

KLEINER FAMILIENRATGEBER

GRAZ  zebra
BEREITUNG & INTEGRATION



Für den Inhalt verantwortlich:

Stadt Graz, Abteilung für Bildung und Integration

Integrationsreferat, Keesgasse 6, 8010 Graz

ZEBRA - Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum

Granatengasse 4/3, Stock, 8020 Graz

Inhaltliche Redaktion:

Mag.^a Alexandra Köck

Mag.^a Kirsten Arbeiter

Dr.ⁱⁿ Barbara Plavcak

Barbara Brettertklieber, BA

Zeichnungen:

Tanja Aranovych

Layout:

Armin Haas

Druck:

Druckerei Bachernegg, Kapfenberg

Inhaltliche Beratung:

Mag.^a Petra Birchbauer



Diese Broschüre wurde finanziert aus Mitteln des Integrationsreferates der Stadt Graz.

Die Inhalte der Broschüre wurden sorgsam erarbeitet. Für etwaige Fehler oder falsche Kontaktdaten wird keine Haftung übernommen.

Familie ist Ankerpunkt und Ort der Geborgenheit, aber nicht immer einfach zu meistern. Oft ergeben sich Situationen, in denen man sich selbst nicht mehr zu helfen weiß und wo Hilfe von außen notwendig wird. Für genau diese Fälle wurde diese Broschüre zusammengestellt.

Sie soll Menschen begleiten und Ratgeber in schwierigen Zeiten sein – EIN LEBEN LANG.



Kurt Hohensinner, MBA

Stadtrat für Bildung, Integration, Sport, Soziales, Jugend und Familie



Mag.^a Alexandra Köck

Geschäftsführung
ZEBRA - Interkulturelles
Beratungs- und
Therapiezentrum

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 Notfalkarte für die Gelbboerse. 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 872-4622
oder -4623
Keesgasse 6
8010 Graz

Beratungszentrum für Schwangere (Caritas)

Tel: 0316 8015 400
Grabenstraße 39
8010 Graz



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 ein Wutausbruch doch 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, Klapsche auf den Po und Reißen an den Haaren sind Gewalt.

WER HILFT?

Bereitschaftsdienst des
Amtes für Jugend
und Familie

Tel.: 0316 872-3043

Kinderschutzzentrum

Tel.: 0316 83 19 41
Griesplatz 32
8020 Graz

Familienberatung
der Stadt Graz

Tel.: 0316 872-4650,
-3172 oder -3173
Pestalozzistraße 59
8010 Graz



WAS IST LOS?

SEXUELLER MISSBRAUCH FINDET OFT IN DER FAMILIE ODER IM FREUNDESKREIS 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 - Psychosoziale Prozessbegleitung

Tel: 0316 83 16 90
Merangasse 12
8020 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?

Jugendstreetwork Graz

Tel: 0676 88 14 44 38
Annenstraße 68
8020 Graz

Rat auf Draht

Tel: 147

Drogenberatung des Landes Steiermark

(Anlaufstelle auch für Essstörungen,
Spielsucht, Internetsucht, etc.)

Tel: 0316 32 60 44
Friedrichgasse 7
8010 Graz



WAS IST LOS?

EIN KIND SOLL SPÄTER FÜR SICH SELBST SORGEN KÖNNEN.

Egal ob Bub oder Mädchen. 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: 0316 7082-803
Neutorgasse 46
8010 Graz

LOGO! Jugendmanagement

Tel: 0316 90 370 90
Karmeliterplatz 2
8010 Graz

IBOBB-Café

Tel: 0664 60872 7445
Keesgasse 6
8011 Graz

Schulpsychologie (Landesschulrat 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 Schul-lesbische ARGE Steiermark

Tel: 0316 36 66 01
Annenstraße 26
8020 Graz

Mafalda – Verein zur Unterstützung und Förderung 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

Schuldnerberatung

Tel: 0316 37 25 07
Annenstraße 47
8020 Graz

Beratungsstelle zur Existenzsicherung (BEX) - Caritas

Tel: 0316 8015-359
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/II
8020 Graz

Frauenhaus Graz

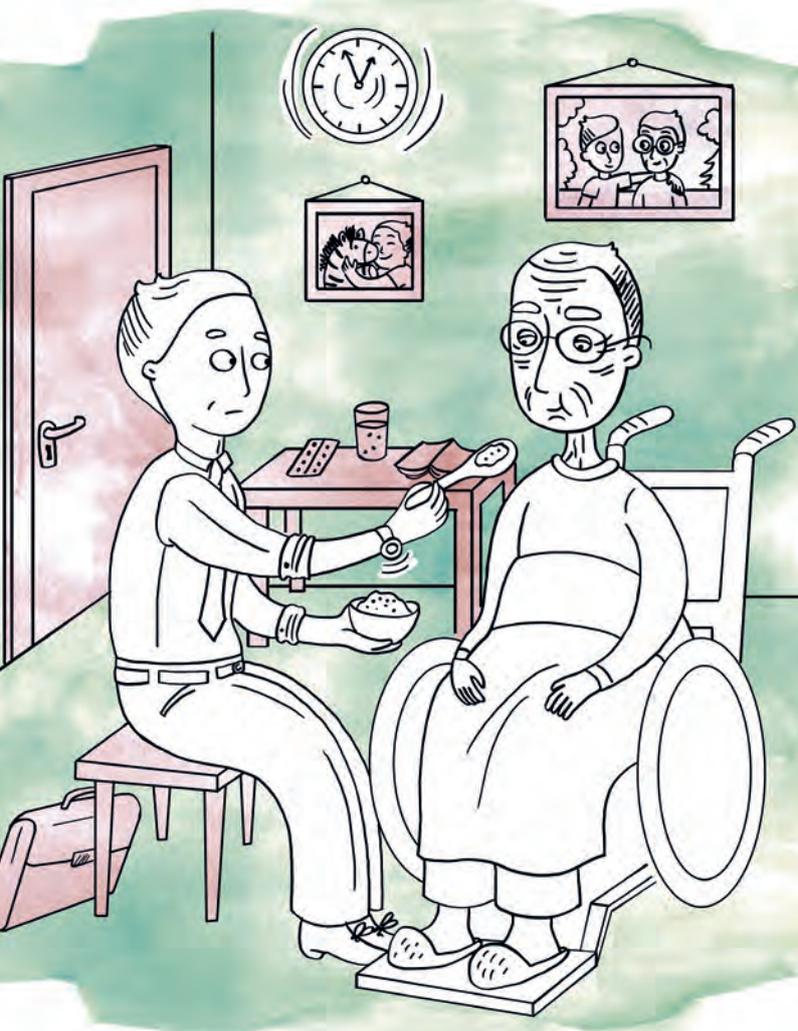
Tel: 0316 42 99 00
Fröhlichgasse 71
8010 Graz

DIVAN

Tel: 0316 8015-340
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 muss man sich auf die Suche nach professioneller Hilfe machen.

WER HILFT?

Pflegedrehschreibe der Stadt Graz

Tel: 0316 872-6382
Albert-Schweitzer-Gasse 38
8020 Graz

LINKS IM INTERNET

ABTEILUNG FÜR BILDUNG UND INTEGRATION

www.graz.at/bildung

BERATUNGSZENTRUM FÜR SCHWANGERE (CARITAS)

www.schwangerenberatung.at

BERATUNGSSTELLE ZUR EXISTENZSICHERUNG (BEX)

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

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

www.graz.at/jugendamt-bereitschaftsdienst

BERUFSINFOZENTRUM AMS

www.ams.at/arbeitsuchende/aus-und-weiterbildung/berufsinformationen/biz---berufsinformzentren#steiermark

DIVAN - FRAUENSPEZIFISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR MIGRANTINNEN

www.caritas-steiermark.at/divan

DROGENBERATUNG DES LANDES STEIERMARK

www.drogenberatung.steiermark.at

ELTERNBERATUNG DER STADT GRAZ

www.graz.at/elternberatung

FAMILIENBERATUNG DER STADT GRAZ

www.graz.at/familienberatung

FRAUENHAUS GRAZ

www.frauenhaeuser.at

FRAUENSERVICE GRAZ

www.frauenservice.at

GEWALTSCHUTZZENTRUM STEIERMARK

www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at

IBOBB-CAFÉ

www.graz.at/ibobb

JUGENDSTREETWORK GRAZ

www.jugendstreetworkgraz.at

KINDERSCHUTZZENTRUM

www.kinderschutz-zentrum.at

LOGO! JUGENDMANAGEMENT

www.logo.at

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

www.mafalda.at

MÄNNERNOTRUF STEIERMARK

www.maennernotruf.at

MÄNNERBERATUNG

www.vmg-steiermark.at

POLIZEI

www.polizei.gv.at/alle/notrufe.aspx

ROSALILA PANTHERINNEN

www.homo.at

RAT AUF DRAHT

www.rataufdraht.at

RETTET DAS KIND - PSYCHOSOZIALE PROZESSBEGLEITUNG

www.rettet-das-kind-stmk.at/joomla/index.php/prozessbegleitung-graz

SCHULPSYCHOLOGIE - LANDESSCHULRAT STEIERMARK

www.lsr-stmk.gv.at/schulpsychologie

SCHULDNERBERATUNG STEIERMARK

www.sbstmk.at

SOZIALAMT DER STADT GRAZ

www.graz.at/sozialamt

PFLEGEDREHSCHLEIBE STADT GRAZ

www.graz.at/pflegedrehschleibe

ZEBRA

www.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: Integration.gemeinsam.gestalten

Das Integrationsreferat der Stadt Graz gibt es 2005. Ziel ist es, die Teilhabe aller Grazerinnen und Grazer zu fördern.

Das Integrationsreferat sorgt auch dafür, dass Maßnahmen zur Integration in Graz aufeinander abgestimmt werden.

Außerdem unterstützt das Integrationsreferat alle Abteilungen und Einrichtungen der Stadt. Das Integrationsreferat berät aber auch andere Organisationen, die sich mit Zuwanderung, Integration und Zusammenleben in Graz beschäftigen.

Diese Broschüre ist auf Initiative des Integrationsreferates entstanden.

ABI-Service: Bildung aus einer Hand

- Wo gibt es noch freie Kinderkrippenplätze, welche städtischen Horte sind in der Nähe meiner Wunschschule?
- Welche Schwerpunkte gibt es in den städtischen Volks- und Neuen Mittelschulen?
- Gibt es eine Sommerbetreuung für das 3-jährige Kind und seine 9-jährige Schwester?

Diese und viele weitere Bildungsanliegen können Sie beim ABI-Service abwickeln.

Abteilung für Bildung und Integration

Keesgasse 6 | 8011 Graz

Integrationsreferat der Stadt Graz

Tel.: 0316 872 7481
integrationreferat@stadt.graz.at

Termine nach Vereinbarung

ABI-Service

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

Öffnungszeiten:
Montag von 7.30 bis 18.00 Uhr
Dienstag bis Freitag von 7.30 bis 13.00 Uhr
(barrierefreier) Zugang über den Hof



GRAZ.AT/BILDUNG
GRAZ.AT/INTEGRATION

INTEGRATIONSPFAD

Mehrsprachige Beratung zur Arbeitsmarkintegration

AST-ANLAUFSTELLE

Anerkennungsberatung bei im Ausland erworbenen Qualifikationen

BILDUNGSBERATUNG

Mehrsprachige und kostenlose Beratung für Bildung und Beruf



INTERKULTURELLE PSYCHOTHERAPIE

Psychotherapeutische Behandlung für Geflüchtete nach traumatischen (Kriegs-, Flucht-) Erlebnissen

FAMILIENBERATUNG / AKTIVE ELTERN

FREMDENRECHTLICHE BERATUNG

Bei Fragen zu Asylverfahren, Niederlassungsgesetz, Familienzusammenführung, Staatsbürgerschaft



LINKLISTE

KLEINER FAMILIENRATGEBER

NOTRUFKONTAKTE



GRAZ

POLIZEI

Polizei
133

KLEINER
FAMILIENRATGEBER

NOTRUF KONTAKTE



Männernotruf
0800 246 247



Rat auf Draht
147

GRAZ

Bereitschaftsdienst
des Amtes für
Jugend und Familie
0316 872 3043



Frauenhaus
Graz
0316 42 99 00