

***Damit die Kraft  
nicht verloren geht ...***



**Burnout bei sich und  
anderen erkennen  
und bekämpfen.**

**vida.at**



*„Ein Mensch sagt, und ist stolz darauf,  
er gehe ganz in seiner Arbeit auf.  
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,  
geht er in seiner Arbeit unter.“*

*Eugen Roth*

**Impressum:**

Herausgeber: Österreichischer Gewerkschaftsbund/Gewerkschaft vida, Ausgabe Dezember 2024

ZVR: 576439352, DVR-Nr.: 0046655

Medieninhaber und Hersteller: Verlag des ÖGB GesmbH, Verlags- und Herstellungsort: Wien

Redaktionelle Gestaltung: Katharina Klee,

Fotos: Fotolia.com (2009)

# Was ist Burnout?

---

Burnout wurde 2020 erstmals als „Syndrom“ in die 11. Auflage der „Internationalen Klassifikation der Erkrankungen“ (ICD 11) aufgenommen, als eine Bündelung von Symptomen ausgelöst durch „Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann“. Der Begriff Ausgebranntsein oder englisch Burnout bezeichnet Fälle meist berufsbezogener aber auch privater chronischer Erschöpfung. Dieser Begriff wurde 1974 vom Psychoanalytiker Herbert Freudenberger geprägt. Anlass war, dass ihm Beschäftigte in so genannten „Helfenden Berufen“ durch besonders häufige Krankschreibung, Arbeitsunfähigkeit oder Frühverrentung auffielen. Ursache war eine besonders hohe Arbeitsbelastung, gepaart mit einem besonders hohen persönlichen Engagement, beides führte zum „Ausbrennen“.

Laut einer Studie im Auftrag des Sozialministeriums 2019 sind 48 Prozent der befragten Beschäftigten betroffen: 19 Prozent in einem frühen Problemstadium (Alarmphase), 17 Prozent im Übergangsstadium (Widerstandsphase) und acht Prozent in der Erschöpfungsphase, also krank. Betroffen sind vor allem Menschen unter 30 und über 50 Jahren.

Das Burnout-Syndrom ist oft Grund für Krankschreibung, Arbeitsunfähigkeit oder Frühpensionierung. Die Belastung führt zu Folgeerkrankungen wie Depression oder Herzinfarkt. Nikotin, Alkohol und Drogen begleiten die Erkrankung häufig.

## Die drei Hauptsymptome von Burnout sind

- ✓ Seelische Erschöpfung,
- ✓ Körperliche Erschöpfung,
- ✓ Vernachlässigung sozialer Kontakte und der eigenen Gefühlswelt.

Menschen in sozialen Berufen, aber auch engagierte BetriebsrätInnen, sind oft besonders gefährdet auszubrennen. Burnout entsteht schleichend. Wir wollen sie dabei unterstützen, dem Burnout rechtzeitig entgegen zu wirken und wieder zu Lebensfreude und Leistungsfähigkeit zu finden.

**Burn-Out verläuft in mehreren sich überschneidenden Phasen. Erhöhte Aufmerksamkeit ist geboten, wenn mindestens zwei der aufgezählten Symptome zugleich über längere Zeit auftreten.**



## Phase 1: Überengagement/Alarmphase

---

- ✓ Zwang, sich beweisen zu müssen
- ✓ Gefühl der Unentbehrlichkeit
- ✓ Verstärkter Einsatz
- ✓ Freiwillige Mehrarbeit, Überstunden
- ✓ Immer erreichbar
- ✓ Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- ✓ Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten
- ✓ Verdrängung von Konflikten beruflich und privat
- ✓ Nicht abschalten können
- ✓ Allgemeiner Energiemangel

### Beobachtungen:

Betroffene schaffen es nur schwer, Aufgaben weiterzugeben. Sie machen häufig Überstunden, verzichten auf Urlaub. Sie stehen unter großem Zeitdruck, essen oft unregelmäßig und haben Schlafprobleme. Sie nehmen auffällig ab oder zu, sind blass, haben Augerringe. Sie vernachlässigen ihre Hobbys und konzentrieren sich übermäßig auf ihre Arbeit.

### Schlüsselsätze Betroffener:

*„Ich schaffe das schon.“ „Dafür habe ich keine Zeit.“ „Wenn nicht ich, wer sonst?“ „Bevor ich jemanden darum bitte, mache ich es lieber selbst.“*



## Phase 2: Rückzug/Widerstandsphase

---

- ✓ Umdeuten von Werten
- ✓ Ernüchterung, Abstumpfen
- ✓ Auftretende Probleme werden gelehrt
- ✓ Zynismus, Widerwillen und Überdruß
- ✓ Sozialer Rückzug beruflich und privat
- ✓ Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit
- ✓ Ersatzbefriedigungen z.B. Alkohol, Essen, Medien
- ✓ Verhaltensänderungen
- ✓ Gefühl mangelnder Anerkennung
- ✓ Körperliche Beschwerden

### Beobachtungen:

Betroffene wirken verbittert und ziehen sich mehr und mehr zurück, an Aktivitäten im Betrieb mit Kolleg:innen nehmen sie nicht mehr teil. Sie fühlen sich desillusioniert. Sie vergessen Termine oder kommen zu spät. Fehlzeiten häufen sich. Die Betroffenen haben innerlich gekündigt. Sie schimpfen über Arbeit und Firma und sind zynisch.

### Schlüsselsätze Betroffener:

„Ich bin morgens schon beim Aufstehen müde.“  
„Die sind alle.....“ „Wer achtet schon auf mich?“ „Die nutzen uns/mich doch nur aus.“  
„Meine Kolleg:innen leisten weniger als ich“  
„Ich brauche keine Hilfe!“



## Phase 3: Ausgebrannt/Erschöpfungsphase

---

- ✓ Depersonalisierung, Sinnverlust
- ✓ Abstumpfung, innere Leere
- ✓ Manchmal exzessive Ersatzhandlungen
- ✓ Verringerte emotionale Belastbarkeit
- ✓ Depression
- ✓ Hilflosigkeit, Ohnmachtsgefühle
- ✓ Vergesslichkeit
- ✓ Schwere körperliche Beschwerden
- ✓ Selbstmordgedanken

### Beobachtungen:

Die Betroffenen wirken teilnahmslos. Sie zeigen kaum Initiative und machen Fehler. Oft ist Desorganisation der Arbeit zu beobachten. Sie haben plötzliche Gefühlsausbrüche, reagieren unverhältnismäßig. Sie werden öfter krank oder neigen zu Exzessen (Kaufrausch, Fressattacken, Alkohol...). Im Extremfall werden die Betroffenen arbeitsunfähig.

### Schlüsselsätze Betroffener:

*„Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr.“ „Ich habe Angst.“ „Mir ist alles egal.“ „Das hat alles keinen Sinn mehr.“*

**Spätestens jetzt  
brauchen die Betroffenen  
dringend professionelle Hilfe!**



## Reden wir miteinander

---

Was mache ich nun, wenn ich mehrere dieser beschriebenen Symptome bei Jemandem beobachte? Es ist wichtig, das Problem anzusprechen, aber wie?

Stell dir vor eine Kollegin, ein Kollege erklärt dir: „Du rasselst gerade ins Burnout.“ Du wirst überschüttet mit Ratschlägen, die sich wie Schläge anfühlen. Wie würdest du reagieren? Solltest du tatsächlich Burnout gefährdet sein, fühlst du dich vielleicht noch mehr unter Druck gesetzt.

- ✓ Suche die Gelegenheit zu einem Vier-Augengespräch in entspannter Atmosphäre.
- ✓ Sprich in der Ich-Form:  
„Ich beobachte...“ „Ich habe bemerkt.“  
„Ich glaube...“  
Sag ruhig: „Ich mach mir Sorgen.“
- ✓ Sprich von dir selbst, deinen Sorgen und deinen Erfahrungen.  
Bist du selbst schon einmal in Burnout-Gefahr gewesen?  
Hast du Erfahrung mit psychologischer Hilfe?
- ✓ Frage, wie es der Kollegin, dem Kollegen privat und in der Arbeit geht. Oft kann eine private Krise (Krankheit, Scheidung, Tod eines Angehörigen) das Burnout auslösen. Frage: "Was könntest du brauchen, damit es dir besser geht?"
- ✓ Erkenne Leistung an: Burnout ist sehr oft ein Ringen um Anerkennung und Wertschätzung.
- ✓ Informiere über Hilfsangebote.



# Was kannst du als Betriebsrätin, Betriebsrat noch machen?

---

## Informiere dich über Burnout

Burnout darf kein Tabu und kein persönliches Problem sein. Uns allen kann die Arbeit über den Kopf wachsen.

## Mach Burnout zum Thema

Teile dein Wissen über Burnout und seine Entwicklung. Betriebsrät:innen haben immer auch Vorbildwirkung. Pass auf dich auf, dass du nicht selbst ins Burnout gerätst.

## Achte auf Burnout Symptome bei deinen Kolleg:innen

Burnout berührt einen sehr sensiblen Bereich, es kratzt am Selbstwertgefühl. Manche haben Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren.

## Unterstütze ausgebrannte Kolleg:innen

Mach klar, dass du gemeinsam mit den Betroffenen die Situation klären willst und für Gespräche zur Verfügung stehst.

## Vorbeugen statt reparieren: Arbeitnehmer:innenschutz und Gesundheitsförderung intensivieren

Burnout ist immer ein Zeichen dafür, dass Belastungen vorhanden sind, die ein Mensch

momentan nicht ausreichend bewältigen kann. Ursachen hierfür können auch in ungünstigen Arbeitsbedingungen liegen. Arbeitgeber:innen haben Fürsorgepflicht. Burnout ist daher ein wichtiges Thema des Arbeitnehmer:innenschutz. Die Folgen von Burnout versachen enorme Schäden und Kosten

## Fordere Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen ein

Z.B. zu Arbeitsorganisation, Arbeitsverfahren, Arbeitsplatzgestaltung, aber auch zur angemessenen Qualifikation der Beschäftigten, um Gesundheitsgefahren zu erkennen.

## Außerdem kannst du deine Kolleg:innen unterstützen, indem du:

- ✓ Arbeitszeit, Krankenstandstatistik und Urlaub beobachtest
- ✓ sie bei Dienstplanänderungen unterstützt
- ✓ ihnen die Vorteile der Supervision nahe legst
- ✓ sie über Weiterbildungs- und Seminarangebote zum Thema informierst
- ✓ sie bei Konflikten unterstützt





## Das tut mir gut, das gibt mir Kraft:

---

Ich kann mich informieren.

Ich kann Nein sagen.

Ich nehme mir Zeit für mich und die,  
die ich mag.

Ich bin nicht immer erreichbar.

Ich darf mein Handy auch abschalten.

Ich genieße meine Freizeit und darf  
auch faul sein.

Ich bin stolz auf mich und meine Arbeit.  
Sie ist wichtig für unsere Gesellschaft.

Ich darf mir Fehler erlauben. Ich bin  
keine Maschine.

Ich mache regelmäßig Pausen und freue  
mich auf den Urlaub.

Ich spreche mit Menschen meines Ver-  
trauens darüber, wie es mir geht.

Ich achte auf meine Gesundheit.

Ich habe nur einen Körper.

Ich habe das Recht krank oder  
schwach zu sein.

Ich belohne mich für kleine und  
größere Erfolge.

Ich gehe meinen Interessen nach.

Ich darf mir Hilfe holen.

Ich Sorge gut für mich selbst.



## Wer hilft?

---

### **Betriebsrätin, Betriebsrat:**

- ✓ kann Burnout erkennen und Betroffene am Arbeitsplatz unterstützen

### **Betriebspsychologe/-psychologin:**

- ✓ kann Burnout diagnostizieren, behandeln

### **Betriebsärztin, -arzt/Hausärztin, -arzt:**

- ✓ kann Burnout diagnostizieren, krankschreiben

### **Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen:**

- ✓ können Burnout behandeln



# Hilfe und Beratung

---

## ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

Eine Initiative von promente Austria. Wichtige Infos und Anlaufstellen in Krisensituationen österreichweit.

Mehr Infos auf [www.erstehilfefuerdieseele.at](http://www.erstehilfefuerdieseele.at)

## SELBSTHILFEGRUPPEN

Für Betroffene können auch Selbsthilfegruppen eine gute Unterstützung sein. Einen Überblick über die passende Selbsthilfegruppe in der Nähe findet sich auf [www.selbsthilfe.at](http://www.selbsthilfe.at)

## BBRZ ÖSTERREICH

Das Berufliche Bildungs- und Rehabilitationszentrum hilft dabei, Job-Perspektiven nach Unfällen und Krankheiten zu schaffen, und hat auch ein spezialisiertes Angebot für seelische Leiden.

[www.bbrz.at/de/bbrz](http://www.bbrz.at/de/bbrz) oder

**Hotline: 0800 206 400**

## FIT2WORK

Österreichweites Beratungsangebot für Einzelpersonen und für Betriebe. Auf der Website können Betroffene einen Selbsttest durchführen und/oder sich einen Beratungstermin organisieren [www.fit2work.at](http://www.fit2work.at)

## MEHR BERATUNGSANGEBOTE

in den Bundesländern auf [www.oegb.at/burnout-was-tun](http://www.oegb.at/burnout-was-tun) oder



## Mehr Info

---

### **Burnout – was tun?**

Die neue **ÖGB-Broschüre** steht hier als Download zur Verfügung sowie zahlreiche Anlaufstellen in den Bundesländern.

<https://www.oegb.at/burnout-was-tun>

Das **ÖGB Chancen Nutzen Büro** bietet kostenfreie Beratung und Seminare zum Thema Burnout an. Zielgruppe sind Betriebsrätinnen bzw. Betriebsräte, Personalvertreter:innen, Behindertenvertrauenspersonen, Jugendvertrauensrätinnen bzw. Jugendvertrauensräte, Sicherheitsvertrauenspersonen sowie betroffene Arbeitnehmer:innen.

[www.oegb.at/der-oegb/chancen-nutzen](http://www.oegb.at/der-oegb/chancen-nutzen)

### **Gesunde Arbeit**

Auf der gemeinsamen Website [www.gesunde-arbeit.at](http://www.gesunde-arbeit.at) von ÖGB und AK finden Sie alle relevanten Informationen zum Thema Gesundheit und Sicherheit in der Arbeitswelt.

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs widmet dem wichtigen Thema auch eine ausführliche Seite [www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/burnout.html](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/burnout.html)

Das Kuratorium für Psychische Gesundheit ist das Netzwerk für gesunde Psyche. Infos unter <https://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at/>

### **UND NOCH EIN BUCHTIPP:**

#### **Stress und Burn-out.**

#### **Erkennen - Vorbeugen - Handeln**

Ein Ratgeber für Betriebsräte, Führungskräfte und Betroffene von Astrid Fadler 240 Seiten, 1. Auflage 2015, 29,90 Euro ÖGB-Verlag, ISBN 978-3-99046-040-5

Zu bestellen unter [www.shop.oegbverlag.at](http://www.shop.oegbverlag.at) und [www.factory.at](http://www.factory.at)



# vida Mitgliedsanmeldung

Abgeben oder senden an: siehe Rückseite

Gewerkschaft vida, Johann-Böhm-Platz 1, 1020 Wien  
**Anmeldung auch online möglich!**  
**vida.at/mitgliedwerden**



Vorname		Nachname	
Titel		akad. Grad (nachgestellt)	Staatsangehörigkeit
SV-Nummer (f. Betriebs-/PV-Abzug)		Geb.-Datum	
Straße		Hausnummer	
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
<input type="checkbox"/> Arbeiterin	<input type="checkbox"/> Lehrling	<input type="checkbox"/> Arbeitslos	
<input type="checkbox"/> Angestellte/r	<input type="checkbox"/> SchülerIn/StudentIn	<input type="checkbox"/> sonstiges:	
Derzeitiger Beruf/Dienstverwendung/Lehrberuf		<input type="checkbox"/> Vollzeit	<input type="checkbox"/> geringfügig
Lehrling:		<input type="checkbox"/> Teilzeit	<input type="checkbox"/> beschäftigt
Lehrzeitbeginn		Lehrzeitende	
Beschäftigt bei Firma/Dienststelle			
Straße, Hausnummer (der Firma/Dienststelle)			
PLZ, Ort (der Firma/Dienststelle)			
Monatli. Brutto-lohn/-gehalt in € <small>(Der Gewerkschaftsbeitrag beträgt davon 1 Prozent. Infos unter: <a href="http://www.vida.at/mitgliedsbeitrag">www.vida.at/mitgliedsbeitrag</a>)</small>			Beitrittsdatum

Ich bezahle meinen Mitgliedsbeitrag durch (Zurechnendes bitte ankreuzen):

Lohn-/Gehaltsabzug (Betriebsabzug):

Ich erkläre, dass ich dem Betriebsabzug zustimme, also mein Gewerkschaftsbeitrag durch meinen Arbeitgeber/Dienstgeber, von meinem Gehalt, bzw. Lohn, meiner Lehrlingsentschädigung abgezogen, werden kann; bzw. durch die pensionsauszahlende Stelle von meiner Pension einbehalten und überwiesen wird, und ich deshalb meine Einwilligung erteile, dass meine im Zusammenhang mit der Beitragsenthebung erforderlichen **personenbezogenen Daten**, nämlich oben angegebene Daten und Gewerkschaftszugehörigkeit, Sozialversicherungsnummer, Personalausnummer, Beitragsdaten, KV-Zugehörigkeit, Eintritts-/Austrittsdaten, Karenzzeiten, Pensionierung, Präsenz-, Ausbildungs- und Zivildienstzeiten und Adressänderungsdaten von meinem Arbeitgeber und der Gewerkschaft verarbeitet werden dürfen, wobei ich diese Einwilligung zum Betriebsabzug jederzeit gegenüber dem ÖGB widerrufen kann.

SEPA-Lastschrift Mandat

Mandatreferenz: G07005785824  
 Ich ermächtige den Österreichischen Gewerkschaftsbund (ÖGB) bzw. die im ÖGB vereinten Gewerkschaften wiederkehrenden Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschriften einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem ÖGB auf mein Konto gezogene SEPA-Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Wenn ich dem Betriebsabzug zugestimmt habe, diesen aber nicht mehr wünsche oder aus dem Betrieb ausscheide oder der Abzug des Mitgliedsbeitrages über den Betrieb nicht mehr möglich ist, ersuche ich die Zahlungsart ohne Rücksprache auf SEPA-Lastschrift von meinem bekannt-gegebenen Konto umzustellen.

Zahlungsempfänger: Österreichischer Gewerkschaftsbund, Johann-Böhm-Platz 1, 1020 Wien, Creditor-ID: AT48ZZ00000006541

Bank  Kontoinhaber

IBAN  BIC

Ort  Datum  Unterschrift

Ich bestätige, die **umseitige gewerkschaftliche Datenschutzinformation (auch abrufbar unter [www.oegb.at/datenschutz](http://www.oegb.at/datenschutz))** zur Kenntnis genommen zu haben.

Mit Erhalt der Mitgliedskarte besteht unter Verwendung der Mitgliedsnummer die Möglichkeit, sämtliche wichtigen Informationen wie Kollektivvertrag, Informationen zu aktuellen Themen, Aktivitäten, etc., einzuholen. Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar. Mehr Infos unter: [www.vida.at](http://www.vida.at)

Ich willige ein, dass ÖGB, ÖGB Verlag und/oder WÖGB mich telefonisch bzw. per elektronischer Post (S107 TKG) kontaktieren dürfen, um über Serviceleistungen, etwa Aktionen für Tickets, Bücher, Veranstaltungen u.dgl., zu informieren und sonstige Informationen zu übermitteln. Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden.

Ort <input type="text"/>	Datum <input type="text"/>	Unterschrift <input type="text"/>
--------------------------	----------------------------	-----------------------------------

Geworben/beraten durch:

Vorname <input type="text"/>	Nachname <input type="text"/>	Mitgliedsnummer <input type="text"/>
------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

Beitrittsanslass <input type="text"/>
---------------------------------------



Porto zählt  
Empfänger:in!

## Datenschutzerklärung Mitgliederverwaltung

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. In dieser Datenschutzinformation informieren wir Sie über die wichtigsten Aspekte der Datenverarbeitung im Rahmen der Mitgliederverwaltung. Eine umfassende Information, wie der ÖGB mit Ihren personenbezogenen Daten umgeht, finden Sie unter [www.oegpb.at/datenschutz](http://www.oegpb.at/datenschutz).

Verantwortlicher für die Verarbeitung Ihrer Daten ist der ÖGB. Wir verarbeiten die umsets von Ihnen angegebenen Daten mit hoher Vertraulichkeit, nur für Zwecke der Mitgliederverwaltung der Gewerkschaft und für die Dauer Ihrer Mitgliedschaft bzw. solange noch Ansprüche aus der Mitgliedschaft bestehen können. Rechtliche Basis der Datenverarbeitung ist Ihre Mitgliedschaft im ÖGB sowie Sie dem Betriebsabzug zugestimmt haben, Ihre Einwilligung zur Verarbeitung der dafür zusätzlich erforderlichen Daten.

Die Datenverarbeitung erfolgt durch den ÖGB selbst oder durch von diesem vertraglich beauftragte und kontrollierte Auftragsverarbeiter. Eine sonstige Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht oder nur mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung. Die Datenverarbeitung erfolgt ausschließlich im EU-Inland.

Ihnen stehen gegenüber dem ÖGB in Bezug auf die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung zu. Gegen eine Ihrer Ansicht nach unzulässige Verarbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit eine Beschwerde an die österreichische Datenschutzbehörde ([www.dsb.gv.at](http://www.dsb.gv.at)) als Aufsichtsstelle erheben.

Sie erreichen uns über folgende Kontaktdaten:

Österreichischer Gewerkschaftsbund, Johann-Böhm-Platz 1, A-1020 Wien

Telefon: +43 / 1 / 534 44-0; E-Mail: [oegpb@oegpb.at](mailto:oegpb@oegpb.at)

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter [datenschutzbeauftragter@oegpb.at](mailto:datenschutzbeauftragter@oegpb.at)

ANTWORTSENDUNG

vida

**Gewerkschaft vida**

Johann-Böhm-Platz 1

1020 Wien

## Deine Anlaufstellen

---



### Telefonseelsorge

*Tel.: 142 (Notruf), täglich 0–24 Uhr*

*[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)*

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten.

### Frauenhelpline

*Tel.: 0800 222 555, täglich 0–24 Uhr*

*[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)*

Die Frauenhelpline gegen Gewalt bietet Informationen, Hilfestellungen, Entlastung und Stärkung – auch in Akutsituationen.

### Männernotruf

*Tel.: 0800 246 247, täglich 0–24 Uhr*

*[www.maennernotruf.at](http://www.maennernotruf.at)*

Der Männernotruf bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen österreichweit, eine erste Ansprechstelle.

### Männerinfo

*Tel.: 0800 400 777, täglich 0–24 Uhr*

*[www.maennerinfo.at](http://www.maennerinfo.at)*

Telefonische Krisenberatung aus ganz Österreich; bei Bedarf auch gedolmetschte Beratung.

### Österreichisches Rotes Kreuz:

#### Ö3-Kummernummer

*Tel.: 116 123, täglich 16–24 Uhr*

Die Ö3-Kummernummer ist eine Erstanlaufstelle für alle Menschen in persönlichen Notlagen. Weitere Beratungen sind möglich unter: ÖGB Sozialpolitik

## VOR ORT

### vida Zentrale

Johann-Böhm-Platz 1  
1020 Wien  
Tel: +43 1 53444 79  
E-Mail: info@vida.at  
vida.at

### vida Niederösterreich

Gewerkschaftsplatz 1  
3100 St. Pölten  
Schwechat, Office Park 3  
1. Obergeschoß, Top 122  
1300 Wien, Flughafen

Tel: +43 2742 311941 730  
E-Mail: niederösterreich@vida.at  
vida.at/niederösterreich

### vida Oberösterreich

Volksgartenstraße 34  
4020 Linz  
Tel: +43 732 653397 740  
E-Mail: oberoesterreich@vida.at  
vida.at/oberoesterreich

### vida Wien

Triester Straße 40/3/1  
1100 Wien  
Tel: +43 1 53444 79680  
E-Mail: wien@vida.at  
vida.at/wien

### vida Salzburg

Markus-Sittikus-Straße 10  
5020 Salzburg  
Tel: +43 662 871228 750  
E-Mail: salzburg@vida.at  
vida.at/salzburg

### vida Vorarlberg

Widnau 2  
6800 Feldkirch  
Tel.: +43 5522 3553 78000  
E-Mail: vorarlberg@vida.at  
vida.at/vorarlberg

### vida Tirol

Südtiroler Platz 14–16  
6020 Innsbruck  
Tel: +43 512 59777 77000  
E-Mail: tirol@vida.at  
vida.at/tirol

### vida Kärnten

Bahnhofstraße 44  
9020 Klagenfurt  
Bahnhofplatz 1  
9500 Villach  
Tel: +43 463 5870 72000  
E-Mail: kaernten@vida.at  
vida.at/kaernten

### vida Steiermark

Karl-Morre-Straße 32  
8020 Graz  
Tel: +43 316 70 71 76000  
E-Mail: steiermark@vida.at  
vida.at/steiermark

### vida Burgenland

Wiener Straße 7  
7000 Eisenstadt  
Tel: +43 2682 770 71000  
E-Mail: burgenland@vida.at  
vida.at/burgenland

**vida.at**