

KLEINER FAMILIENRATGEBER

GRAZ zebra



Für den Inhalt verantwortlich:

Stadt Graz, Abteilung für Bildung und Integration

Geschäftsbereich Integration, Keesgasse 6, 8010 Graz
graz.at/integration

ZEBRA - Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum

Granatengasse 4/3, Stock, 8020 Graz
zebra.or.at

Graz 2023

Inhaltliche Redaktion:

Barbara Plavčák

Christina Korb

Martina Pratter-Frei

Inhaltliche Beratung:

Petra Birchbauer

Zeichnungen:

Tanja Aranovych, Graz

Layout und Design:

Armin Haas, Gratwein-Straßengel

Druck:

Druckhaus Scharmer, Feldbach

GRAZ zebra

Diese Broschüre wurde finanziert aus Mitteln des Geschäftsbereichs Integration der Stadt Graz.

Die Inhalte der Broschüre wurden sorgsam erarbeitet.

Für etwaige Fehler oder falsche Kontaktdaten wird keine Haftung übernommen.

Das Zusammenleben in einer Familie kann harmonisch und liebevoll, aber hin und wieder auch stürmisch sein. Egal in welcher Situation sich Familienmitglieder oder die gesamte Familie befinden: Es ist immer gut zu wissen, dass es zahlreiche Vereine und Organisationen gibt, die Informationen, Unterstützung und Hilfe in allen Lebenslagen bieten. Unser Familienratgeber zeigt Ihnen, welche Möglichkeiten es in Graz gibt und welche Einrichtungen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Alexandra Köck

Geschäftsführung
ZEBRA - Interkulturelles
Beratungs- und
Therapiezentrum



Robert Krotzer

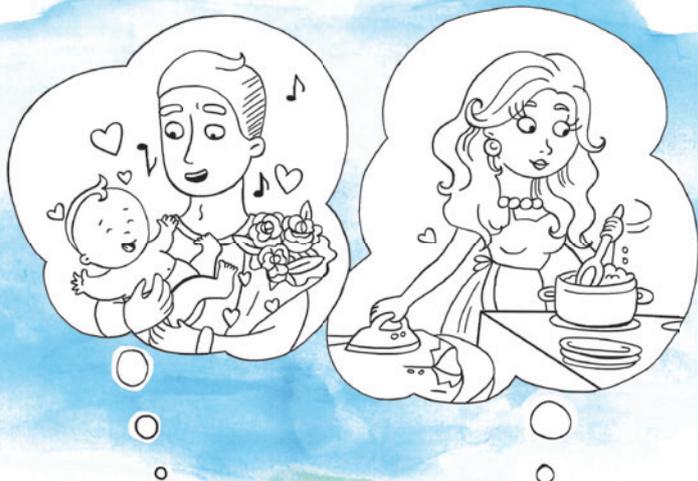
Stadtrat für Gesundheit
und Integration



In der täglichen Arbeit bei ZEBRA sehen wir, dass es in Familien immer wieder zu Konflikten kommt. Deshalb haben wir gemeinsam mit der Stadt Graz diese Broschüre entwickelt.

In der Broschüre geben wir einfache Tipps für schwierige Situationen. Zusätzlich finden sich zu jeder Situation die passenden Anlaufstellen.

Auf der Rückseite der Broschüre befindet sich eine Notfallkarte für die Geldbörse. Die Nummern auf dieser Karte sind rund um die Uhr erreichbar.



WAS IST LOS?

DIE PARTNERWAHL IST NICHT EINFACH.

Welche Partnerin oder welchen Partner wünsche ich mir?
Kann ich frei entscheiden oder entscheiden andere für mich?
Eines steht fest: Diese Entscheidung wird mein Leben beeinflussen.

WAS KANN ICH TUN?

Über eigene Wünsche nachdenken: Will ich eine Beziehung? Will ich Kinder?
Will ich zuhause bleiben oder berufstätig sein?

Zu Beginn einer Beziehung über diese Wünsche sprechen: Haben wir viele
Gemeinsamkeiten? Oder haben wir zu unterschiedliche Vorstellungen?

Entscheidungen sind nicht immer leicht. Manchmal sind Personen
enttäuscht. Manchmal werden sie aggressiv.

WER HILFT?

Frauenservice Graz

Tel: 0316 71 60 22
Lendplatz 38
8020 Graz

Rat auf Draht

Tel: 147

Männerberatung

Tel: 0316 83 14 14
Dietrichsteinplatz 15
8010 Graz



WAS IST LOS?

EIN BABY IST SÜSS, ABER AUCH ANSTRENGEND.

Das ist ganz normal. Zu wenig Schlaf, viel Verantwortung und zu wenig Zeit als Paar machen den Alltag für junge Eltern oft schwer.

WAS KANN ICH TUN?

Für mich selbst sorgen: Ich esse gesund und schlafe genug, manchmal auch tagsüber. Ich gehe mit meinem Kind an die frische Luft und treffe mich mit Freundinnen und Freunden.

Unterstützung annehmen: Die Eltern müssen nicht alle Probleme alleine lösen. Familie, Freundinnen und Freunde oder auch Beratungsstellen können helfen.

Es braucht Zeit, um als Familie zu wachsen
Die perfekte Mutter oder den perfekten Vater gibt es nicht.

WER HILFT?

Elternberatung der Stadt Graz

Tel: 0316 872 4623
Keesgasse 6
8010 Graz

Beratungszentrum für Schwangere (Caritas)

Tel: 0676 88015 400
Grabenstraße 39, 8010 Graz

Frauengesundheitszentrum

Tel: 0316 83 79 98
Joanneumring 3, 1. Stock
8010 Graz

Frühe Hilfen Steiermark - Graz

Tel: 0676 845 278 888



WAS IST LOS?

KINDER TESTEN GRENZEN AUS.

Nicht immer ist es einfach, ruhig und überlegt zu handeln. Wahrscheinlich kennen alle Eltern das Gefühl, beinahe vor Wut zu platzen.

WAS KANN ICH TUN?

Bewusst auf Abstand gehen: Manchmal hilft es, tief durchzuatmen, bis zehn zu zählen oder den Abstand zum Kind zu vergrößern.

Vorbild sein: Eltern sind Vorbilder. Schreiende und tobende Eltern sind keine guten Vorbilder. Wenn doch ein Wutausbruch passiert, entschuldige ich mich.

Grenzen setzen und einhalten: Jede Familie braucht klare Grenzen und Regeln, an die sich alle halten. Das gibt Kindern und Eltern Sicherheit.

Gewalt an Kindern ist gesetzlich verboten. Auch Ohrfeigen, ein Klaps auf den Popo und Reißen an den Haaren sind gewalttätige Handlungen.

WER HILFT?

Familien.Kompetenz.Zentrum (Familienberatung)

Tel: 0316 872-4650
Grabenstraße 90b, 8010 Graz

Kinderschutzzentrum

Tel: 0316 83 19 41
Griesplatz 32
8020 Graz

Bereitschaftsdienst des Amtes für Jugend und Familie

Tel: 0316 872-3043
Kaiserfeldgasse 25
8010 Graz



WAS IST LOS?

SEXUELLER MISSBRAUCH FINDET OFT IN DER FAMILIE ODER IM FREUNDENKREIS STATT. Auch deshalb trauen sich Kinder oft nicht darüber zu sprechen.

WAS KANN ICH TUN?

Aufklären: Ich spreche mit meinem Kind über Sexualität. Ich ermutige mein Kind, den eigenen Körper kennenzulernen und den eigenen Gefühlen zu vertrauen. So lernt mein Kind Grenzen zu setzen – auch Erwachsenen gegenüber.

Vertrauensperson sein: Ich höre meinem Kind zu und nehme es ernst.

Sexueller Missbrauch von Kindern ist gesetzlich verboten. Als Vater oder Mutter darf ich nicht wegschauen! Ich muss handeln. Sonst mache ich mich mitschuldig.

WER HILFT?

Rettet das Kind – Psychoziale Prozessbegleitung

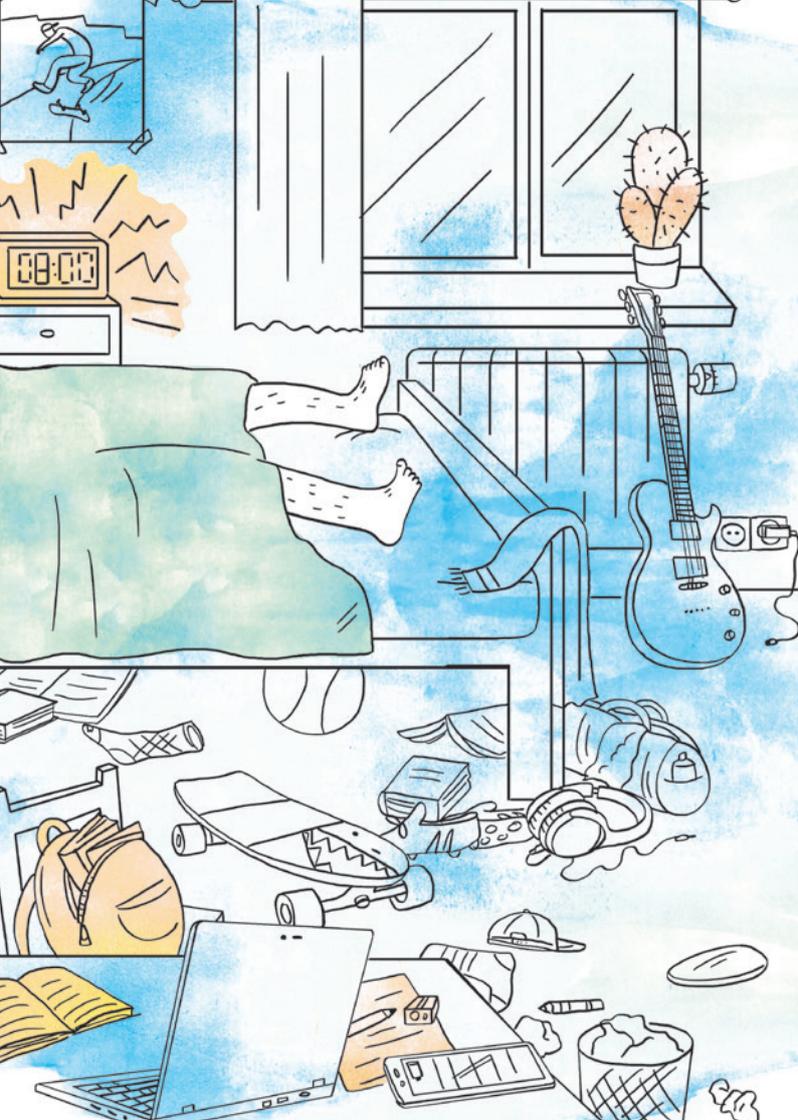
Tel: 0316 83 16 90
Merangasse 12
8010 Graz

Kinderschutzzentrum

Tel: 0316 83 19 41
Griesplatz 32
8020 Graz

Bereitschaftsdienst des Amtes für Jugend und Familie

Tel: 0316 872-3043



WAS IST LOS?

IN DER PUBERTÄT WOLLEN JUGENDLICHE MANCHMAL ALLES UND MANCHMAL GAR NICHTS. Selten wollen sie das, was ihre Eltern gerne hätten.

WAS KANN ICH TUN?

Reibungsfläche sein: Jugendliche diskutieren gerne. Sie wollen an den Eltern die eigene Meinung austesten. Alle lernen dazu!

Wegweiser sein: Jugendliche brauchen Orientierung, und manche Situationen fordern klare Grenzen. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sind die Eltern erziehungsberechtigt.

Stütze sein: Oft ist diese Zeit für Jugendliche stürmisch. Vieles wird ausprobiert, nicht alles gelingt. Die Familie gibt Halt.

WER HILFT?

MOJA – Mobile Jugendarbeit im öffentlichen Raum

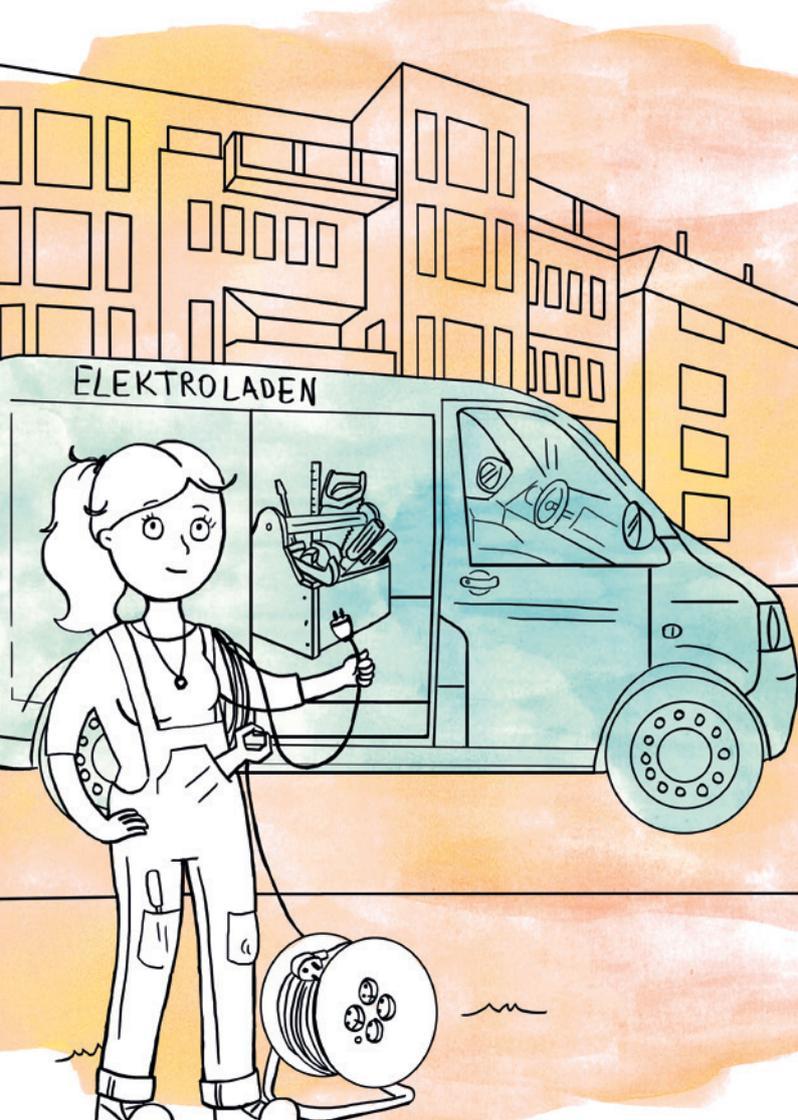
Tel: 0676 470 4774
Bahnhofgürtel 55a, 8020 Graz

Rat auf Draht

Tel: 147

Drogenberatung des Landes Steiermark

Tel: 0316 32 60 44
Friedrichgasse 7
8010 Graz



WAS IST LOS?

EIN KIND SOLL SPÄTER FÜR SICH SELBST SORGEN KÖNNEN.

Eine gute Ausbildung macht das möglich.

WAS KANN ICH TUN?

Über Interessen und Berufe sprechen: Kinder wissen oft nicht, was sie werden wollen. Ich frage mein Kind, was es interessant findet. Interessen können helfen eine Richtung zu finden.

Gemeinsam suchen: Es gibt sehr viele Ausbildungen. Bildungsmessen und Beratungsstellen helfen bei der Entscheidung.

WER HILFT?

BerufsInfoZentrum AMS

Tel: 050 904 631 656
Neutorgasse 46
8010 Graz

LOGO! Jugendmanagement

Tel: 0316 90 370 90
Karmeliterplatz 2
8010 Graz

IBOBB-Café

Tel: 0664 60872-7445
Keesgasse 6
8010 Graz

Schulpsychologie Bildungsdirektion Steiermark

Tel: 050 248 345 660
oder 661



WAS IST LOS?

DIE ERSTE LIEBE IST ETWAS BESONDERES.

Jugendliche entdecken neue Gefühle. Eltern sind nicht immer mit der Wahl ihres Kindes zufrieden.

WAS KANN ICH TUN?

Mit meinem Kind über Gefühle sprechen: Jugendliche sollen ihre eigenen Gefühle kennen und ihnen vertrauen.

Offen sein: Ich interessiere mich für die Freunde und Freundinnen meines Kindes und spreche mit ihnen. So lerne ich sie kennen.

Information vermitteln: Jugendliche sollten über Sexualität und Verhütung Bescheid wissen.

Gesetzlich erlaubt ist Geschlechtsverkehr ab dem vollendeten 14. Lebensjahr. Natürlich müssen beide einverstanden sein.

WER HILFT?

Männerberatung

Tel: 0316 83 14 14
Dietrichsteinplatz 15, 8010 Graz

RosaLila PantherInnen Die LGBTIQ Interessenvertretung in der Steiermark

Tel: 0316 36 66 01
Annenstraße 26 und 27
8020 Graz

Mafalda – Verein zur Förderung und Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen

Tel: 0316 33 73 00
Arche Noah 11
8020 Graz



WAS IST LOS?

FAMILIE KOSTET GELD.

Für die Eltern bedeutet das viel Verantwortung. Wenn das Geld knapp ist, muss es gut eingeteilt werden. Unvorhergesehene Ausgaben oder der Verlust des Arbeitsplatzes verursachen großen Stress.

WAS KANN ICH TUN?

Haushaltsbuch führen: Ich schaffe mir einen Überblick über unsere finanzielle Situation. Das Aufschreiben aller Kosten hilft mir beim Planen.

Ausgaben überdenken: Sonderangebote und Käufe auf Kredit sind verführerisch. Und andere leisten sich ja auch so manches. Aber was brauchen WIR wirklich?

Förderungen für Familien helfen bei Geldmangel. So können Kinder zum Beispiel an Schulreisen teilnehmen. Das ist nicht peinlich, sondern sinnvoll!

WER HILFT?

Sozialamt der Stadt Graz

Tel: 0316 872-6402
Schmiedgasse 26
8010 Graz

Schuldenberatung Steiermark

Tel: 0316 37 25 07
Neutorgasse 57/4. Stock
8010 Graz

Beratungsstelle zur Existenzsicherung (BEX) - Caritas

Tel: 0316 8015-300
Mariengasse 24
8020 Graz



WAS IST LOS?

KONFLIKTE GEHÖREN ZU PAARBEZIEHUNGEN, GEWALT NICHT.

Wer totale Kontrolle will, zuschlägt oder zum Sex zwingt, ist im Unrecht. Eine gute Beziehung gibt Geborgenheit.

WAS KANN ICH TUN?

Mit anderen sprechen: Vertrauenspersonen können mir helfen, die Lage besser zu beurteilen. Sie können mir auch Kraft geben. Ich bin nicht allein.

Die Polizei einschalten: Gewalt ist gesetzlich verboten. Ich kann die Polizei anrufen, wenn ich mich bedroht fühle. Ich kann auch bei jeder Polizeidienststelle eine Anzeige machen.

Die Beziehung beenden: Eine Beziehung mit einem gewalttätigen Partner oder einer gewalttätigen Partnerin gefährdet mein Leben und das meiner Kinder. Gewalt wird meist schlimmer. Raus aus der Beziehung!

WER HILFT?

Gewaltschutzzentrum Steiermark

Tel: 0316 77 41 99
Granatengasse 4/2. Stock
8020 Graz

Frauenhaus Graz

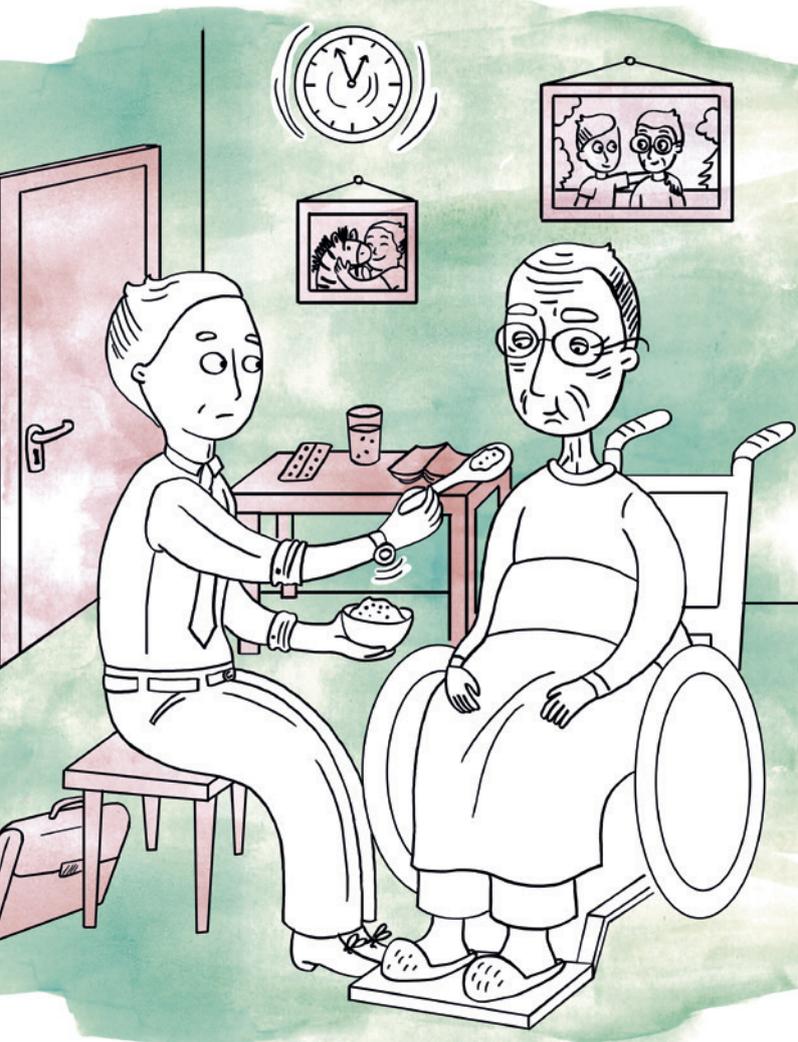
Tel: 0800 20 20 17
Fröhlichgasse 61
8010 Graz

DIVAN

Tel: 0676 88015 744
Mariengasse 24
8020 Graz

Männerberatung

Tel: 0316 83 14 14
Dietrichsteinplatz 15
8010 Graz



WAS IST LOS?

DIE PFLEGE VON ALTEN ODER KRANKEN MENSCHEN KANN BELASTEN.

Oft ist sie körperlich anstrengend. Dazu kommen Gefühle wie Trauer, Hilflosigkeit und vielleicht auch Wut.

WAS KANN ICH TUN?

Freizeit einplanen: Wer für sich selbst sorgt, kann besser für andere sorgen. Ich schaffe mir Freiräume, um Energie zu tanken. Gibt es andere Familienmitglieder, die helfen können?

Austausch mit Betroffenen: Viele alte und kranke Menschen werden von Angehörigen betreut. Gespräche mit anderen in einer ähnlichen Situation helfen.

Unterstützung von Profis: Irgendwann geht es nicht mehr allein. Dann mache ich mich auf die Suche nach professioneller Hilfe.

WER HILFT?

Pflegedrehschreibe der Stadt Graz

Tel: 0316 872-6382
Bethlehemgasse 6
8020 Graz

Salz – Steirische Alzheimerhilfe

Tel: 0676 45 20 400



WAS IST LOS?

MANCHMAL WILL DER KÖRPER NICHT SO RECHT.

Oder die Gedanken spielen verrückt.

WAS KANN ICH TUN?

Ganzheitlich denken: Körperliche Beschwerden können auch mit Problemen in der Familie, im Beruf oder in der Schule zu tun haben.

Kräfte sammeln: Was tut mir gut? Das können Spaziergänge in der Natur sein, Freundinnen und Freunde treffen, Handarbeiten, Sport und vieles mehr.

Unterstützung suchen: Neben Ärztinnen und Ärzten helfen kostenlose Beratungsstellen. Sie unterstützen bei psychischen, körperlichen und chronischen Krankheiten. Ich lasse mir helfen, wenn ich alleine nicht mehr zurechtkomme.

WER HILFT?

Gesundheitsdrehseibe Graz

Tel: 0316 872 3999
Annenstraße 28
8020 Graz

Die Rund-um-die-Uhr Gesundheitsberatung

Tel: 1450

PsyNot – das psychiatrische Krisentelefon der Steiermark

Tel: 0800 44 99 33



WAS IST LOS?

UNSER ZUHAUSE IST UNSERE BASIS. Von dort aus starten wir ins Leben. Aber gute Wohnungen zu finden und zu behalten kann schwierig sein.

WAS KANN ICH TUN?

Informationen einholen: Was muss in einem Mietvertrag stehen? Was sind Betriebskosten? Antworten darauf geben kostenlose Beratungsstellen.

Um Zuschüsse ansuchen: Wohnen ist teuer. Neben der Miete ist vieles zu zahlen. Es gibt Unterstützungen, wenn das Geld nicht mehr reicht.

Miteinander reden: Manchmal kommt es zu Konflikten in der Nachbarschaft. Niemand möchte sich täglich über andere ärgern. Es ist besser, gemeinsam eine Lösung zu finden.

WER HILFT?

Wohnungsinformationsstelle WOIST

Tel: 0316 872-5450
Schillerplatz 4
8010 Graz

Erstberatungsstelle des Sozialamts

Tel: 0316/872 6344
Schmiedgasse 26, 8011 Graz

Friedensbüro Graz

Tel: 0316 872-2183
Keesgasse 6
8010 Graz

Wohnberatung und Wohnbegleitung des Sozialamts

Tel: 0316/872 – 6464
Schmiedgasse 26, 8011 Graz

LINKS IM INTERNET

ABTEILUNG FÜR BILDUNG UND INTEGRATION

graz.at/bildung

BEREITSCHAFTSDIENST DER STADT GRAZ FÜR NOT- UND KRISENSITUATIONEN FÜR KINDER & JUGENDLICHE

graz.at/bereitschaftsdienst-jugendundfamilie

BERUFSINFOZENTRUM AMS

ams.at/berufsinfozentren

CARITAS BERATUNGSZENTRUM FÜR SCHWANGERE

schwangerenberatung.at

CARITAS BERATUNGSSTELLE ZUR EXISTENZSICHERUNG (BEX)

caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/soziales/beratungsstelle-zur-existenzsicherung-bex

DIVAN – FRAUENSPEZIFISCHE BERATUNG FÜR MIGRANTINNEN

caritas-steiermark.at/divan

DROGENBERATUNG DES LANDES STEIERMARK

drogenberatung.steiermark.at

ELTERNBERATUNG DER STADT GRAZ

graz.at/elternberatung

FAMILIENBERATUNG DER STADT GRAZ (FAMILIEN.KOMPETENZ.ZENTRUM)

graz.at/familienberatung

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

frauengesundheitszentrum.eu

FRAUENHAUS GRAZ

frauenhaeuser.at

FRAUENSERVICE GRAZ

frauenservice.at

FRIEDENSBÜRO GRAZ – NACHBARSCHAFTSSERVICE

friedensbuero-graz.at

FRÜHE HILFEN STEIERMARK - GRAZ

frueehilfen.at

GESUNDHEITSDREHSCHIBE DER STADT GRAZ

graz.at/gesundheitsdrehschibe

GEWALTSCHUTZZENTRUM STEIERMARK

gewaltschutzzentrum.at/steiermark

IBOBB-CAFÉ

graz.at/ibobb

KINDERSCHUTTZENTRUM

kinderschutz-zentrum.at

LOGO! JUGENDMANAGEMENT

logo.at

MAFALDA – VEREIN ZUR FÖRDERUNG UND UNTERSTÜTZUNG VON MÄDCHEN UND JUNGEN FRAUEN

mafalda.at

MÄNNERBERATUNG

vmg-steiermark.at

MÄNNERINFO

maennerinfo.at

MOJA – MOBILE JUGENDARBEIT IM ÖFFENTLICHEN RAUM

logo.at/moja

PFLEGEDREHSCHIBE DER STADT GRAZ

graz.at/pflegedrehschibe

POLIZEI

polizei.gv.at/alle/notrufe.aspx

PSYNOT – DAS PSYCHIATRISCHE KRISENTELEFON DER STEIERMARK

psynot-stmk.at

RAT AUF DRAHT

rataufdraht.at

RETTET DAS KIND STEIERMARK

rettet-das-kind-stmk.at

ROSALILA PANTHERINNEN

homo.at

SALZ – STEIRISCHE ALZHEIMERHILFE

steirische-alzheimerhilfe.at

SCHULDENBERATUNG STEIERMARK

sbstmk.at

SCHULPSYCHOLOGIE - BILDUNGSDIREKTION STEIERMARK

bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html

SOZIALAMT DER STADT GRAZ

graz.at/sozialamt

WOHNUNGSINFORMATIONSTELLE WOIST

graz.at/woist

ZEBRA – INTERKULTURELLES BERATUNGS- UND THERAPIEZENTRUM

zebra.or.at

Diese Linkliste
ist auch über den
QR-Code auf der
Rückseite online abrufbar!

DIE ABTEILUNG FÜR BILDUNG UND INTEGRATION STELLT SICH VOR

Das **Integrationsreferat der Stadt Graz** fördert seit 2005 die Teilhabe aller Grazerinnen und Grazer. Es unterstützt Maßnahmen von Organisationen, Vereinen und Kleininitiativen, damit ein gutes Zusammenleben in Graz gelingt. Denn: **GRAZ SIND WIR ALLE**. Diese Broschüre ist auf Initiative des Integrationsreferats entstanden.

Das Angebot der ABI-Servicestelle

- Sie möchten Ihr Kind für eine Kinderkrippe anmelden?
- Sie suchen einen Kindergarten- oder Schulplatz für Ihr Kind?
- Sie möchten wissen, welche Betreuungsmöglichkeiten es am Nachmittag oder in den Ferien gibt?

Das ABI-Service hilft Ihnen gerne weiter!

Abteilung für Bildung und Integration

Keesgasse 6 | 8011 Graz

Integrationsreferat der Stadt Graz

Tel.: 0316 872 7481
integrationsreferat@stadt.graz.at
graz.at/integration

Termine nach Vereinbarung

ABI-Service

Tel.: 0316 872 7474
abiservice@stadt.graz.at
graz.at/bildung

Termine nach Vereinbarung

IBOBB-Café

Beratung zu Fragen rund um Bildung und Beruf

Tel.: 0316 872 7474
ibobb@stadt.graz.at
graz.at/ibobb

GRAZ

graz.at/bildung
graz.at/integration

INTEGRATIONSPFAD
Mehrsprachige Beratung zur
Arbeitsmarkintegration

AST-ANLAUFSTELLE
Anerkennungsberatung bei im
Ausland erworbenen
Qualifikationen

**FAMILIENBERATUNG/
AKTIVE ELTERN**

zebra

**INTERKULTURELLE
PSYCHOTHERAPIE**
Psychotherapeutische Behandlung
für Menschen mit Migrations- und
Fluchtbiographie

**ALLE ANGEBOTE SIND
KOSTENLOS UND IN VIELEN
SPRACHEN VERFÜGBAR!**

FREMDENRECHTLICHE BERATUNG
Bei Fragen zu Asylverfahren,
Niederlassungsgesetz, Familien-
zusammenführung, Staatsbürger-
schaft

zebra.or.at

LINKLISTE



[graz.at/familienratgeber](https://www.graz.at/familienratgeber)