



WIEN/KREMS

KIRCHLICHE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE WIEN/KREMS

# KOMPASS

BERATUNGSZENTRUM  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
UND BERUFSZUFRIEDENHEIT

STÄRKENDES FÜR  
SCHWIERIGE ZEITEN

[kphvie.ac.at](http://kphvie.ac.at) ■

## Bleiben Sie in Balance!

Kompass – Gesundheitsförderung und Berufszufriedenheit

---



Sehr geehrte Pädagoginnen, sehr geehrte Pädagogen!

Vielen von uns geht die Kraft aus. Gerade jetzt - während der Pandemie - ist es besonders wichtig auf Unterstützung durch Beratungsangebote zurückgreifen zu können.

Unsere Schüler\*innen sind oftmals sehr belastet durch Lern- und Leistungsdruck, Motivationsprobleme, soziale Einsamkeit, Zukunftssorgen und ein belastetes familiäres Umfeld. Aber auch Pädagoginnen und Pädagogen haben kleinere bzw. größere Hürden in dieser an Veränderungen und Unsicherheiten reichen Zeit zu meistern. Wir wollen gestärkt und gesund durch diese herausfordernde Zeit kommen.

Unsere gesammelten, niederschweligen Angebote sollen Ihnen als Stütze dienen und im beruflichen sowie privaten Umfeld hilfreich sein.

Die verschiedenen Beratungsstellen sind regional nach Wien und Niederösterreich gegliedert.

Auf ein baldiges Wiedersehen! Bleiben Sie gesund!

### Ihr Kompass-Team

Das Kompass-Team möchte Sie außerdem auf das aktuelle Programm (Sommersemester 2021) hinweisen. Einige [Restplätze](#) sind noch zu buchen!

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

**Sabrina Schnabel, BEd., MA**

M [sabrina.schnabel@kphvie.ac.at](mailto:sabrina.schnabel@kphvie.ac.at)

## Eine Auswahl an Beratungsangeboten bzw. Kontaktstellen bei Krisen und Notfällen:

Wien	Niederösterreich
Kinder-Schüler-Eltern Beratungshotline Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) T +43 512 56 17 34 (Mo. – Fr., 14:00 – 16:00 Uhr)	Kinder-Schüler-Eltern Beratungshotline Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) T +43 512 56 17 34 (Mo. – Fr., 14:00 – 16:00 Uhr)
Beratungsservice des Bundesverbandes Österreichischer Psycholog*innen (BÖP) T +43 1 504 8000 (Mo. – Do., 09:00 – 13:00 Uhr) M <a href="mailto:helpline@psychologiehilft.at">helpline@psychologiehilft.at</a>	Beratungsservice des Bundesverbandes Österreichischer Psycholog*innen (BÖP) T +43-1 504 8000 (Mo. – Do., 09:00 – 13:00 Uhr) M <a href="mailto:helpline@psychologiehilft.at">helpline@psychologiehilft.at</a>
147 RAT auf Draht Notruf für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen T +43 147 (Rund um die Uhr) W <a href="http://www.rataufdraht.at">http://www.rataufdraht.at</a>	147 RAT auf Draht Notruf für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen T +43 147 (Rund um die Uhr) W <a href="http://www.rataufdraht.at/">http://www.rataufdraht.at/</a>
Telefonseelsorge T +43 142 (Rund um die Uhr) W <a href="http://www.telefonseelsorge.at">http://www.telefonseelsorge.at</a>	Telefonseelsorge T +43 142 (Rund um die Uhr) W <a href="http://www.telefonseelsorge.at">http://www.telefonseelsorge.at</a>
Ö3 Kummernummer T +43 116 123 (täglich, 16:00 - 24:00 Uhr) W <a href="http://www.oe3.orf.at">http://www.oe3.orf.at</a>	Ö3 Kummernummer T +43 116 123 (täglich, 16:00 - 24:00 Uhr) W <a href="http://www.oe3.orf.at">http://www.oe3.orf.at</a>
Verbrechensopfer -Notruf Eine Initiative des Bundesministeriums für Justiz, Weißer Ring T +43 800 112 112 (Rund um die Uhr, anonym) W <a href="http://www.opfer-notruf.at">http://www.opfer-notruf.at</a>	Verbrechensopfer -Notruf Eine Initiative des Bundesministeriums für Justiz, Weißen Ring T +43 800 112 112 (Rund um die Uhr, anonym) W <a href="http://www.opfer-notruf.at">http://www.opfer-notruf.at</a>
Frauenhelpline gegen Männergewalt T +43 800 222 555 (Rund um die Uhr, anonym) SMS Notruf an Polizei für Gehörlose T +43 800 133 133	Frauenhelpline gegen Männergewalt T +43 800 222 555 (Rund um die Uhr, anonym) SMS Notruf an Polizei für Gehörlose T +43 800 133 133
Kriseninterventionszentrum T +43 1 406 95 95 (Mo. –Fr. 10:00 – 17:00 Uhr) W <a href="http://www.kriseninterventionszentrum.at">http://www.kriseninterventionszentrum.at</a>	Kriseninterventionszentrum T +43 1 406 95 95 (Mo. –Fr. 10:00 – 17:00 Uhr) W <a href="http://www.kriseninterventionszentrum.at">http://www.kriseninterventionszentrum.at</a>
Plaudernetzwerk der Caritas T +43 517 76-100 (täglich, 12:00 - 20:00 Uhr) Falls Sie für andere da sein wollen und von zu Hause aus helfen wollen, melden Sie sich unter: <a href="http://www.plaudernetz.at">http://www.plaudernetz.at</a>	Plaudernetzwerk der Caritas T +43 517 76-100 (täglich, 12:00 - 20:00 Uhr) Falls Sie für andere da sein wollen und von zu Hause aus helfen wollen, melden Sie sich unter: <a href="http://www.plaudernetz.at">http://www.plaudernetz.at</a>
Initiative „GÖNN‘ DIR“, BMBWF Interaktive Online-Sessions zur Stärkung der Jugendlichen W <a href="http://www.4gamechangers.io">http://www.4gamechangers.io</a>	Initiative „GÖNN‘ DIR“, BMBWF Interaktive Online-Sessions zur Stärkung der Jugendlichen W <a href="http://www.4gamechangers.io">http://www.4gamechangers.io</a>
Weiter stärker in der Schule, PH-Vorarlberg W <a href="http://www.staerker-durch-die-krise.jimdosite.com">http://www.staerker-durch-die-krise.jimdosite.com</a>	Weiter stärker in der Schule, PH-Vorarlberg W <a href="http://www.staerker-durch-die-krise.jimdosite.com">http://www.staerker-durch-die-krise.jimdosite.com</a>
Schulpsychologinnen und Schulpsychologen W <a href="http://www.schulpsychologie.at">http://www.schulpsychologie.at</a>	Schulpsychologinnen und Schulpsychologen W <a href="http://www.schulpsychologie.at">http://www.schulpsychologie.at</a>
Jugendcoaches W <a href="http://www.neba.at">http://www.neba.at</a>	Jugendcoaches W <a href="http://www.neba.at">http://www.neba.at</a>
Nationales Kompetenzzentrum (NCoC) für psychosoziale Gesundheitsförderung W <a href="http://www.hepi.at">http://www.hepi.at</a>	Nationales Kompetenzzentrum (NCoC) für psychosoziale Gesundheitsförderung W <a href="http://www.hepi.at">http://www.hepi.at</a>
Psychosozialer Dienst Wien, Sozialpsychiatrischer Notdienst T +43 1313 30 (24 Stunden Notruf) W <a href="http://www.psd-wien.at">http://www.psd-wien.at</a>	Krisentelefon des NÖ Hilfswerks T +43 800 20 20 16 (Rund um die Uhr, kostenlos)



WIEN/KREMS