sie das Mutterschutzgesetz (MSchG) mit den arbeitsrechtlichen Schutzbestimmungen. Geben Sie Ihre Schwangerschaft erst später bekannt, hat das aber keine rechtlichen Konsequenzen für Sie. Bei Probezeit oder befristeten Dienstverhältnissen empfiehlt sich eine individuelle Beratung durch die Arbeiterkammer vor Bekanntgabe der Schwangerschaft.

- **Mutterschutzbestimmungen**:
  Ab gemeldeter Schwangerschaft gelten arbeitsrechtliche Schutzbestimmungen (Kündigung, Entlassung, gefährliche Tätigkeit, Nachtarbeit, schwere körperliche Belastung).
- **Schutzfrist:**
  8 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und grundsätzlich 8 Wochen nach der tatsächlichen Entbindung; bei Kaiserschnitt, Früh- oder Mehrlingsgeburt 12 Wochen (Arbeitgeber*in 12 Wochen vor Geburtstermin nochmals informieren!). Ein vorzeitiges Ende der Schwangerschaft ist dem*der Arbeitgeber*in zu melden!

➡ Welche Dokumente brauche ich?

Für ärztliche Versorgung:
e-card. Wenn keine Krankenversicherung besteht, vor Untersuchungen Kontakt mit der Gesundheitskasse vor Ort aufnehmen; Sie erhalten einen e-card-Ersatzbeleg für die Untersuchungen im Eltern-Kind-Pass.

Für den Arbeitsplatz:
Ärztliche Bescheinigung über Schwangerschaft und voraussichtlichen Geburtstermin, wenn von Arbeitgeber*in gewünscht.

➡ Mutterschutzbestimmungen

Ab der Meldung der Schwangerschaft besteht für Dienstnehmerinnen Schutz vor Kündigung, Entlassung und gesundheitsgefährdender Arbeit.

GUT ZU WISSEN:

Andere Bestimmungen gelten für befristete Dienstverhältnisse, freie Dienstverhältnisse sowie innerhalb der Probezeit; vor Meldung der Schwangerschaft bei **AK – Arbeiterkammer Tirol** erkundigen (☎ 0800/225522).

Für Unternehmerinnen, neue Selbstständige und Bäuerinnen gelten eigene Bestimmungen. Informationen bei der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen: www.svs.at

Absolutes Beschäftigungsverbot:
8 Wochen vor und 8 Wochen nach dem errechneten Geburtstermin bzw. der tatsächlichen Entbindung gilt absolutes Beschäftigungsverbot. Bei Frühgeburt, Mehrlingsgeburt, Kaiserschnitt: 12 bis max. 16 Wochen nach Geburt. In dieser Zeit besteht Anspruch auf → **Wochengeld**.

Individuelles Beschäftigungsverbot:
Besteht bei Fortdauer der Beschäftigung Gefahr für Leben oder Gesundheit von Mutter oder Kind, hat eine vorzeitige Dienstfreistellung zu erfolgen. Fachärztinnen für Gynäkologie bescheinigen ein individuelles Beschäftigungsverbot. Die zuständige Krankenkasse bezahlt vorgezogenes Wochengeld.

Verbot bestimmter Arbeiten:
Einige Arbeiten sind bereits vor dem absoluten Beschäftigungsverbot bzw. auch bis 12 Wochen nach der Geburt nicht oder nur eingeschränkt erlaubt. Zum Beispiel: Arbeiten im Stehen, Heben und Tragen von schweren Lasten, Arbeiten mit gesundheitsgefährdenden Stoffen oder in Raucherbereichen etc. Nachtarbeit zwischen 20 und 6 Uhr sowie Arbeiten an Sonn- und Feiertagen sind für Schwangere verboten. Es gibt aber Ausnahmen.

Eltern-Kind-Pass (vormals Mutter-Kind-Pass):
Gibt alle wichtigen medizinischen Ergebnisse/Untersuchungen während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren des Kindes wieder. Den Eltern-Kind-Pass erhalten alle schwangeren Frauen mit Wohnsitz in Österreich bei ihrer/ihrem Fachärztin/Facharzt für Gynäkologie. Viele vorgesehene Untersuchungen sind bei Vertragsärztinnen kostenlos.

Die fristgerechten Nachweise bestimmter Untersuchungen im Eltern-Kind-Pass sind Voraussetzung für den vollen Anspruch auf das Kinderbetreuungsgeld! (5 in der Schwangerschaft und 5 beim Kind bis zum 10. –14. Lebensmonat)

Wochengeld

= finanzielle Unterstützung als Ersatz für das entfallende Einkommen während des absoluten und individuellen Beschäftigungsverbots.

➡ Was muss ich tun?

Wochengeld muss bei Krankenversicherung beantragt werden, z. B. → www.oegk.at → Gesundheitsleistungen → Geburt und Kind → Wochengeld (persönlicher Termin oder Antrag per Post/E-Mail). Antrag ist möglich ab Beginn des Mutterschutzes.

➡ Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Voraussetzung ist eine aufrechte Krankenversicherung zu Beginn des Mutterschutzes.

➡ Welche Dokumente brauche ich?

- Ärztliche Bescheinigung mit voraussichtlichem Geburtstermin Arbeits- und Entgeltbestätigungen bzw. Nachweis von Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe (AMS-Leistungen); ärztliche Bestätigung im Falle eines individuellen Beschäftigungsverbotes.
- Nach der Geburt: Geburtsurkunde, Bescheinigung des Spitals bei Früh-, Mehrlingsgeburt oder Kaiserschnitt, Aufenthaltsbestätigung über Krankenhausaufenthalt.

➡ Was bekomme ich?

Wochengeld als Einkommensersatz 8 Wochen vor und 8 (bzw. 12 bis max. 16) Wochen nach der Geburt; Höhe richtet sich nach Nettoeinkommen (Durchschnitt der letzten drei Monate) + anteilige Sonderzahlungen.

Geringfügig Beschäftigte mit Selbstversicherung erhalten ein pauschaliertes Wochengeld (12,19 € pro Tag, Stand 2026).

Bezieherinnen von **Leistungen des AMS** erhalten Wochengeld in Höhe von 180 % des zuletzt bezogenen Arbeitslosengeldes bzw. der Notstandshilfe (100 % Leistung + 80 % Zuschlag).

HINWEIS:

Zusätzliches Einkommen neben dem Wochengeld kann dazu führen, dass der Bezug von Wochengeld (teilweise) ruht. Die Anspruchszeit verlängert sich dabei nicht.

Informationen zum Wochengeld:

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
Klara-Pölt-Weg 2, ☎ 050/76618-1490,
✉ mutterschaftsleistungen-18@oegk.at
www.oegk.at
Öffnungszeiten: Mo–Fr 07:00–16:00

Arbeiterkammer Tirol
Maximilianstraße 7, ☎ 0800/225522 (Mo–Do 08:00–12:00, 14:00–16:00, Fr 08:00–12:00), ✉ innsbruck@ak-tirol.com
www.arbeiterkammer.at/wochengeld
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:00, Mo 14:00–16:00, Mi 13:00–17:00

Geburtsurkunde, Meldebestätigung

Was muss ich tun?

- Geburt beim Standesamt/Magistrat melden: Anzeige der Geburt sollte innerhalb der ersten 3 Tage erfolgen, Geburtsurkunde wird ausgestellt.
- Wohnsitz des Kindes beim Meldeamt/Magistrat anmelden: Meldezettel sind online im Spital oder am Melde-/Standesamt erhältlich. Die Wohnsitzanmeldung ist gleichzeitig mit der Anzeige der Geburt möglich und kann noch im Spital erfolgen – sonst spätestens 3 Tage nach der Rückkehr nach Hause.
- Vaterschaft anerkennen bei unehelichen/außerehelichen Kindern: kann vom Vater beim Standesamt persönlich mit Unterschrift anerkannt werden (keine Frist, auch vor Geburt möglich).

HINWEIS:

Im Gegensatz zur Meldung muss bei der Ausstellung von Personalausweis und Reisepass das Kind auch selbst anwesend sein. Dies gilt auch für Neugeborene und ist gebührenfrei.

Welche Dokumente brauche ich?

- Für Anzeige der Geburt und den Erhalt der Geburtsurkunde: Dokumente beider Eltern: Geburtsurkunde, Meldebestätigung, Staatsbürgerschaftsnachweis (bei ausländischer Staatsangehörigkeit: Reisepass bzw. Staatsangehörigkeitsnachweis); Heiratsurkunde (bei Scheidung oder Todesfall eines Elternteils: Scheidungs-/Sterbeurkunde), evtl. Nachweis über Vaterschaftsanerkennung, evtl. Nachweis über akademische Grade; Formular „Vornamenserklärung".
- Bei unehelichen/außerehelichen Kindern ohne anerkannte Vaterschaft: Dokumente der Mutter.
- Für Meldebestätigung: ausgefüllter Meldezettel (Formular: online, Spital, Magistrat).

Wichtig: Fremdsprachige Urkunden müssen im Original und mit in Österreich beglaubigter Übersetzung vorgelegt werden. **Erkundigen Sie sich vorher!**

GUT ZU WISSEN:

Bei einer Geburt im Krankenhaus erfolgt die Anzeige der Geburt oft automatisch, die Unterlagen für die Geburtsurkunde müssen aber unter Umständen von den Eltern im Standesamt vorgelegt werden – im Krankenhaus erkundigen!

Babys und Kinder benötigen für einen Grenzübertritt einen eigenen Reisepass oder (innerhalb der EU) einen Personalausweis!

Mehr Infos und Formulare:

Stadtmagistrat Innsbruck,
Referat Standesamt und Staatsbürgerschaft – Geburt
Maria-Theresien-Straße 18, Stock 1,
☎ +43 512/5360-8001, ✉ post.standesamt@innsbruck.gv.at
www.innsbruck.gv.at → Leben in Innsbruck → Servicecenter → Standesamt & Pass → Geburt & Geburtsurkunde

🚌 **IVB-Haltestellen:** Anichstr./Rathausgalerien (3, 5, STB, F, R, 501–503), Maria-Theresien-Str. (1–3, STB, A, C, J, K, M)

Kinderbetreuungsgeld

Stand 2026

Diese Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung.

Das Kinderbetreuungsgeld (KBG) erhalten Eltern für die Betreuung ihres Neugeborenen bzw. Kleinkinds. Das KBG ist eine Geldleistung der Gesundheitskasse und unabhängig von der Elternkarenz (Freistellung von Arbeit). Zuständig ist jener Versicherungsträger bzw. jene Gesundheitskasse, bei der Wochengeld bezogen wurde bzw. bei der man versichert ist bzw. zuletzt versichert war.

➡ Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

- Lebensmittelpunkt von antragstellendem Elternteil und Kind in Österreich
- gemeinsamer Haushalt mit Kind und idente Hauptwohnsitzmeldungen an dieser Adresse
- Anspruch auf Familienbeihilfe und deren Bezug für das Kind
- Nachweis der Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen
- Einhaltung der Zuverdienstgrenze pro Kalenderjahr (steuerpflichtiges Jahreseinkommen)
- Für Nicht-Österreicher*innen zusätzlich eine rechtmäßige Niederlassung in Österreich bzw. die Erfüllung bestimmter asylrechtlicher Voraussetzungen
- Bei getrennt lebenden Eltern zusätzlich Obsorgeberechtigung und Bezug der Familienbeihilfe durch antragstellenden Elternteil

➡ Was muss ich tun?

- Antragstellung beim Krankenversicherungsträger / bei der Gesundheitskasse: Der Antrag kann frühestens am Tag der Geburt bzw. bei Adoptiveltern ab dem Zeitpunkt der Aufnahme des Kindes gestellt werden. Eine rückwirkende Gewährung ist für maximal 182 Tage möglich. Kinderbetreuungsgeld wird nur für das jüngste Kind gewährt und es ist für jedes Kind ein neuer Antrag zu stellen. Zum Beispiel mittels ÖGK-Formular unter: www.oegk.at/kbg → Gesundheitsleistungen → Geburt und Kind → Kinderbetreuungsgeld → Anspruch und Antrag
- Für ein System entscheiden: **Kinderbetreuungsgeld-Konto (Pauschalmodell)**oder **Einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld** (KBG). Die zwei Modelle unterscheiden sich in Bezugshöhe und -dauer. Eine Entscheidungshilfe ist der KBG-Online-Rechner www.bundeskanzleramt.gv.at/kbg-rechner

Wichtig: Entscheidung für ein Modell ist mit Antrag bindend und kann nur innerhalb von 14 Tagen geändert werden.

➡ Was bekomme ich?

Kinderbetreuungsgeld-Konto (KBG-Konto) oder pauschales Kinderbetreuungsgeld:

Für alle offen, ob vor Geburt arbeitend oder nicht. Höhe richtet sich nach Bezugsdauer – je kürzer, desto höher – zwischen 17,65 € bis 41,14 € täglich.

Bezugsdauer: 365 Tage bis 851 Tage ab der Geburt des Kindes, wenn ein Elternteil bezieht; 456 Tage bis 1063 Tage ab der Geburt des Kindes, wenn beide Elternteile beziehen. Zuverdienstgrenze: grundsätzlich bis zu 18.000 € pro Jahr, im Detail ist Regelung aber sehr komplex → unbedingt vorher erkundigen!
Eltern mit geringem Einkommen können eine Beihilfe zum KBG-Konto in Höhe von 6,06 € pro Tag für maximal ein Jahr (durchgehend) beantragen.

Einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld (ea KBG):

Vor allem für Eltern, die über höheres Einkommen verfügen und sich nur für kurze Zeit aus Beruf zurückziehen wollen. Die Höhe beträgt 80 % der maßgeblichen Letzteinkünfte, maximal 80,12 € täglich.

Bezugsdauer: Bis zum 365. Tag nach Geburt (+ 61 Tage, wenn beide Eltern sich Betreuungszeit aufteilen). Zuverdienstgrenze: 8.600 € pro Jahr.

Bei beiden Systemen:

- Während Bezug von KBG sind Bezieher*in und Kind grundsätzlich krankenversichert – kein Antrag notwendig!
- Partnerschaftsbonus: Wenn Eltern KBG ungefähr gleich lang (50:50 bis 60:40) und je mind. 124 Tage bezogen haben, gebührt jedem Elternteil auf Antrag je 500 €. Binnen 124 Tagen ab letzten Tag der höchstmöglichen Anspruchsdauer beim zuständigen Krankenversicherungsträger einreichen!

Wichtig: Alleinerziehende können in Härtefällen unter bestimmten Voraussetzungen eine Verlängerung erhalten.

GUT ZU WISSEN:

Falls Wochengeld bezogen wird, „ruht" das KBG. Wenn Wochengeld niedriger als KBG, wird Differenz ausbezahlt.

Mehr Infos:

Infoline Kinderbetreuungsgeld (kostenlos)
☎ 0800/240 014, Mo–Do 09:00–15:00

Bundeskanzleramt/Sektion Familie und Jugend
☎ 0800/240 262, ✉ familienservice@bka.gv.at
www.bundeskanzleramt.gv.at/familienportal

Arbeiterkammer Tirol
www.arbeiterkammer.at/kbg

Falls ÖGK zuständiger Krankenversicherungsträger ist:

Kontakt: Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK), Landesstelle Tirol
Klara-Pölt-Weg 2, ☎ 0 50/ 76618-1490,
✉ kinderbetreuungsgeld@oegk.at
www.oegk.at/kbg → Gesundheitsleistungen → Geburt und Kind → Kinderbetreuungsgeld (Formular)
Öffnungszeiten: Mo–Fr 07:00–16:00

🚌 **IVB-Haltestellen:** Landesmuseum (1–3, STB, A, C, J, K, M), Meinhardstraße (R, 502, 504)

Familienzeitbonus (FZB)

Alle erwerbstätigen Väter – sowie bei gleichgeschlechtlichen Paaren der zweite Elternteil – haben Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit für einen Monat unmittelbar nach der Geburt des Kindes.

➡ Was muss ich tun?

Antrag bei der zuständigen Krankenkasse stellen. Der Antrag muss **binnen 121 Tagen ab der Geburt** gestellt werden.

➡ Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

- Bezug der **Familienbeihilfe**
- Lebensmittelpunkt in Österreich
- Gemeinsamer **Haushalt und Hauptwohnsitz** mit dem anderen Elternteil und dem Kind
- Für Nicht-Österreicher*innen: rechtmäßige **Niederlassung** in Österreich oder Erfüllung bestimmter asylrechtlicher Voraussetzungen
- In den letzten **182 Tagen** unmittelbar vor Beginn des FZB durchgehend **kranken- und pensionsversicherungspflichtig erwerbstätig**
- Unterbrechungen bis zu 14 Tagen sind zulässig
- Nach Ende der Familienzeit muss die Erwerbstätigkeit **wieder aufgenommen** werden

➡ Was bekomme ich?

- **Täglich 54,87 €; höchstens 1.700 € (Stand 2026)**
- Anspruchsdauer: **28, 29, 30 oder 31 Tage** (Wahl zwischen vier Varianten)
- Der Bezug muss **ununterbrochen** erfolgen.
- Die **gewählte Bezugsdauer muss exakt mit der tatsächlichen Familienzeit** übereinstimmen
- Familienzeit = z. B. arbeitsrechtliche Freistellung („Papamonat“), Sonderurlaub ohne Bezüge oder Frühkarenz im öffentlichen Dienst
- **Urlaub oder Krankenstand** zählen nicht als Familienzeit → daher kein Anspruch auf FZB

Benutzen Sie den Familienzeitbonus Online-Rechner:
https://services.bundeskanzleramt.gv.at/KBG-Rechner/index.html#kbgKonto

Mehr Infos:

Bundeskanzleramt/Sektion Familie und Jugend
☎ 0800/240 262, ✉ familienservice@bka.gv.at
www.bundeskanzleramt.gv.at/familienzeitbonus

Falls ÖGK zuständiger Krankenversicherungsträger ist:

Kontakt: Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK), Landesstelle Tirol
Klara-Pölt-Weg 2, ☎ 050/76618-1490,
✉ mutterschaftsleistungen-18@oegk.at
www.oegk.at → Gesundheitsleistungen → Geburt und Kind → Kinderbetreuungsgeld → Familienzeitbonus (Formular)
Öffnungszeiten: Mo–Fr 07:00–16:00

🚌 **IVB-Haltestellen:** Landesmuseum (1–3, STB, A, C, J, K, M), Meinhardstraße (R, 502, 504)

Familienbeihilfe

Grundsätzlich haben Eltern unabhängig von der Höhe ihres Einkommens Anspruch auf Familienbeihilfe für ihre Kinder bis zur Volljährigkeit, wenn sich ihr Mittelpunkt der Lebensinteressen in Österreich befindet und sich das Kind ständig in Österreich aufhält.

Was muss ich tun?

Bei einer Geburt im Inland ist es nicht notwendig, einen Antrag zu stellen. Das Finanzamt wird von sich aus tätig: Wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, wird die Familienbeihilfe anlässlich der Geburt automatisch ausbezahlt und Eltern erhalten eine Mitteilung. In anderen Fällen ist ein Antrag beim zuständigen Finanzamt notwendig.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

- Wohnsitz u. Mittelpunkt der Lebensinteressen in Österreich
- Österreichische Staatsbürgerschaft oder rechtmäßiger Aufenthalt
- Gemeinsamer Haushalt von Eltern(teil) und Kind
- Anspruch **bis zum 18. Geburtstag**; danach nur unter bestimmten Voraussetzungen (z. B. Ausbildung, Studium, Präsenz- oder Zivildienst, Behinderung etc.), grundsätzlich bis zum 24. Lebensjahr, in Ausnahmefällen bis zum 25. Lebensjahr.
- Ab dem Jahr, in dem das **Kind 20 Jahre alt** wird, gilt eine Zuverdienstgrenze von 17.212 € pro Jahr (Stand 2025).
- Während Präsenz-/Zivildienst selbst kein Anspruch, aber danach längere Anspruchsdauer
- Grundsätzlich erhält die Mutter die Familienbeihilfe; ein Verzicht zugunsten des Vaters ist möglich.

Welche Dokumente brauche ich?

Antragsformular (erhältlich online oder beim Finanzamt); bei volljährigen Kindern entsprechende Nachweise über Aus-/Fortbildung, Studium/Studienerfolg, Präsenz-/Ausbildungs-/Zivildienst.

Höhe der Familienbeihilfe (2026)

Die Höhe der Familienbeihilfe hängt vom Alter des Kindes (zwischen 138,40 € und 200,40 € monatlich) sowie von der Anzahl der Kinder ab. Gemeinsam mit der Familienbeihilfe wird ein Kinderabsetzbetrag in der Höhe von 70,90 € pro Kind und Monat ausgezahlt. Bei Vorliegen einer erheblichen Behinderung des Kindes (mindestens 50-prozentige Behinderung oder Erwerbsunfähigkeit) ist ein Zuschlag zur Familienbeihilfe möglich. Im August wird für Kinder zwischen 6 und 15 Jahren automatisch ein Schulstartgeld in Höhe von 121,40 € ausbezahlt. Ein gesonderter Antrag ist nicht erforderlich.

Der Mehrkindzuschlag für Familien mit mindestens drei Kindern und einem Familieneinkommen unter 55.000 € pro Jahr beträgt 24,40 € pro Kind und Monat. Dieser muss gesondert im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung beantragt werden.

Mehr Infos:

Bundeskanzleramt/Sektion Familie und Jugend
☎ 0800/240 262, ✉ familienservice@bka.gv.at
www.bundeskanzleramt.gv.at/agenda/familie/familienbeihilfe

Arbeiterkammer Tirol
Familienbeihilfe-Rechner →
https://familienbeihilfe.arbeiterkammer.at/

Finanzamt Innsbruck
Innrain 32, ☎ 050/233 233
Selbstbedienungsbereich: Mo, Di 07:30–15:30, Mi, Fr 07:30–12:00, Do 07:30–17:00. Für einen persönlichen Kontakt ist eine Terminvereinbarung erforderlich: www.bmf.gv.at/public/informationen/terminvereinbarungen

🚌 **IVB-Haltestellen:** Klinik/Universität (2, 5, C, F, J, K, M, R), Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, J, K, M, 501–503)

Kinderbetreuungsbeihilfe vom AMS

Ohne Rechtsanspruch! – Beihilfe ist gebunden an ein Beratungsgespräch rechtzeitig VOR Arbeitsaufnahme/Maßnahme!

➡ Was muss ich tun?

Beratungsgespräch und Antrag beim AMS vor Beginn der Arbeitsaufnahme/Maßnahme.

➡ Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Gemeinsamer Haushalt mit dem Kind; das Kind darf höchstens 14 Jahre alt sein (bei Behinderung unter 18 Jahre). Der Betreuungsbedarf muss durch eine Berufstätigkeit, die Teilnahme an arbeitsmarktpolitisch relevanten Maßnahmen (z. B. Kurse) oder die Ausweitung der Kinderbetreuung aufgrund einer Kurs- oder Arbeitsaufnahme begründet sein. Einkommensgrenzen (Stand 2026): Das gesamte monatliche Bruttoeinkommen darf 2.700,00 € nicht überschreiten.

➡ Was bekomme ich?

- Gefördert wird die Betreuung in Kindergarten, Hort, Kinderkrippe, Kindergruppe, durch Tagesmutter/-vater.
- Höhe der Beihilfe ist abhängig von: Familieneinkommen, entstehenden Betreuungskosten und Dauer/Art der Unterbringung; max. 300 € pro Monat.
- Förderungsdauer pro Kind: max. 3 Jahre; Die Beihilfe wird jeweils für **26 Wochen** (≈ 6 Monate) gewährt, danach ist eine **Neubeantragung** nötig.

Kontakt: AMS – Arbeitsmarktservice Innsbruck und Innsbruck-Land
Schöpfstraße 5, 6020 Innsbruck, ☎ 050/904 740,
✉ ams.innsbruck@ams.at, www.ams.at
Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–16:00, Fr 08:00–13:00

🚌 **IVB-Haltestellen:** Franz-Fischer-Straße (1, STB), Michael-Gaismair-Straße (K)

HINWEIS:

Eltern, die vom AMS keine Kinderbetreuungsbeihilfe erhalten und die Voraussetzungen erfüllen (Einkommensgrenzen, für das Kind wird kein Kinderbetreuungsgeld bezogen, außerhäusliche Betreuung, Kind unter 14 Jahre alt), können einen Kinderbetreuungszuschuss des Landes Tirol beantragen. Antrag via Online-Formular (siehe Kontakt).

Kontakt: Amt der Tiroler Landesregierung,
Abteilung Gesellschaft und Arbeit, Generationen
Meinhardstraße 16,
☎ +43 512/508-7831, ✉ ga.generationen@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at → Themen → Gesellschaft & Soziales → Generationen → Förderungen → Kinderbetreuungszuschuss

🚌 **IVB-Haltestelle:** Landesmuseum (1–3, STB, A, C, J, K, M)

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern/Kinder

Ohne Rechtsanspruch!

Finanzielle Unterstützung bei unerfülltem Kinderwunsch (In-vitro-Fertilisation): IVF-Fonds unterstützt, wenn Behandlungen durch Methoden der medizinisch unterstützten Fortpflanzung medizinisch notwendig sind.

Infos: www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Eltern-und-Kind/IVF-Fonds

Kostenlose Kindergärten der Stadt Innsbruck: Für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren mit Hauptwohnsitz in Innsbruck, bis 13:00 kostenlos mit oder ohne Essen möglich, bis 14:00 kostenlos mit verpflichtenden Essen (4,40 € pro Essen, Stand 2026). Ganztagsbetreuung (7:00–16:30 Uhr) kostenpflichtig möglich.

Infos: Bildungsservicestelle
Ing.-Etzel-Straße 7, BFI Tirol, Raum E04,
☎ +43 512/5360-8029,
✉ post.bildungsservice@innsbruck.gv.at
Telefonische Auskunft: Mo–Do 08:00–12:00, 14:00–17:00
www.innsbruck.gv.at/leben/betreuung-bildung/kindergaerten

Kindergeld Plus: Unterstützt Familien beim Betreuungsaufwand ihrer 2- und 3-jährigen Kinder. Fördernehmer*innen können Personen sein, die obsorgeberechtigt sind und mit den Kindern im selben Haushalt leben. Die Förderung ist einkommensabhängig. Antrag mit Online-Formular (siehe Kontakt).

Infos: Amt der Tiroler Landesregierung,
Abteilung Gesellschaft und Arbeit, Generationen
Meinhardstraße 16,
☎ +43 512/508-7831, ✉ ga.generationen@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at → Themen → Gesellschaft & Soziales → Generationen → Förderungen → Kindergeld plus

Förderung bei Schulveranstaltungen:

Vom Land Tirol:
Förderungen werden für Kinder bis zur 9. Schulstufe gewährt, die eine Pflichtschule (VS, HS, PTS, nicht AHS) besuchen. Fördernehmer*innen können Personen sein, die obsorgeberechtigt sind und mit dem Kind im selben Haushalt leben. Die Schulveranstaltung muss in Österreich stattfinden und mindestens drei Tage (zwei Übernachtungen) dauern. Die Förderung ist einkommensabhängig. Antrag mit Online-Formular vor Veranstaltung stellen (siehe Kontakt). Auszahlung nach Vorlage der Teilnahmebestätigung im Nachhinein.

Infos: Amt der Tiroler Landesregierung,
Abteilung Gesellschaft und Arbeit, Generationen
Meinhardstraße 16,
☎ +43 512/508-7831, ✉ ga.generationen@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at → Themen → Gesellschaft & Soziales → Generationen → Förderungen → Förderung für die Teilnahme an Schulveranstaltungen im Inland

Vom Bund:
Für Schüler*innen mittlerer/höherer öffentlicher (od. mit Öffentlichkeitsrecht ausgestatteter) Schulen; österr. Staatsbürgerschaft des Kindes (oder Elternteil ist mind. 5 Jahre einkommensteuerpflichtig in Österreich). Die Förderung ist abhängig von Einkommen, Familiengröße und -stand. Die Schulveranstaltung muss mindestens 4 Tage dauern, zum Beispiel zum Beispiel Schikurse, Sport- und Projektwochen oder Sprachreisen. Formular in der Schule und online unter: www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/befoe/schuelerunterstuetzung

Infos: Bildungsdirektion für Tirol
Heiliggeiststraße 7, 3. und 4. Stock, ☎ +43 512/9012-0
www.bildung-tirol.gv.at

Weitere Schul-/Heimbeihilfen, Zuschüsse, Stipendien für Schüler*innen:

Schulkostenbeihilfe vom Land Tirol:
Infos und Formular unter www.tirol.gv.at → Themen → Gesellschaft & Soziales → Generationen → Förderungen → Schulkostenbeihilfe oder ☎ +43 512/508-7831

Fahrtkostenzuschuss für Internatsschüler*innen:
Infos und Formular unter www.tirol.gv.at/bildung/landesgedaechtnisstiftung oder ☎ +43 512/508-3759

Förderungen für Tiroler Schüler*innen und Student*innen / Stipendien: Infos und Formulare unter www.tirol.gv.at/bildung/landesgedaechtnisstiftung oder ☎ +43 512/508-3759

Beihilfen des Bundes:
Mit Beihilfen des Bundes sollen Schüler*innen im Falle sozialer Bedürftigkeit in der Schule unterstützt werden. Es gibt: Schulbeihilfe (ab 10. Schulstufe), Heimbeihilfe (ab 9. Schulstufe), und Fahrtkostenbeihilfen (ab 9. Schulstufe wenn Heimbeihilfe), Unterstützungen bei Schulveranstaltungen für Schüler*innen an AHS (auch Unterstufe) und BMHS, (Mindestdauer 4 Tage), Besondere Schulbeihilfe für Studierende an höheren Schulen für Berufstätige im Prüfungsstadium, Ermäßigungen des Betreuungsbeitrages für ganztägige Schulformen.

Mehr Infos:

Bildungsdirektion für Tirol
Heiliggeiststraße 7, 3. und 4. Stock, ☎ +43 512/9012-0
www.bildung-tirol.gv.at/service/beihilfen

Arbeiterkammer Tirol
Maximilianstraße 7, ☎ 0800/225522-1515
(Mo–Do 08:00–12:00, 14:00–16:00, Fr 08:00–12:00)
✉ bildung@ak-tirol.at
www.tirol.arbeiterkammer.at/beratung/bildung/BildungundFoerderungen
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:00, Mo 14:00–16:00, Mi 13:00–17:00

🚌 **IVB-Haltestellen:** Triumphpforte/Casino (3, 5, STB, F, R, 501–503, 590), Maximilianstraße (1, STB)

BEHINDERUNG

Behindertenpass

Der Behindertenpass ist ein Lichtbildausweis im Scheckkartenformat. Er dient als Nachweis der Behinderung und zur Erlangung verschiedener Begünstigungen. Die Ausstellung ist gebührenfrei.

➡ Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Anspruch auf einen Behindertenpass haben Personen mit einem Grad der Behinderung (GdB) oder einer Minderung der Erwerbsfähigkeit (MdE) von mindestens 50 %, die in Österreich ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt haben.

➡ Was muss ich tun?

Ein Behindertenpass muss beim Sozialministeriumservice beantragt werden. Der Antrag kann unter dem Link www.sozialministeriumservice.gv.at/Menschen_mit_Behinderung/Behindertenpass_und_Parkausweis/Behindertenpass/Behindertenpass.de.html heruntergeladen werden. Alternativ erhalten Sie den Antrag auch direkt beim Sozialministeriumservice der Landesstelle Tirol.

➡ Welche Unterlagen/Dokumente muss ich dem Antrag beilegen?

- Aktuelle medizinische Unterlagen z. B. Befunde oder Gutachten (nicht älter als 2 Jahre)
- Gültige Aufenthaltsbewilligung (bei Staatsbürger*innen aus Nicht-EU-Ländern)
- Vollständigen Pflegegeldbescheid (falls Pflegegeld bezogen wird)

Welche Vorteile bringt mir der Behindertenpass?

- Fahrpreisermäßigungen bei ÖBB und Verkehrsverbünden mit einer Behinderung ab 70 %
- Pauschalierter Steuerfreibetrag ab 25 % Behinderung (ausgenommen bei ganzjährigem Pflegegeldbezug) und/oder Diätverpflegung (mit entsprechender Zusatzeintragung im Behindertenpass)
- Preisermäßigungen bei Freizeit- und Kultureinrichtungen (**bitte immer vor dem Kartenerwerb anfragen!**)
- Eventuelle Befreiung von Studiengebühren (Erkundigen Sie sich bei Ihrer Ausbildungsstätte)

Ein Behindertenpass mit der Eintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung aufgrund einer Behinderung" bringt zusätzlich folgende Vorteile:

- Befreiung von der motorbezogenen Versicherungssteuer
- Autofahrerclub-Mitgliedsermäßigungen bei ARBÖ u. ÖAMTC
- Euro-Key, ein Schlüssel zur Benützung von WC-Anlagen, die behinderten Menschen vorbehalten sind
- Gratis Autobahnvignette

Achtung: Bei allen KFZ bezogenen Vergünstigungen muss das Fahrzeug auf die behinderte Person zugelassen sein.

Parkausweis gem. § 29b StVO

Ausstellung der Ausweise gemäß § 29 b Straßenverkehrsordnung (StVO), kurz Parkausweise, durch das Sozialministeriumservice. Die Ausstellung ist gebührenfrei.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Anspruch auf einen Parkausweis gem. § 29 b StVO haben Personen mit einem Behindertenpass in dem der Zusatzvermerk „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung aufgrund einer Behinderung" eingetragen ist.

Was muss ich tun?

Ein Parkausweis muss beim Sozialministeriumservice beantragt werden. Der Antrag kann unter dem Link www.sozialministeriumservice.gv.at/Menschen_mit_Behinderung/Behindertenpass_und_Parkausweis/Parkausweis/Parkausweis.de.html heruntergeladen werden. Alternativ erhalten Sie den Antrag auch direkt beim Sozialministeriumservice der Landesstelle Tirol.

Welche Unterlagen/Dokumente muss ich dem Antrag beilegen?

- Aktuelle medizinische Unterlagen, z. B. Befunde oder Gutachten (nicht älter als 2 Jahre)
- Gültige Aufenthaltsbewilligung (bei Staatsbürger*innen aus Nicht-EU-Ländern)
- Vollständigen Pflegegeldbescheid (falls Pflegegeld bezogen wird)

Sollten Sie bereits einen Behindertenpass mit dem Zusatzvermerk „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung aufgrund einer Behinderung" besitzen, liegen die erforderlichen Unterlagen bereits beim Sozialministeriumservice auf und brauchen nicht beigelegt werden.

Vorteile:
Der Parkausweis ermöglicht die Inanspruchnahme diverser Erleichterungen beim Parken. Die genauen Regelungen sind dem § 29b der Straßenverkehrsordnung zu entnehmen.

Zugehörigkeit zum Personenkreis der begünstigten Behinderten

Im Berufsleben kann es von Vorteil sein, wenn Menschen mit Behinderungen dem Kreis der **begünstigten behinderten Menschen** angehören. Verschiedene Unterstützungsangebote helfen mit, den Zugang und die Erhaltung des Arbeitsplatzes zu sichern. Informationen erhalten Sie unter www.sozialministeriumservice.gv.at oder während einer persönlichen Beratung.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Begünstigte Behinderte im Sinne dieses Bundesgesetzes sind österreichische Staatsbürger*innen (bzw. Gleichgestellte) mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 %.

Wer kann nicht zum Personenkreis der begünstigten Behinderten gehören?

- Personen, die noch zur Schule gehen oder studieren
- Personen, die nach bundes- oder landesgesetzlichen Vorschriften eine dauernde Pensionsleistung beziehen
- Personen, die das 65. Lebensjahr überschritten haben und nicht in Beschäftigung stehen

Was muss ich tun?

Die Zugehörigkeit zum Personenkreis der begünstigten Behinderten muss beim Sozialministeriumservice beantragt werden. Das entsprechende Antragsformular kann unter dem Link www.sozialministeriumservice.gv.at/Menschen_mit_Behinderung/Ausbildung__Beruf_und_Beschaeftigung/Beguenstigte_Behinderte/Beguenstigte_Behinderte.de.html heruntergeladen werden. Alternativ erhalten Sie den Antrag auch direkt beim Sozialministeriumservice der Landesstelle Tirol. Die Bearbeitung des Antrags ist gebührenfrei.

Welche Unterlagen/Dokumente muss ich dem Antrag beilegen?

- Aktuelle medizinische Unterlagen, z. B. Befunde oder Gutachten (nicht älter als 2 Jahre), Staatsbürgerschaftsnachweis oder Reisepass in Kopie
- Gültige Aufenthaltsbewilligung (bei Staatsbürger*innen aus Nicht-EU-Ländern)
- Vollständigen Pflegegeldbescheid (falls Pflegegeld bezogen wird)

Welche Vorteile bringt eine Zugehörigkeit zum Personenkreis der begünstigten Behinderten?

Anspruch auf besondere Förderungen, besonderen Kündigungsschutz und evtl. Anspruch auf zusätzlichen Urlaub – sofern dies im Kollektivvertrag, Dienstrecht oder in Betriebsvereinbarungen vorgesehen ist.

Arbeitgeber*innen können bei der Beschäftigung von begünstigten Behinderten Förderungen beziehen und Steuerbegünstigungen in Anspruch nehmen; auch die Zahlung der Ausgleichstaxe entfällt.

Unterstützungsfonds für Menschen mit Behinderung

Zielgruppe: Zuwendungen können Personen erhalten, die durch ein Ereignis in Zusammenhang mit ihrer Behinderung in eine soziale Notlage geraten sind. Mit der Unterstützung soll die Notlage gemildert oder beseitigt werden. **Es besteht kein Rechtsanspruch.**

Was wird aus dem U-Fonds finanziert?

Insbesondere kann durch finanzielle Zuschüsse unterstützt werden:

- Wohnraum- und Sanitärraumadaptierung
- Treppenlift
- Kommunikationshilfsmittel
- Mobilität (behinderungsbedingt erforderlicher PKW-Umbau)
- Assistenzhunde

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

- Grad der Behinderung von mindestens 50 %
- Wohnsitz bzw. dauernder Aufenthalt in Österreich
- Es handelt sich um eine behinderungsbedingt erforderliche Anschaffung.
- Die Einkommensgrenze 2026 beträgt 2.616,78 € netto (und erhöht sich pro unterhaltsberechtigten im Haushalt lebenden Angehörigen(Lebensgefährt*in) um 380 € bzw. bei Vorliegen einer Behinderung um jeweils 570 €.
- Aktuelle Einkommensnachweise sind vorzulegen.
- Nicht angerechnet werden: Sonderzahlungen sowie soziale Leistungen wie z. B. Pflegegeld, Kinderbetreuungsgeld, etc.
- Die Gewährung einer Zuwendung ist nicht möglich, wenn das monatliche Netto-Haushaltseinkommen die Höchstbeitragsgrundlage gemäß § 108 Abs. 3 ASVG übersteigt.
- Die Antragstellung ist VOR der Realisierung des Vorhabens, jedenfalls VOR der Rechnungslegung (Rechnungsdatum) erforderlich.

Was kann gewährt werden?

- Einmalige finanzielle Zuwendungen für behinderungsbedingt notwendige Anschaffungen (die maximale Förderungshöhe beträgt 6.000 € (Stand 2026).
- Die Förderentscheidung durch das Sozialministeriumservice ist bis 1.817 € möglich, darüber hinaus ist der Österreichische Behindertenrat anzuhören.

Kontakt: Sozialministeriumservice, Landesstelle Tirol
Herzog-Friedrich-Straße 3; ♿ barrierefrei,
☎ +43 512/563101,
✉ post.tirol@sozialministeriumservice.at
www.sozialministeriumservice.gv.at
Beratungszeiten: Mo–Fr 08:00–12:00, nachmittags nach Vereinbarung, Öffnungszeiten: Mo–Do 08:00–15:30, Fr 08:00–14:30

🚌 **IVB-Haltestelle:** Terminal Marktplatz (1–3, STB, C, J, K, M, 501–503)

ALPHABETISCHES VERZEICHNIS DER EINRICHTUNGEN

20er – Die Tiroler Straßenzeitung 14
abrakadabra – Caritas Tirol 27
AEP Familienberatung 34
AK – Arbeiterkammer 76
Alexihaus – Notschlafstelle ISD 31
AMS Tirol 10
Amt der Tiroler Landesregierung 6
ANKYRA – Diakonie Flüchtlingsdienst 73
Anonyme Alkoholiker 28
ARA-Tirol – ZeMit 69
ARANEA 64
arbas Arbeitsassistenz Tirol gGmbH 11, 16
ASP – Abulante Suchtprävention – ISD 27
AST – ZeMit 69
AufBauWerk 10, 18
Bahnhofsozialdienst – Caritas Tirol 30
Bandari – Diakonie Flüchtlingsdienst 68
BARWO – Verein für Obdachlose 86
Be the change – Caritas Tirol 9
Beratungsstelle für Gehörlose 25
bildungsinfo-tirol 8
Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol (BSVT) 25
CareManagement Tirol 49
Caritas Tirol 7, 8, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 38, 41, 43, 50, 52, 55, 56, 58, 62, 64, 65, 66, 73, 77, 87
chill out – DOWAS 61
COURAGE* Beratungsstelle 58
Dachverband Selbsthilfe Tirol 48
DELO – Verein für Obdachlose 86
Der Katholische Familienverband Tirol 39
Deutschkurskoordination Tirol 75
Diakoniewerk Soziale Dienstleistungen 48
DoppelPlus 42
DOWAS – Durchgangsort für Wohnungs- und Arbeitssuchende 61, 83
Elternberatung Tirol 35
Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck (EKiZ) 41
Emma – Frauen* im Brennpunkt 63
Erziehungsberatung des Landes Tirol Zentrale Innsbruck 36
Extremismusberatungsstelle – z6 63
Fachstelle Zwangsheirat – Frauen aus allen Ländern 59
Familienberatung – Caritas Tirol 35
Familienhilfe – Caritas Tirol 38
Familientreff (Eltern – Kind Treff Adamgasse) 41
Familienzentrum Innsbruck 40, 47
FGM/C Koordinationsstelle – Rotes Kreuz 56
fit2work 12
FLUCHTpunkt – Verein arge Schubhaft 67
Frauen aus allen Ländern 72
Frauen* im Brennpunkt 7, 10, 63, 77
Frauenhaus Tirol – Beratung 58
Frauenhaus Tirol – Schutzhaus 58
Freiwilligenzentrum Tirol Mitte – Caritas Tirol 87
Freiwilligenpartnerschaft Tirol 14
frühfördern.at 15
Gewaltschutzzentrum Tirol 57
Gleichbehandlungsanwaltschaft – Regionalbüro Tirol 79
Grüner Kreis 26
Heilpädagogische Familien gGmbH 15, 37
Heim St. Vinzenz der Barmherzigen Schwestern Innsbruck GmbH 50
Hindiba – Verein für interkulturelles Miteinander im Begegnungsbogen 75
HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter in Tirol 46

iBUS – Innsbrucker Beratung und Unterstützung für Sexarbeiter*innen ... 13
IBZ Tirol – Diakonie Flüchtlingsdienst ... 67
InfoEck der Generationen – Land Tirol ... 6
Initiative Frauen helfen Frauen ... 57, 77, 84
innovia gem GmbH ... 16, 62, 63, 70
Innsbrucker Hilfswerk – Stadtmagistrat Innsbruck ... 81
Innsbrucker Soziale Dienste GmbH (ISD) ... 5, 27, 31, 32, 53
Insieme Beratung ... 34, 46, 80
Integration Tirol ... 24, 25, 45
Integrationsbüro Innsbruck e. V. ... 74
itworks Personalservice & Beratung gem. GmbH ... 11
IWO Integriertes Wohnen Tirol gem. GmbH ... 47
Job Inn – Lebenshilfe Tirol ... 17
Job.Chance.Tirol – Lebenshilfe Tirol ... 18
Job-Fit für Mädels* – innovia ... 63
Job-Fit – innovia ... 16
Johanniter Tirol ... 49, 51, 65
Käfig League Tirol – Caritas Tirol ... 66
Katharina-Stube – Caritas Tirol ... 29
KiB children care ... 40
Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol ... 60
Kinder- und Jugendhilfe Stadtmagistrat Innsbruck ... 37
Kleidernotausgabe – Rotes Kreuz Tirol ... 33
Kleidung „im Bogen" – Verein für Obdachlose ... 33
Klinisch- und Gesundheitspsychologische Beratung des Landes Tirol ... 44
Klostersuppe – Servitenkloster Innsbruck ... 29
KOST Tirol – Koordinierungsstelle Tirol AusBildung bis 18 / Ausbildung–Beruf ... 9, 15
Ladies Circle 2 Innsbruck ... 83
Landesunterstützung – Land Tirol ... 81
Landesvolksanwältin von Tirol ... 78
Lebenshilfe ... 17, 18, 19
LernWerk – AufBauWerk ... 10
Libelle Wäscherei – StartUp Volkshilfe ... 14
lilawohnt – Beratungsstelle für Frauen* ... 85
lilawohnt – Wohnangebot für Frauen* ... 85
Mannsbilder Tirol ... 8, 60
MarteMeo Beratung – Volkshilfe ... 40
Medcar(e) – Caritas Tirol ... 43
Mentlvilla – Caritas Tirol ... 27, 32
MIA – StartUp Volkshilfe ... 72
mittendrin – arbas Arbeitsassistenz Tirol gGmbH ... 17
Mohi Tirol gem. GmbH ... 22
Netzwerk Essstörungen ... 47
Netzwerk Gesund ins Leben – Rotes Kreuz Tirol ... 34
Netzwerk Tirol hilft ... 82
NEUSTART Tirol ... 79
Nikado – Wärmestube TSD ... 33
NoRA – Notraum für Frauen – Tiroler Soziale Dienste ... 31, 84
Notschlafstelle – Schusterbergweg TSD ... 32
Österreichische Gesundheitskasse Tirol ... 43
Österreichischer Integrationsfonds (ÖIF), Integrationszentrum Tirol ... 70
ÖZIV SUPPORT Tirol ... 21
ÖZIV Tirol ... 20
Pensionistenverband (PVÖ) Tirol ... 8
Plattform Asyl – FÜR MENSCHEN RECHTE ... 13, 76
pro mente tirol ... 44
Psychosoziale Zentren Tirol ... 46
Psychosozialer Krisendienst Tirol ... 44
Psychosozialer Pflegedienst Tirol (PSP) ... 45, 46
RAINBOWS gem. GmbH ... 38, 80
Rat auf Draht 147 ... 60
Rehaprojekt LAMA ... 28

Rettet das Kind – Tirol 82
rise up – itworks Personalservice und Beratung gGmbH 37
Rotes Kreuz Tirol: Gesundheits- und
Soziale Dienste 29, 33, 34, 56, 68, 71, 83, 86
Schuldenberatung Tirol 42
Schwangerschafts- und Familienberatung Tirol –
Aktion Leben in Tirol 48
Selbstbestimmt Leben 22
Servicestelle Gleichbehandlung und Antidiskriminierung . . . 78
slw Soziale Dienste GmbH 22
Sozialarbeit für Senior*innen (Leben im Alter) – ISD 54
Sozialministeriumservice Landesstelle Tirol 23, 52
Space Jugendzentrum – Caritas Tirol 62
Stadtmagistrat Innsbruck 81
Stadtteiltreffs – ISD 5
start pro mente 18, 19
StartUp Volkshilfe gGmbH 14, 72
Suchthilfe Tirol 26
Superhands – Johanniter Tirol 65
TAFIE GmbH 18, 21
Team Österreich Tafel – Rotes Kreuz Tirol 29
Teestube – Verein für Obdachlose 33
Telefonische Gesundheitsberatung Tirol 1450 43
Telefonseelsorge Innsbruck 142 44
Teuerungsberatung 42
TIPSI – Tiroler Interessenverband
für psychosoziale Inklusion 23
Tiroler Hilfswerk – Land Tirol 24, 81
Tiroler Hospiz Gemeinschaft 80
Tiroler Kinder und Jugend GmbH –
Prävention, Beratung, Begleitung, Schutz 12, 59
Tiroler KOBV – Der Behindertenverband 22
Tiroler Soziale Dienste GmbH 31, 32, 33, 67, 84
TISO – Tiroler Sozialmarkt 30
Unabhängige Sozial- und Rechtsberatung Tirol,
Diakonie Flüchtlingsdienst 68
Verein Beziehungsweise Lernen 66, 70
Verein CUBIC 11
Verein Emmaus 28
Verein Frauen gegen Vergewaltigung 57
Verein für Obdachlose 31, 33, 86
Verein Klinikbrücke 49
Verein UK-Unterwegs 21
Verein WAMS – Arbeitsplätze als Sprungbrett 12
Verein z6 – Drogenarbeit 26
Verein z6 – Jugendzentrum 61
Vertretungsnetz Erwachsenenvertretung 76
VinzenzGemeinschaften in Tirol 29, 32, 66, 75, 82
VinziBus – Vinzenzgemeinschaft Tirol 29
Vinziherberge – Vinzenzgemeinschaft Tirol 32, 75
Volkshilfe Tirol 40, 42, 49, 82
Waldhüttl – Vinziherberge 32, 75
WEISSER RING Office Tirol – Verbrechensopferhilfe 78
werkstart – start pro mente 19
WIBS – Peer-Beratungs-Stelle für Menschen
mit Lernschwierigkeiten 20
Wirkstatt – slw Soziale Dienste GmbH 22
Wolfgangstube – Caritas Tirol 30
YoungCaritas Tirol 64
„Zeit schenken“ – Caritas Tirol 9
ZeMIT – Zentrum Migration Integration
Teilhabe gem. GmbH 69
Zentrum für Ehe- und Familienfragen 36
Zentrum Sexuelle Gesundheit Tirol
(früher AIDS-Hilfe Tirol) 55
zesa – Zentrum für Soziale Arbeit 36, 62, 79

Mit freundlicher Unterstützung von:

Der Sozialroutenplan erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Einträge wurden von den jeweiligen Sozialeinrichtungen selbst im digitalen Sozialroutenplan (www.sozialroutenplan.at/tirol) hinterlegt und für diese Ausgabe erstmals übernommen. Alle Angaben wurden mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft, dennoch können Fehler oder Unvollständigkeiten nicht ausgeschlossen werden. Hinweise dazu nehmen wir gerne entgegen. Eine Haftung des Herausgebers für Schäden, die aus fehlerhaften oder unvollständigen Angaben bzw. aus Handlungen im Vertrauen auf die Richtigkeit und Vollständigkeit dieser Broschüre entstehen, ist ausgeschlossen.

Stand: Juni 2026

Die Broschüre liegt zur freien Entnahme in amtlichen und freien Hilfseinrichtungen auf und ist kostenlos erhältlich.
Den Sozialroutenplan im pdf-Format finden Sie unter: https://unicummensch.org/sozialroutenplan/sozialroutenplan-innsbruck/

SPENDENKONTO:
Kennwort: Sozialroutenplan
IBAN: AT93 5700 0001 2004 9619
BIC: HYPTAT22

Mir Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass der Sozialroutenplan jedes Jahr aktualisiert werden kann. Danke!

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
PEFC/18-31-166
www.pefc.org

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/13973-2510-1007

Druck: Athesia-Tyrolia Druck GmbH
9. Auflage; aktualisierter Nachdruck 2026

Sozial routen plan

unicum:mensch
c/o Haus der Begegnung
Rennweg 12
6020 Innsbruck
☎ +43 677 629 338 80
✉ info@sozialroutenplan.at

Herausgeber: Verein unicum:mensch
Redaktion: Jenny Illing
Grafik: Karin Berner, Cover: Tina Fallenegger

sozialroutenplan.at/tirol

info@sozialroutenplan.at