

BRAUCHST DU HILFE?

WIR SIND FÜR DICH DA

IN DIESER BROSCHÜRE FINDEST DU...



Interne Anlaufstellen



Beratungsstellen zum Thema Mental Health



Anlaufstellen bei finanziellen Nöten



Notfallkontakte



Beratungsstellen für Gewaltbetroffene



Safer Spaces



Berufsberatungsstellen & Jobplattformen



Anlaufstellen bei Wohnproblemen

BRAUCHST DU HILFE?

Das Studium ist eine besondere Lebensphase: Es eröffnet neue Erfahrungen, Begegnungen, kreative Herausforderungen und die Freiheit, den eigenen Weg zu gestalten. Es ist eine Zeit des Wachstums – persönlich, künstlerisch und menschlich.

Doch mit all dem Neuen können auch Unsicherheiten entstehen: Der Umzug in eine neue Stadt oder ein neues Land, das Gefühl von Einsamkeit, Leistungsdruck, Selbstzweifel oder die Frage, an wen man sich wenden kann, wenn es schwierig wird. Solche Gefühle sind ganz normal – und du bist damit nicht allein.

Diese Broschüre soll dich daran erinnern: **Hilfe ist da**. Ob bei psychischer Belastung, Studienstress, finanziellen Sorgen, Diskriminierung oder Fragen zur eigenen Identität – es gibt Anlaufstellen, die dich vertraulich, kostenlos und ohne Vorurteile unterstützen.

Hier findest du eine Übersicht über **interne und externe Angebote** – an der ABU und in Linz – die dir zur Seite stehen, wenn du sie brauchst.

Schau rein, nimm Unterstützung an – und denk daran:

Du musst nicht alles alleine schaffen.





INTERNE ANLAUFSTELLEN AN DER ABU

Wo finde ich Unterstützung bei

○ **Problemen im Studium**, mit Lehrpersonen oder Mitstudierenden?

Wer hilft mir weiter, wenn ich

○ **Diskriminierung, Benachteiligung oder sexuelle Belästigung** erlebe oder beobachte?

Was kann ich tun, wenn ich mich im

○ Universitätsalltag **unwohl, ausgeschlossen** oder **unsicher** fühle?

An wen kann ich mich wenden, wenn ich

○ **barrierefreie Unterstützung** brauche?

Wo erhalte ich **Beratung zu**

○ **studienorganisatorischen Fragen** oder bei der Planung eines Auslandsaufenthalts?

STUDIENSERVICE

Berät und unterstützt Studierende bei allen studienrelevanten Fragen – von der Bewerbung und Inskription über die Lehrveranstaltungsanmeldung bis zum Studienabschluss. Zentrale Anlaufstelle für Studierende und Studieninteressierte während des gesamten Studienverlaufs.



+43 732 701000 260



studienervice@bruckneruni.at

DEKANAT

Die Studiendekan*innen vertreten die Studienbereiche der ABU und sind Ansprechpersonen für studienbezogene Anliegen, organisatorische Fragen, Studierbarkeit und den Studienverlauf.



+43 732 701000 230



dekanat@bruckneruni.at



NATIONALE UND INTERNATIONALE KOOPERATIONEN

Berät und begleitet Studierende bei der Planung und Durchführung von Auslandsaufenthalten. Unterstützt bei Fragen zu Mobilitätsprogrammen wie Erasmus+, Partnerinstitutionen, Fördermöglichkeiten und organisatorischen Abläufen.

Anita de Jong (Leitung) & Noémi Ester Eden (Erasmus-Koordinatorin)



international@bruckneruni.at

CAREER CENTER

Ermöglicht Studierenden durch praktische Unterstützung einen erfolgreichen Übergang vom Studium in die Arbeitswelt. Das Angebot umfasst Workshops, Vorträge, Career Talks und persönliche Beratung in den Bereichen Selbstmanagement, Brand Development & Innovationen und Well-Being.

Angela Pari



+43 732 701000 640



career@bruckneruni.at

OMBUDSSTELLE FÜR STUDIERENDE



Berät und unterstützt Studierende bei Problemen im Studium, Lehre, Prüfungen und Verwaltungsangelegenheiten. Vermittelt bei Konflikten zwischen Studierenden und Universitätsstellen.

 ombudsstelle@bruckneruni.at



GLEICHSTELLUNG, GENDER UND DIVERSITÄT

Sarah Demlehner

Verantwortlich für die Förderung einer inklusiven und diskriminierungs-freien Umgebung an der ABU. Zuständig für Gleichstellungsmaßnahmen, Gender-Mainstreaming und Diversitätsstrategien. Orientiert sich am Gender Equality Plan der ABU.

 diversity@bruckneruni.at



OMBUDSPERSON FÜR SEXUELLE BELÄSTIGUNG UND GEWALT

Carolyn Stahrenberg

Ansprechpartnerin für Fälle von sexueller Belästigung und Gewalt. Bietet vertrauliche Beratung und Unterstützung.

 +43 732 701000 517

 carolin.stahrenberg@bruckneruni.at



ARBEITSKREIS FÜR GLEICH-BEHANDLUNGSFRAGEN (AKG)

Anlaufstelle für Studierende und Mitarbeitende, die sich über Diskriminierung oder unfaire Behandlung beschweren möchten. Der AKG setzt sich für Gleichberechtigung an der Universität ein. Er orientiert sich an der ABU „Richtlinie im Umgang mit Mobbing, Belästigung und Diskriminierung“.

 gleichbehandlung@bruckneruni.at



BEHINDERTEN- BEAUFTRAGTER

Marc Ernesti

Berät und unterstützt Studierende mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen. Setzt sich für barrierefreie Studienbedingungen ein.

☎ +43 732 701000 340 (QUM Hotline)

✉ marc.ernesti@bruckneruni.at



STUDIERENDEN- VERTRETUNG (ÖH)

Interessenvertretung aller Studierenden an der ABU. Bietet Beratung zu studienbezogenen und sozialen Themen sowie Unterstützung bei Problemen im Studienalltag.

✉ stuv@bruckneruni.at



SICHERHEITSVERTRAUENS- PERSONEN (SVP)

Informieren, beraten und unterstützen bei Themen betreffend die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz.

Elisabeth Rauch

☎ +43 732 701000 355

✉ elisabeth.rauch@bruckneruni.at

Christian Lutz

☎ +43 732 701000 373

✉ christian.lutz@bruckneruni.at

Lena-Priscilla Vogel

☎ +43 732 701000 343

✉ lena-priscilla.vogel@bruckneruni.at



SAFE SPACES: VERTRAUENSPERSONEN

Einfach nur reden? Ein erstes Gespräch? Ab Wintersemester 2025/26 bieten Freiwillige aus Lehre und Verwaltung der ABU als Vertrauenspersonen ein offenes Ohr – vertraulich, unkompliziert, ohne Hürden.

Safe Spaces erkennst du an diesem Zeichen auf dem Türschild:



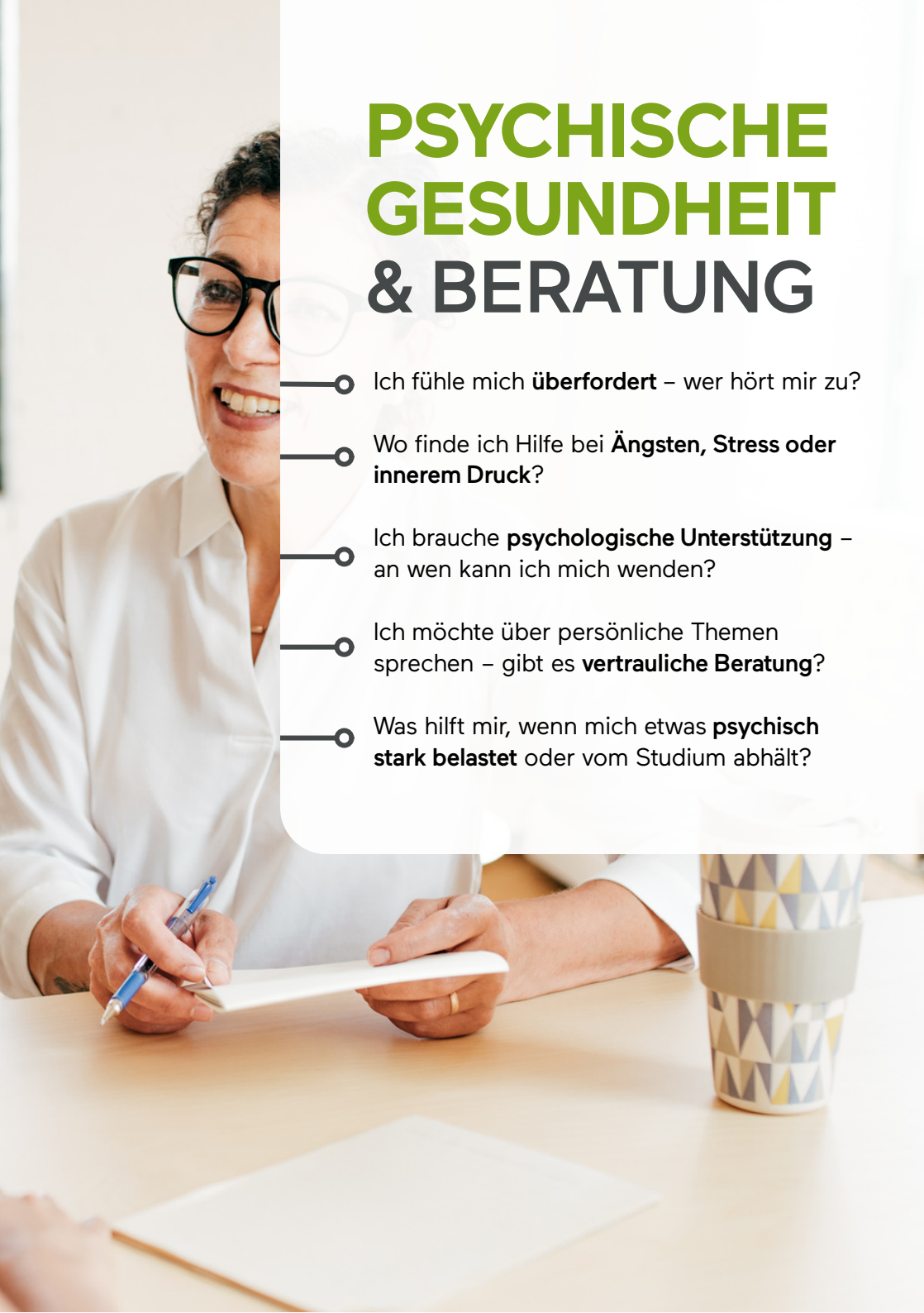
STIPENDIEN, BEIHILFEN UND WETTBEWERBE

Infos zu Stipendien, Beihilfen und Wettbewerben findest du auf der ABU Website. Dort gibt es auch Links zur Studienbeihilfe, zum ÖH-Sozialfonds sowie zu den speziellen Unterstützungsmaßnahmen der ABU – etwa der Abfederungsmaßnahme oder der Notfallunterstützung.



stipendien@bruckneruni.at





PSYCHISCHE GESUNDHEIT & BERATUNG

Ich fühle mich **überfordert** – wer hört mir zu?

Wo finde ich Hilfe bei **Ängsten, Stress oder innerem Druck**?

Ich brauche **psychologische Unterstützung** – an wen kann ich mich wenden?

Ich möchte über persönliche Themen sprechen – gibt es **vertrauliche Beratung**?

Was hilft mir, wenn mich etwas **psychisch stark belastet** oder vom Studium abhält?

PSYCHOLOGISCHE STUDIERENDENBERATUNG (PSB)

Kostenlose, vertrauliche und auf Wunsch anonyme Beratung in Kooperation mit der Johannes Kepler Universität Linz. Die PSB unterstützt Studierende der ABU bei studienbezogenen und persönlichen Problemen.



Angebote

- Psychologische Beratung & Psychotherapie (z. B. bei Stress, Prüfungsangst, Selbstzweifeln)
- Studienwahlberatung & diagnostische Hilfen
- Coaching & Supervision

+43 732 246 879 30



EXIT SOZIAL



Kostenlose und anonyme Beratung für Menschen mit psychischen und sozialen Problemen. Angebote umfassen Krisenintervention, Wohnbetreuung, Gruppenangebote und Begleitung bei psychischen Erkrankungen.

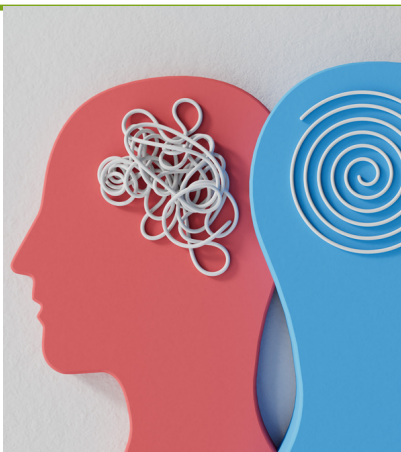
+43 732 719 200

service@exitsozial.at

SELBSTHILFEGRUPPEN OBERÖSTERREICH



Online-Plattform zur Vernetzung mit Selbsthilfegruppen zu verschiedensten persönlichen, psychischen oder gesundheitlichen Themen.





FRAUENGESUNDHEITS- ZENTRUM LINZ (FGZ)



Kompetenzzentrum für Frauen und Mädchen mit Fokus auf Gesundheitsförderung und Prävention. Bietet psychologische Beratung, Psychotherapie, Workshops und Gruppenangebote – z. B. zu Ängsten, Burn-out und Essstörungen.



+43 732 77 44 60



office@fgz-linz.at

POINT – BERATUNGSSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN (PRO MENTE OÖ)



Kostenlose und vertrauliche Beratung für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige. Angebote umfassen psychosoziale Betreuung, Psychotherapie, medizinische Beratung und Rechtsberatung.



+43 732 77 08 950



point.linz@promenteoee.at



ÖH-HELPLINE



Telefonische Erstberatung durch ausgebildete Psychotherapeut*innen bei Prüfungsangst, psychischen Belastungen sowie organisatorischen oder finanziellen Schwierigkeiten.



+43 1 585 33 33

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG & SOZIALBERATUNG

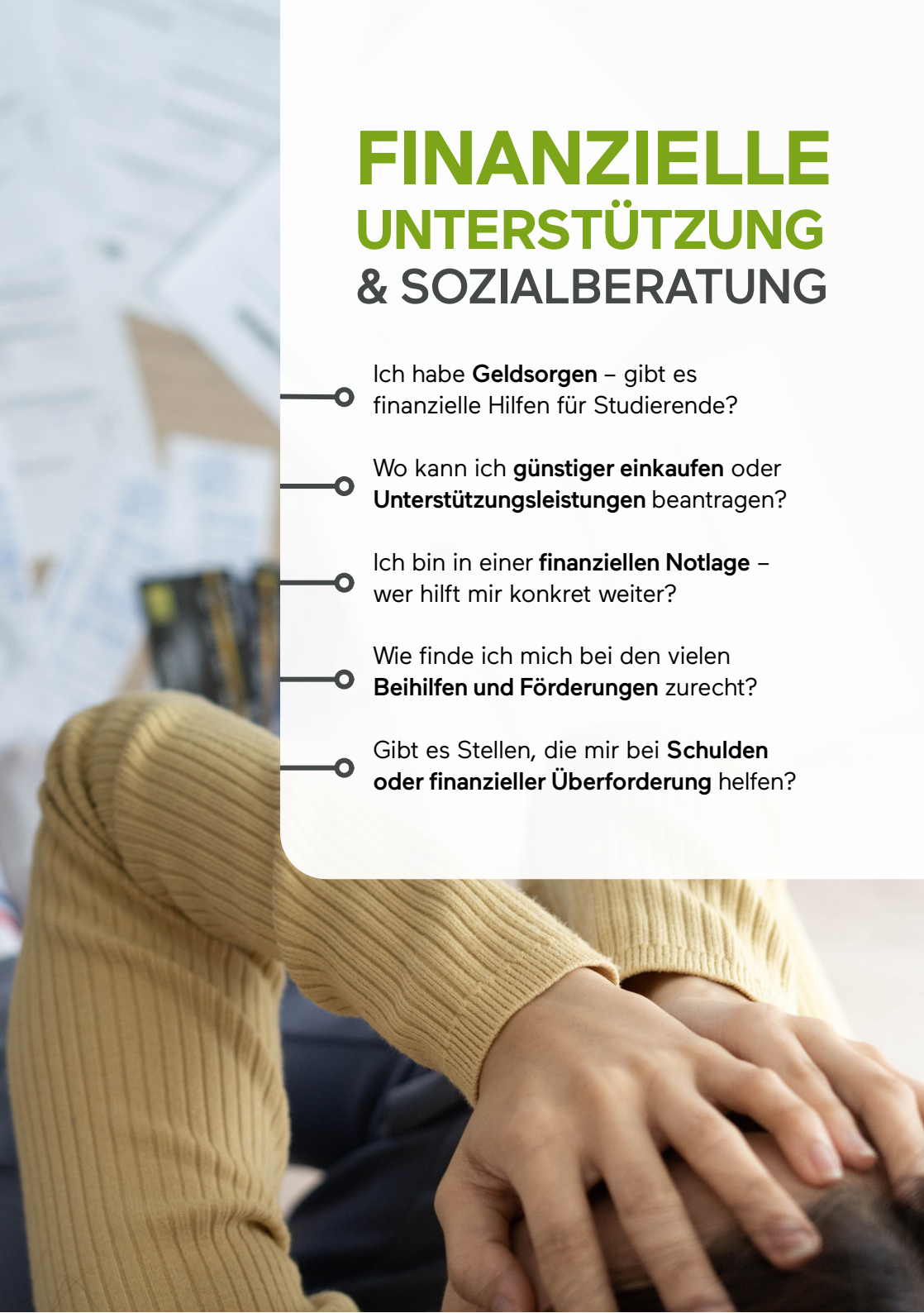
—○ Ich habe **Geldsorgen** – gibt es finanzielle Hilfen für Studierende?

—○ Wo kann ich **günstiger einkaufen** oder **Unterstützungsleistungen** beantragen?

—○ Ich bin in einer **finanziellen Notlage** – wer hilft mir konkret weiter?

—○ Wie finde ich mich bei den vielen **Beihilfen und Förderungen** zurecht?

—○ Gibt es Stellen, die mir bei **Schulden oder finanzieller Überforderung** helfen?



ÖH SOZIALFONDS

Einmalige finanzielle Unterstützung für Studierende in akuten Notlagen. Die Antragstellung erfolgt über die Österreichische Hochschüler*innen-schaft und ist jederzeit möglich.

 sozialfonds@oeh.ac.at



KHG SOLIDARITÄTSFONDS

Einmalige finanzielle Unterstützung für Studierende, die im KHG-Studentenheim wohnen und sich in einer akuten Notlage befinden.

STUDIENBEIHILFE ÖSTERREICH

Staatliche finanzielle Unterstützung für Studierende mit geringem Einkommen – abhängig von sozialen Kriterien wie Einkommen, Familienstand oder Wohnsituation.



BEIHILFEN DER ARBEITERKAMMER OÖ

Finanzielle Zuschüsse für Studierende, z. B. zur Abdeckung von Studiengebühren, Kurskosten oder Lehrmaterial – abhängig vom Einkommen.

SCHULDNERBERATUNG OBERÖSTERREICH

Kostenlose und vertrauliche Beratung bei Schulden, finanziellen Schwierigkeiten und Exekutionen – mit regionalen Büros in Linz, Steyr und Wels.

 Linz: +43 732 77 55 11 |  linz@schuldnerberatung.at
 Steyr: +43 7252 52 31 0 |  steyr@schuldnerberatung.at
 Wels: +43 7242 77 55 1 |  wels@schuldnerberatung.at



HUNGER AUF KUNST UND KULTUR

Kostenloser Eintritt zu kulturellen Veranstaltungen für Studierende mit geringem Einkommen – in teilnehmenden Kulturinstitutionen in Linz und ganz Österreich.



TICKET GRETCHEN – KULTUR FÜR ALLE UNTER 27

Mit der kostenlosen App „Ticket Gretchen“ erhalten alle unter 27 Jahren stark vergünstigte oder kostenlose Tickets für Konzerte, Theater, Oper und andere Kulturveranstaltungen in Österreich – auch in Linz.



SOMA MARKT LINZ-URFAHR

Günstiger Einkauf für Menschen mit niedrigem Einkommen. Studierende können dort stark reduzierte Lebensmittel und Alltagsprodukte erwerben. Auch Sozialshops (z. B. Volkshilfe, Caritas, ARGE) bieten günstige Kleidung und Haushaltswaren.



 shop-urfahr@volkshilfe-ooe.at



AKTIVPASS LINZ

Ermöglicht zahlreiche Vergünstigungen (z. B. Öffis, Kultur, Sport) für Linzer*innen mit geringem Einkommen. Voraussetzung: Hauptwohnsitz in Linz.

CARITAS-SPRECHSTUNDE PFARRE URFAHR

Vergabe von Lebensmittelgutscheinen und soziale Beratung für Menschen mit Hauptwohnsitz in Linz-Urfahr. Sprechstunden im wöchentlichen Wechsel.





NOTFALL- UND KRISEN- KONTAKTE

Ich bin in einer **akuten Krise** – wo bekomme ich sofort Hilfe?

Was tun bei **psychischen Ausnahme-situationen** oder Suizidgedanken?

Ich mache mir **Sorgen** um mich oder andere – wer hört mir zu?

Wo finde ich **rund um die Uhr Hilfe** – auch anonym?

NOTRUFNUMMERN ÖSTERREICH

 133 POLIZEI  122 FEUERWEHR  144 RETTUNG

TELEFONSEELSORGE OBERÖSTERREICH

Kostenlose, anonyme Krisenberatung – rund um die Uhr.

 142



KRISENHILFE OBERÖSTERREICH

Rund-um-die-Uhr-Unterstützung für Menschen in psychischen oder sozialen Notlagen. Bietet telefonische und persönliche Krisenintervention, Online- und Chatberatung sowie Hausbesuche.

 +43 732 21 77

KRISENHILFE OÖ / SUIZIDPRÄVENTION

Spezialisierte Hotline für Menschen in akuten psychischen Krisensituationen oder mit Suizidgedanken.

 +43 732 21 77



PRO MENTE OÖ

Beratung bei psychischen Belastungen und Abhängigkeitserkrankungen. Bietet psychosoziale Hilfe, Therapieangebote und Präventionsprogramme.

 +43 732 770 89 50



UNTERSTÜTZUNG FÜR GEWALT- BETROFFENE

Ich fühle mich **bedroht oder unsicher** –
an wen kann ich mich wenden?

Ich habe **Gewalt erlebt** oder wurde
sexuell belästigt – was kann ich tun?

Gibt es **sichere Orte**, die mir Schutz
und Unterstützung bieten?

Wo finde ich **rechtliche und
psychosoziale Hilfe** bei
Gewalterfahrungen?

FRAUENHELPLINE GEGEN GEWALT

Kostenlose und anonyme telefonische Beratung für Frauen,
die von Gewalt betroffen sind – rund um die Uhr erreichbar.

 +43 800 222 555



FRAUENHAUS LINZ

Schutz und Unterkunft für misshandelte oder bedrohte Frauen
– mit oder ohne Kinder. Bietet psychosoziale Beratung und
Begleitung zu Ämtern und Gerichten.

 +43 732 606 700 (Notruf – rund um die Uhr erreichbar)
 office@frauenhaus-linz.at



GEWALTSCHUTZZENTRUM OBERÖSTERREICH

Beratung und Unterstützung für Betroffene von häuslicher,
psychischer oder sexualisierter Gewalt – kostenlos und
vertraulich.

 +43 732 607 760



PIA – HILFE FÜR OPFER SEXUELLER GEWALT

Beratung und Therapie für Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt
haben. Bietet zusätzlich Präventions- und Bildungsangebote.

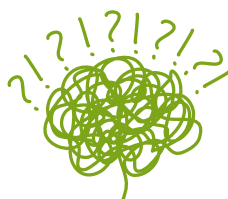
 +43 732 650 031
 office@pia-linz.at



MÄNNERINFO – KRISENHILFE FÜR MÄNNER

Kostenlose Beratung und Krisenhilfe für Männer in
Konflikt- und Gewaltsituationen. Anlaufstelle auch
für Täterarbeit und Gewaltprävention.

 +43 800 400 777



BERATUNG, SAFER SPACES & EMPOWERMENT



—○ Ich suche einen sicheren Raum, in dem ich mich als **queere Person** akzeptiert fühle und meine Fragen loswerden kann – wo finde ich den?

—○ Wo kann ich **diskriminierende Erfahrungen** an- und besprechen, ohne mich rechtfertigen zu müssen?

—○ Wo kann ich mich mit Personen vernetzen, die **ähnliche Erfahrungen in der Gesellschaft** machen wie ich und mir weiterhelfen können?

—○ Ich suche Räume, in denen meine **Migrationsgeschichte** geschätzt, geteilt und verstanden wird – wo finde ich die?

—○ Ich suche einen sicheren Raum, in dem **Barrieren erkannt und aktiv abgebaut** werden, statt mich anzupassen. Wohin kann ich mich wenden?

MAIZ LINZ (AUTONOMES ZENTRUM VON & FÜR MIGRANTINNEN)



maiz ist ein unabhängiger Verein von und für Migrantinnen mit dem Ziel, die Lebens- und Arbeitssituation von Migrant*innen in Österreich zu verbessern und ihre politische und kulturelle Partizipation zu fördern sowie eine Veränderung der bestehenden ungerechten gesellschaftlichen Verhältnisse zu bewirken.



FRAUEN* MIT BEHINDERUNGEN



Der Verein FmB – Interessensvertretung Frauen* mit Behinderungen setzt sich für die Rechte von Frauen* mit Behinderungen ein, um ein gleichberechtigtes, sicheres und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

EMPOWERMENT CENTER (EMC)



Das Empowerment-Center versteht sich als Beratungs- und Schulungszentrum, das Menschen mit Behinderung auf ihrem Weg zur Selbstbestimmung unterstützt und begleitet.



HOSI LINZ (HOMOSEXUELLE INITIATIVE LINZ)



Anlaufstelle für LGBTQI+ Personen in Oberösterreich. Bietet Beratung, Community-Angebote und Veranstaltungen zur Förderung von Vielfalt, Akzeptanz und Sichtbarkeit.



TRANS IN LINZ

Selbsthilfegruppe von transidenten Menschen für transidente Menschen. Die Gruppe soll dazu dienen, sich untereinander auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Es geht auch darum, einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem man über Erlebtes frei sprechen und reflektieren kann.



BILY – JUGEND-, FAMILIEN- UND SEXUALBERATUNG



Beratung für Jugendliche und Erwachsene zu Beziehung, Sexualität und Identität. Bietet Einzel-, Paar- und Familienberatung sowie sexualpädagogische Workshops.



BERUFS- ORIENTIERUNG & ARBEITSWELT

Ich bin Elternteil und möchte (wieder) beruflich einsteigen – wer hilft mir bei der **Vereinbarkeit**?

Ich suche nach einem **Nebenjob oder Ferienpraktikum** – wo finde ich passende Jobbörsen?

Gibt es Netzwerke oder Plattformen speziell für **Frauen in der Arbeitswelt**?

Wo finde ich **Beratung** zu Berufsorientierung und Qualifizierung?

AMS-SERVICE FÜR FRAUEN

Unterstützt Frauen und Mädchen (aber auch alle anderen Personen) bei der Berufswahl, Weiterbildung und Qualifizierung. Bietet Informationen zu Ausbildungen, Jobs und finanziellen Förderungen.



BUSINESS MAMAS

Netzwerk für berufstätige Mütter und Gründerinnen in Österreich. Unterstützt bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf durch Beratung, Mentoring und Trainingsangebote.

INSTITUT FÜR FAMILIEN- UND JUGENDBERATUNG DER STADT LINZ

Kostenlose, vertrauliche und auf Wunsch anonyme Beratung durch ein interdisziplinäres Team (u. a. Psycholog*innen, Therapeut*innen, Sozialarbeiter*innen) zu familiären, erzieherischen und psychischen Themen – auch für Kinder und Jugendliche.



+43 732 7070 2700



inst.fjb@mag.linz.at



JOBPLATTFORMEN FÜR STUDIERENDE IN LINZ

Online-Plattformen zur Suche nach Nebenjobs, Praktika und Studierendenjobs in Linz und Umgebung:



ÖH Jobbörse



Studentjob Linz



Willhaben Jobbörse
– Studentenjobs Linz



Meta Job –
Studierendenjobs Linz





WOHNRAUMNOT & WOHNUNGS- LOSIGKEIT

Ich finde **keine leistungsfähige Wohnung** – wer hilft mir weiter?

Ich bin in einer **akuten Wohnkrise** – gibt es Übergangsunterkünfte?

Was tun, wenn mir **Wohnungslosigkeit** droht?

Wo kann ich als Studierende*r nach **WG-Zimmern oder Wohnungen** suchen?



WOHNUNGSBÖRSEN FÜR STUDIERENDE IN LINZ

Online-Plattformen zur Suche nach WG-Zimmern, Wohnungen und Studierendenunterkünften in Linz. Vorsicht vor Betrugsanzeigen!

Erasmus Play



WG Gesucht



ABU
Wohnungsbörse



STADT LINZ – WOHN- UND SOZIALSERVICE



Zentrale Anlaufstelle der Stadt Linz bei Wohnproblemen, Wohnungslosigkeit, Mietzuschuss und rechtlichen Fragen rund ums Wohnen.



WOHNBEIHILFE OBERÖSTERREICH



Finanzielle Unterstützung bei Mietkosten – abhängig von Einkommen, Wohnsituation und Haushaltsgröße.



KRISENWOHNEN LINZ (CARITAS OÖ)



Bietet vorübergehenden Wohnraum für Menschen in akuten Wohnkrisen. Inkludiert sozialarbeiterische Begleitung, Beratung und Hilfe bei der Alltagsbewältigung.



+43 676 8776 2346



krisenwohnen@caritas-ooe.at



FRIDA – TAGESZENTRUM FÜR WOHNUNGSLOSE FRAUEN (CARITAS OÖ)



Tagesstruktur- und Schutzraum für wohnungslose Frauen. Bietet warme Mahlzeiten, Duschen, Wäschepflege, Beratung und soziale Begleitung.



+43 732 651015

ARGE OBDACHLOSE LINZ



Beratung und Unterstützung für Menschen ohne festen Wohnsitz oder in akuter Wohnungsnot. Hilfe bei Wohnraumsuche, Grundversorgung, psychosozialer Begleitung und rechtlicher Orientierung.



+43 732 77 55 93



office@arge-obdachlose.at



IMPRESSUM

Medieninhaber: Anton Bruckner Privatuniversität
Alice-Harnoncourt-Platz 1, 4040 Linz, T +43 732 701000
E rektorat@bruckneruni.at | W www.bruckneruni.ac.at

Inhalt: Sarah Demlehner & Melissa Schimanek, Referentinnen für Gleichstellung, Gender und Diversität

Dank: Inspiration durch die Broschüre "Need Some Help" der FH OÖ

Grafik: Victoria Meindlhumer, Kommunikation und Marketing

Stand: August 2026

Verantwortlich: Martin Rummel, Rektor | Druck- und Satzfehler vorbehalten.