



Wir helfen durch dick und dünn ...

**LEITFADEN BEI
ESSPROBLEMEN**



Inhalt

Vorwort	4
Essprobleme – ein Thema der Frauengesundheitsförderung	5
Magersucht	6
Ess-Brech-Sucht	7
Esssucht	8
Unterstützung für Betroffene	10
Leitfaden für Angehörige	11
Beratungsstellen (nach Bezirken)	13
Bruck/Kapfenberg	14
Deutschlandsberg	20
Feldbach	24
Fürstenfeld	26
Graz-Umgebung	28
Graz	29
Hartberg	47
Judenburg	52
Knittelfeld	53
Leibnitz	54
Leoben	59
Liezen	63
Murtal	72
Mürzzuschlag	73
Radkersburg	76
Voitsberg	77
Weiz	79
Präventionsangebote	83
Gruppen	86
Ernährungsberatung	88
Büchertipps	90
Links	91
Impressum	92

Information für Sie



Diese Broschüre richtet sich an

Betroffene, die Unterstützung suchen,
Angehörige, die sich Sorgen machen,
MultiplikatorInnen, die über Essprobleme
aufklären wollen.

Für sie hat das Frauengesundheitszentrum
gefördert vom Land Steiermark, Ressort
Gesundheit, 2007 das Angebot der Beratungs-
und Behandlungsmöglichkeiten in der Steiermark
erhoben. Im Sommer 2017 haben wir diese
Sammlung aktualisiert und ergänzt.

Vor Ihnen liegt eine neue nach Regionen
geordnete Übersicht. Die Broschüre umfasst
Fach- und Beratungsstellen, ambulante
und stationäre Behandlungsangebote,
Präventionsangebote, spezielle Gruppen-
angebote, Selbsthilfegruppen und Ernährungs-
beratungsstellen. Sie informiert über die
verschiedenen Formen von Essstörungen
und ermöglicht frühzeitige Hilfe.

Wir möchten Sie ermutigen, sich mit einer
Beratungsstelle in Ihrer Nähe telefonisch,
persönlich oder per E-Mail in Verbindung zu
setzen. Der erste Schritt ist erfahrungsgemäß
der schwierigste – und wichtigste!

Mag.^a Veronika Graber,
Frauengesundheitszentrum

Essprobleme – ein Thema in der Frauengesundheitsförderung

Etwa 200.000 Österreicherinnen leiden zumindest einmal in ihrem Leben an einer Essstörung. Solche Probleme belasten nicht nur die Betroffenen allein. Auch Angehörige, FreundInnen und KollegInnen werden unweigerlich einbezogen, müssen unter Umständen Entscheidungen treffen und Handlungen setzen.

Über 85 Prozent der von Essproblemen Betroffenen sind weiblich und es sind vor allem Mütter und weibliche Fachkräfte, die erkrankte Mädchen und Frauen begleiten.

Essprobleme können viele Ursachen haben: die von Werbung und Medien vorgegebenen Idealbilder eines übermäßig schlanken Körpers begünstigen das Entstehen eines Essproblems, ebenso der Anpassungsdruck in unserer Leistungsgesellschaft, familiäre und persönliche Probleme, seelische Verletzungen ...

Besonders in bestimmten Lebensphasen, etwa der Pubertät, und bei belastenden Ereignissen wie Beziehungskrisen, Trennungen, Todesfällen, Gewalterfahrungen oder sozialer Not, können Essprobleme auftreten.

Ein Beratungsgespräch – persönlich oder per Telefon – kann entlastend und hilfreich sein. Manchmal zeigt es auch, dass es nötig ist, umgehend eine längerfristige Behandlung zu beginnen.

Magersucht (Anorexie)

Betroffen sind meist Mädchen und junge erwachsene Frauen.

Die Erkrankten selbst erleben sich – auch bei sehr starkem Untergewicht – als leistungsfähig und gesund und reagieren ablehnend, wenn sie auf eine mögliche Essstörung angesprochen werden. Oft sind sie überdurchschnittlich intelligent, leistungsorientiert und erfolgreich.

Mögliche Hinweise

- hoher Gewichtsverlust innerhalb kurzer Zeit, herbeigeführt durch streng kontrollierte und eingeschränkte Nahrungsaufnahme, intensive körperliche Aktivitäten, selbst herbeigeführtes Erbrechen und/oder Abführen
- ständiges gedankliches Kreisen um Nahrung und Figur
- extreme Angst vor Gewichtszunahme
- sich selbst dick fühlen bei deutlichem Untergewicht
- Betroffene fühlen sich nicht krank
- dauerndes Kältegefühl
- Ausbleiben der Regelblutung
- Perfektionismus
- exzessive sportliche Betätigung
- Kochen für andere, Rezepte sammeln

Mögliche Auswirkungen

- Schlafstörungen
- starke Stimmungsschwankungen
- Schwarzweißdenken
- Zwangshandlungen
- Lustlosigkeit (bezogen auf Sexualität, Sinnlichkeit, Genuss ...)
- Rückzug
- selbstverletzende Verhaltensweisen
- starke familiäre Spannungen

Erste Schritte heraus

- sich die Krankheit eingestehen
- medizinische und therapeutische Hilfe akzeptieren

Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

Betroffen sind vor allem Mädchen und junge Frauen. Die Erkrankten wirken nach außen meist selbstbewusst und sozial gut integriert. Oft sind sie überdurchschnittlich intelligent, leistungsorientiert und erfolgreich. Ihr Körpergewicht liegt im Normalbereich. Sie selbst erleben ihr Essverhalten als abnormal. Bulimie ist stark mit Scham und Heimlichkeiten verbunden.

Mögliche Hinweise

- andauernde, intensive Beschäftigung mit Figur und Gewicht
- extreme Angst davor, dick zu werden
- sehr niedrige persönliche Gewichtsgrenze
- unterscheiden von erlaubten und verbotenen Nahrungsmitteln
- mindestens zwei Essanfälle pro Woche: dabei werden schnell große Mengen meist kalorienreicher Nahrungsmittel aufgenommen
- Gefühl des Kontrollverlustes
- nach dem Essanfall wird versucht, die Kalorienzufuhr durch selbst herbeigeführtes Erbrechen rückgängig zu machen
- Medikamentengebrauch, vor allem Abführmittel und Entwässerungstabletten
- exzessive sportliche Betätigung
- Kochen für andere, Rezepte sammeln

Mögliche Auswirkungen

- Abwertung der eigenen Person bis zum Selbsthass
- Stimmungsschwankungen
- Depressionen, Schuldgefühle
- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- innere Einsamkeit
- familiäre Konflikte
- Verdauungsprobleme
- Haarausfall
- extreme sportliche Betätigung
- Zahnschäden
- selbstschädigendes Verhalten wie Alkoholmissbrauch, Kaufsucht ...

Erste Schritte heraus

- regelmäßiges Essen bremst Gier und Essanfälle
- Entspannungstechniken zum Stressabbau erlernen
- Einsicht, dass Bulimie sich verselbständigt und daher professionelle Hilfe nötig ist
- Aufsuchen einer Beratungsstelle

Esssucht (binge eating disorders)

Betroffen sind Frauen jeden Alters, junge Frauen häufig in Verbindung mit einer anderen Essstörung (siehe oben).

Das Körpergewicht der Betroffenen liegt häufig über dem Normalgewicht.

Mögliche Hinweise

- wiederkehrende Heißhungeranfälle (mindestens zwei pro Woche)

- extrem schnelles Essen, Schlingen – häufig abends oder nachts
- erlebter Kontrollverlust
- Essen bis zu einem belastenden Völlegefühl
- Essen von großen Nahrungsmengen ohne Hungergefühl
- aus Scham allein Essen

Mögliche Auswirkungen

- Stimmungsschwankungen
- Ekelempfindungen
- Depressionen
- Schuld- und Schamgefühle, schlechtes Gewissen
- sozialer Rückzug
- häufiges Diäthalten und Abbruch von Diäten
- geringe körperliche Bewegung
- Hinunterschlucken von Gefühlen wie Ärger, Angst, Traurigkeit

Erste Schritte heraus

- langsam und genussvoll essen und gut kauen
- regelmäßig essen
- beim Essen nicht fernsehen oder lesen, alle Sinne auf das Essen richten
- Körpersignale wahrnehmen: lernen bei Durst zu trinken, bei Müdigkeit zu schlafen
- regelmäßige Bewegung, etwa Treppen steigen, spazieren gehen ...
- Streitgespräche bei Tisch vermeiden
- professionelle Hilfe aufsuchen

Auch Mischformen dieser drei Krankheitsbilder sind möglich.

Unterstützung für Betroffene

Beratung

Wenn Sie vermuten, dass Sie ein Essproblem haben, sollten Sie sich an eine Beratungsstelle wenden. Es gibt Hilfe und Unterstützung, es gibt Auswege aus schwierigen Situationen. In einem Gespräch klärt die Beraterin oder der Berater mit Ihnen, wie sich Ihr Problem für Sie darstellt. Sie oder er erkundigt sich ausführlich über Beginn, Dauer und Verlauf Ihres Problems, Ihre Lebensgeschichte und Ihre Lebenssituation und fragt Sie nach Ihren Erwartungen und Zielen in der Beratung. Danach bekommen Sie einen Behandlungsvorschlag, etwa ambulante Psychotherapie, klinisch-psychologische Betreuung, Ernährungsberatung, medizinische Behandlung, stationäre Therapie oder eine Kombination der angeführten Möglichkeiten.

Ambulante Psychotherapie

Sie nehmen an Therapiegesprächen teil, die über mehrere Monate regelmäßig stattfinden. Sie entwickeln mit der Therapeutin oder dem Therapeuten Strategien, um Ihr Essverhalten zu ändern. Sie bearbeiten persönliche und familiäre Konflikte. Die eigene Entwicklung wird gefördert, Ihr Selbstwert, Ihre Konfliktfähigkeit, ein positives Körperbild ... Die Therapeutin oder der Therapeut begleitet und unterstützt. Die Gespräche können auch in einer Gruppe stattfinden.

Stationäre Therapie

Eine stationäre Therapie in einem Krankenhaus bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in geschützter Atmosphäre fern des Alltags mit der Essstörung auseinanderzusetzen und ihre Bewältigung zu lernen. Umfassende therapeutische Angebote unterstützen den Heilungsprozess, etwa Einzel- und Gruppenpsychotherapie, medizinische und psychiatrische Behandlung, Ernährungsberatung, Maltherapie, Bewegungstherapie, Körperarbeit.

Leitfaden für Angehörige

Als Angehörige sind Sie möglicherweise sehr belastet und stehen unter großem Druck. Beziehungen verändern sich, Aggressionen und unerwartete Gefühlsausbrüche können auftreten. Vielleicht leiden Sie an Schuldgefühlen, weil sie meinen, Sie hätten etwas versäumt oder müssten etwas tun ...

Folgende Verhaltensweisen sind hilfreich

- Sprechen Sie Ihre Wahrnehmungen bezüglich des veränderten (Ess-)Verhaltens direkt an.
- Rechnen Sie mit Ablehnung, bleiben Sie in Kontakt.
- Vermeiden Sie Vorwürfe und Ratschläge, sprechen Sie Ihre Gefühle an:
„Ich mache mir Sorgen um dich“
„Ich fühle mich ohnmächtig“ ...
- Machen Sie Angebote zu Aktivitäten, die nichts mit Essen zu tun haben.
- Koppeln Sie Ihre Zuneigung nicht ans Essverhalten.

- Suchen Sie GesprächspartnerInnen, um sich zu entlasten.
- Informieren Sie sich über Essprobleme und Behandlungsmöglichkeiten.
- Wenn möglich, bieten Sie Begleitung in eine Beratungsstelle an.
- Holen Sie sich selbst Unterstützung in einer Beratungsstelle.
- Behalten Sie eigene Aktivitäten bei, sorgen Sie gut für Ihr eigenes Wohl.



**Beratungsstellen
(nach Bezirken)**

**b.a.s. –
Beratungsstelle
Bruck a. d. Mur**

Erzherzog-Johann Gasse 1/1, 8600 Bruck/Mur

Tel: 0664/88 62 18 35

E-Mail: ursula.kreisel-zeiringer@bas.at

www.bas.at

Öffnungszeiten

Do 9.00 – 15.00 Uhr

Mo 9.00 – 16.00 Uhr

Journaldienst

Do 12.00 – 13.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische Beratung und Behandlung

Kosten

Informationsgespräche kostenfrei,
individuell vereinbarter Kostenbeitrag bei
längerfristigen Beratungen

Bruck/Kapfenberg

b.a.s. – Beratungsstelle Kapfenberg

Wiener Straße 60, 8605 Kapfenberg

Tel: 0664/84 67 677

E-Mail: office@bas.at

www.bas.at

Öffnungszeiten

Mi 9.00 – 16.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Journaldienst

Mi 11.30 – 12.30 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche ab 14 Jahre,
Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information persönlich und inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie
- Psychologische Beratung und Behandlung

Zusätzliches Angebot

- Betreutes Internetforum:
<https://bas-suchtfraegen.beranet.info/>
- Paar- und Familienberatung
- Vernetzung mit Selbsthilfegruppen
- Fachliche Beratung von Betrieben, Behörden,
Organisationen

Kosten

Informationsgespräche kostenfrei,
individuell vereinbarter Kostenbeitrag bei
längerfristigen Beratungen

Psychosoziale Beratungsstelle Bruck/Kapfenberg

Wienerstraße 60/2, 8605 Kapfenberg

Tel: 03862/22 413

E-Mail: office@bzkapfenberg.at,

pbs@bzkapfenberg.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 9.00 – 16.00 Uhr

Mi 13.00 – 19.00 Uhr

Fr 9.00 – 14.00 Uhr

Journaldienstzeiten

Mo 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

Di, Do 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr

Mi 14.00 – 19.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychosoziale Beratung
- Klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung
- Verbindungsdienst zu Krankenhäusern
- Nachbetreuung nach einem stationären Aufenthalt

Zusätzliche Angebote

- Familienberatung
- Tagesstruktur
- Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
- Kinderschutzangebote
- Sozial- und Rechtsberatung

Kosten

kostenfrei

Bruck a. d. Mur

Dislozierte Allgemeinpsychiatrische Ambulanz

LKH Hochsteiermark

Tragösser Straße 1, 8600 Bruck/Mur

Tel: 03862 /89 52 401

E-Mail: internet@lkh-hochsteiermark.at

www.lkh-hochsteiermark.at

Öffnungszeiten

Ambulanzzeiten

Mo – Fr 8.00 – 16.00 Uhr nach telefonischer
Vereinbarung

Zielgruppen

Männer, Frauen, Angehörige

Leistungen

- Kooperation mit niedergelassenen
FachärztInnen und praktischen ÄrztInnen
- Diagnostik und Abklärung
- Psychoedukative Angebote
- Information und Beratung für Angehörige
- Sozialarbeiterische Begleitung
- Intermediäre Betreuung
- Vernetzung und Schnittstellenarbeit mit/
zwischen Beratungsstellen

Kosten

Bitte telefonisch erfragen

Frauen- und Mädchen- beratungsstelle Kapfenberg

Wiener Straße 60/2, 8605 Kapfenberg

Tel: 0664/88 34 03 64

E-Mail: frauenberatung@rettet-das-kind-stmk.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Mo, Di 9.00 – 11.00 Uhr

Mi 14.00 – 18.00 Uhr

Do 8.00 – 17.00 Uhr

Sprechstunden

Mo 9.00 – 11.00 Uhr

Do 16.00 – 17.00 Uhr

und Termine nach Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen und Mädchen

Leistungen

- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische und psychosoziale Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Verbindungsdienst

Zusätzliche Angebote

- Rechtsberatung
- Raum für selbstorganisierte Treffen und Austausch
- Frauen- und Mädchengruppen

Kosten

kostenfrei

Bruck/Kapfenberg

Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche

Wiener Straße 60/2, 8605 Kapfenberg

Tel: 03862/22 430

E-Mail: office@kiskapfenberg.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 9.00 – 13.00 Uhr

Mi 14.00 – 18.00 Uhr

Sprechstunden am Telefon

Mo 9.00 – 10.00 Uhr

Di, Do 11.00 – 12.00 Uhr

Mi 14.00 – 18.00 Uhr

und Termine nach Vereinbarung

Zielgruppen

Kinder und Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychosoziale Beratung und Behandlung
- Klinisch – psychologische Diagnostik und Behandlung
- Fachärztliche Beratung
- Verbindungsdienst zu Krankenhäusern
- Nachbetreuung nach einem stationären Aufenthalt

Zusätzliche Angebote

- Familienberatung
- Tagesstruktur
- Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
- Kinderschutzangebote
- Öffentlichkeitsarbeit
- Präventive Angebote

Kosten

kostenfrei

Psychosoziale Beratungsstelle Deutschlandsberg

Unterer Platz 7d/1. Stock, 8530 Deutschlandsberg

Tel: 03462/68 30

E-Mail: office@bzdeutschlandsberg.at,

pbs@bzdeutschlandsberg.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Mo, Di 9.00 – 16.00 Uhr

Mi 12.00 – 16.00 Uhr

Do 9.00 – 19.00 Uhr

Fr 9.00 – 14.00 Uhr

Journaldienst

Mo 9.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr

Di 9.00 – 16.00 Uhr

Mi 12.00 – 16.00 Uhr

Do 9.00 – 12.00 und 14.00 – 19.00 Uhr

Fr 9.00 – 14.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen und Männer ab 18 Jahren

Leistungen

- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie
- Psychosoziale Beratung und Behandlung
- Psychologische Beratung
- Hausbesuche
- Nachbetreuung nach Krankenhausaufenthalt
- Klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung
- Vernetzung mit anderen Einrichtungen
- Journaldienst

Zusätzliche Angebote

- Gruppenangebote
*Gemeinsam in Bewegung kommen ...
Vom Gehen zum Laufen*
- Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
- Paar- und Familienberatung
- Sozialpsychiatrischen Fachdienst für ältere Menschen 65 +
- Sozial- und Rechtsberatung
- Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Fortbildungsangebote

- Vorträge
- Workshops über Kinderschutzzentrum

Kosten

kostenfrei

Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche

Unterer Platz 7/1.Stock, 8530 Deutschlandsberg

Tel: 03462/67 47

E-Mail: kiju@bzdeutschlandsberg.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Mo 9.00 – 12.00 Uhr

Di 9.00 – 16.00 Uhr

Mi 12.00 – 16.00 Uhr

Do 9.00 – 17.00 Uhr

Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Information für Betroffene und Angehörige
- Psychosoziale Beratung
- Psychotherapie
- Krisenintervention
- Klinisch-psychologische Diagnostik und fachärztliche Abklärung
- Kooperation mit regionalen Stellen
- Nachbetreuung nach Krankenhausaufenthalten

Zusätzliche Angebote

- Öffentlichkeitsarbeit und Informationsveranstaltungen
- Präventive Angebote (Workshops)

Kosten

kostenfrei

Deutschlandsberg

b.a.s. – Beratungsstelle Deutschlandsberg

Unterer Platz 7, 8530 Deutschlandsberg
Tel: 0664/96 45 042, 0664/88 60 56 18
E-Mail: nicole.knopp@bas.at,
irene.rockenschaub@bas.at
www.bas.at

Öffnungszeiten

Mo, Do 9.00 – 17.00 Uhr
Telefonstunde
Mo 13.00 – 14.00 Uhr
Do 9.00 – 10.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene
- Information persönlich und am Telefon inklusive Informationsmaterialien
- Psychotherapie
- Psychologische Beratung und Behandlung

Zusätzliches Angebot

- Betreutes Internetforum:
<https://bas-suchtfraagen.beranet.info/>
- Paar- und Familienberatung
- Vernetzung mit Selbsthilfegruppen
- Fachliche Beratung von Betrieben, Behörden, Organisationen

Kosten

kostenfrei

Psychosoziales Zentrum Feldbach

Bindergasse 5, 8330 Feldbach

Tel: 03152/58 87

E-Mail: psd.feldbach@hilfswerk-steiermark.at

www.hilfswerk-steiermark.at

Öffnungszeiten

Mo 9.00 – 16.00 Uhr

Di 9.00 – 16.00 Uhr

Mi 9.00 – 12.00 Uhr

Do 9.00 – 19.00 Uhr

Fr 9.00 – 16.00 Uhr

Journaldienst

Mo 10.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

Di 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr

Mi 10.00 – 12.00 Uhr

Do 15.00 – 19.00 Uhr

Fr 10.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer ab 18 Jahren und deren Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie
- Medizinische Beratung
- Psychologische Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- Juristische Beratung
- Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
- Freizeitgruppe
- Streetwork
- Tageswerkstätte
- Vollzeitbetreutes Wohnen

Kosten

kostenfrei

Feldbach

Innova Frauen- und Mädchenservicestelle

Hauptplatz 30/2, 8330 Feldbach

Tel: 03152/39 5 54

E-Mail: office@innova.or.at

www.innova.or.at

Öffnungszeiten

Mo, Fr 8.00 – 12.30 Uhr

Di 9.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.30 Uhr

Mi 8.30 – 12.30 Uhr

Zigruppen

Frauen, Mädchen

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychosoziale Beratung und Behandlung
- Gewaltschutzzentrum (immer montags)

Zusätzliche Angebote

- Juristische Beratung (Scheidung, Trennung)
- Beratung in der Außenstelle Mureck nach telefonischer Vereinbarung (Siebenbrunnerweg 2, 8480 Mureck)

Kosten

Information kostenfrei

Psychosoziale Beratung und Beratung kostenfrei

Fortbildungsangebote

- Vorträge und Infoveranstaltungen
- Workshops und Seminare
- Übergangswohnung für Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind mit kostenloser Psychotherapie

Psychosozialer Dienst

Bahnhofstraße 13c, 8280 Fürstenfeld
Tel: 03382/51 85 0, Journaldienst: 03152/58 87
über das Zentrum in Feldbach
E-Mail: psd.fuerstenfeld@hilfswerk-steiermark.at
www.hilfswerk-steiermark.at

Öffnungszeiten

Mo 10.00 – 12.00 Uhr

Di 13.30 – 15.30 Uhr

Mi 16.00 – 18.00 Uhr

Fr 10.00 – 12.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche,
Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie
- Medizinische Beratung
- Psychosoziale Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- Rechtsberatung
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Drogenberatung
- Jugendkriseninterventionsstelle
- Streetwork
- Jugendzentrum

Kosten

kostenfrei

Fürstenfeld

Frauen- und Mädchen- beratung Außenstelle Fürstenfeld

Kommendegasse 5, 8280 Fürstenfeld
(AMS)

Tel: 03332/62 862

E-Mail: office@frauenberatunghartberg.org

www.frauenberatunghartberg.org

Öffnungszeiten

nach telefonischer Vereinbarung

Zielgruppe

Frauen, Mädchen

Leistungen

- Psychosoziale Beratung
(wöchentlich mittwochs)
- Juristische Beratung (monatlich montags)
- Online-Beratung

Kosten

kostenfrei

Psychosoziales Beratungszentrum Frohnleiten

Hauptplatz 27, 8130 Frohnleiten

Tel: 03126/42 25

E-Mail: office@bzfrohnleiten.at, pbs@bzfrohnleiten.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Mo, Do 8.00 – 15.00 Uhr, Di 8.00 – 17.00 Uhr

Mi 15.00 – 19.00 Uhr, Fr 8.00 – 14.00 Uhr

Journaldienst

Mo 8.00 – 15.00 Uhr

Di 8.00 – 10.00 und 13.00 – 15.00 Uhr

Mi 15.00 – 19.00 Uhr, Do 8.00 – 12.00 Uhr

Fr 8.00 – 14.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie
- Psychosoziale Beratung
- Klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung
- Verbindungsdienst in die psychiatrischen Krankenhäuser

Zusätzliche Angebote

- Gruppenangebote (Autogenes Training, Gesprächsgruppe)
- Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
- Hausbesuche
- Sozial- und Rechtsberatung
- Paar- und Familienberatung
- Nachbetreuung nach einem Krankenhausbesuch

Kosten

kostenfrei

Graz

Ambulatorium für Neurologie und Psychiatrie

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Tel: 0316/80 35-55 43

E-Mail: dermatologie-neurologie@stgkk.at

Öffnungszeiten

Mo, Do, Fr 7.00 – 14.00 Uhr

Di 7.00 – 15.30 Uhr

Mi 7.00 – 17.30 Uhr

Zielgruppen

Frauen und Männer ab 18 Jahren

Leistungen

- Ambulant für Betroffene
- Diagnose und Therapie von psychischen Erkrankungen und psychosomatischen Beschwerden
- Hilfestellung in psychischen Krisensituationen
- Psychotherapie: Einzel- und Gruppentherapie

Kosten

bitte telefonisch erfragen

Ernährungsmedizinische Beratungsstelle, Amt für Jugend und Familie, Stadt Graz

Keesgasse 6/2, 8010 Graz

Tel: 0316/872-46 23

E-Mail: aerztl.jugend@stadt.graz.at

Öffnungszeiten

Mo – Fr 8.00 – 13.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen und Männer im Rahmen der Elternberatung, Kinder und Jugendliche im Kindergarten- und Pflichtschulalter

Leistungen

Ernährungsmedizinische Beratung mit Schwerpunkt Übergewicht

Zusätzliche Angebote

- Haltungsturnen
- Logopädie
- Schulärztliche Versorgung

Kosten

kostenfrei

Fortbildungsangebote

Vorträge und Infoveranstaltungen in Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen in der Stadt Graz

Graz

b.a.s. — Beratungsstelle

Dreihackengasse 1, 8020 Graz

Tel: 0316/82 11 99

E-Mail: office@bas.at, hilde.brandtner@bas.at

www.bas.at

Öffnungszeiten

Mo – Do 8.30 – 14.00 Uhr

Fr 8.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche ab 14 Jahren,
Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information persönlich und am Telefon inklusive Informationsmaterialien
- Psychotherapie
- Psychologische Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- E-Mail Beratung
- Betreutes Internetforum:
<https://bas-suchtfraen.beranet.info/>
- Paar- und Familienberatung
- Gruppenangebote auf Anfrage
(Therapiegruppe für Frauen mit Essstörungen)
- Vernetzung mit Selbsthilfegruppen
- Fachliche Beratung von Betrieben, Behörden,
Organisationen

Kosten

Informationsgespräche kostenfrei, individuell vereinbarter Kostenbeitrag bei längerfristigen Beratungen und Therapien

Fortbildungsangebote

Coaching

Beratungszentrum für psychische und soziale Fragen Graz Süd-West

Granatengasse 4, 1. Stock, 8020 Graz

Tel: 0316/71 10 04

E-Mail: beratungszentrum@kages.at

www.beratungszentrum-graz.at

Öffnungszeiten

Mo 8.30 – 16.30 Uhr

Di 8.30 – 13.00 Uhr

Mi 8.30 – 18.00 Uhr

Do, Fr 8.30 – 16.00 Uhr

Telefondienstzeiten

Mo 10.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr

Di, Do, Fr 10.00 – 12.00 Uhr

Mi 10.00 – 12.00 und 14.00 – 18.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer von 18 bis 65 Jahre, Angehörige

Leistungen

- Ambulant und am Telefon für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Sozialpsychiatrische Beratung, Therapie, Begleitung
- Fachärztliche Kurzintervention
- Offene Gruppen (Musiktherapie, Schwimmen, Kochen, Kreativwerkstatt)

Zusätzliche Angebote

- Begegnungsraum
- Psychiatrische Behandlung

Kosten

bitte telefonisch erfragen, hängt von der jeweiligen Kassa ab (GKK kostenlos)

Graz

Drogenberatungsstelle des Landes Steiermark

Friedrichgasse 7, 8010 Graz

Tel: 0316/32 60 44

Tel: Sekretariat 0316/877-2369

E-Mail: drogenberatung@stmk.gv.at

www.drogenberatung.steiermark.at

Öffnungszeiten

Journaldienstzeiten

Mo – Fr 10.00 – 12.00 Uhr und

Mo – Do 17.00 – 19.00 Uhr

Termine werden nach Vereinbarung vergeben

Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche, Kinder,

Angehörige, Frauen und Männer in

psychosozialen Berufen

Leistungen

- Information persönlich und per Telefon inklusive Informationsmaterialien
- Psychotherapie
- Psychosoziale Beratung und Betreuung
- Gruppenangebote (NADA Ohrakupressur)

Kosten

Informations- und Beratungsgespräche

kostenfrei, Psychotherapiekosten nach

Absprache

Fortbildungsangebote

- Vorträge und Infoveranstaltungen
- Seminare und Workshops
- Supervision

Frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz

Tel: 0316/83 79 98

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.frauengesundheitszentrum.eu

Öffnungszeiten

Mo, Di, Mi, Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Do 15.00 – 19.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Mädchen, Angehörige, Frauen und Männer in psychosozialen Berufen

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie und Beratung
- Gruppentherapie für Frauen mit Bulimie/ Essanfällen
- Präventionsangebote
- Workshops zur Gesundheitsförderung junger Frauen: Ganz schön ich
- Fortbildungen für MultiplikatorInnen: *Spieglein, Spieglein ... Schönheitsideale, Essprobleme und Selbstvertrauen bei Mädchen und jungen Frauen*

Zusätzliche Angebote

- Online Beratung
- Koordination d. Steirischen Netzwerks Essprobleme
- Bibliothek
- Datenbank zu Angeboten im Bereich Essstörungen
- Öffentlichkeitsarbeit

Kosten

Psychotherapeutisches Erstgespräch kostenfrei, Psychotherapie kostengünstig, Workshops in den steirischen Regionen und in Graz 30€

Graz

Heilpädagogisches Zentrum des Landes Steiermark

Krottendorferstraße 60-62, 8052 Graz

Tel: 0316/28 42 18

E-Mail: hpz@stmk.gv.at

www.hp-zentrum.steiermark.at

Öffnungszeiten

Station: 0.00 – 24.00 Uhr

Tagesklinik: 9.00 – 17.30 Uhr

Psychotherapeutische Beratungsstelle:

Mo – Do 7.00 – 16.00 Uhr

Fr 8.00 – 12.00 Uhr

Zielgruppen

Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre und deren Familien

Leistungen

- Ambulant, teilstationär und stationär für Betroffene
- Kinder- und jugendpsychiatrische Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Medizinische und Psychosoziale Beratung und Behandlung
- Kooperation und Vernetzung

Zusätzliche Angebote

- Krisenintervention
- Freizeitangebote
- Schule
- Paar- und Familientherapie
- Leistungs- und Persönlichkeitsdiagnostik

Kosten

Verrechnung über die Jugendwohlfahrt
Details bitte telefonisch erfragen

Kinderschutzzentrum

Griesplatz 32, 8020 Graz

Tel: 0316/83 19 41

E-Mail: graz@kinderschutz-zentrum.at

www.kinderschutz-zentrum.at

Öffnungszeiten

Mo – Do 9.00 – 18.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

Telefonzeiten:

Mo, Mi 11.00 – 13.00 und 15.00 – 17.00 Uhr

Di, Do 15.00 – 17.00 Uhr

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Angehörige, Fachkräfte

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Beratung für Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychosoziale Beratung
- Psychotherapie
- Telefonberatung
- Reflexionsplattform

Zusätzliche Angebote

- Beratung bei Trennung/Scheidung
- Gruppenangebote für Mädchen und Burschen (Outdoor – Natur auf der Spur, Elternsprechstunde, Workshops für Mädchen mit Gewalterfahrungen)
- Psychosoziale und juristische Prozessbegleitung
- Öffentlichkeitsarbeit

Kosten

kostenfrei

Fortbildungsangebote

- Seminare und Workshops
- Supervision

Graz

Krankenhaus der barmherzigen Brüder – Psychiatrie und Psychotherapie

Bergstraße 27, 8020 Graz
Tel: 0316/59 89 22-00
E-Mail: über die Website
www.barmherzige-brueder.at

Öffnungszeiten

Termine nach telefonischer Anmeldung unter
0316/59 89-13 00

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche,
Angehörige psychosozialer Berufe

Leistungen

- Ambulant und stationär für Betroffene
- Information inklusive Informationsmaterial
- Ernährungsberatung
- Psychotherapie
- Psychologische Beratung und Behandlung
- Medizinische Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- Bewegungstherapie, Maltherapie,
Tanztherapie, Physiotherapie
- Gruppe für übergewichtige Frauen

Kosten

bitte telefonisch erfragen

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psycho- therapeutische Medizin

Auenbruggerplatz 31, 8036 Graz

Tel: 0316/385 -13616

E-Mail: psychiatrie@klinikum-graz.at,

theresa.lahousen@klinikum-graz.at

Öffnungszeiten

Termine nach telefonischer Anmeldung

Zielgruppen

Frauen und Männer ab 18 Jahren

Leistungen

- Stationäre Betreuung für Betroffene im Rahmen des stationären Settings: Psychotherapeutische Einzel- und Gruppentherapie, Ergo- und Physiotherapie, Ernährungsberatung, Vernetzung zu ambulanter Nachbetreuung, Medizinische Beratung und Behandlung

Graz

MAFALDA

**Fachstelle für feministische Mädchenarbeit
und geschlechterreflektierende Bildungs-
und Jugendarbeit**

Arche Noah 11, 8020 Graz

Tel: 0316/33 73 00

E-Mail: office@mafalda.at

www.mafalda.at

Öffnungszeiten

Mo – Do 9.00 – 13.00 Uhr

Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Zielgruppen

Mädchen bis 25 Jahre, Angehörige

Leistungen

- Beratung und Begleitung für Betroffene
- Information inklusive Informationsmaterial

Zusätzliche Angebote

- Workshops zu Gesundheitsförderung und Gewaltprävention
- Mädchenzentrum Jam
- MafaldaBox
- Tagestrainings- und Beschäftigungsprojekt IN: TRA

Kosten

kostenfrei

Fortbildungsangebote

Bildungsangebote für Multiplikatorinnen

Psychologische Studierendenberatung

Dreihackengasse 1, 1.Stock, 8020 Graz

Tel: 0316/81 47 48 0

E-Mail: psych.ber@uni-graz.at

www.studierendenberatung.at

Öffnungszeiten

Mo – Fr 8.00 – 16.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche

(Studierende, MaturantInnen, Studien-
bewerberInnen)

Leistungen

- Ambulant für Betroffene
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie
- Psychologische Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- Persönlichkeitsförderndes Training
(Lertraining, Autogenes Training,
Entspannungstraining ...)
- Orientierungs- und Entscheidungshilfen
- CHAT-Beratung

Kosten

kostenfrei

Fortbildungsangebot

Coaching

Graz

Psychosoziale Beratungsstelle Graz-Ost

Hasnerplatz 4, 8010 Graz, Zuständig für die
Bezirke: Gösting, Mariatrost, Andritz

Tel: 0316/67 60 76

E-Mail: psz.hasnerplatz@gfsg.at

www.gfsg.at

Öffnungszeiten

Mo – Do 9.00 – 15.00 Uhr

Di 17.00 – 19.00 Uhr

Fr 9.00 – 14.00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Zielgruppen

Frauen und Männer ab 18 Jahren, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie
- Psychologische und psychosoziale Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- Journaldienst
- Krisenintervention
- Verbindungsdienst zu den Krankenhäusern
- Offene Gruppenangebote (Gruppe für Angehörige, Dialoggruppen, etc.)

Kosten

kostenfrei (bitte telefonisch erfragen)

Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder- und Jugendliche Graz-Ost

Plüddemanngasse 45, 8010 Graz

Zuständig für die Bezirke: Jakomini, St.Peter,
Liebenau, St.Leonhard, Waltendorf

Tel: 0316/22 84 45

Journaldienst: 0316/22 84 45

E-Mail: psz.plueddemanngasse@gfsg.at

www.gfsg.at

Öffnungszeiten

Mo – Do 9.00 – 15.00 Uhr

u. Mi 17.00 – 19.00 Uhr

Fr 9.00 – 14.00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche bis 18. Jahre, Angehörige

Leistungen

- Abklärung
- Elternarbeit
- Psychosoziale, psychologische und fachärztliche Beratung und Behandlung (multiprofessionelles Team)
- Gruppenangebote

Kosten

kostenfrei

Graz

Psychologisch-therapeutischer Dienst des Landes Steiermark

Blümelhofweg 12b, 8044 Graz

Tel: 0316/877-63 69

E-Mail: gerda.klopf@stmk.gv.at

www.gesundheit.or.at

Öffnungszeiten

Mo – Fr 8.30 – 12.30 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Information inklusive Informationsmaterial
- Beratende und unterstützende Tätigkeiten im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe
- Vernetzungs- und Verbindungsdienst zu anderen Beratungsstellen in allen steirischen Bezirken

Kosten

kostenfrei

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde

Psychosomatik

Auenbruggerplatz 34/2, 8036 Graz

Tel: 0316/385-13 7 56

Terminvereinbarung Mo – Fr 8.30 – 9.30 Uhr

E-Mail: eat@klinikum-graz.at

www.klinikum-graz.at

Öffnungszeiten

nur nach telefonischer Vereinbarung

der allgemeinen Kinderklinik: 0.00 – 24.00 Uhr

Bestellambulanz Psychosomatik:

Terminvereinbarungen siehe oben

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant und stationär für Betroffene
- Information inklusive Informationsmaterial
- Ernährungsberatung
- Psychotherapie
- Medizinische Diagnostik, Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote nur bei Bedarf

- Einzel- und Gruppentherapien, Physio-, Logo-, Ergotherapie

Kosten

Überweisung mit Krankenschein

Fortbildungsangebote

Seminare und Workshops auf Anfrage

Graz

Universitätsklinik für Kinder und Jugendheilkunde

Klinische Psychologie und Psychotherapie

Auenbruggerplatz 34/2, 8036 Graz

Tel: 0316/385-83 7 51

E-Mail: silvia.markart@klinikum-graz.at,

karla.hoeflechner@klinikum-graz.at

www.meduni-graz.at/kinderklinik

Öffnungszeiten

nach Vereinbarung Mo – Fr 8.00 – 16.00 Uhr

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Information
- Klinisch-psychologische Beratung und Betreuung
- Psychotherapie

Zusätzliche Angebote

Klinisch-psychologische Diagnostik

(Persönlichkeits-, Intelligenz-, Entwicklungs-, Leistungs-, Familien- und Verhaltensdiagnostik)

Kosten

bitte telefonisch erfragen

LKH GRAZ SÜD-WEST

Standort Süd Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und – psychotherapie

Wagner Jauregg Platz 18, 8053 Graz

Tel: 0316/21 91-25 34

E-Mail: kjp@lkh-graz-sw.at

www.lkh-graz-sw.at

Öffnungszeiten

Station: 0.00 – 24.00 Uhr

Ambulanz: Mo – Fr 8.00 – 15.00 Uhr

Es wird um telefonische Terminvereinbarung gebeten unter unter 0316/21 91-25 61

(Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr)

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr

Leistungen

- Ambulant und stationäre Behandlung für Betroffene
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Ernährungsberatung

Zusätzliche Angebote

Gruppentherapien

Kosten

werden von den Krankenkassen getragen

Hartberg

b.a.s.–

Beratungsstelle Hartberg

Rotkreuzplatz 2, 8230 Hartberg

Tel: 0664/840 52 56, 03332/61 6 99

E-Mail: office@bas.at

www.bas.at

Öffnungszeiten

Journaldienst

Mo 15.00 – 17.00 Uhr

Fr 8.00 – 10.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Beratung
- Psychologische Behandlung
- Psychotherapie

Zusätzliche Angebote

Internetberatung mittels E-Mail: office@bas.at

Betreutes Internetforum:

<https://bas-suchtfragen.beranet.info/>

Kosten

Informations- und Erstgespräche kostenfrei,
individuell vereinbarter Kostenbeitrag bei
längerfristigen Beratungen und Therapien

Psychosoziales Zentrum

Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg

Tel: 03332/66 2 66

E-Mail: psz.hartberg@gfsg.at

www.gfsg.at

Öffnungszeiten

Mo – Do 8.00 – 18.00 Uhr

Fr 8.00 – 16.30 Uhr

Journaldienstzeiten

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Di 17.00 – 19.00 Uhr

Mo, Mi, Do 13.00 – 15 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Medizinische Beratung

Zusätzliche Angebote

- Familienberatung
- Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
- Freizeitgestaltung
- Gruppenangebote: Gesprächsgruppe, Entspannungsgruppe, Angehörigengruppe

Kosten

kostenfrei

Hartberg

Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche – JuKiTz

Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg

Tel: 03332/66 2 66

E-Mail: jukitz@gfsg.at

www.gfsg.at

Öffnungszeiten

nach Terminvereinbarung

Journaldienst

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Di 17.00 – 19.00 Uhr

Mo, Mi, Do 13.00 – 15.00 Uhr

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Psychotherapie
- Psychologische Diagnostik, Beratung und Betreuung
- Gruppenangebote
- Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung

Zusätzliche Angebote

- Krisenintervention
- Workshops an Schulen

Kosten

kostenfrei

Frauen- und Mädchen- beratung Hartberg – Fürstenfeld

Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg

Tel: 03332/62 8 62

E-Mail: office@frauenberatunghartberg.org

www.frauenberatunghartberg.org

Öffnungszeiten

Mo 8.00 – 12.00 Uhr

Di 8.00 – 17.00 Uhr

Mi – Do 8.00 – 16.00 Uhr

und bei Bedarf nach Vereinbarung

Journaldienstzeiten:

Di 15.00 – 17.00 Uhr

Mi – Do 8.00 – 10.00 Uhr

Zielgruppen

Mädchen, Frauen

Leistungen

- Ambulant für Betroffene
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische Beratung
- Sozialarbeiterische Beratung

Zusätzliche Angebote

- Juristische Beratung
- Online-Beratung

Kosten

kostenfrei

Hartberg

Dislozierte psychiatrische Ambulanz

LKH Hartberg

Krankenhausplatz 1, 8230 Hartberg

Tel: 03332/605 24 80

E-Mail: internet@lkh-hartberg.at

www.lkh-hartberg.at

Öffnungszeiten

Mo – Fr 8.00 – 16.00 Uhr, nur nach telefonischer Vereinbarung

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Männer, Frauen, Angehörige

Leistungen

- Fachärztliches Gespräch: Diagnostik und medikamentöse Behandlung
- Schwerpunkt Weiterverweisung und Vernetzung an und mit anderen Beratungsstellen
- Überweisung an FachärztInnen, PsychologInnen und PsychotherapeutInnen

Zusätzliches Angebot

Lichttherapie und NADA Ohrakupunktur

Kosten

kostenfrei

PSN Psychosoziales Netzwerk

Gemeinnützige GmbH
Beratungszentrum Judenburg

Lichtensteingasse 1, 8750 Judenburg

Terminvergabe: 03572/42 9 44

E-Mail:

journaldienst.judenburg@beratungszentrum.at

www.beratungszentrum.at

Öffnungszeiten

Terminvereinbarung/Journaldienst

Mo – Di 9.00 – 11.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr

Mi 17.00 – 19.00 Uhr

Do 8.00 – 10.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

Fr 11.00 – 13.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Psychosoziale Beratung und Begleitung, Psychotherapie
- Information im medizinischen Bereich, fachärztliche Beratung
- Aufklärung, Prävention, Information
- Krisengespräche ohne Terminvereinbarung zu den Journaldienstzeiten
- Klinisch-psychologische Diagnostik

Kosten

kostenfrei

Knittelfeld

PSN Psychosoziales Netzwerk

Gemeinnützige GmbH Beratungszentrum Knittelfeld

Bahnstraße 4/II, 8720 Knittelfeld

Terminvergabe: 03512/44 9 88

Sekretariat: 03512/74 4 50

E-Mail:

journaldienst.knittelfeld@beratungszentrum.at

www.beratungszentrum.at

Öffnungszeiten

Terminvereinbarung/Journaldienstzeiten:

Mo 9.00 – 11.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr

Di 9.00 – 11.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr

Mi 17.00 – 19.00 Uhr

Do 8.00 – 10.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

Fr 11.00 – 13.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche,

Angehörige

Leistungen

- Psychosoziale Beratung und Begleitung, Psychotherapie
- Information im medizinischen Bereich
- Aufklärung, Prävention, Information
- Krisengespräche ohne Terminvereinbarung zu den Journaldienstzeiten
- Klinisch-psychologische Diagnostik

Kosten

keine Angaben

b.a.s.–

Beratungsstelle Leibnitz

Wagnastraße 1/1, 8430 Leibnitz
Tel: 0664/83 68 56, 0664/88 60 56 18
E-Mail: birgit.zeichen@bas.at,
irene.rockenschaub@bas.at
www.bas.at

Öffnungszeiten

Beratungszeiten:

Mo 9.00 – 15.00 Uhr

Mi 10.00 – 18.00 Uhr

Do nach Vereinbarung

Telefonberatung:

Mo 10.00 – 11.00 Uhr

Mi 13.00 – 14.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie
- Klinisch-psychologische Beratung und Behandlung

Zusätzliches Angebot

Betreutes Internetforum:

<https://bas-suchtfragen.beranet.info/>

Kosten

Informations- und Erstgespräche kostenfrei,
individuell vereinbarter Kostenbeitrag bei
längerfristigen Beratungen und Therapien

Leibnitz

Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz

Wagnastraße 1/1, 8430 Leibnitz

Tel: 03452/72 647

E-Mail: psz.leibnitz@gfsg.at

www.gfsg.at

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do 9.00 – 15.00 Uhr

Di 13.00 – 19.00 Uhr

Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer ab 18 Jahren

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie
- Medizinische Beratung
- Psychologische Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- Gruppenangebote: Gruppe bei Angststörungen, Kochgruppe, Angehörigengruppe, Entspannungsgruppe
- Öffentlichkeitarbeit
- Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung

Kosten

kostenfrei

Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche –

Kinderschutzzentrum KiTz Leibnitz

Dechant-Thallerstraße 39/1, 8430 Leibnitz

Tel: 03452/85 700

E-Mail: KITZ@gfsg.at

www.gfsg.at

Öffnungszeiten

Mo, Do, Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Di 12.00 – 17.00 Uhr

Mi 9.00 – 11.00 Uhr und nach telefonischer
Vereinbarung

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Einzel- und Gruppeberatung für Betroffene und Angehörige
- Psychologische Diagnostik und Beratung
- Psychotherapie
- Fachärztliche Behandlung

Zusätzliche Angebote

- Elternberatung
- Beratung bei Scheidungen
- Psychosoziale Prozessbegleitung
- Workshops an Schulen

Kosten

kostenfrei

Leibnitz

Verein Freiraum, Frauenservicestelle

Karl-Morre-Gasse 11, 8430 Leibnitz

Tel: 03452/20 200

E-Mail: office@verein-freiraum.at

www.verein-freiraum.at

Öffnungszeiten

Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr

Beratungen nach Vereinbarung,
auch Nachmittags- und Abendtermine möglich

Zielgruppen

Mädchen, Frauen

Leistungen

- Ambulant für Betroffene
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychotherapie

Zusätzliche Angebote

- Gruppenangebote
- Juristische Beratung
- Lebens- und Sozialberatung
- Krisenintervention
- Online-Beratung

Kosten

kostenfrei

Netzwerk Familienkompetenz/ Familienberatung Gleinstätten

Alter Bahnhof, 8443 Gleinstätten
Tel: 03457/21 55, 0664/85 47 584
E-Mail: office@familienberatung.co.at
<http://www.familienberatung.co.at>

Öffnungszeiten

Journaldienst

Mo 9.00 – 11.00 Uhr

Do 14.00 – 16.00 Uhr

Terminvereinbarung Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche,
Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische Beratung und Behandlung
- Beratung
- Psychotherapie

Zusätzliche Angebote

Juristische Beratung

Kosten

bitte telefonisch erfragen

Leoben

Psychosoziales Beratungszentrum LIBIT

Vordernbergerstraße 7, 8700 Leoben

Tel: 03842/47 012

E-Mail: pbs@libit.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Mo 9.00 – 17.00 Uhr

Di 9.00 – 15.00 Uhr

Mi 14.00 – 19.00 Uhr

Do 9.00 – 17.00 Uhr

Fr 9.00 – 14.00 Uhr

Und nach telefonischer oder persönlicher
Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche,
Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene
- Information
- Psychologische Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Medizinische Beratung

Zusätzliche Angebote

- Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
- Gruppenangebote: kunsttherapeutische Gruppe,
Entspannungsgruppe,
Angehörigengruppe, Gruppe für Scheidungs-
kinder

Kosten

kostenfrei

Fortbildungsangebote

Seminare und Workshops

Dislozierte Ambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

LKH Hochsteiermark

Vordernbergerstraße 42, 8700 Leoben

Tel: 03842/40 12 463

E-Mail: kjpambulanz.leoben@kages.at

www.lkh-hochsteiermark.at

Öffnungszeiten

Terminvereinbarung

Mo – Fr 8.30 – 12.00 Uhr

Tagesklinik

8.00 – 16.00 Uhr

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant und teilstationär für Betroffene
- Fachärztliche und psychiatrische Diagnostik, Beratung und Behandlung
- Psychologische Testdiagnostik
- Elternberatung
- Vernetzung und Kooperation mit Helfersystemen

Kosten

Bitte telefonisch erfragen

Leoben

Suchtberatung Obersteiermark

Krottendorfergasse 1, 8700 Leoben

Tel: 03842/44 4 74

E-Mail: office@sb-o.at

www.suchtberatung-obersteiermark.at

Öffnungszeiten

Mo – Do 8.00 – 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Journaldienstzeiten

Mo – Do 10.00 – 12.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychosoziale Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Medizinische Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- E-Mail-Beratung
- Juristische Beratung
- Gruppenangebote

Kosten

kostenfrei

Frauen- und Mädchen- beratungsstelle Leoben

Vordernbergstraße 7, 8700 Leoben

Tel: 0664/88 34 03 82

E-Mail: frauenberatung@rettet-das-kind-stmk.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Sprechstunden

Mo 9.00 – 11.00 Uhr

Mi 16.00 – 18.00 Uhr

und Termine nach Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen und Mädchen

Leistungen

- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische und psychosoziale Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Verbindungsdienst

Zusätzliche Angebote

- Rechtsberatung
- Raum für selbstorganisierte Treffen und Austausch
- Frauen- und Mädchengruppen

Kosten

kostenfrei

Liezen

b.a.s.–

Beratungsstelle Liezen

Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen

Tel: 0664/83 68 560

E-Mail: heidi.wieser@bas.at

www.bas.at

Öffnungszeiten

Do 10.00 – 18.00 Uhr

jeden 1. Mittwoch im Monat 10.00 – 18.00 Uhr

Journaldienstzeiten

Do 10.00 – 11.00 Uhr und

jeden 1. Mittwoch im Monat 10.00 – 11.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische Beratung und Behandlung
- Psychotherapie

Zusätzliches Angebot

Betreutes Internetforum:

<https://bas-suchtfragen.beranet.info/>

Kosten

Informationsgespräche kostenfrei, individuell vereinbarter Kostenbeitrag bei längerfristigen Beratungen und Therapien

b.a.s. – Beratungsstelle Gröbming

Poststrasse 700, 8962 Gröbming

Tel: 0664/85 38 853

E-Mail: andrea.lahner@bas.at

www.bas.at

Öffnungszeiten

Mi 10.00 – 18.00 Uhr

Journaldienstzeiten

Mi 10.00 – 11.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information persönlich und am Telefon inkl. Informationsmaterialien
- Psychotherapie
- Psychologische Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- E-Mail Beratung
- Betreutes Internetforum:
<https://bas-suchtfragen.beranet.info/>
- Paar- und Familienberatung
- Gruppenangebote auf Anfrage
(Therapiegruppe für Frauen mit Essstörungen)
- Vernetzung mit Selbsthilfegruppen
- Fachliche Beratung von Betrieben, Behörden, Organisationen

Kosten

Informationsgespräche kostenfrei, individuell vereinbarter Kostenbeitrag bei längerfristigen Beratungen und Therapien

Liezen

b.a.s.– Beratungsstelle Bad Aussee

Bahnhofsstraße 132/1, 8990 Bad Aussee

Tel: 0664/85 38 853

E-Mail: andrea.lahner@bas.at

www.bas.at

Öffnungszeiten

Do 12.00 – 18.00 Uhr

Journaldienstzeiten

Do 12.00 – 13.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information persönlich und am Telefon
inklusive Informationsmaterialien
- Psychotherapie
- Psychologische Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- E-Mail Beratung
- Betreutes Internetforum:
<https://bas-suchtfragen.beranet.info/>
- Paar- und Familienberatung
- Gruppenangebote auf Anfrage
(Therapiegruppe für Frauen mit Essstörungen)
- Vernetzung mit Selbsthilfegruppen
- Fachliche Beratung von Betrieben, Behörden,
Organisationen

Kosten

Informationsgespräche kostenfrei, individuell vereinbarter Kostenbeitrag bei längerfristigen Beratungen und Therapien

PSN Psychosoziales Netzwerk

**Gemeinnützige GmbH
Beratungszentrum Liezen**

Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen

Tel: 03612/26 32 210

E-Mail: journaldienst.liezen@beratungszentrum.at

www.beratungszentrum.at

Öffnungszeiten

Journaldienstzeiten

Mo, Di 9.00 – 11.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr

Mi 17.00 – 19.00 Uhr

Do 8.00 – 10.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

Fr 11.00 – 13.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Psychosoziale Beratung und Begleitung, Psychotherapie
- Information im medizinischen Bereich
- Aufklärung, Prävention, Information
- Krisengespräche ohne Terminvereinbarung zu den Journaldienstzeiten
- Klinisch-psychologische Diagnostik

Kosten

kostenfrei

Liezen

Familienberatungsstelle

Hauptplatz 12, 3. Stock, Zi.306 (BH Liezen),
8940 Liezen
Tel: 03612/28 01 291

Öffnungszeiten

Di 16.30 – 19.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche,
Angehörige

Leistungen

- Erstinformation für Betroffene und Angehörige
- Beratung und Weiterverweis

Zusätzliche Angebote

Juristische Beratung

Kosten

bitte telefonisch erfragen

Familienberatungsstelle

E-Mail: familienberatung@sera-liezen.at

und

Frauen und Mädchen- beratungsstelle

E-Mail: frauen_maedchenberatung@sera-liezen.at

Fronleichnamsweg 4, 1. Stock

8940 Liezen

Tel: 03612/26 9 54

www.sera-liezen.at

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr 8.00 – 12.00 Uhr

Mi 14.00 – 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche,

Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information und Informationsservice
- Psychologische Beratung und Begeitung

Zusätzliche Angebote

- Juristische Beratung
- Gruppenangebote
- Informations- und Weiterbildungsangebote

Kosten

kostenfrei

Liezen

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, Bad Aussee

Sommersbergseestraße 395, 8990 Bad Aussee

Tel: 03622/52 100-31 00

E-Mail: info@badaussee.ameos.at

www.ameos.eu/klinikum-badaussee.html

Öffnungszeiten

Station: 00.00 – 24.00 Uhr

Aufnahmemanagement:

Mo – Fr 8.00 – 15.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer ab 18 Jahren

Leistungen

- Gezielte Einzeltherapie zur Erarbeitung eines psychosomatischen Krankheitsmodells
- Gruppenpsychotherapie zur Förderung der Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Therapeutisch begleiteter Esstisch, Lehrküche und Ernährungsberatung
- Soziales Kompetenztraining
- Nonverbale Kreativtherapie Aufbau eines realitätsnäheren Körperbildes, Verbesserung der Nähe-Distanzregulation und des Körpergefühls)
- Entspannungsverfahren und Meditation
- Sozialpädagogische Unterstützung
- Physikalische Behandlung und Physiotherapie
- Sport- und Bewegungstherapien

Kosten

Krankenhausbehandlung

Kostenträger: Krankenkassen/Selbstbehalt

Familienberatungsstelle Bad Aussee

Sommersbergseestraße 230, 8990 Bad Aussee
Tel: 03622/52 5 43-250,
Anmeldung Durchwahl 245
Di 8.00 – 12.00 Uhr
Tel: 0676/57 47 521

Öffnungszeiten

Do 16.30 – 18.30 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche,
Angehörige

Leistungen

- Information inklusive Informationsmaterial
- Beratung und Weiterverweis

Kosten

kostenfrei

Liezen

Beratungszentrum Gröbming

Poststraße 700, 8962 Gröbming

Tel: 03685/22 562,

Journaldienst: 03685/23 848

E-Mail:

journaldienst.groebming@beratungszentrum.at

www.beratungszentrum.at

Öffnungszeiten

Mo 13.00 – 15.00 Uhr

Di 9.00 – 11.00 Uhr

Mi 10.00 – 12.00 Uhr

Do 9.00 – 11.00 Uhr

Journaldienst über Beratungsstelle Liezen

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche,
Angehörige

Leistungen

- Psychosoziale Beratung und Begleitung, Psychotherapie
- Information im medizinischen Bereich
- Aufklärung, Prävention, Information
- Krisengespräche ohne Terminvereinbarung zu den Journaldienstzeiten
- Klinisch-psychologische Diagnostik

Kosten

kostenfrei

PSN Psychosoziales Netzwerk

Gemeinnützige GmbH Beratungszentrum Knittelfeld

Anna-Neumann-Straße 16, 8850 Murau

Tel: 03532/44 8 66

E-Mail: journaldienst.murau@beratungszentrum.at

www.beratungszentrum.at

Journaldienstzeiten

Mo 9.00 – 11.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr

Di 13.00 – 15.00 Uhr

Mi 17.00 – 19.00 Uhr

Do 8.00 – 10.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

Fr 11.00 – 13.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Psychosoziale Beratung und Begleitung, Psychotherapie
- Information im medizinischen Bereich
- Aufklärung, Prävention, Information
- Krisengespräche ohne Terminvereinbarung zu den Journaldienstzeiten
- Klinisch-psychologische Diagnostik

Kosten

kostenfrei

Mürzzuschlag

Psychosoziale Beratungsstelle

Wienerstraße 3/II, 8680 Mürzzuschlag

Tel: 03852/47 07

E-Mail: pbs@bzmuerrzzuschlag.at,

office@bzmuerrzzuschlag.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Mo, Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Di 10.00 – 15.00 Uhr

Mi 15.00 – 19.00 Uhr

Do 10.00 – 15.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische und psychosoziale Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Verbindungsdienst in psychiatrische Krankenhäuser
- Klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung
- Juristische Beratung

Zusätzliche Angebote

- Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
- Tagesstruktur
- Gruppenangebote: Gruppe für psychisch Erkrankte, Nordic Walking, offene Freizeitgruppe Entspannungsguppe, SeniorInnengruppe
- Fortbildungsangebote: Vorträge und Infoveranstaltungen

Kosten

kostenfrei

Frauen- und Mädchen- beratungsstelle Mürzzuschlag

Wiener Straße 3/2, 8689 Mürzzuschlag

Tel: 0664/88 34 03 64

E-Mail: frauenberatung@rettet-das-kind-stmk.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Telefonische Anfragen

Mo 9.00 – 11.00 Uhr

Do 16.00 – 17.00 Uhr

und Termine nach Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen und Mädchen

Leistungen

- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische und psychosoziale Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Verbindungsdienst

Zusätzliche Angebote

- Rechtsberatung
- Raum für selbstorganisierte Treffen und Austausch
- Frauen- und Mädchengruppen

Kosten

kostenfrei

Mürzzuschlag

b.a.s. – Beratungsstelle **Mürzzuschlag**

Wienerstraße 3/III, 8680 Mürzzuschlag

Tel: 0664/96 83 240

E-Mail: barbara.hochstrasser@bas.at

www.bas.at

Öffnungszeiten

Mi 9.00 – 15.00 Uhr

Do 11.00 – 17 Uhr

und nach Vereinbarung

Journaldienst

Mi 9.00 – 10.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische Beratung und Behandlung

Zusätzliches Angebot

Betreutes Internetforum:

<https://bas-suchtfragen.beranet.info>

Kosten

Informations- und Erstgespräche kostenfrei,
individuell vereinbarter Kostenbeitrag bei
längerfristigen Beratungen und Therapien

Psychosoziale Beratungsstelle

Hauptplatz 22, 8490 Radkersburg

Tel: 03476/38 68

E-Mail: psd.radkersburg@hilfswerk-steiermark.at

www.hilfswerk-steiermark.at

Öffnungszeiten

Mo 14.00 – 17.00 Uhr

Mi 9.00 – 12.00 Uhr

Do 15.00 – 18.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche,
Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychosoziale Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Sozialpsychiatrische Beratung und Behandlung

Zusätzliche Angebote

- Juristische Beratung
- Mobile Dienste
- Drogenberatung

Kosten

bitte telefonisch erfragen

Voitsberg

Psychosoziales Zentrum Voitsberg

Margarethengasse 7, 8570 Voitsberg

Tel: 03142/26 300

E-Mail: zentrum@psz-voitsberg.at

www.psz-voitsberg.at

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 10.00 – 14.00 Uhr

Mi 17.00 – 19.00 Uhr

Fr 8.00 – 10.00 Uhr

Journaldienstzeiten

Mo, Di, Do 10.00 – 14.00 Uhr

Mi 17.00 – 19.00 Uhr

Fr 8.00 – 10.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung
- Psychosoziale Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Medizinische Beratung

Zusätzliche Angebote

- Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
- Gruppenangebote
- Tagesstruktur und WG

Kosten

kostenfrei

b.a.s.– Beratungsstelle

Schillerstraße 19, 8570 Voitsberg

Tel: 0664/85 38 852

E-Mail: nadja.lahousen@bas.at

www.bas.at

Öffnungszeiten

Beratung

Mo 9.00 – 16.00 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche,
Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Psychotherapie

Zusätzliches Angebot

Betreutes Internetforum:

<https://bas-suchtfragen.beranet.info/>

Kosten

Informations- und Erstgespräche kostenfrei,
individuell vereinbarter Kostenbeitrag bei
längerfristigen Beratungen und Therapien

Weiz

b.a.s. —

Beratungsstelle Weiz

Franz-Pichler-Straße 28, 8160 Weiz

Tel: 0664/83 68 308

E-Mail: karoline.schopper@bas.at

www.bas.at

Öffnungszeiten

Mi und Do nach telefonischer Vereinbarung

Journaldienst

Mi 9.00 – 11.00 Uhr persönlich und
ohne Voranmeldung

Zielgruppen

Frauen, Männer, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychosoziale Beratung und Begleitung für Betroffene und Angehörige
- Schwerpunkt Suchtberatung

Kosten

Informations- und Erstgespräche kostenfrei,
Kostenbeitrag bei längerfristigen Beratungen
und Therapien

Psychosoziale Beratungsstelle

Franz-Pichlerstraße 24, 8160 Weiz

Tel: 03172/42 580

E-Mail: office@bzweiz.at, pbs@bzweiz.at

www.rettet-das-kind-stmk.at

Öffnungszeiten

Mo, Do 9.00 – 16.00 Uhr

Di 9.00 – 19.00 Uhr, Mi 12.00 – 16.00 Uhr

Fr 9.00 – 14.00 Uhr

Jounaldienstzeiten

Mo, Do 9.00 – 16.00 Uhr

Di 9.00 – 19.00 Uhr

Mi 12.00 – 16.00 Uhr

Fr 9.00 – 14.00 Uhr

und nach telefonischer oder persönlicher
Vereinbarung

Zielgruppen

Frauen, Männer, Angehörige

Leistungen

- Ambulant für Betroffene und Angehörige
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische Beratung und Behandlung
- Psychotherapie
- Medizinische Beratung

Zusätzliche Angebote

- Mobile sozialpsychiatrische Betreuung
- Juristische Beratung
- Tagesstruktur
- Gruppenangebote

Kosten

Teilweise Selbstbehalte von Krankenkassen

Weiz

Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche

Franz-Pichler-Str. 24, 8160 Weiz

Tel: 03172/42 559

E-Mail: kiju@bzweiz.at

www.rettet-das-kind.at

Öffnungszeiten

Mo 9.00 – 14.00 Uhr

Di 13.00 – 18.00 Uhr

Mi, Do 13.00 – 16.00 Uhr

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche, Angehörige

Leistungen

- Information
- Psychosoziale Beratung
- Familienberatung
- Fachärztliche Diagnose und Beratung
- Psychotherapie

Zusätzliche Angebote

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Kosten

kostenfrei

Innova Frauen- und Mädchen- Beratungsstelle

Franz Pichler Straße 28, Weizer Energie
Innovationszentrum Haus III, 8160 Weiz
Tel.: 03152/39 5 54 oder 55 und
0677/62 39 81 86 oder 87
E-Mail: office@innova.or.at
www.innova.or.at

Öffnungszeiten

Mo 8.00 – 13.00 Uhr

Di 12.30 – 16.30 Uhr

Mi 8.30 – 13.30 Uhr

Do 9.30 – 12.00 und 13.00 – 16.30 Uhr

Zielgruppen

Frauen, Mädchen

Leistungen

- Ambulant für Betroffene
- Information inklusive Informationsmaterial
- Psychologische Beratung und Behandlung
- Psychosoziale Beratung und Behandlung
- Psychotherapie

Zusätzliche Angebote

Juristische Beratung (Scheidung, Trennung)

Kosten

Informations- und Erstgespräche kostenfrei
Psychotherapie mit 10€ Selbstbehalt

Fortbildungsangebote

- Vorträge und Infoveranstaltungen
- Workshops und Seminare



Präventionsangebote

Selbsthilfegruppen

Gruppenangebote

Ernährungsberatung

Büchertipps

Links

Vivid –

Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

Tel: 0316/82 33 00

E-Mail: info@vivid.at

www.vivid.at

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do 14.00 – 17.00 Uhr

Di, Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Zielgruppen

MultiplikatorInnen von Kindern und Jugendlichen (z.B. Lehrpersonen, JugendarbeiterInnen, Eltern ...)

Leistungen

- Vielfältige Präventionsangebote
- Information inklusive Informationsmaterialien
- Unterrichtsbehelfe für PädagogInnen und Fachliteratur
- Fachliche Beratung von EntscheidungsträgerInnen, Gremien, Organisationen und Medien

Zusätzliche Angebote

- Projekte

Kosten

auf Nachfrage

Fortbildungsangebote

- Vorträge und Infoveranstaltungen
- Seminare und Workshops

Graz

Frauengesundheitszentrum Workshop *Ganz schön ich*

Joanneumring 3, 8010 Graz

Tel: 0316/83 79 98

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.frauengesundheitszentrum.eu

Öffnungszeiten

Mo, Di, Mi, Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Do 15.00 – 19.00 Uhr

Zielgruppe

Mädchen und junge Frauen im Alter von
10–20 Jahren

Leistungen

- Selbstbewusstsein stärken
- Schönheitsideale und Körpernormen –
wer sagt was schön ist?
- Genussfähigkeit stärken

Kosten

30€

Fortbildungen

Vorträge, Seminare

Gruppe für Frauen mit Bulimie/Essanfällen

Mein Leben hat Gewicht

Joanneumring 3, 8010 Graz

Tel: 0316/83 79 98

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.frauengesundheitszentrum.eu

Mit dieser Gruppe bietet das Frauengesundheitszentrum Erfahrungsaustausch, Information und therapeutische Begleitung für Frauen, die sich im Strudel zwischen „sich (endlich) etwas Gutes tun“ und „sich Selbstvorwürfe machen“ gefangen fühlen. Im geschützten Bereich der Kleingruppe kann jede Teilnehmerin erleben: Auch anderen Frauen geht es ähnlich wie mir.

Termine

auf Anfrage

Kosten

80€ für 8 Termine, Teilerstattung durch den jeweiligen Versicherungsträger ist möglich.

Graz

Selbsthilfegruppen Overeaters Anonymous

Graz

Tel: 0699/10 71 08 36, 0681/10 73 96 25

E-Mail: graz@overeatersanonymous.at

www.overeatersanonymous.at

MEETINGS

- jeden 3. Donnerstag/Monat, 18.30 Uhr,
Messnergasse 3, 8010 Graz
- jeden Mittwoch/Monat, 18.30 – 20.00 Uhr,
Selbsthilfe Steiermark
Lauzilgasse 25, 8020 Graz, Raum 3.02

Liezen

Tel: 0681/10 73 96 25

E-Mail: liezen@overeatersanonymous.at

MEETINGS

Mo 18.30 Uhr

Friedau 2, 8940 Liezen

Kosten

kostenfrei

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Magersüchtigen und BulimikerInnen

Tel: 0699/160 05 050

In Notfällen

0316/38 52 635, 0316/38 53 756

E-Mail: annette.kupfer@gmx.at,
prasch_alex@hotmail.com

Öffnungszeiten

Journaldienst Mo 8.00 – 18.00 Uhr

MEETINGS

am 2. Donnerstag im Monat

Selbsthilfekontaktstelle Steiermark,

Leechgasse 30, 8010 Graz

Anmeldung erforderlich!

Steiermark

ERNÄHRUNGSANGEBOTE

Wenn Sie mehr über gesunde Ernährung erfahren wollen, wenden Sie sich an eine Ernährungsberaterin. Die folgenden Diätologinnen kooperieren mit der Landessanitätsdirektion. Termine vereinbaren Sie bitte telefonisch oder per E-Mail.

Deutschlandsberg

Christine Pint

Landessanitätsdirektion

Tel: 0316/877-3634

E-Mail: christine.pint@stmk.gv.at

Hartberg

Veronika Schöngrundner, BSc

Bezirkshauptmannschaft – Sanitätsreferat

Tel: 03382/50 25-251 oder

direkt 0664/54 77 595

E-Mail: veronika.schoengrunder@gmail.com

Fürstenfeld

Anita Grabner-Ostermann

Tel: 0664/23 80 441

Graz

Ambulatorium für Interne Erkrankungen

Ernährungsberatungsstelle, STGKK

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Tel: 0316/80 35-5521

E-Mail: ernahrungsberatungsstelle@stgkk.at

Gemeinsam gesund genießen

Gesundheitsfonds Steiermark

Mag.^a Martina Karla Steiner

Herrengasse 28, 8010 Graz

Tel: 0316/877-4846

E-Mail: gfst@stmk.gv.at,

martina.steiner@stmk.gv.at

Mag.^a Daniela Schweighofer
Privatklinik Kastanienhof,
Gritzenweg 16, 8052 Graz
Tel: 0650/91 24 901
E-Mail: office@vital-genial.at
www.vital-genial.at

Graz Umgebung

Brigitte Schinnerl
Bezirkshauptmannschaft – Sanitätsreferat
Tel.: 0316/70 75-656 (oder 651)
E-Mail: brigitte.schinnerl@isl.at

Leibnitz (derzeit nicht besetzt)

Leoben

Elisabeth Harmuth
Bezirkshauptmannschaft – Sanitätsreferat
Tel: 03842/45 571-216
elisabeth.harmuth@aon.at

Liezen

Monika Zeiser
Bezirkshauptmannschaft – Sanitätsreferat
Tel: 03612/28 01-251
E-Mail: monika.zeiser@lkh-rottenmann.at

Murtal

Karin Horn
Tel: 0664/36 95 97 9
E-Mail: horn.karin@aon.at

Südoststeiermark

Bezirkshauptmannschaft – Sanitätsreferat
Tel: 03152/2511, Durchwahl 250, 251 und 252

Literatur

In der Bibliothek des Frauengesundheitszentrums haben sie die Möglichkeit zu den Öffnungszeiten unter anderem folgende Bücher zu entleihen:

Baeck, Sylvia: Essstörungen. Was Eltern und Lehrer tun können. Bonn 2007.

Eva Barlösius: Dicksein: wenn der Körper das Verhältnis zur Gesellschaft bestimmt. Frankfurt/New York: Campus Verlag 2014.

Gerlinghoff, Monika: Wege aus der Essstörung. Magersucht und Bulimie: wie sie entstehen und behandelt werden, so finden Sie zu einem normalen Essverhalten zurück, Denkanstöße und Hilfen für Betroffene, Angehörige und Freunde. Trias-Verlag 2004.

Hungern im Überfluss – Essstörungen in der ambulanten Psychotherapie, Leben Lernen. Klett-Cotta 2012.

Orbach, Susie: Anti-Diätbuch. Über die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Esssucht. München 2001.

Orbach, Susie: Bodies, Schlachtfelder der Schönheit, Arche Literatur Verlag. Hamburg, 2010.

Taitz, Jennifer: Wenn Essen nicht satt macht. emotionales Essverhalten erkennen und überwinden. Balance Ratgeber, BALANCE buch + medien 2013.

Links

www.oeges.or.at

www.netzwerk-essstoerungen.at

www.essstoerungen.at

www.essstoerungen.cc

www.sowhat.at

www.intakt.at

www.bulimie.at

www.essstoerungshotline.at

www.bzga-essstoerungen.de

www.gemeinsam-geniessen.at/%C3%BCberuns/service/regionale-angebote-f%C3%BCr-steiererrinnen

Impressum

Herausgeberin
Frauengesundheitszentrum für das
Steirische Netzwerk Essprobleme
Graz, Oktober 2017

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu/broschueren

Redaktion: Kerstin Pirker, Felice Gallé,
Aktualisierung 2013 und 2017: Veronika Graber
Design/Fotos: Rita Obergeschwandner

Anna Wahl, die an der Aktualisierung der
Broschüre im Sommer 2017 mitgearbeitet
hat, danken wir herzlich!

Die 1. Auflage 2007 war gefördert durch das
Land Steiermark, Ressort Gesundheit, Spitäler,
Personal

