

Hilfreiche Anlaufstellen für alle Lebenslagen

Abhängigkeit und Sucht

Steirische Gesellschaft für Suchtfragen – b.a.s.

Richtet sich an Menschen, die den Konsum von Alkohol, Medikamenten oder illegalisierten Drogen als problematisch erleben bzw. abhängig sind und Angehörige bzw. Freunde oder Bekannte, die privat mit diesen in Beziehung stehen. Weiters gibt es auch Angebote für Menschen mit Essstörungen und Problemen mit exzessivem Glücksspiel.

Dreihackengasse 1, 8020 Graz
0316 / 821199
office@bas.at
www.suchtfragen.at

Unterstützung für Angehörige

HPE Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

Gemeinnützige, überparteiliche Zusammenschluss der Vereine von Angehörigen und Freunden psychisch Erkrankter um die Lebensqualität der Angehörigen psychisch Erkrankter zu verbessern.

Grabenstraße 39, 8010 Graz
+43-316-8015-0
office@caritas-steiermark.at
www.caritas-steiermark.at

Menschen mit Behinderung

Caritas Steiermark

Zum Angebot gehören auch Familienentlastung und Assistenzen in den Bereichen Wohnen, Freizeit und Schule.

Grabenstraße 39, 8010 Graz
+43-316-8015-0
office@caritas-steiermark.at
www.caritas-steiermark.at

Unterstützung für Frauen

Frauengesundheitszentrum

Das Frauengesundheitszentrum unterstützt durch Beratung, Psychotherapie, sowie Workshops für Frauen und Mädchen.

Joanneumring 3/1. Stock, 8010 Graz
+43 316 837 998
frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu

Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt TARA

Kostenlose und anonyme Beratung und Traumatherapie, sowie psychosoziale und juristische Prozessbegleitung und Vernetzungsmöglichkeiten mit anderen Betroffenen.

0316 / 31 80 77
Haydngasse 7, Erdgeschoss, 1, Graz
office@taraweb.at

Mafalda

Verein zur Förderung und Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen

Arche Noah 11, 8020 Graz
+43 316 337 300
office@mafalda.at
www.mafalda.at

Caritas Divan

Frauenspezifische Beratung für Migrantinnen mit spezialisiertem Angebot für Betroffene von "Gewalt im Namen der Ehre"

Mariengasse 24 | 8020 Graz
Tel.: +43 676 880 15 744
E-Mail: divan@caritas-steiermark.at
Web: www.caritas-steiermark.at

Palaver

Frauenraum & Info-Café

Lendplatz 38, 8020 Graz
43 316 71 60 22
office@frauenservice.at
www.frauenservice.at

Verein Frauenhäuser

Verein zur Soforthilfe für bedrohte und misshandelte Frauen und deren Kinder. Neben dem Schutz, der von Gewalt betroffenen Frauen und Kinder, steht auch Gewaltprävention, Bewusstseinsbildung, sowie Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit im Fokus.

Fröhlichgasse 61
8010 Graz
+43 316 42 99 00
office@frauenhaeuser.at
www.frauenhaeuser.at

Frauenhelpline gegen Gewalt

Anonyme Telefon- und Chatberatung für Frauen jeglicher Herkunft, sexueller Orientierung, Religion und in allen Lebenssituationen. Neben Deutsch wird auch auf Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Rumänisch und Türkisch beraten.

0800 222 555 (rund um die Uhr erreichbar)
www.frauenhelpline.at

Gesundheitsfragen

Telefonische Gesundheitsberatung

Empfehlungen, was Sie am besten tun können, wenn Ihnen Ihre Gesundheit oder die Ihrer Lieben plötzlich Sorgen bereitet. Schnell und unbürokratisch.

1450
www.1450.at

Interkulturelle Beratung und Integration

Danaida

Bildung und Treffpunkt für Migrantinnen, Deutschkurse gemäß der gesetzlichen Vorgaben.

Marienplatz 5, 8020 Graz
+43 316 710 660
danaida@aon.at
www.danaida.at

Ikemba

Verein für Interkultur, Konfliktmanagement, Empowerment, Migrationsbegleitung, Bildung und Arbeit

Burggasse 4/2. Stock, 8010 Graz
+43 316 228 113
office@ikemba.at
www.ikemba.at

Antidiskriminierungsstelle Steiermark *Erstanlauf-, Clearing-, Beratungs- und Monitoringstelle*

Andritzer Reichsstraße 38 | 8045 Graz
Tel.: +43 316 714 137
E-Mail:
buero@antidiskriminierungsstelle.steiermark.at
www.antidiskriminierungsstelle.steiermark.at

SOMM

Selbstorganisation von und für Migrantinnen und Musliminnen

Wielandgasse 23/EG | 8010 Graz
Tel.: +43 316 76 30 80
E-Mail: kontakt@somm.at
Web: www.somm.at

Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum - ZEBRA

Organisation, die sich für Menschenrechte, Gleichbehandlung und dauerhafter Integration, Rehabilitation von Überlebenden politischer Gewalt und Bekämpfung von Rassismus einsetzt. Zielgruppen des Beratungs- und Therapieangebotes sind AsylwerberInnen, subsidiär Schutzberechtigte und Konventionsflüchtlinge, Folteropfer und traumatisierte Personen, sowie MigrantInnen und deren Familienangehörige.

Granatengasse 4/3. Stock, 8020 Graz

0316/83 56 30
office@zebra.or.at

Kinder und Jugendliche

Lerncafés der Caritas

Das Lerncafé ist ein kostenloses Lern- und Nachmittagsangebot für alle Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 bis 15 Jahren. Im Grazer Stadtgebiet gibt es 4 Lerncafés: Anton Paar Gries, Lend, Eggenberg-Schutzengel und Don Bosco.

www.caritas-steiermark.at/lerncafes/

Schlupfhaus der Caritas

Ein unverbindliches Gesprächs- und Beratungsangebot im Schlupfhaus. Abhängig von den individuellen Bedürfnissen und Ressourcen ist auch eine intensivere Zusammenarbeit möglich - immer mit dem Ziel, die Situation des/der Jugendlichen nachhaltig zu verbessern.

Mühlgangweg 1, 8010 Graz
0316 482 959
schlupfhaus@caritas-steiermark.at

Weil Graz

Hilfe für suizidgefährdete junge Menschen, deren Angehörige und FreundInnen. Beratung, Coaching, Vorträge.

Moserhofgasse 25a/8, 8010 Graz
office@weil-graz.org
www.weil-graz.org

Unterstützung für Männer

Männernotruf

Der Männernotruf Steiermark bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen eine erste unmittelbare Anlaufstelle.

0800 246 247
hilfe@maennernotruf.at
www.maennernotruf.at

MännerKaffee Graz

Ort der Information und Begegnung für Männer. Im Fokus stehen Männergesundheit, Gesundheitskompetenz, Ernährung, Umgang mit Stress, Belastung und Aggression, Sexualität. Hinzu kommt der Themenbereich Beziehung, Trennung und Scheidung. Das Angebot umfasst u.a. persönliche und Onlineberatung, Selbsthilfegruppen und Vorträge.

Dietrichsteinplatz 15/ I. Stock
0316-831414
beratung@maennerberatung.at
www.vmg-steiermark.at

Männer-Info

Männerberatung bei Gewalt in der Familie. Krisenintervention, Deeskalation, Konfliktberatung und Erstberatung bei Wegweisung, Betretungsverbot, einstweiliger Verfügung.

0720 70 44 00
https://www.maennerinfo.at/

Männerwohnheim der Stadt Graz

Unterstützung für wohnungslose Männer ab 18 Jahren in den Bereichen Wohnen, Gesundheit, Finanzen und Beschäftigung

Rankengasse 24, 8020 Graz
+43 316 872 6481
sozialamt@stadt.graz.at
www.graz.at/sozialamt

Psychosoziale Beratungsstellen

Psychosoziale Beratungsstellen sind eine erste Anlaufstelle bei psychischen Problemen und Lebenskrisen. Es steht ein multiprofessionelles Team mit konkreten Hilfestellungen, Therapie und Betreuung zur Verfügung. Bei Bedarf bieten die Beratungsstellen auch Hausbesuche an. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Psychosoziale Beratungsstelle Hasnerplatz

Hasnerplatz 4, 8010 Graz
0316 67 60 76
psz.hasnerplatz@gfsg.at

Psychosoziale Beratungsstelle Plüddemanngasse

Plüddemanngasse 45, 8010 Graz
0316 22 84 45
psz.plueddemanngasse@gfsg.at

Beratungsstelle für psychische und soziale Fragen – Graz West

Granatengasse 4, 8020 Graz
0316 71 10 04
beratungszentrum@lsf-graz.at

Unterstützung gegen Rassismus und Cybermobbing

ZARA – Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit

Kostenlose und anonyme Beratung für Betroffene von rassistischer Diskriminierung, Online Hass, Hetze und/oder Cybermobbing. Das Beratungsteam besteht aus psychosozial und juristisch geschulten BeraterInnen, die Sie gerne unterstützen.

Schönbrunner Straße 119/13
Eingang: Am Hundsturm 7
1050 Wien
(Meldung von Vorfällen und Beratung anonym online über die Website möglich!)
+43 (0) 1 929 13 99
office@zara.or.at

Schuldnerberatung

Schuldnerberatung Steiermark

Die Schuldnerberatung Steiermark ist eine staatlich anerkannte Beratungsstelle für Privatpersonen, die finanzielle Probleme haben. Das kostenlose Angebot richtet sich an alle Jugendlichen und Erwachsenen in der Steiermark.

Annenstraße 47
8020 Graz
0316/ 37 25 07
office@sbstmk.at
www.sbstmk.at

Sektenberatung für AussteigerInnen und Angehörige

Bundesstelle für Sektenfragen

Die Bundesstelle für Sektenfragen ist eine öffentlich-rechtliche Serviceeinrichtung. Sie bietet Information und Beratung im Zusammenhang mit „Sogenannten Sekten“ und Weltanschauungsfragen. Sie vertritt eine weltanschaulich-neutrale Haltung und unterliegt der Aufsicht durch das Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend.

Wollzeile 12/2/19
A-1010 Wien
+43/ (0) 1/ 513 04 60
bundesstelle@sektenfragen.at
www.bundesstelle-sektenfragen.at

Seniorenangebote

Plaudernetz

Telefonservice für zufällige und anonyme Vermittlung von GesprächspartnerInnen einfach zum plaudern.

05 1776 100
<https://fuereinand.at/plaudernetz/>

Gerontopsychiatrisches Zentrum

Beratung für ältere Menschen und deren Angehörige im Kontext psychosozialer Leidenszustände. Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige.

Plüddemangasse 33, 8010 Graz
0316 890035
gpz@gfsg.at
www.gfsg.at

Sexualität

Courage

Beratung für Lesben, Schwule, Bisexuelle, TransGenderPersonen und ihre Angehörige.

Plüddemangasse 39/1. Stock | 8010
Graz

RosaLilaPantherInnen

Schwul-lesbische Arbeitsgemeinschaft. Das Beratungsangebot umfasst Beratungen mit Betroffenen und die Möglichkeit sich auch psychologisch beraten zu lassen. Dieses Angebot ist anonym, vertraulich und kostenlos.

Annenstraße 26 | 8020 Graz
Tel.: +43 316 36 66 01
E-Mail: info@homo.at
Web: www.homo.at

Telefon-Helplines

Kummernummer von Ö3 und dem Roten Kreuz

Zwischen 16 und 24 Uhr gebührenfrei erreichbar; unterstützen Fachkräfte wie PsychologInnen und PädagogInnen bei allen Problemen und Sorgen und helfen auch gern bei der Kontaktaufnahme zu fachlichen SpezialistInnen.

116 123
www.roteskreuz.at/wien/gesundheit/oe3-kummernummer

Seelsorge Österreich

24 Stunden am Tag gebührenfrei erreichbar, auch über Chat und Email.

142
www.telefonseelsorge.at

Rat auf Draht

Anonyme und gebührenfreie Telefon- und Onlineberatung für Kinder und Jugendliche

147
<https://www.rataufdraht.at/>

Unterstützung bei der Suche nach einem Therapieplatz

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen - BÖP

Allgemeine Informationen zu Psychologie, Therapie und Diagnostik. Unterstützung beim Finden von psychologischer Behandlung und Diagnostik. Online, telefonisch oder persönlich.

Kostenlose telefonische Hilfe Montag bis Donnerstag 9-13 Uhr
01/504 8000

helpline@psychologiehilft.at
www.boep.or.at

Steiermärklischer Landesverband für Psychotherapie - STLP

Interessenvertretung steirischer PsychotherapeutInnen. Allgemeine Informationen zu Psychotherapie, Liste von eingetragenen PsychotherapeutInnen und Unterstützung bei der Suche nach einem/r passenden TherapeutIn.

Jeden Donnerstag 17-19 Uhr Beratung zu Themen rund um Psychotherapie und Unterstützung bei der Therapieplatzsuche.

Petersbergenstraße 7, 2.Stock
8042 Graz
+43 316 37 25 00
infostelle@stlp.at
www.stlp.at

PsychOnline

Umfassende Plattform, die es ermöglicht PsychotherapeutInnen zu finden und nach Kriterien (z.B. Ort, Geschlecht, Ausbildung, Methoden, Fachgebiet oder nach derzeit verfügbaren Plätzen) zu filtern.

<https://www.psyonline.at/>

Selbsthilfegruppen in Graz und Graz Umgebung

Abhängigkeit und Sucht

Suchtkrankenhilfe Blaues Kreuz in Österreich

Gerhard E. Wildbichler, Msc
0664 3007 315
g.e.wildbichler@gmx.at;
www.blaueskreuz.at

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Sucht -Voitsberg

Gertrude Birnstingl
0664 3100 657, 0316821199
gerti.birnstingl@aon.at;
www.blaueskreuz.at

Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder suchtkranker Eltern

Sandra, 0677 616 54 810
sandra.selbsthilfegruppe@gmx.at
Hilde Brandtner
hilde.brandtner@bas.at; www.suchtfragen.at

SH-Gruppe Co-Abhängigkeit (CoDa)

Meetings 1. + 3. Dienstag im Monat
KH Barmherzige Brüder
Bergstraße 1, 8020 Graz
Ulli, coda-graz@gmx.at

NA Narcotics Anonymous

Wolfgang, 0664 13 27 488
www.na.org

Selbsthilfegruppe „Heute Nicht“

Donnerstag, 19 –21 Uhr
Dreihackengasse 1, 8020 Graz
0664 19 56 018

Adipositas

Verein Adipositas Selbsthilfegruppen Österreich

KH der Elisabethinen,
jeden 2. Dienstag im Monat, 17 Uhr
Betreut von Natascha Spans
0664 3903 788

Alkohol

Al Anon Selbsthilfegruppe für Angehörige Alkoholkranker und Familiengruppen

0650 75 12 153 (8 –22 Uhr)
0316 57 47 40 (19 -21 Uhr)
info@al-anon.at
stmk-ktn@anonyme-alkoholiker.at
www.al-anon.at

Selbsthilfegruppe Alkoholiker-Gruppe

Kurt Suppanz, 0664 15 38 363
kurt.suppanz@beratungszentrum.at

AA Anonyme Alkoholiker*innen

Wofram W.
0650 75 12 153 (8 –22 Uhr)
0316 57 47 40 (19 -21 Uhr)
stmk-ktn@anonyme-alkoholiker.at
www.anonyme-alkoholiker.at

SHG „Club der Befreiung“ Graz

Winfried Haas
0680 14 06 015
haas.win@gmail.com

Alzheimer

SALZ Selbsthilfe Alzheimer

Vesna Stil, Mag.aClaudia Knopper, Inna Vratschenko
0664 48 70 809, 0650 58 11
221salzsteiermark@gmail.com
www.selbsthilfe-alzheimer.at

Angst und Depression

Selbsthilfegruppe Depression, Angst und Panik

Sonja Mühlberger
0676 55 24 724
muehlberger@achterbahn.at

Arbeitslosigkeit

Öffentlicher Arbeitslosen-Treff

Margit Schaupp
0699 81 53 78 67office@amsel-org.info;
www.amsel-org.info

Arbeitssucht

AAS –Anonyme Arbeitssüchtige

0677 6113 2653, 0664 87 45
330aas.graz@gmx.at
www.arbeitssucht.de

Behinderung

Die Brücke

Doris Schimpel (GF)
0316 67 22 48 sozial@bruecke-graz.com
www.bruecke-graz.com

Lebenshilfe Graz und Umgebung

Mihaela Udrea, 0316 71 55 06-603
office@lebenshilfe-guv.at
www.lebenshilfe-guv.at

Freizeit-PSO Sport für Menschen mit Behinderung

Sabine Zach
0650 90 16 294
info@freizeit-psy.com
www.freizeit-psy.com

Steirische Vereinigung für Menschen mit Behinderung (STVMB)

DI Helmut Holzer
0316 32 79 36sekretariat@eu1.at
www.stvmb.at

Verein „Initiativ“ für behinderte Kinder und Jugendliche

Univ.Prof. DI Dr. Werner Gobiet
0316 32 79 36
sekretariat@eu1.at
www.initiativ.or.at; www.behindert.or.at

Bipolare Störung

Selbsthilfegruppe Bipolare Störung

Dr.inEva Reininghaus
0316 385-81479
bipolarforschung-graz@gmx.at
www.bipolar-graz.at

Chronische Krankheiten

AIDS/HIV Positivenberatung

AIDS Hilfe Steiermark
0316 81 50 50
steirische@aids-hilfe.at
www.aids-hilfe.at

Pionier*innen mit Durchblick

Maria Schrauß
0676 52 32 290
pionierinnen@gmx.at

Kinder-und Jugenddiabetes „Diabaer“

Claudia Mraulak
0660 27 60 755
clautschi.m@hotmail.com; www.diabaer.at

Österreichische Diabetikervereinigung Selbsthilfegruppe Gleisdorf

Theresia Rechberger0650 88 30 499
jrechberger@hotmail.com
www.diabetes.or.at

LOT Austria –Österreichische Selbsthilfegruppe für COPD

Judith Illek 0660 84 66 553
judith.illek@selbsthilfe-lot.at
www.selbsthilfe-lot.at; www.lungenliga.a

MS-Club Steiermark, Graz
Werner Schmid
0676 593 38 18, 03172 60 265
ms.clubstmk@gmail.com

**Selbsthilfegruppe Parkinsonline
Steirertreff Graz U**
Irike Sajko 0664 25 66 401
uli@parkinsonline.info;
www.parkinsonline.info

**Österreichische Rheumaliga –
Selbsthilfegruppe Graz**
Ingrid Isak 03465 21 47, 0664 73 82 90 82
ingrid.isak@gmx.at
Lieselotte Litscher, 0664 48 63 236
lieselotte.litscher@aon.at

**Selbsthilfegruppe für
Schmerzpatient*innen**
Harald Weiß, 0664 38 79 563
harald.weiss@aon.at;
www.chronischkrank.at

**Selbsthilfegruppe Sternenkinder –Leben
ohne Dich**
Christina Kandler 0664 43 71 590
Christina.Kandler@live.at
www.leben-ohne-dich.com

Freizeit und Anschluss finden

Frauenrunde–wöchentliche Plauderei
Brigitte Weber, 0316 46 28 65
brigitteweber@outlook.at

Gesprächsrunde Männerkaffee
Wolfgang Obendrauf, 0316 83 14 14
maennerkaffee@maennerberatung.at
www.maennerberatung.at

Hochsensibilität

Gesprächsrunde Hochsensibilität (HSP)
Mag.aBirgit Rainer
0664 12 58 442
hsp.graz@aon.at; www.innerwealth.at

Kinder und Erziehungsfragen

**Elternselbsthilfegruppe für
verhaltensauffällige Kinder und
Jugendliche**
Dr.in Ursula Grohs, 0316 388 744
office@therapiezentrum.co.at
www.therapiezentrum.co.at

**Selbsthilfegruppe für Eltern von
chronisch kranken Kindern**
Eva Gruber
0660 46 43 795 grupie@twin.at

Krebs

Selbsthilfegruppe Ich, der Krebs und Du
Waltraud Piwerka, 0664 83 19 113
w.piwerka@a1.net

Frauen-und Brustkrebshilfe Österreich
Claudia Petru, MPH
0664 303 39 38
office@frauenkrebshilfe.at
www.frauenkrebshilfe.at
www.brustkrebshilfe.at

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit der
Diagnose Krebs**
Maria Kleindienst 0650 710 10 15
maria.kleindienst@gmx.at

Lernschwierigkeiten

**Steirischer Landesverband Legasthenie
(StLL)**
Petra Rouschal, 0676 36 90 717,
rouschal@yahoo.de;
www.legasthenie-stll.com

Medikamentenmissbrauch

**Selbsthilfegruppe gegen Alkohol
undMedikamentenmissbrauch**
Markus Schrittwieser
0664 220 78 78, 03865 44 307
mschrittwieser@aon.at
www.shg-kapfenberg.at; www.lsf-graz.at

Mobbing

**Selbsthilfegruppe Mobbing &
psychosozialer Stress am Arbeitsplatz**
Eva Pichler 0699 190 36 155
shg-mobbing-graz@gmx.at
www.selbsthilfegruppe-mobbing-graz.at

Pflegende Angehörige

**Selbsthilfegruppe für Pflegende
Angehörige**
Helga Boyer, 0676 3236738

Sammelleidenschaft

**"Behalten oder weg damit? - SH-Gruppe
für Sammelleidenschaft**
Elfi Riedl, 0676 64 022 67
salescha@gmx.at

Familärer Verlust

**SH-Gruppe für Betroffene vom
plötzlichen Säuglingstod- SIDS Austria**
Brigit Artner
0676 84 20 30 233
familie.artner@pool-partner.com;
www.SIDS.at

Sexueller Missbrauch

Selbsthilfegruppe „Ab jetzt“
Anita Suppan 0664 43 09 485
anita.suppan@outlook.com

**Selbsthilfegruppe „semi“ für sexuell
missbrauchte Frauen**
Monika Pansinger
0680 23 03 650
shg.semi@aon.at

Transgender/Intersexualität

**Transgender Selbsthilfegruppe
two-spirit.in.one**
Ing. Ewald-Vincenz König
0690 8016 4902
spiritin1@gmail.com; www.2spiritin1.at

Transgender Steiermark
Andrea, 0664 33 61 717
andreatggraz@gmail.com
www.graz.transgender.at

Trauer/Suizid

**Verwaiste Eltern –Leben mit dem Tod
eines Kindes und nach Suizid**
Hanna Caspaar 0664 53 36 044
verwaiste.eltern@gmx.at
www.verwaisteeltern.at