



# Es ist gut Hilfe zu suchen

## Unterstützung für Kinder und Erwachsene mit Behinderungen

- Trainings- oder Beschäftigungsplatz für Menschen mit Behinderungen**  
Werkstatt für Menschen mit Behinderung 0473 61 63 22 Prad  
Lebenshilfe Vinschgau 0473 62 12 88 Schlanders
- Besondere Förderung für Kinder und Unterstützung für deren Eltern**  
Familienbegleitung und pädagogische Frühförderung von Kindern mit Beeinträchtigung 0471 45 77 85 Zuhause
- Förderung für Kinder und Jugendliche mit Autismusspektrumsstörungen (ASS) und Unterstützung für Angehörige**  
Verein Autós 0473 05 50 13 Meran
- Allgemeine Fragen und Unsicherheiten**  
AEB-Arbeitskreis Eltern Behinderter 0471 28 91 00
- Beratung und Abbau von Barrieren (z.B. Wohnen, Fahrzeuge und PC)**  
Sozialgenossenschaft Independent L. 0473 01 08 50 Meran  
KVV Arche 0471 06 13 00

## Medizinische Versorgung

- Notfall: Eine medizinische Versorgung ist sofort notwendig.**  
Notfallzentrale 112  
gewählter Kinder- und Hausarzt, Nacht- und Feiertagsbereitschaft Nummer des jeweiligen Arztes

## Krisen und einschneidende Ereignisse

- Wenn sich jemand das Leben nehmen will, bei körperlicher Gewalt gegenüber sich selbst oder Anderen  
Notfallzentrale 112
- Todesfall, Unfall oder Schock, akut und bis zu 8 Wochen danach  
Notfallseelsorge 112  
Notfallpsychologie
- Schneller Rat in einer Krise, ein offenes Ohr  
Caritas Telefonseelsorge 0471 05 20 52
- Trauerbegleitung: wenn ein Mensch verstorben ist und die Trauer nicht allein bewältigt werden kann  
Caritas Hospizbewegung 366 58 89 441 Schlanders

## Betreuung und Pflege im Alter oder bei Krankheit

- Schnelle und Lindende Hilfe für alleinlebende Menschen**  
Hausnotruf, Landesrettungsverein 0471 44 43 27  
Weißes Kreuz
- Krankentransport ist notwendig**  
Weißes Kreuz 0471 44 44 44
- Begleitung bei schwerer Krankheit, im Alter, im Sterbeprozess auch für Angehörige**  
Hospizbewegung Caritas 366 58 89 441 Schlanders
- Beratung und Hilfe bei Unsicherheiten im Behandlungsverlauf und in bürokratischen Belangen für Tumorpatienten oder Angehörige**  
Südtiroler Krebshilfe 0473 62 17 21 Schlanders, Mals, Prad, Latsch
- Bei Schwierigkeiten im Umgang bei AIDS- und HIV+ Diensten für Abhängigkeits-erkrankungen**  
0473 25 17 60 Meran, bei Bedarf Schlanders

## Betreuung und Pflege im Alter oder bei Krankheit

- Beratung rund um das Thema Pflege und Betreuung, Einschätzung der Situation, Vernetzung mit den verschiedenen zuständigen Diensten**  
Anlaufstelle für Pflege und Betreuungsangebote 0473 83 60 00 Mals  
0473 73 67 00 Schlanders
- Unterstützung von pflege- und betreuungsbedürftigen Personen mit konkreten Hilfestellungen (z.B. Körperpflege, Fußhygiene, Essen auf Rädern usw.), Beratung von Angehörigen**  
Hauspflegedienst 0473 73 67 00  
Sozialsprengel Obervinschgau 0473 83 60 00
- Krankenpflegerische Tätigkeiten, Verbände, Beratung und Palliativbegleitung**  
Hauskrankenpflegedienst  
Gesundheitssprengel Mittelvinschgau 0473 73 66 00  
Gesundheitssprengel Obervinschgau 0473 83 60 00

## Unterstützung Finanzen und Konsum

- Fragen der sozialen Vor- und Fürsorge (z.B. Kinder- und Familiengelder, Rentenantrag)**  
INAS (SCB Cisl) 0473 83 14 18 Mals  
SBR-ASGB Patronat 0473 73 04 64 Schlanders  
ENAPA (Bauernbund) 0473 73 78 20 Schlanders  
INCA (AGB/CGIL) 0473 20 34 30 Schlanders  
Patronat KVV-ACL 0473 83 06 45 Mals  
0473 74 67 19 Schlanders  
0473 73 06 57 Schlanders
- Bedarf an Bekleidung**  
Kleiderkammer Schlanders 333 25 82 618  
Kleiderkammer Latsch 333 71 54 602  
Kleiderkammer Mals 333 19 16 123
- Kostenlose Lebensmittel bei finanziellen Engpässen**  
Lebensmittel - Tafel 329 81 64 058 Prad  
348 99 82 644 Schlanders  
339 58 34 593 Latsch  
347 11 32 267 Mals

## Unterstützung Finanzen und Konsum

- Vor einer Verschuldung, bei Überschuldung, bei Fragen rund ums Geld und Krediten**  
Schuldner- und Budgetberatung der Caritas 0473 49 56 30 Schlanders
- In finanziellen Notsituationen**  
Südtiroler Vinzenzgemeinschaft  
Bezirk Vinschgau 377 30 58 881  
Hilfsfonds KFS- Familie in Not 0471 97 47 78
- Einkommensverlust z.B. wegen Arbeitslosigkeit oder Krankheit, Beihilfe für Miete, Umbau von behindertengerechten Fahrzeugen, Berechnung Beteiligung an Tarifen (z.B. Kleinkinderdienste, Seniorenwohnheime)**  
Finanzielle Sozialhilfe im Sozialsprengel Obervinschgau 0473 83 60 00 Mals  
Sozialsprengel Mittelvinschgau 0473 73 67 00 Schlanders
- Fragen rund um Dienstleistungen (z.B. Handy, Strom, Gas) und Güter des alltäglichen Gebrauchs (z.B. Lebensmittel, Bau, Auto)**  
Verbraucherzentrale 0473 27 02 04 Mals/Schlanders

## Existenzielle und sozialpädagogische Unterstützung

- In kritischen Lebensumständen oder bei Fragen in den Bereichen Wohnen, Finanzen, Bürokratie, Alltagsbewältigung, Sachwalterschaft**  
Bereich Erwachsene  
Sozialsprengel Obervinschgau 0473 83 60 00 Mals  
Sozialsprengel Mittelvinschgau 0473 73 67 00 Schlanders
- Schutz und Sicherheit für erwachsene Frauen und Männer ohne Dach über dem Kopf**  
Haus Archè 0473 49 56 60 Meran

## Rechtliche Unterstützung

- Fragen, Unsicherheiten, Beschwerden und Konflikte in Bezug auf die Rechte von Kindern und Jugendlichen**  
Kinder- und Jugendanwaltschaft 0471 94 60 50
- Fragen, Unsicherheiten, Beschwerden und Konflikte in Bezug auf die öffentliche Verwaltung (auch Zugang zu Akten oder Dokumenten)**  
Volksanwaltschaft 0471 94 60 20
- Fragen zum Familienrecht, Erbrecht, Eigentums- und Wohnrecht, zu Unterhalt, Trennung oder Vormundschaft**  
Kostenlose Rechtsberatung bei der Familienberatungsstelle fabe 0473 21 06 12  
beim Katholischen Familienverband 0471 97 47 78  
speziell für Frauen 0471 41 69 71

## Unterstützung für Familien mit Kindern

- Herausforderungen in Erziehung und Versorgung der Kinder (z.B. auffällendes Verhalten, Mobbing, Schulverweigerung, Alltagsbewältigung, Konflikte)**  
Bereich Kinder und Jugendliche  
Sozialsprengel Obervinschgau 0473 83 60 00 Mals  
Sozialsprengel Mittelvinschgau 0473 73 67 00 Schlanders  
Psychopädagogische Beratung (PBZ) 0473 73 25 14
- Unkomplizierte, praktische Unterstützung im Alltag nach der Geburt und im ersten Lebensjahr des Kindes**  
Family Support (Eltern-Kind-Zentrum) 371 45 89 648 Schlanders
- Herausforderungen in der Schwangerschaft oder in der Erziehung, kritische Lebensereignisse (z.B. Gewalt, Krankheit, Frühgeburt, Konflikte). Beratung, Therapie, Mediation, Gruppenangebote**  
Familienberatungsstelle fabe 0473 210 612 Schlanders (vorwiegend Deutsch)  
Familienberatungsstelle Lilith 0473 212545 Meran (zweisprachiges Angebot)  
Familienberatungsstelle Kolbe 0473 233411 Meran (vorwiegend Italienisch)

## Unterstützung für Familien mit Kindern

- Krise oder schwierige Situation von Alleinerziehenden, in einer Trennungssituation**  
Plattform für Alleinerziehende 0471 30 00 38
- Krise oder schwierige Situation für Männer in ihrer Rolle als Väter und/oder in Scheidungs- und Trennungssituationen**  
väter aktiv 389 19 30 032 Meran  
oder nach Vereinbarung 0471 324 649 Bozen oder nach Vereinbarung Meran
- Männerberatung**
- Fragen, Unsicherheiten rund um Schwangerschaft, das Neugeborene und Kleinkind: Geburtsvorbereitungskurs, Säuglingspflege, herausfordernde Entwicklungsphasen, wie z.B. Schlafschwierigkeiten, vermehrtes Weinen, Trotz**  
Eltern- Kinderberatung Obervinschgau 0473 83 60 25  
Eltern- Kinderberatung Mittelvinschgau 0473 73 66 55
- Informationen zu Sommerangeboten**  
Genossenschaft für Weiterbildung und Regionalentwicklung 0473 42 82 38 Sponding
- Fragen, Rat zu Erziehungsthemen**  
Family direkt 0471 15 50 900

## Psychische Gesundheit

- Verdacht einer psychiatrischen Erkrankung oder akuten Krise**  
Zentrum für psychische Gesundheit 0473 73 66 90 Mals/Schlanders
- Beratung und Entlastung sowie Gruppenangebote für Menschen mit psychischer Erkrankung oder deren Angehörige**  
Ariadne - Verband für die psychische Gesundheit aller 0471 26 03 03

## Selbsthilfegruppen

- Wenn Sie an der eigenen Situation etwas ändern, sich mit Gleichgesinnten austauschen oder auf Grund der eigenen Erfahrungen Hilfe anbieten möchten. Es gibt zu vielen verschiedenen Themen Selbsthilfegruppen.  
Verband für Selbsthilfegruppen 0471 18 86 236

## Psychologische Unterstützung

- Psychische Probleme, Verhaltensauffälligkeiten von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, psychologische Einschätzungen im Entwicklungsalter und der Arbeitsfähigkeit, Krise und Überforderung**  
Psychologischer Dienst 0473 25 19 60 Mals/Schlanders
- Kritische Lebensereignisse, bei Erziehungsfragen, Konflikte in der Familie, auf Paarebene oder zwischen den Generationen, Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und Erwachsenen, Probleme im Umgang mit Tod und Trauer, Unsicherheiten bei Schwangerschaft oder Thema Sexualität**  
Familienberatungsstelle fabe 0473 21 06 12 Schlanders

## Unterstützung bei Essstörungen

- Fragen und Informationen zu Hilfsangeboten, beim Bedürfnis nach Rat und Austausch**  
Familienberatung fabe 0473 21 06 12 Schlanders  
Psychoziale Beratung der Caritas 0473 62 12 37 Schlanders  
INFES- Fachstelle Essstörungen 0471 97 00 39 Bozen
- Visite und Überweisung an den Dienst für Diät und Ernährung**  
gewählter Kinder- und Hausarzt, Nacht- und Feiertagsbereitschaft Nummer des jeweiligen Arztes

## Unterstützung bei Flucht- und Migrationshintergrund

- Unklarheiten zum Rechtsstatus, fehlenden Sprachkompetenzen, kulturelle Unterschiede, bürokratische Hürden, Schwierigkeiten bei der Wohn- und Arbeitssuche**  
Migrant(inn)enberatungsstelle 334 16 30 106 Mals/Schlanders Flori
- Fragen zur sprachlichen Förderung und Integration**  
Pädagogisches Beratungszentrum 0473 74 64 74 Schlanders Sprachzentrum

## Unterstützung bei der Arbeitsvermittlung und Beschäftigung

- Arbeitssuche, Arbeitseingliederungsprojekte und gezielte Vermittlung**  
Arbeitsvermittlungszentrum 0473 73 61 91 Schlanders
- Arbeitstraining, Tagesförderstätte oder Arbeitsrehabilitation, Arbeitsbeschäftigungsprojekte für Menschen mit Behinderung**  
Sozialdienste der Bezirkskommunität Vinschgau 0473 73 67 00
- Für Menschen mit Behinderung, die einen Arbeitsplatz haben und Unterstützung benötigen**  
Jobcoach 334 11 90 365

## Unterstützung für Jugendliche

- Rat in einer Krise, ein offenes Ohr, speziell für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene**  
Young + Direct 0471 15 51 551
- Orientierungslosigkeit in Ausbildungs- und Berufswahl - Bedarf nach Beratung**  
Berufsberatungsstelle 0473 73 61 80 Schlanders  
JugendCoachingGiovani 324 77 81 356 zu vereinbaren
- Freizeitgestaltung, soziale Kontakte und fachliche Begleitung, Jugendzentren und -treffs, Fachstelle für Initiativen und Ehrenamt für und von Jugendlichen**  
Jugendzentren- und Treffs Obervinschgau 377 32 00 000  
Jugendzentren- und Treffs Mittelvinschgau 335 82 64 669
- Beratung und Begleitung von Jugendlichen vor Ort**  
Mobile Jugendarbeit Vinschgau 328 46 03 921

## Unterstützung bei Abhängigkeiten

- Abhängigkeiten: Alkohol, Medikamenten, Tabak, Glücksspiel und damit zusammenhängende familiäre Schwierigkeiten, für Erwachsene und Angehörige**  
Caritas - Psychoziale Beratungsstelle 0473 62 12 37 Mals/Schlanders
- Abhängigkeitsprobleme speziell für Jugendliche und deren Angehörige**  
Projekt „Step“ - Dienst für Abhängigkeitserkrankungen 0473 25 17 60 Meran
- Illegale Drogen, Nikotin- und Medikamentenabhängigkeit, Glücksspiel, Alkoholabhängigkeit**  
Dienst für Abhängigkeitserkrankungen 0473 25 17 60 Meran

## Unterstützung gegen Gewalt

- Frauen mit und ohne Kinder in Gewaltsituationen (körperlich, psychisch, sexuell und ökonomisch)**  
Verein „Für Frauen, gegen Gewalt - Per le donne, contro la violenza“ 800 01 40 08 Schlanders
- Anti- Aggressionstraining für Männer**  
Männerberatung 0471 32 46 49 Bozen