



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
<b>Beratungsstellen (nach Bezirken)</b>	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	89
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.<sup>a</sup> 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-suchtfraagen.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](mailto:office@bzdeutschlandsberg.at),

[pbs@bzdeutschlandsberg.at](mailto:pbs@bzdeutschlandsberg.at)

[www.rettet-das-kind-stmk.at](http://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](mailto:kiju@bzdeutschlandsberg.at)

[www.rettet-das-kind-stmk.at](http://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-suchtfraen.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](mailto:psd.feldbach@hilfswerk-steiermark.at)

[www.hilfswerk-steiermark.at](http://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](mailto:office@frauenberatunghartberg.org)

[www.frauenberatunghartberg.org](http://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-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

### **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](mailto:beratungszentrum@kages.at)

[www.beratungszentrum-graz.at](http://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](mailto:graz@kinderschutz-zentrum.at)

[www.kinderschutz-zentrum.at](http://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](http://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](mailto:psychiatrie@klinikum-graz.at),

[theresa.lahousen@klinikum-graz.at](mailto: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

Plüddemangasse 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.plueddemangasse@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](mailto:gerda.klopf@stmk.gv.at)

[www.gesundheit.or.at](http://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](mailto:silvia.markart@klinikum-graz.at),

[karla.hoeflechner@klinikum-graz.at](mailto:karla.hoeflechner@klinikum-graz.at)

[www.meduni-graz.at/kinderklinik](http://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](mailto:kjp@lkh-graz-sw.at)

[www.lkh-graz-sw.at](http://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](mailto:office@bas.at)

[www.bas.at](http://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](mailto: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](mailto:psz.hartberg@gfsg.at)

[www.gfsg.at](http://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](mailto:office@frauenberatunghartberg.org)

[www.frauenberatunghartberg.org](http://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](mailto:office@verein-freiraum.at)

[www.verein-freiraum.at](http://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](mailto:kjpambulanz.leoben@kages.at)

[www.lkh-hochsteiermark.at](http://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](mailto:journaldienst.liezen@beratungszentrum.at)

[www.beratungszentrum.at](http://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](mailto:info@badaussee.ameos.at)

[www.ameos.eu/klinikum-badaussee.html](http://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](mailto:journaldienst.murau@beratungszentrum.at)

[www.beratungszentrum.at](http://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](mailto:frauenberatung@rettet-das-kind-stmk.at)

[www.rettet-das-kind-stmk.at](http://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](mailto:barbara.hochstrasser@bas.at)

[www.bas.at](http://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](mailto:psd.radkersburg@hilfswerk-steiermark.at)

[www.hilfswerk-steiermark.at](http://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](mailto:zentrum@psz-voitsberg.at)

[www.psz-voitsberg.at](http://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](mailto:nadja.lahousen@bas.at)

[www.bas.at](http://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](mailto:kiju@bzweiz.at)

[www.rettet-das-kind.at](http://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](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)

[www.frauengesundheitszentrum.eu](http://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](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)

[www.frauengesundheitszentrum.eu](http://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](mailto:graz@overeatersanonymous.at)

[www.overeatersanonymous.at](http://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](mailto: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](mailto:annette.kupfer@gmx.at),  
[prasch\\_alex@hotmail.com](mailto: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. Termine vereinbaren Sie bitte telefonisch oder per E-Mail.

### Graz

Stadt Graz, Gesundheitsamt der Stadt Graz  
Ernährungsberatung  
Mag.(FH) Kathrin Konrad  
Tel: 0316/8723-244  
E-Mail: [kathrin.konrad@stadt.graz.at](mailto:kathrin.konrad@stadt.graz.at)  
<http://www.graz.at/cms/beitrag/10024457/367135/>

Ambulatorium für Interne Erkrankungen  
Ernährungsberatungsstelle, STGKK  
Friedrichgasse 18, 8010 Graz  
Tel: 0316/80 35-5521  
E-Mail: [ernaehrungsberatungsstelle@stgkk.at](mailto:ernaehrungsberatungsstelle@stgkk.at)

### Steiermark

#### Programm Gemeinsam g'sund genießen – daheim und unterwegs

Diätologinnen in den Bezirken

#### Bruck-Mürzzuschlag

Martina Oswald, 0664/417 23 45

#### Deutschlandsberg

Birgit Wirnsberger, 0699/179 88 531

#### Graz-Umgebung

Brigitte Schinnerl, 0699/109 99 444

#### Hartberg-Fürstenfeld

Andrea Fassl, 0664/635 17 15

## Steiermark

---

### **Leibnitz**

Christine Kurzweil-Nöst, 0664/76 11 560

### **Leoben**

Julia Straßer, 0660/43 00 970

### **Liezen**

Karin Machhammer, 0681/10 46 34 76

### **Murau**

Birgit Kogler, 0664/24 48 843

### **Murtal**

Carina Wenzl, 0664/16 34 036

### **Südoststeiermark**

Maria Tropper, 0664/64 90 931

### **Voitsberg**

Christina Pichler, 0660/38 54 597

### **Weiz**

Natalie Möstl, 0664/40 533 57

### **Weitere Informationen zum Programm**

[www.fh-joanneum.at/ernaehrungsberatung](http://www.fh-joanneum.at/ernaehrungsberatung)  
sowie

über die steiermarkweite Hotline  
0664/80 45 367 69

## 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](http://www.oeges.or.at)

[www.netzwerk-essstoerungen.at](http://www.netzwerk-essstoerungen.at)

[www.essstoerungen.at](http://www.essstoerungen.at)

[www.essstoerungen.cc](http://www.essstoerungen.cc)

[www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)

[www.intakt.at](http://www.intakt.at)

[www.bulimie.at](http://www.bulimie.at)

[www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

<http://www.gemeinsam-geniessen.at/%FCberuns/service/beratungsangebote>



# Impressum

---

Herausgeberin  
Frauengesundheitszentrum für das  
Steirische Netzwerk Essprobleme  
Graz, Oktober 2017

E-Mail: [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)  
[www.frauengesundheitszentrum.eu/broschueren](http://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



 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz