

Die Gesunde Gemeinde informiert

Hilfe und Unterstützung in herausfordernden Zeiten Schwerpunkt Frauengesundheit



Viele Menschen stehen in herausfordernden Zeiten vor psychischen Belastungen, die sie nicht mehr alleine bewältigen können und benötigen daher zielgerichtete Beratung und Unterstützung.

Die Gesunde Gemeinde Engerwitzdorf stellt Ihnen eine Auflistung von Notrufnummern und regionalen Anlaufstellen zur Verfügung, an welche Sie sich bei Bedarf wenden können.

Hilfreiche Notrufnummern und Krisentelefone (rund um die Uhr und kostenlos)

- KRISENTELEFON der KRISENHILFE OÖ , Rat und Hilfe bei psychischen Krisen, online Beratung und mobile Einsätze, Tel. 0732/2177, <https://www.krisenhilfeooe.at/>
- RAT auf DRAHT für Kinder, Jugendliche und Eltern, telefonisch und Chat-Beratung, Notrufnummer 147, <https://www.rataufdraht.at/>

Anlaufstellen (Beratung, Selbsthilfegruppen, Ambulanzen, ...) in der Nähe

- DIAKONIEWERK Gallneukirchen, Engerwitzdorf, Therapiezentrum Linzerberg, Tel. 07235/63251-571, <https://www.diakoniewerk.at/was-wir-tun/gesundheits/therapie/therapiezentrum-linzerberg>
- SPEKTRUM Gallneukirchen, Beratung, Vorträge, Tel. 07235/65969, <http://www.spektrum-gallneukirchen.at/>
- EXIT SOZIAL Linz (Beratung, Krisenzimmer, Ambulanz), Beratung, Tel. 0732/719719
- FAMILIENBERATUNG/BEZIEHUNG LEBEN (Diözese Linz), Tel. 0732/773676 (Linz u. Gallneukirchen), <https://www.beziehungleben.at/>
- AUTONOMES FRAUZENTRUM, Linz, Tel. 0732/602200, <https://www.frauzentrum.at/>
- FRAUENGESUNDHEITZENTRUM LINZ, Tel. 0732/ 774460-14, <https://www.fgz-linz.at/>
- Beratungszentrum ALLEINERZIEHEND, Linz, Tel. 0732/654270, <https://www.alleinerziehend.at/>
- FAMILIENBERATUNG am Bezirksgericht Urfahr Umgebung, Linz, Tel. 05/7601-21, <https://www.ooe.familienbund.at/>
- ZOE-Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt, Linz, Tel. 0732/778300, <https://www.zoe.at/>
- FIRST LOVE AMBULANCE Linz, Linz, Tel. 05/7680 83 – 1270, <https://www.kepleruniklinikum.at/versorgung/abteilungen-und-einrichtungen/first-love-ambulance/was-wir-tun/>
-

Eine sehr gute Übersicht über alle Frauen- und Familienberatungsstellen in OÖ/ Linz und UU erhält man unter <https://www.familienberatung.gv.at>

Weiters gibt es kostenpflichtige psychologische Beratung oder Therapieangebote/Psychotherapie:

- Verband der Psychotherapeutinnen, www.psychotherapie.at/patientinnen/psychotherapeutinnen-suche
- www.psyonline.at/psychotherapeutinnen
- BÖP-Helpline der Österreichischer PsychologInnen, www.psychnet.at

TherapeutInnen in Engerwitzdorf und Gallneukirchen (kein Anspruch auf Vollständigkeit)

NAME	Spezifikation	Telefon	Homepage
ENGERWITZDORF			
Brigitte Majcen	Personenzentrierte Psycho- u. Kunsttherapie	0650 444 47 79	http://www.psychotherapie-majcen.at/
Ordinationsgemeinschaft Schnellinger & Schnellinger	Hypnosepsychotherapie, System. Familientherapie	0650 415 52 11	https://www.hypnose-psychotherapie.at/%C3%BCber-uns/wolfgang-schnellinger/
GALLNEUKIRCHEN			
Joseph Badegruber	Systemische Familientherapie	0676-841314832	https://www.breitenstein.or.at/
Dr.Konrad Grossmann	Systemische Familientherapie	0650-2431533	
Mag. Margit Seidl	Psychotherapie, Paar- u. Familientherapie, Supervision u. Coaching	0676-3109550	https://www.systemischepraxis-seidl.at/
Ingrid Mostbauer	Systemische Familientherapie	0699-10877632	
Christine Poschinger	Transaktionsanalytische Psychotherapie	0680-1223622	http://psychotherapie-poschinger.at/
Mag. Melanie Schützenberger	Verhaltenstherapie	0650-7766522	https://www.praxis-schuetzenberger.at/
Dr. Doris Wurm	Existenzanalyse u. Logotherapie	0664-4400704	http://www.adfontes-medizin.at/ad/dr-doris-wurm/

Kursangebote, Gruppen, Informationen und Publikationen/Broschüren:

Frauengesundheit im Fokus:

Zahlreiche Informationen, Kurse, Workshops, Publikationen (kostenloser Download) und weiter-führende Links zu allgemeinen Aspekten, Medizin- Herzgesundheit, Ernährung, Schwangerschaft, Psychische Gesundheit, Teilzeitfalle, Gewalt an Frauen und Kindern; Publikationen und Informationen zu den Themen Chancengerechtigkeit, Körperrnormen und Körperbilder, Lebensphasen und reproduktive Gesundheit

- Eltern-Kind-Zentrum Wirbelwind Engerwitzdorf, Seminare, Vorträge, Workshops, ... <https://kinderfreunde.at/angebote/eltern-kind-zentrum-ekiz>
- Familienbundzentrum Katsdorf/Engerwitzdorf/Reiser, Beratung, Bildung, ... <https://www.ooe.familienbund.at/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gendermedizin/frauen-gesundheit>
- Frauengesundheitszentrum Linz, Treffpunkt Frauenwissen, Kurse..., <https://www.fgz-linz.at/>
- Frauenreferat des Landes OÖ, <https://www.frauenreferat-ooe.at/angebote.htm>
- Österreichisches Hebammengremium: Fragen zur Geburt, aktuelle Informationen, <https://www.hebammen.at/>
- Selbsthilfegruppen für Depression, Burnout, Angststörungen, Bipolare Störung, Einsamkeit, Essstörungen, psychische Probleme, <https://www.selbsthilfe-ooe.at/selbsthilfegruppen/selbsthilfegruppen>

Bücherepfehlungen zum Thema Sexualität und Schwangerschaft, Beckenboden, Wechseljahre

- Wer braucht Superhelden: Was wirklich nötig ist, um unsere Welt zu retten / Lizz Hirn
- Vom Mädchen zur Frau / Nicole Schäufler
- Was ist los in meinem Körper? / Dr. med. Elisabeth Raith-Paula
- Was jede Frau über weibliche Sexualität wissen will / Beatrix Gromus
- Ich will kein Kind: Dreizehn Geschichten über eine unpopuläre Entscheidung / Sonja Siegert und Anja Uhling
- Das Stillbuch / Hannah Lothrop
- Wie funktioniert das denn für Mädchen? / Sarah Delmege
- Die mündige Beckenbodenpatientin: Ein Aufklärungsbuch für Frauen, die mehr über Ihren Beckenboden wissen wollen, Armin Fischer
- Wechseljahre – was muss ich jetzt wissen, was passt zu mir? / Maria Beckermann
- Eat like a woman – Vegane Rezepte für einen harmonischen Zyklus / Andrea Haslmayr

Wichtige Info: Alle Angaben sind ohne Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Gesunde Gemeinde Engerwitzdorf wünscht Ihnen weiterhin alles Gute, und dass Sie schwierige Zeiten gut bewältigen können!