

Kontaktheft

wir
helfen
weiter

ifs Vorarlberg
Institut für Sozialdienste



Wir helfen weiter.

Das ifs bietet Menschen in psychischen und sozialen Krisensituationen Hilfe und Unterstützung.

Unsere Angebote richten sich an Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen sowie an Familien und Paare. Zudem stehen sie speziellen Zielgruppen wie Menschen mit Beeinträchtigungen oder Migrationshintergrund, Opfern von Gewalt, Tätern bzw. Täterinnen offen.

Im Rahmen der Erstberatung erhalten Sie auch ohne vorherige Anmeldung Beratung, Information und sofortige Hilfe in Krisensituationen. Die Kontaktaufnahme kann persönlich, telefonisch oder per Mail erfolgen.

Die Gespräche sind vertraulich.

Erstberatung	4
Alter	5
Arbeit	6
Armut/Existenzsicherung	6
Beeinträchtigungen/Inklusion	7
Ehe/Partnerschaft	8
Einsamkeit/Soziale Isolation	9
Erziehung	9
Familie	11
Gefühle/Psyché	11
Gemeinwesen/Sozialraum	12
Geschlecht/Identität	13
Gewalt	14
Jugend	15
Kindheit	16
Krankheit/Störung/Trauma	17
Leben lernen	18
Migration/Flucht	19
Missbrauch	20
Opfer/Schutz	20
Scheidung/Trennung	21
Schule/Kindergarten	22
Schulden	23
Schwangerschaft/Geburt	23
Sexualität	24
Sinn/Werte	24
Tod/Verlust	25
Wohnen	26
Kontaktadressen	27

Erstberatung

Sie haben Probleme, Fragen, suchen Orientierung und wünschen sich ein klärendes Gespräch? Die ifs Erstberatung ist die zentrale Anlaufstelle für alle Menschen in Vorarlberg, die psychosoziale Fragen oder Probleme haben. Wir widmen uns Ihren konkreten, aber auch den noch unklaren Anliegen, bieten Unterstützung bei der Klärung sowie Beratung.

Wir helfen Ihnen in Krisensituationen und vermitteln nach Wunsch und Bedarf zu weiterführenden Angeboten.

Sie erreichen uns ohne Voranmeldung.

ifs Beratungsstellen

→ Bregenz

St.-Anna-Straße 2, Mo-Fr, 8-12, 13-17 Uhr
Tel. 05-1755-510, bregenz@ifs.at

→ Bregenzerwald

Impulszentrum, Gerbe 1135, Egg, Mo-Fr, 9-11 Uhr
Tel. 05-1755-520, bregenzerwald@ifs.at

→ Dornbirn

Kirchgasse 4b, Mo-Fr, 8-12, 13-17 Uhr
Tel. 05-1755-530, dornbirn@ifs.at

→ Hohenems

Franz-Michael-Felder-Straße 6, Mo-Fr, 8-12 Uhr
Tel. 05-1755-540, hohenems@ifs.at

→ Feldkirch

Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Mo-Fr, 8-12, 13-17 Uhr
Tel. 05-1755-550, feldkirch@ifs.at

→ Bludenz

Innovationszentrum, Klarenbrunnstraße 12
Mo-Fr, 8-12, 13-17 Uhr
Tel. 05-1755-560, bludenz@ifs.at

Alter

Mit zunehmendem Alter wird vieles im Leben beschwerlicher, auch im persönlichen und sozialen Umfeld. Ältere Menschen müssen sich mit der Organisation ihres Lebens beschäftigen, haben mit Einsamkeit zu kämpfen oder sehen sich plötzlich mit Problemen aus der Vergangenheit konfrontiert, die nun an die Oberfläche drängen. Älterwerden ermöglicht aber auch, neue Erfahrungen zu machen, Potentiale (wieder) zu entdecken und Alternativen auszuprobieren.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Erwachsenenberatung**
Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at
- **Soziale Arbeit**/Psychosoziale Beratung im Alter
Unterland: Tel. 0664-6088-4372
Oberland: Tel. 0664-6088-4236
- **Menschengerechtes Bauen**/Assistenz
Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6
Tel. 05-1755-537, menschengerechtes.bauen@ifs.at
- **Diagnostik**/Assistenz
Tel. 05-1755-560, diagnostik@ifs.at
- **Sachwalterschaft**
Dornbirn, Poststraße 2/4, Fax 05-1755-9590
Tel. 05-1755-590, sachwalterschaft@ifs.at
Feldkirch, Johannitergasse 6, Fax 05-1755-9591
Tel. 05-1755-591, sachwalterschaft@ifs.at
- **Bewohnervertretung** bei Freiheitsbeschränkungen
Dornbirn, Poststraße 2/4, Fax 05572-908888-43
Tel. 0664-6088-4451, bewohnervertretung@ifs.at
- **Patientenanzwaltschaft**/Psychiatrisches Krankenhaus
Rankweil, Valdunastraße 16, Tel. 05522-403-4040
ifs.patientenanzwaltschaft@ifs.at

Arbeit

Arbeitslosigkeit und Arbeitsunfähigkeit haben Auswirkungen auf die ganze Person und das gesamte (Familien-)Leben. Neben Geldknappheit geht damit oft auch das Gefühl einher, nicht mehr gebraucht zu werden und nutzlos zu sein. Belastend wirken sich Probleme am Arbeitsplatz aus. Über- und Unterforderung, Mobbing, zu hohe Belastungen und dauerhafter Stress können z. B. zu einem Burn-out führen.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Erwachsenenberatung**
Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at
- **Soziale Arbeit**
Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at
- **Psychotherapie Vorarlberg**
Tel. 05-1755-550, psychotherapie@ifs.at
- **Schuldenberatung**
Bregenz, Benger Park, Mehrerauerstraße 3
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Bludenz, Innovationszentrum, Klarenbrunnstraße 12
Tel. 05-1755-580, schuldenberatung@ifs.at
- **Spagat/Assistenz**, Tel. 05-1755-530, spagat@ifs.at
- **Integrative Arbeitsstruktur/Assistenz**
Tel. 05-1755-550, assistenz@ifs.at
- **Diagnostik/Assistenz**
Tel. 05-1755-560, diagnostik@ifs.at
- **Supervision & Coaching**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 12
Tel. 05-1755-527, brigitte.maier-elsensohn@ifs.at

Armut/Existenzsicherung

Monat für Monat stellt sich die Frage, wie Lebensmittel, neue Kleidung und eine beheizte Wohnung bezahlt werden sollen. Man versucht an allen Ecken und Enden zu sparen und oft

lassen einen die Sorgen ums Geld nicht mehr einschlafen. Finanzielle Notsituationen und Geldknappheit schränken die Lebensqualität ein und führen dazu, dass es kaum möglich ist, sich das Allernötigste zu leisten.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
 - **Soziale Arbeit**
Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at
 - **Krisenwohnungen**
Bregenz, Hard, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz
Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at
 - **Delogierungsprävention**
Röthis, Interpark Focus 1
Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at
 - **Schuldenberatung**
Bregenz, Benger Park, Mehrerauerstraße 3
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Bludenz, Innovationszentrum, Klarenbrunnstraße 12
Tel. 05-1755-580, schuldenberatung@ifs.at
- Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:**
- **Familienarbeit**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-575, familienarbeit.feldkirch@ifs.at
Bludenz, Obdorfweg 1
Tel. 05-1755-570, familienarbeit.bludenz@ifs.at

Beeinträchtigungen/Inklusion

Das Leben stellt an Menschen mit Beeinträchtigungen besondere Herausforderungen. Sie selbst und deren Angehörige sehen sich deshalb oft mit Fragen zur Lebensgestaltung und der Zukunftsbewältigung konfrontiert. Neben Fragen der Frühförderung, der Integration in Kindergarten und Schule stellen sich Fragen der Inklusion, der Arbeitsfähigkeit, der

(finanziellen) Unterstützungsmöglichkeiten, des eigenständigen Wohnens und vieles mehr.

- **Assistenz für Menschen mit Beeinträchtigungen**
Tel. 05-1755-500, assistenz@ifs.at
- **Soziale Integration/Assistenz**
Tel. 05-1755-520, assistenz@ifs.at
- **Diagnostik/Assistenz**
Tel. 05-1755-560, diagnostik@ifs.at
- **Wohnen und Leben in Eigenständigkeit/Assistenz**
Tel. 05-1755-550, fundament@ifs.at
- **Spagat/Assistenz**
Tel. 05-1755-530, spagat@ifs.at
- **Integrative Arbeitsstruktur/Assistenz**
Tel. 05-1755-550, assistenz@ifs.at
- **Menschengerechtes Bauen/Assistenz**
Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6
Tel. 05-1755-537, menschengerechtes.bauen@ifs.at
- **Sachwalterschaft**
Dornbirn, Poststraße 2/4, Fax 05-1755-9590
Tel. 05-1755-590, sachwalterschaft@ifs.at
Feldkirch, Johannitergasse 6, Fax 05-1755-9591
Tel. 05-1755-591, sachwalterschaft@ifs.at
- **Bewohnervertretung** bei Freiheitsbeschränkungen
Dornbirn, Poststraße 2/4, Fax 05572-908888-43
Tel. 0664-6088-4451, bewohnervertretung@ifs.at

Ehe/Partnerschaft

Eine Beziehung zu leben und sie zu gestalten, kann eine schöne, aber auch schwierige Aufgabe sein, die beide Partner immer wieder vor Probleme stellt. Unterschiedlichkeit, Streit, fehlende Konfliktbereitschaft, Untreue, Vertrauensbrüche, Geldprobleme, unerfüllter Kinderwunsch oder der Tod eines Kindes belasten eine Beziehung.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Erwachsenenberatung**
Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at

- **Familienberatung**
Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at
- **Psychotherapie Vorarlberg**
Tel. 05-1755-550, psychotherapie@ifs.at
- Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:**
- **Familienarbeit**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-575, familienarbeit.feldkirch@ifs.at
Bludenz, Obdorfweg 1
Tel. 05-1755-570, familienarbeit.bludenz@ifs.at

Einsamkeit/Soziale Isolation

Da ist niemand, der einem zuhört, mit dem man lachen, sich austauschen kann. Das Gefühl, einsam, von anderen isoliert zu sein, ist vielen bekannt. Sogar in der Gegenwart anderer fühlt man sich nicht gesehen, nicht wahrgenommen. Man sehnt sich nach Beziehungen, nach einem Miteinander. Einsamkeit kann sehr belastend sein.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Erwachsenenberatung**
Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at
- **Psychotherapie Vorarlberg**
Tel. 05-1755-550, psychotherapie@ifs.at
- **Soziale Arbeit**
Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at
- **Soziale Integration/Assistenz**
Tel. 05-1755-520, assistenz@ifs.at

Erziehung

Oft stoßen Eltern an ihre Grenzen, denn Kinder fordern – egal ob im Kleinkindalter oder in der Pubertät, ob in Scheidungssituationen oder

in neuen Familienkonstellationen. Der Alltag mit Kindern ist voller bereichernder Momente, zugleich aber auch voller unvermeidlicher Krisen. Deshalb ist Entwicklung und Erziehung mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Familienberatung**
Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at
- **Kinder- und Jugendberatung**
Tel. 05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at
- **Kinderschutz**
Tel. 05-1755-505, kinderschutz@ifs.at
- **Schulsozialarbeit**
Tel. 05-1755-540, schulsozialarbeit@ifs.at
- **Streetwork Mühletor**
Feldkirch, Schillerstraße 18
Bludenz, Bahnhofstraße 19
Tel. 05-1755-565, streetwork.muehletor@ifs.at

Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:

- **Familienarbeit**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-575, familienarbeit.feldkirch@ifs.at
Bludenz, Obdorfweg 1
Tel. 05-1755-570, familienarbeit.bludenz@ifs.at
- **Ambulant betreutes Wohnen**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-550, abw@ifs.at
- **Krisenwohngruppe Kompass**
Feldkirch, Hämmerlestraße 38
Tel. 05-1755-557, kwg.kompass@ifs.at
- **Nachgehende sozialpädagogische Arbeit**
Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6
Tel. 05-1755-540, nasa@ifs.at
- **Flexible intensivpädagogische Betreuung**
Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6
Tel. 05-1755-540, flex@ifs.at
- **Wohngemeinschaft Unterland**
Dornbirn, Müllerstraße 3, Tel. 05-1755-525
wg.unterland@ifs.at

Familie

Die Familie sollte ein Ort der Geborgenheit sein, an dem man sich gegenseitig unterstützt und Rücksicht aufeinander nimmt. Doch die gemeinsame Bewältigung des Alltags stellt oft auch eine große Herausforderung dar. Verschiedenste Krisen, Konflikte oder auch finanzielle Probleme können dazu führen, dass der Ort der Geborgenheit zu zerbrechen droht.

→ **Erstberatung** siehe Seite 4

→ **Familienberatung**

Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at

Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:

→ **Familienarbeit**

Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14

Tel. 05-1755-575, familienarbeit.feldkirch@ifs.at

Bludenz, Obdorfweg 1

Tel. 05-1755-570, familienarbeit.bludenz@ifs.at

→ **Sozialpädagogik**

Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14

Tel. 05-1755-550, sozialpaedagogik@ifs.at

Gefühle/Psyché

Manches Mal wird man von seinen Gefühlen überwältigt und fühlt sich regelrecht in diesen gefangen. Angst, Trauer, Überforderung, Wut, Hass aber auch unerwiderte Liebe können das gesamte Denken und Handeln bestimmen.

→ **Erstberatung** siehe Seite 4

→ **Psychotherapie Vorarlberg**

Tel. 05-1755-550, psychotherapie@ifs.at

→ **Erwachsenenberatung**

Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at

→ **Soziale Arbeit**

Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at

- **Familienberatung**
Tel.05-1755-530, familienberatung@ifs.at
 - **Kinder- und Jugendberatung**
Tel.05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at
 - **Gewaltberatung**
Feldkirch, Bahnhofstraße 18
Dornbirn, Färbergasse 17/1
Tel.05-1755-515, gewaltberatung@ifs.at
 - **Streetwork Mühletor**
Feldkirch, Schillerstraße 18
Bludenz, Bahnhofstraße 19
Tel.05-1755-565, streetwork.muehletor@ifs.at
 - **Soziale Integration/Assistenz**
Tel.05-1755-520, assistenz@ifs.at
- Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:**
- **Sozialpädagogik**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel.05-1755-550, sozialpaedagogik@ifs.at

Gemeinwesen/Sozialraum

Wo Menschen leben, gibt es auch immer wieder Konfliktpotential. Egal ob in Gemeinden, Stadtteilen oder Siedlungen – unterschiedliche Lebensweisen, Wertevorstellungen, Sitten und Kulturen stellen das Zusammenleben vor Herausforderungen. Teils gegensätzliche Vorstellungen von Kindern, Jugendlichen, Senioren und Seniorinnen, Kranken und Gesunden, Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund, Armen und Reichen können Probleme mit sich bringen. Es ist wichtig, die Ressourcen des sozialen Raums zugänglich zu machen und aktivierende Strukturen zu fördern.

- **Siedlungsarbeit**
Röthis, Interpark Focus 1
Tel.05-1755-500, wohnen@ifs.at

- **Gemeinwesenstelle Mitinand**
Rankweil, Ringstraße 49
Tel. 05-1755-547, mitinand.rankweil@ifs.at
- **Sozialarbeit Kleinwalsertal**
Hirscheegg, Walsersstraße 271
Tel. 05517-30090, sozialarbeit.kleinwalsertal@ifs.at
- **Streetwork Mühletor**
Feldkirch, Schillerstraße 18
Bludenz, Bahnhofstraße 19
Tel. 05-1755-565, streetwork.muehletor@ifs.at

Geschlecht/Identität

Sich im eigenen Körper fremd fühlen, verunsichert sein, Versagensängste und offene Fragen bezüglich der eigenen sexuellen Orientierung zu haben – manche Menschen fragen sich: Wer bin ich, wer möchte ich sein? Wie sehen mich die anderen? Es ist wichtig, seine eigene Identität und damit die eigene Rolle in der Gesellschaft zu finden, auch wenn es manches Mal schwierig ist, Antworten zu finden.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
 - **Erwachsenenberatung**
Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at
 - **Kinder- und Jugendberatung**
Tel. 05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at
 - **Psychotherapie Vorarlberg**
Tel. 05-1755-550, psychotherapie@ifs.at
 - **Streetwork Mühletor**
Feldkirch, Schillerstraße 18
Bludenz, Bahnhofstraße 19
Tel. 05-1755-565, streetwork.muehletor@ifs.at
- Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:**
- **Sozialpädagogik**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-550, sozialpaedagogik@ifs.at

Gewalt

Gewalt hat viele Gesichter und kommt überall vor, im öffentlichen ebenso wie im privaten Raum. Neben Schlagen und sexuellen Misshandlungen stellen auch Demütigungen, Drohungen, Verbote und Kontrolle von Sozialkontakten, das Festlegen von Ausgehzeiten, Einsperren, der Entzug von Haushaltsgeld oder beharrliche Verfolgung Gewaltformen dar. Auch Extremismus und Fanatismus sind Gefährdungsfaktoren und führen häufig zu gewalttätigem Handeln. Gewalt verletzt immer die Menschenrechte. Egal ob Sie Opfer, Risikoperson, Täter bzw. Täterin, unbeteiligte Dritte oder besorgte Involvierte sind – Sie können etwas gegen Gewalt tun.

→ **Gewaltberatung**

Feldkirch, Bahnhofstraße 18

Dornbirn, Färbergasse 17/1

Tel. 05-1755-515, gewaltberatung@ifs.at

→ **FrauennotWohnung**

das frauenhaus in vorarlberg

Dornbirn, Postfach 61, frauennotwohnung@ifs.at

Tel. 05-1755-577 (rund um die Uhr)

→ **Gewaltschutzstelle**

Feldkirch, Johannitergasse 6

Tel. 05-1755-535, gewaltschutzstelle@ifs.at

→ **Kinderschutz**

Tel. 05-1755-505, kinderschutz@ifs.at

→ **Prozessbegleitung Erwachsene**

Feldkirch, Johannitergasse 6

Tel. 05-1755-535, gewaltschutzstelle@ifs.at

→ **Prozessbegleitung Kinder und Jugendliche**

Bregenz, St.-Anna-Straße 2

Tel. 05-1755-505, kinderschutz@ifs.at

→ **Schulsozialarbeit**

Tel. 05-1755-540, schulsozialarbeit@ifs.at

Jugend

Plötzlich scheinen die Eltern überhaupt nichts mehr zu verstehen und haben ständig etwas auszusetzen. Streit ist vorprogrammiert. Und auch in der Schule oder am Ausbildungsplatz gibt es immer wieder Probleme. Lehrpersonen oder Klassenkameraden machen Stress. Manchmal fühlt man sich alleine und im Stich gelassen. Die Jugend ist eine Zeit voller Veränderungen und oft stehen Auseinandersetzungen an der Tagesordnung. Die Sorge um Jugendliche, die ihr Verhalten verändern, dem Einfluss des gewohnten Umfelds entgleiten und sozial auffälliges Verhalten zeigen, beschäftigt Eltern, Lehrpersonen und Angehörige.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Kinder- und Jugendberatung**
Tel. 05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at
- **Familienberatung**
Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at
- **Streetwork Mühletor**
Feldkirch, Schillerstraße 18
Bludenz, Bahnhofstraße 19
Tel. 05-1755-565, streetwork.muehletor@ifs.at
- **Schulsozialarbeit**
Tel. 05-1755-540, schulsozialarbeit@ifs.at
- **Diagnostik/Assistenz**
Tel. 05-1755-560, diagnostik@ifs.at
- Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:**
- **Ambulant betreutes Wohnen**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-550, abw@ifs.at
- **Krisenwohngruppe Kompass**
Tel. 05-1755-557, kwg.kompass@ifs.at
- **Flexible intensivpädagogische Betreuung**
Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6
Tel. 05-1755-540, flex@ifs.at

- **Nachgehende sozialpädagogische Arbeit**
Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6
Tel. 05-1755-540, nasa@ifs.at
- **Wohngemeinschaft Unterland**
Dornbirn, Müllerstraße 3
Tel. 05-1755-525, wg.unterland@ifs.at
- **Familienarbeit**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-575, familienarbeit.feldkirch@ifs.at
Bludenz, Obdorfweg 1
Tel. 05-1755-570, familienarbeit.bludenz@ifs.at

Kindheit

Für viele ist eine unbeschwerte Kindheit eine Selbstverständlichkeit. Doch familiäre Krisen, Entwicklungsstörungen, Krankheit oder Traumata, die beispielsweise durch den Tod eines Elternteils, durch Gewalt oder Missbrauch ausgelöst werden, führen zu Einschränkungen und seelischen Verletzungen.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Kinder- und Jugendberatung**
Tel. 05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at
- **Familienberatung**
Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at
- **Diagnostik/Assistenz**
Tel. 05-1755-560, diagnostik@ifs.at
- Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:**
- **Familienarbeit**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-575, familienarbeit.feldkirch@ifs.at
Bludenz, Obdorfweg 1
Tel. 05-1755-570, familienarbeit.bludenz@ifs.at

Krankheit/Störung/Trauma

Krankheiten schränken die Lebensqualität ein, können das ganze Leben bestimmen und machen Angst. Nicht nur körperliche Krankheiten, sondern auch Suchterkrankungen und psychische Krankheiten bzw. Störungen wie beispielsweise Depressionen, traumatische Krisen oder Zwänge sind sehr belastend.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Psychotherapie Vorarlberg**
Tel.05-1755-550, psychotherapie@ifs.at
- **Erwachsenenberatung**
Tel.05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at
- **Kinder- und Jugendberatung**
Tel.05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at
- **Familienberatung**
Tel.05-1755-530, familienberatung@ifs.at
- **Diagnostik/Assistenz**
Tel.05-1755-560, diagnostik@ifs.at
- **Soziale Integration/Assistenz**
Tel.05-1755-520, assistenz@ifs.at
- **Menschengerechtes Bauen/Assistenz**
Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6
Tel.05-1755-537, menschengerechtes.bauen@ifs.at
- **Gewaltberatung**
Feldkirch, Bahnhofstraße 18
Dornbirn, Färbergasse 17/1
Tel.05-1755-515, gewaltberatung@ifs.at
- **Sachwalterschaft**
Dornbirn, Poststraße 2/4, Fax 05-1755-9590
Tel.05-1755-590, sachwalterschaft@ifs.at
Feldkirch, Johannitergasse 6, Fax 05-1755-9591
Tel.05-1755-591, sachwalterschaft@ifs.at
- **Bewohnervertretung** bei Freiheitsbeschränkungen
Dornbirn, Poststraße 2/4, Fax 05572-908888-43
Tel.0664-6088-4451, bewohnervertretung@ifs.at

→ **Patienten-anwaltschaft**/Psychiatrisches Krankenhaus
Rankweil, Valdunastraße 16, Tel. 05522-403-4040
ifs.patienten-anwaltschaft@ifs.at

Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:

→ **Wohngemeinschaft Unterland**

Dornbirn, Müllerstraße 3

Tel. 05-1755-525, wg-unterland@ifs.at

Leben lernen

Veränderungen, Übergänge, Ablösungen oder schlicht und einfach die Alltagsbewältigung – das Leben stellt einen immer wieder vor Herausforderungen. Es gibt Dinge, die man nicht von Haus aus beherrscht, sondern mit Unterstützung erst lernen muss: der Start in ein eigenständiges Leben, selbständiges Wohnen, der Umgang mit Geld oder mit neuen Medien, Beziehungen und Familie, Verantwortung und verlässliche Leistung und vieles mehr.

→ **Erstberatung** siehe Seite 4

→ **Soziale Arbeit**

Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at

→ **Kinder- und Jugendberatung**

Tel. 05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at

→ **Erwachsenenberatung**

Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at

→ **Streetwork Mühletor**

Feldkirch, Schillerstraße 18

Bludenz, Bahnhofstraße 19

Tel. 05-1755-565, streetwork.muehletor@ifs.at

→ **Siedlungsarbeit**

Röthis, Interpark Focus 1

Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at

→ **Soziale Integration/Assistenz**

Tel. 05-1755-520, assistenz@ifs.at

→ **Wohnen und Leben in Eigenständigkeit/Assistenz**

Tel. 05-1755-550, fundament@ifs.at

→ **Schuldenberatung**

Bregenz, Benger Park, Mehrerauerstraße 3
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Bludenz, Innovationszentrum, Klarenbrunnstraße 12
Tel. 05-1755-580, schuldenberatung@ifs.at

Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:

→ **Familienarbeit**

Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-575, familienarbeit.feldkirch@ifs.at
Bludenz, Obdorfweg 1
Tel. 05-1755-570, familienarbeit.bludenz@ifs.at

→ **Sozialpädagogik**

Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-550, sozialpaedagogik@ifs.at

Migration/Flucht

In einem fremden Land zu leben, kann verschiedenste Schwierigkeiten mit sich bringen. Mangelnde Sprachkenntnisse und nicht vorhandenes Wissen in Bezug auf Kultur, gesellschaftliche Erwartungen und allfällige Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung erschweren den Alltag. Zudem sehen sich Menschen mit Migrationshintergrund sozialer Ausgrenzung oder Fremdenfeindlichkeit mit all ihren Folgen ausgesetzt.

→ **Erstberatung** siehe Seite 4

→ **Soziale Arbeit**

Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at

→ **Erwachsenenberatung**

Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at

→ **Familienberatung**

Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at

→ **Kinder- und Jugendberatung**

Tel. 05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at

→ **Psychotherapie Vorarlberg**

Tel. 05-1755-500, psychotherapie@ifs.at

Missbrauch

Unangenehme Berührungen, Zuschauen müssen bei sexuellen Handlungen, reales Entblößen oder Vergewaltigung sind Formen des sexuellen Missbrauchs. Häufig sprechen Kinder nicht über die ihnen zugefügte sexuelle Gewalt. Verhaltensauffälligkeiten wie Schlafstörungen, Angstzustände und Rückzug in eine Fantasiewelt können aber stumme Hilferufe sein. Kinder brauchen die Unterstützung und den Schutz von Erwachsenen, um dem Missbrauch ein Ende zu setzen und die destruktiven Erfahrungen aufzuarbeiten.

→ **Kinderschutz**

Tel. 05-1755-505, kinderschutz@ifs.at

→ **FrauennotWohnung**

das frauenhaus in vorarlberg

Dornbirn, Postfach 61, frauennotwohnung@ifs.at

Tel. 05-1755-577 (rund um die Uhr)

→ **Gewaltschutzstelle**

Feldkirch, Johannitergasse 6

Tel. 05-1755-535, gewaltschutzstelle@ifs.at

→ **Prozessbegleitung Kinder und Jugendliche**

Bregenz, St.-Anna-Straße 2

Tel. 05-1755-505, kinderschutz@ifs.at

→ **Prozessbegleitung Erwachsene**

Feldkirch, Johannitergasse 6

Tel. 05-1755-535, gewaltschutzstelle@ifs.at

Opfer/Schutz

Für viele Menschen ist das Zuhause kein Ort der Geborgenheit, sondern ein Ort der Angst. Wer geschlagen, gestoßen, geboxt oder gezwickt wird, wer bedroht, genötigt, belästigt oder terrorisiert wird, wer kontrolliert, isoliert oder ein-

gesperrt wird, wer beleidigt, öffentlich niedergemacht, beschimpft, zu unangenehmen Sachen gezwungen oder vergewaltigt wird, hat das Recht auf Hilfe.

Opfer von Gewalt müssen die ihnen angetane Gewalt nicht widerstandslos hinnehmen, denn es gibt keine Rechtfertigung für Gewalt. Opfer haben das Recht sich zu wehren.

→ **FrauennotWohnung**

das frauenhaus in vorarlberg
Dornbirn, Postfach 61, frauennotwohnung@ifs.at
Tel.05-1755-577 (rund um die Uhr)

→ **Gewaltschutzstelle**

Feldkirch, Johannitergasse 6
Tel.05-1755-535, gewaltschutzstelle@ifs.at

→ **Kinderschutz**

Tel.05-1755-505, kinderschutz@ifs.at

→ **Prozessbegleitung Erwachsene**

Feldkirch, Johannitergasse 6
Tel.05-1755-535, gewaltschutzstelle@ifs.at

→ **Prozessbegleitung Kinder und Jugendliche**

Bregenz, St.-Anna-Straße 2
Tel.05-1755-505, kinderschutz@ifs.at

Scheidung/Trennung

Eine Trennung bzw. Scheidung ist eine schwierige Zeit, eine Zeit der zunehmenden Distanzierung, der Entscheidungsfindung und Neuorientierung. Die Betroffenen stehen oft einer ungewissen Zukunft gegenüber und es gibt viele offene Fragen: Wie erklären wir es unseren Kindern? Wie sieht die finanzielle Situation nach der Trennung aus? Wie komme ich über den Verlust des Partners bzw. der Partnerin hinweg? Ich fühle mich alleine.

→ **Erstberatung** siehe Seite 4

→ **Familienberatung**

Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at

→ **Erwachsenenberatung**

Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at

Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:

→ **Familienarbeit**

Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14

Tel. 05-1755-575, familienarbeit.feldkirch@ifs.at

Bludenz, Obdorfweg 1

Tel. 05-1755-570, familienarbeit.bludenz@ifs.at

Schule/Kindergarten

Verhaltensauffälligkeiten, schlechte Noten und fehlende Motivation zählen zu den häufigsten Schwierigkeiten im Schulalltag, aber auch Lernschwierigkeiten, Konflikte mit Mitschülerinnen und Mitschülern oder der Wunsch, die Schule abzubrechen, treten oft auf. Im Laufe der Schulzeit und auch schon im Kindergarten kann es immer wieder zu Problemen kommen.

→ **Erstberatung** siehe Seite 4

→ **Schulsozialarbeit**

Tel. 05-1755-540, schulsozialarbeit@ifs.at

→ **Psychologische Beratung für Kindergärten**

Tel. 05-1755-510, bregenz@ifs.at

→ **Familienberatung**

Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at

→ **Kinder- und Jugendberatung**

Tel. 05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at

→ **Streetwork Mühletor**

Feldkirch, Schillerstraße 18

Bludenz, Bahnhofstraße 19

Tel. 05-1755-565, streetwork.muehletor@ifs.at

→ **Diagnostik/Assistenz**

Tel. 05-1755-560, diagnostik@ifs.at

→ **Soziale Integration/Assistenz**

Tel. 05-1755-520, assistenz@ifs.at

Schulden

Schulden bedrohen die Existenz in jeder Hinsicht, schränken das Leben ein und rauben einem den Schlaf. Geldknappheit führt zu einem Gefühl von mangelnder Lebensqualität. Der Grat zwischen Einkommen und Auskommen ist oft schmal. Schwierigkeiten entstehen, wenn die Schulden so hoch sind, dass sie nicht mehr zurückbezahlt werden können. Häufige Ursachen von Überschuldungen sind Krankheit, Arbeitslosigkeit, Bürgschaften und Scheidungen.

→ **Schuldenberatung**

Bregenz, Benger Park, Mehrerauerstraße 3
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Bludenz, Innovationszentrum, Klarenbrunnstraße 12
Tel. 05-1755-580, schuldenberatung@ifs.at

→ **Budgetberatung**

Bregenz, Benger Park, Mehrerauerstraße 3
Tel. 05-1755-580, schuldenberatung@ifs.at

→ **Erstberatung** siehe Seite 4

→ **Soziale Arbeit**

Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at

→ **Delogierungsprävention**

Röthis, Interpark Focus 1
Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at

Schwangerschaft/Geburt

Eine ungewollte Schwangerschaft, der unerfüllte Kinderwunsch oder die Nachricht, ein Baby mit Behinderung zu bekommen – die Themen Schwangerschaft und Geburt lösen bei vielen Frauen und auch Männern Angst, Unsicherheit und Sorge aus. Ungewisse Zukunftsaussichten belasten die Betroffenen.

Auch die erste Zeit nach der Geburt ist oft sehr anstrengend. Das Leben als Familie ist mit vielen Fragen verbunden und muss erst gelernt werden.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Familienberatung**
Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at
- **Erwachsenenberatung**
Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at
- **Soziale Integration/Assistenz**
Tel. 05-1755-520, assistenz@ifs.at

Sexualität

Verhütung, sexuelle Orientierung und Identität, Coming-out, Störungen des Liebeslebens – Sexualität gehört von der Kindheit bis ins Alter zum menschlichen Leben und kann vielfältige Fragen aufwerfen. Sie ist eine sehr persönliche und zentrale Ausdrucksform. Oft ist es schwierig, über intime Probleme zu sprechen.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Erwachsenenberatung**
Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at
- **Familienberatung**
Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at
- **Kinder- und Jugendberatung**
Tel. 05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at
- **Psychotherapie Vorarlberg**
Tel. 05-1755-550, psychotherapie@ifs.at

Sinn/Werte

Was ist der Sinn des Lebens? Welchen Sinn macht mein Leben? Unzufriedenheit, schwierige Lebenssituationen oder Schicksalsschläge

lassen Menschen nach dem Sinn des Lebens und nach wirklich wichtigen Werten fragen. Oftmals drehen sich die Fragen auch um Weltanschauungen und religiöse Überzeugungen oder sogar Sekten.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Erwachsenenberatung**
Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at
- **Psychotherapie Vorarlberg**
Tel. 05-1755-550, psychotherapie@ifs.at
- **Soziale Arbeit**
Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at

Tod/Verlust

Der Tod eines geliebten Menschen ist eine der schmerzlichsten Erfahrungen im Leben. Egal ob das (ungeborene) Kind, der Partner oder die Partnerin, die Eltern, Geschwister oder andere Bezugspersonen sterben, es machen sich Gefühle wie bodenlose Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit breit. Man verspürt keine Freude, keine positiven Lebensgefühle mehr. Die Trauer lässt das ganze Leben sinnlos erscheinen.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Erwachsenenberatung**
Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at
- **Psychotherapie Vorarlberg**
Tel. 05-1755-550, psychotherapie@ifs.at
- **Familienberatung**
Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at
- **Soziale Arbeit**
Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at

Wohnen

Wenn Mietschulden dazu führen, dass der Verlust der eigenen Wohnung droht, oder man diese bereits verloren hat, so steht man einer ungewissen Zukunft gegenüber: Wo soll ich wohnen? Wohin soll ich gehen? Wo finde ich Unterschlupf? Aber auch das Zusammenleben in Siedlungen oder auch das Zusammenleben von Jugendlichen und Eltern kann Probleme bereiten. Manche brauchen zudem Unterstützung, um selbstständig und selbstbestimmt wohnen zu können.

- **Erstberatung** siehe Seite 4
- **Delogierungsprävention**
Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at
- **Krisenwohnungen**
Bregenz, Hard, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz
Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at
- **Siedlungsarbeit**
Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at
- **Soziale Arbeit**
Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at
- **Soziale Integration/Assistenz**
Tel. 05-1755-520, assistenz@ifs.at
- **Menschengerechtes Bauen/Assistenz**
Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6
Tel. 05-1755-537, menschengerechtes.bauen@ifs.at
- **Wohnen und Leben in Eigenständigkeit/Assistenz**
Tel. 05-1755-550, fundament@ifs.at
- Zugang über Kinder- und Jugendhilfe:**
- **Ambulant betreutes Wohnen**
Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-550, abw@ifs.at
- **Krisenwohngruppe Kompass**
Feldkirch, Hämmerlestraße 38
Tel. 05-1755-557, kwg.kompass@ifs.at
- **Wohngemeinschaft Unterland**
Dornbirn, Müllerstraße 3
Tel. 05-1755-525, wg.unterland@ifs.at

ifs Kontaktadressen

Beratungsstelle Bludenz

Innovationszentrum, Klarenbrunnstraße 12

Mo – Fr, 8 – 12, 13 – 17 Uhr

Tel. 05-1755-560, bludenz@ifs.at

Beratungsstelle Bregenz

St.-Anna-Straße 2, Mo – Fr, 8 – 12, 13 – 17 Uhr

Tel. 05-1755-510, bregenz@ifs.at

Beratungsstelle Bregenzerwald

Impulszentrum, Egg, Gerbe 1135, Mo – Fr, 9 – 11 Uhr

Tel. 05-1755-520, bregenzerwald@ifs.at

Beratungsstelle Dornbirn

Kirchgasse 4b, Mo – Fr, 8 – 12, 13 – 17 Uhr

Tel. 05-1755-530, dornbirn@ifs.at

Beratungsstelle Feldkirch

Ganahl-Areal, Schießstätte 14, Mo – Fr, 8 – 12, 13 – 17

Uhr, Tel. 05-1755-550, feldkirch@ifs.at

Beratungsstelle Hohenems

Franz-Michael-Felder-Straße 6, Mo – Fr, 8 – 12 Uhr,

Tel. 05-1755-540, hohenems@ifs.at

Ambulant betreutes Wohnen für Jugendliche (AbW)

Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14

Tel. 05-1755-550, abw@ifs.at

Assistenz für Menschen mit Beeinträchtigungen

Tel. 05-1755-500, assistenz@ifs.at

Bewohnervertretung

Dornbirn, Poststraße 2/4, Fax 05572-908888-43

Tel. 0664-6088-4451, bewohnervertretung@ifs.at

Delogierungsprävention

Röthis, Interpark Focus 1

Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at

Diagnostik/Assistenz

Tel. 05-1755-560, diagnostik@ifs.at

Erwachsenenberatung

Tel. 05-1755-550, erwachsenenberatung@ifs.at

Familienarbeit

Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14
Tel. 05-1755-575, familienarbeit.feldkirch@ifs.at
Bludenz, Obdorfweg 1
Tel. 05-1755-570, familienarbeit.bludenz@ifs.at

Familienberatung

Tel. 05-1755-530, familienberatung@ifs.at

Flexible intensivpädagogische Betreuung (Flex)

Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6
Tel. 05-1755-540, flex@ifs.at

Flüchtlingsarbeit

Tel. 05-1755-500, fluechtlingsarbeit@ifs.at

FrauennotWohnung – das frauenhaus in vorarlberg

Dornbirn, Postfach 61, frauennotwohnung@ifs.at
Tel. 05-1755-577 (rund um die Uhr)

Gemeinwesenstelle Mitand

Rankweil, Ringstraße 49
Tel. 05-1755-547, mitand.rankweil@ifs.at

Geschäftsführung

Interpark Focus 1, 6832 Röthis
Tel. 05-1755-500, ifs@ifs.at

Gewaltberatung

Feldkirch, Bahnhofstraße 18
Dornbirn, Färbergasse 17/1
Tel. 05-1755-515, gewaltberatung@ifs.at

Gewaltschutzstelle Vorarlberg

Feldkirch, Johannitergasse 6
Tel. 05-1755-535, gewaltschutzstelle@ifs.at

Integrative Arbeitsstruktur/Assistenz

Tel. 05-1755-550, assistenz@ifs.at

Kinder- und Jugendberatung

Tel. 05-1755-510, kinder.jugendberatung@ifs.at

Kinderschutz

Bregenz, St.-Anna-Straße 2
Tel. 05-1755-505, kinderschutz@ifs.at

Krisenwohngruppe Kompass

Tel. 05-1755-557, kwg.kompass@ifs.at

Krisenwohnungen

Bregenz, Hard, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz
Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at

Menschengerechtes Bauen/Assistenz

Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6

Tel. 05-1755-537, menschengerechtes.bauen@ifs.at

Nachgehende sozialpädagogische Arbeit (NASA)

Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6

Tel. 05-1755-540, nasa@ifs.at

Patientenanwaltschaft/ Psychiatrisches Krankenhaus

Rankweil, Valdunastraße 16, Tel. 05522-403-4040

ifs.patientenanwaltschaft@ifs.at

Prozessbegleitung Kinder und Jugendliche

Bregenz, St.-Anna-Straße 2

Tel. 05-1755-505, kinderschutz@ifs.at

Prozessbegleitung Erwachsene

Feldkirch, Johannitergasse 6

Tel. 05-1755-535, gewaltschutzstelle@ifs.at

Psychotherapie Vorarlberg

Tel. 05-1755-550, psychotherapie@ifs.at

Sachwalterschaft

Dornbirn, Poststraße 2/4, Fax 05-1755-9590

Tel. 05-1755-590, sachwalterschaft@ifs.at

Feldkirch, Johannitergasse 6, Fax 05-1755-9591

Tel. 05-1755-591, sachwalterschaft@ifs.at

Schuldenberatung

Bregenz, Benger Park, Mehrerauerstraße 3

Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14

Bludenz, Innovationszentrum, Klarenbrunnstraße 12

Tel. 05-1755-580, schuldenberatung@ifs.at

Schulsozialarbeit

Tel. 05-1755-540, schulsozialarbeit@ifs.at

Siedlungsarbeit

Röthis, Interpark Focus 1

Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at

Sozialarbeit Kleinwalsertal

Hirschegg, Walserstraße 271

Tel. 05517-30090, sozialarbeit.kleinwalsertal@ifs.at

Soziale Arbeit

Tel. 05-1755-520, soziale.arbeit@ifs.at

Soziale Integration/Assistenz

Tel. 05-1755-520, assistenz@ifs.at

Sozialpsychiatrische Individualbetreuung

Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6

Tel. 05-1755-540, sib@ifs.at

Spagat und Tagesgestaltung/Assistenz

Tel. 05-1755-530, spagat@ifs.at

Streetwork Mühletor

Feldkirch, Schillerstraße 18

Bludenz, Bahnhofstraße 19

Tel. 05-1755-565, streetwork.muehletor@ifs.at

Sozialpädagogik

Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 14

Tel. 05-1755-550, sozialpaedagogik@ifs.at

Supervision & Coaching

Feldkirch, Ganahl-Areal, Schießstätte 12

Tel. 05-1755-527, brigitte.maier-elsensohn@ifs.at

Wohnen

Röthis, Interpark Focus 1

Tel. 05-1755-500, wohnen@ifs.at

Wohnen und Leben in Eigenständigkeit/Assistenz

Tel. 05-1755-550, fundament@ifs.at

Wohngemeinschaft Unterland

Tel. 05-1755-525, wg.unterland@ifs.at

Impressum:

Herausgeber, Verleger und Eigentümer:

Institut für Sozialdienste, Vorarlberg

Interpark Focus 1, 6832 Röthis

Redaktion: Alexandra Breuß, Julia Kleindinst

Tel. 05-1755-500, ifs@ifs.at

Grundlayout: atelier stecher

Grafische Gestaltung: Silke Hopf

Titelfoto: photocase

Druck: Thurnher Rankweil

Stand: 2016

Unsere Angebote und Hilfestellungen beruhen auf Rechtsansprüchen sowie auf frei zugänglichen Sozialleistungen.



www.ifs.at

wir helfen weiter

