

A background image showing a stack of many hands of various skin tones, symbolizing support and community. The image is overlaid with a green-to-white gradient.

BRAUCHST DU HILFE?

WIR SIND FÜR DICH DA

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.



Stand: August 2025



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

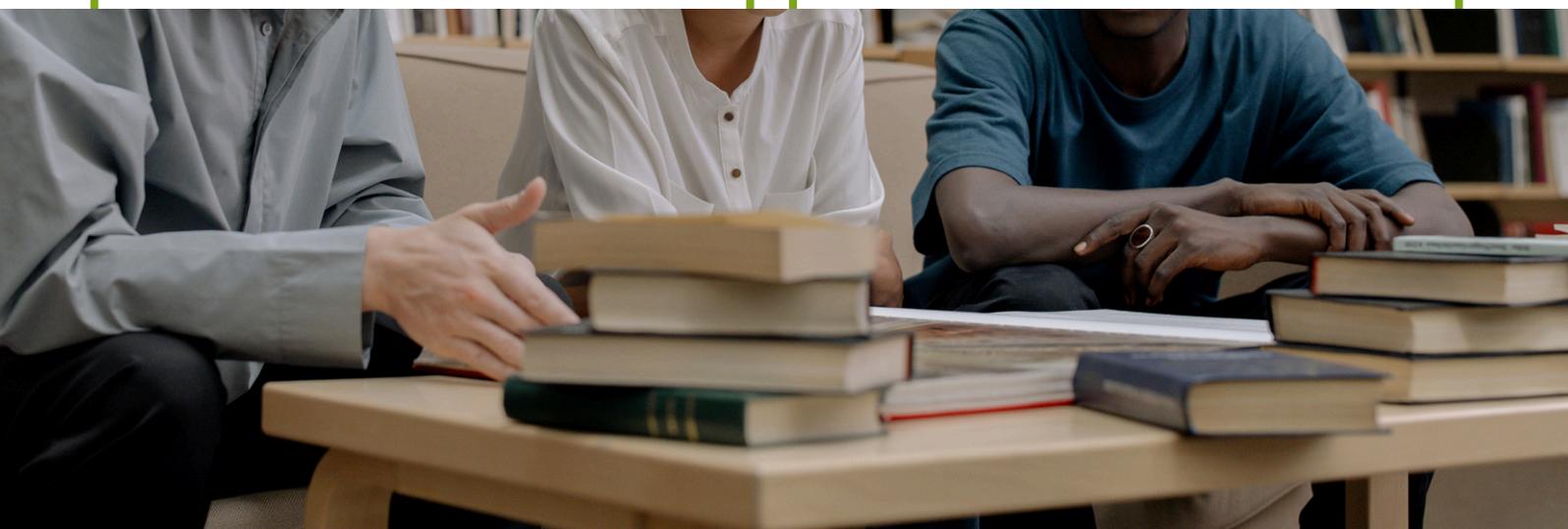
 studium@bruckneruni.at

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.

Leitung Nationale und Internationale Kooperationen

Anita de Jong

 +43 732 701000 204

Erasmus-Koordinatorin

Noémi Emma Parraghy

 +43 732 701000 206

 international@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

🌐 www.bruckneruni.ac.at



GLEICHSTELLUNG, GENDER UND DIVERSITÄT

Melissa Schimanek

Verantwortlich für die Förderung einer inklusiven und diskriminierungs-freien Umgebung an der ABU. Zuständig für Gleichstellungsmaßnahmen, Gender-Mainstreaming und Diversitätsstrategien. Orientiert sich an der ABU "Richtlinie im Umgang mit Mobbing, Belästigung und Diskriminierung"

✉ diversity@bruckneruni.at



OMBUDSPERSON FÜR SEXUELLE BELÄSTIGUNG UND GEWALT

Carolin Stahrenberg

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

☎ +43 732 701000 517

✉ carolin.stahrenberg@bruckneruni.at



ARBEITSKREIS FÜR GLEICHBEHANDLUNG (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. Orientierten sich an der ABU "Richtlinie im Umgang mit Mobbing, Belästigung und Diskriminierung"

✉ gleichbehandlung@bruckneruni.at



BEHINDERTENBEAUFTRAGTER

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



STUDIERENDENVERTRETUNG (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 bieten Freiwillige aus Lehre und Verwaltung der ABU als Vertrauenspersonen ein offenes Ohr – vertraulich, unkompliziert, ohne Hürde.

Safe Spaces erkennst du an diesem Zeichen auf den Türen:



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

 www.bruckneruni.ac.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

 www.studierendenberatung.at



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

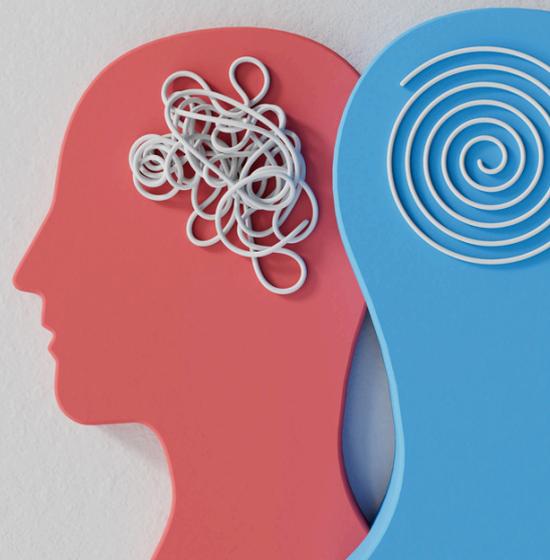
 service@exitsozial.at

 www.exitsozial.at

SELBSTHILFEGRUPPEN OBERÖSTERREICH

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

 www.selbsthilfe-ooe.at





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

 www.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

 www.sucht-promenteoee.at



ÖH-HELPLINE

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

 +43 1 585 33 33

 oeh.ac.at/helpline

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*innenschaft. Antragstellung 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.

 www.dioezese-linz.at/khg/leben

STUDIENBEIHILFE ÖSTERREICH

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

 www.oesterreich.gv.at (Studienbeihilfe)



BEIHILFEN DER ARBEITERKAMMER OÖ

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

 www.arbeiterkammer.at (Bildungsförderung)

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
 www.ooe.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.

 www.hungeraufkunstundkultur.at

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.

 www.ticketgretchen.com/u27

SOMA MARKT LINZ-URFAHR (VOLKSHILFE)

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

 www.volkshilfe-ooe.at

AKTIVPASS LINZ

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

 www.linz.at/aktivpass

CARITAS-SPRECHSTUNDE PFARRE URFAHR

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

 www.dioezese-linz.at/pfarre/urfahr/home



NOTFALL- UND KRISEN- KONTAKTE

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

Was tun bei **psychischen Ausnahmesituationen** oder Suizidgedanken?

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

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

NOTRUF-NUMMERN ÖSTERREICH

 133 POLIZEI

 122 FEUERWEHR

 144 RETTUNG

TELEFONSEELSORGE OBERÖSTERREICH

Kostenlose, anonyme Krisenberatung – rund um die Uhr erreichbar.

 142

 www.telefonseelsorge.at



KRISENHILFE OBERÖSTERREICH (KRISENHILFE OÖ)

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

 www.krisenhilfeooe.at



KRISENHILFE OÖ / SUIZIDPRÄVENTION

Spezialisierte Hotline für Menschen in akuter psychischer Krisensituation oder mit Suizidgedanken.

 +43 732 21 77

 www.beratung-krisenhilfeooe.at



PRO MENTE OÖ

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

 +43 732 770 89 50

 www.pmoee.at





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

 www.frauenhelpline.at



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

 www.frauenhaus-linz.at



GEWALTSCHUTZZENTRUM OBERÖSTERREICH

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

 +43 732 607 760

 www.gewaltschutzzentrum.at/ooe



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

 www.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

 www.maennerinfo.at



A large, vibrant rainbow flag is the background of the entire page. The flag's colors (red, orange, yellow, green, blue, purple) are arranged in horizontal stripes. The flag appears to be made of a crinkled material, giving it a textured look. The flag is positioned diagonally, with the top-left corner being the most prominent. The background behind the flag is a light, neutral color.

LGBTQI+ BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG

Ich habe **Fragen zu Identität, Sexualität oder Coming-out** – wer begleitet mich?

Ich suche einen **sicheren Raum**, in dem ich mich akzeptiert fühle – wo finde ich den?

Ich brauche Unterstützung bei **Diskriminierung** – wer steht mir zur Seite?

Wo kann ich mich mit anderen aus der **LGBTQI+ Community vernetzen**?

HOSI LINZ (HOMOSEXUELLE INITIATIVE LINZ)

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

 www.hosilinz.at



BILY – JUGEND-, FAMILIEN- UND SEXUALBERATUNG

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

 +43 681 84 41 74 82

 beratung@bily.info

 www.bily.info



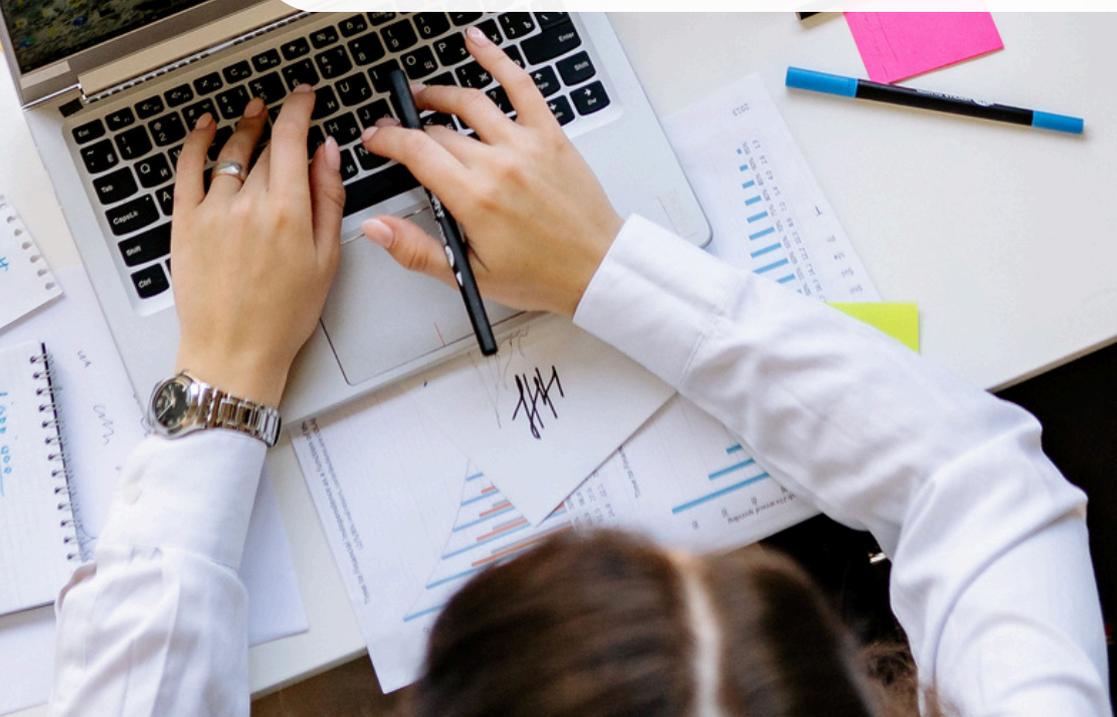
BERUFS- ORIENTIERUNG & ARBEITSWELT

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

Ich suche nach einem **Nebenjob oder Ferialpraktikum** – 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.

 www.ams.at



BUSINESS MAMAS

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

 www.business-mamas.at

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

 www.linz.at/soziales/fjb.php

JOBPLATTFORMEN FÜR STUDIERENDE IN LINZ



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

ÖH Jobbörse JKU

 oeh.jku.at/boerse/jobs

Studentjob Linz

 www.studentjob.at/nebenjob/linz

Meta Job – Studierendenjobs Linz

 www.metajob.at/studenten-linz

Willhaben Jobbörse – Studentenjobs Linz

 www.willhaben.at/jobs/suche/student/linz



WOHNRAUMNOT & WOHNUNGS- LOSIGKEIT

Ich finde **keine leistbare 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!

Wohnungsbörse der ABU

 bruckneruni.ac.at/de/studieren/informationen/services/wohnungsbörse

ÖH JKU Wohnungsbörse

 oeh.jku.at/oeh-services/boersen/wohnboerse

Erasmus Play

 erasmusplay.com/de/linz/

WG Gesucht

 <https://www.wg-gesucht.de/>

STADT LINZ – WOHN- UND SOZIALSERVICE

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

 linz.at/serviceguide



WOHNBEIHILFE OBERÖSTERREICH (BUNDESPORTAL)

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

 oesterreich.gv.at (Wohnbeihilfe)



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

[caritas-ooe.at/krisenwohnen](https://www.caritas-ooe.at/krisenwohnen)



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

[caritas-ooe.at/frida](https://www.caritas-ooe.at/frida)

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

[arge-obdachlose.at](https://www.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: Melissa Schimanek, Referentin für Gleichstellung, Gender und Diversität

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

Grafik: Victoria Meindlhumer, Kommunikation und Marketing

Stand: August 2025

V.i.S.d.P: Martin Rummel, Rektor | Druck- und Satzfehler vorbehalten.