Welche regionalen, sozialen Hilfsangebote kann ich in Anspruch nehmen?

Auf den nachfolgenden Seiten haben wir Ihnen die verschiedenen Hilfsangebote, die in unserer Region angeboten werden zusammengestellt.
Viele der Angebote sind anonym und kostenlos und viele Beratungsangebote stehen Ihnen auch telefonisch zur Verfügung.

Übersicht: Soziale Hilfsangebote in der Region*

Name	Angebot	Besondere Öffnungszeiten/ Sprechtage	Weitere Infos & Kontakt	Kosten
alpha nova **alpha nova – Soziale Dienstleistungen für & mit Menschen**	Familienentlastung ist eine Leistung des Steiermärkischen Behindertengesetzes und wendet sich an pflegende und betreuende Personen, die Entlastung brauchen: um beispielsweise Einkäufe in aller Ruhe erledigen zu können, Termine wahrzunehmen, eigenen Bedürfnissen nachzugehen oder um sich in einer kurzen Auszeit zu entspannen und zu erholen. Daher kommt alpha nova zu Ihnen nach Hause. Dort unterstützen, betreuen oder pflegen wir Ihre/n Angehörige/n, während Sie Zeit für etwas anderes haben. Familienentlastung kann stunden- oder tageweise, werktags, regelmäßig oder nach Bedarf erfolgen.	Termine nach telefonischer Vereinbarung, Tel. 0699 140 32 650 Martina Afolabi	Martina Afolabi Jochen-Rindt-Platz 5 8020 Graz Tel.: 0699 140 32 650 www.alphanova.at	In Abhängigkeit der persönlichen Einkommenssituation ist ein Selbstbehalt zwischen 0 und 10 Prozent der Kosten zu leisten.
Behindertenberatung von A-Z	Die Zielgruppe unseres Beratungsprojektes sind berufstätige, arbeitslose sowie befristet arbeitsunfähige Menschen mit Behinderung im berufsfähigen Alter (15 bis 65). Beraten werden auch deren Angehörige und Begleitpersonen.	Beratungen persönlich, telefonisch, per E-Mail, Graz-Wielandgasse 14 bis 16 Uhr und steiermarkweit Terminvereinbarung erbeten. Alle Termine auf unserer Homepage: www.behindertenberatung.at	Nicole Theuermann Tel.: 0664 147 47 06 Gisela Lehner gisela.lehner@kobvst.at Tel.: 0664 147 47 04 https://www.behindertenberatung.at	kostenlos
Das Land Steiermark → Soziales, Arbeit und Integration	Die Sozialunterstützung ist eine Leistung für Menschen, die finanziell in eine Notlage geraten sind und ihren Lebensunterhalt und Wohnbedarf mit eigenen Mitteln (Einkommen und Vermögen), dem Einsatz von Arbeitskraft oder durch Geld oder Sachleistungen Dritter nicht mehr abdecken können.	Gebührenfreies Sozialtelefon: 0800/201010	Sozialarbeiterin Andrea Prieschl-Höllmüller, MA, MSc (A-L) unter (0316) 7075-211 und Mag. (FH) Viola Weißenberger (M-Z) unter (0316) 7075-212 www.soziales.steiermark.at	kostenlos vertraulich

* kein Anspruch auf Vollständigkeit, Angebote mit Regionsbezug exemplarisch dargestellt

Name	Angebot	Besondere Öffnungszeiten/ Sprechtage	Weitere Infos & Kontakt	Kosten
Frühe Hilfen Graz & Graz-Umgebung	Zielgruppe: (werdende) Eltern/Familien in belastenden Lebensituationen… mit Fokus auf Schwangerschaft und den ersten drei Lebenjahren des Kindes; Themen in der Familienbegleitung: Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind, fehlendes soziales Netz, existenzielle Sorgen, psychische Erkrankungen, frühe oder späte Elternschaft, Beziehungskonflikte, Entwicklungsrisiken, erhöhte Fürsorgeanforderungen des Kindes, etc.	Erstbesuch findet zu Hause statt, kann (in Ausnahmefällen) auch im Büro stattfinden.	Niesenbergergasse 37, 8020 Graz Tel.: 0676 84 52 78 888 fruehehilfen@lebensgross.at www.fruehehilfen.at	kostenlos
GO-ON Suizidprävention Steiermark – Regionalteam Graz-Umgebung Süd, Kompetenzzentrum für Suizidprävention	Unser kostenfreies Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Berufsgruppe, Ausbildungsstand, Herkunft und Lebenssituation; an alle die beruflich oder privat mit Suizidalität konfrontiert werden, sowie an öffentliche Einrichtungen, Arbeitgeber:innen, Vereinsgruppen und Gemeinden, die mehr zu diesem Thema erfahren wollen. Im Rahmen unserer Tätigkeit bieten wir Vorträge, Workshops und Schulungen an, in denen wir Informationen zur Entstehung und Bewältigung von Krisen sowie zu Risikofaktoren vermitteln.		Kirchweg 7, 8071 Hausmannstätten Tel.: +43 676 84 78 86 220 gus@suizidpraevention-stmk.at www.suizidpraevention-stmk.at	kostenlos
Hilfswerk	Seit über 32 Jahren engagiert sich das Hilfswerk Steiermark im Sozialbereich. Das Angebot reicht von der Pflege und Betreuung zu Hause über Kinderbetreuung bis hin zu psychosozialen Diensten und Wohnangeboten für Menschen mit Beeinträchtigung. Die Mission des Hilfswerks ist es, Menschen zu fördern, zu unterstützen und auf ihrem Weg zu begleiten, damit sie ein möglichst selbstständiges, selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben führen können.	Öffnungszeiten: Montag bis Freitag	Hilfswerk Steiermark Paula-Wallisch-Straße 9 8055 Graz Tel.: +43 316 81 31 81 office@hilfswerk-steiermark.at www.hilfswerk.at/steiermark	
Hospizteam Graz-Umgebung Süd	In Graz-Umgebung Süd begleiten Sie insgesamt 20 ehrenamtliche MitarbeiterInnen. Sie besuchen PatientInnen daheim, in Krankenhäusern oder in Altenpflegeheimen. Das Hospizteam bietet auch regelmäßige Treffen („Trauergruppen“) an.	nach telefonischer Vereinbarung	Koordination der Einsätze: Anneliese Kickmaier – Tel.: 0664 85 75 597 Maria Heinzel und Katja Schlachter (Teamleiterinnen) gu-sued@hospiz-stmk.at	kostenlos
ISGS – Integrierter Sozial- und Gesundheitssprengel	Die Gemeinden Fernitz-Mellach, Gössendorf, Hausmannstätten, Raaba-Grambach und Vasoldsberg haben sich zum Gemeindeverband ISGS Grazerfeld Südost zusammengeschlossen. Aufgabe des Verbandes ist es, in den oben angeführten Gemeinden Soziale Dienste anzubieten. Das gesamte Leistungsangebot (Essenzustellung, Hauskrankenpflege, Verleih von Krankenbetten, etc.) finden Sie hier: https://hausmannstaetten.gv.at/gesundheit-soziales/isgs		8071 Hausmannstätten Marktplatz 1-2 Tel.: 03135 46 1 30-13 https://hausmannstaetten.gv.at/gesundheit-soziales/isgs	

* kein Anspruch auf Vollständigkeit, Angebote mit Regionsbezug exemplarisch dargestellt

Name	Angebot	Besondere Öffnungszeiten/ Sprechtage	Weitere Infos & Kontakt	Kosten
Pflegedrehscheibe Graz-Umgebung	Anlaufstelle für ältere, pflegebedürftige Menschen sowie ihre An- und Zugehörigen im Bezirk. Eine diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegeperson hilft Pflegebedürftigen bzw. deren An- und Zugehörigen, die beste Art der Betreuung zu finden und bietet Betroffenen Informationen und Beratung über die verschiedenen Formen der Unterstützung und der Entlastung.	Wir stehen den Bürgerinnen und Bürgern **montags, mittwochs, donnerstags und freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr telefonisch und im Büro zur Verfügung.** Im Bedarfsfall kann ein Hausbesuch vereinbart werden.	Hauptstraße 151, 8141 Premstätten Tel.: (0316) 877 74 74 www.gesundheit.steiermark.at/cms/ziel/175031912/DE/	kostenlos
Hilfswerk Steiermark Psychosoziales Zentrum Graz-Umgebung-Süd	Psychosoziale Beratung bieten wir für Menschen mit psychischen/psychiatrischen Erkrankungen, Personen und Familien in psychosozialen Krisensituationen, Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen (anerkannte Suchtberatungsstelle nach §15 SMG) und Angehörige an.	Montag 09.00–13.00 Uhr Dienstag 13.00–19.00 Uhr Mittwoch 09.00–13.00 Uhr Donnerstag 13.00–18.00 Uhr Freitag 09.00–13.00 Uhr	Kirchweg 7, 8071 Hausmannstätten Tel.: +43 3135 47 4 74 www.hilfswerk.at/steiermark www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/ psdgu@hilfswerk-steiermark.at	kostenlos
RAINBOWS GmbH RAINBOWS Verein	RAINBOWS- HILFE FÜR KINDER IN STÜRMISCHEN ZEITEN Begleitung von Kindern und Jugendlichen von 4 bis 17 Jahren nach der Trennung/Scheidung der Eltern oder bei Tod bzw. lebensbegrenzenden Erkrankungen von nahestehenden Menschen: • RAINBOWS-Gruppen nach der elterlichen Trennung • Einzelbegleitung nach der Trennung • Elternberatung bei einvernehmlicher Scheidung nach §95 • Elternberatung nach gerichtlicher Anordnung nach §107 • Trauerbegleitung, Kindertrauergruppen, Elterntrauergruppen nach dem Tod eines Kindes oder der/des Partner:in	Montag bis Freitag, telefonische Erreichbarkeit von 8.00 bis 13.00 Uhr und nach Bedarf	Grabenstraße 88 8010 Graz Tel.: (0316) 67 87 83 office@stmk.rainbows.at www.rainbows.at Angebote werden u.a. in Graz, Kalsdorf, Gleisdorf durchgeführt.	sozial gestaffelte Tarife
Vinzenzgemeinschaft Fernitz-Kalsdorf	Direkthilfen für Menschen in Not (in Fernitz-Mellach, Kalsdorf, Gössendorf und den Nachbarortschaften); Menschen in einer finanziellen Notlage können zweimal im Monat gratis Lebensmittel bekommen und auch kleine finanzielle Unterstützungen – z.B. bei einer unerwarteten Reparatur. Voraussetzung ist das Offenlegen der finanziellen Situation. Im Vinziladen in Kalsdorf kann jede/r günstig Kleidung, Schul-, Spielsachen, Geschirr, ... kaufen.	Vinziladen (Hauptplatz Kalsdorf, 8401 Kalsdorf) Samstag 8.00 bis 13.00 Uhr und Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr. Sachspendenannahme immer am 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15.00 bis 18.00 Uhr im Pfarrheim Kalsdorf.	Wer Hilfe braucht, bitte mit Heidemarie Reicht (Obfrau der Vinzenzgemeinschaft Fernitz-Kalsdorf) unter 0664 / 25 64 093 Kontakt aufnehmen.	

* kein Anspruch auf Vollständigkeit, Angebote mit Regionsbezug exemplarisch dargestellt

Name	Angebot	Besondere Öffnungszeiten/ Sprechtage	Weitere Infos & Kontakt	Kosten
Frauen- und Mädchenberatungsstelle – Verein Weitblick	Das Team der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Weitblick, bestehend aus Juristin, Psychologin, Pädagogin und Sozialarbeiterin, bietet kostenlose, anonyme und vertrauliche Beratungen zu allen Frauenthemen und Fragen.	Schemerlhöhe Mo. 8.00–12.00 Uhr, Mi. 9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr und Do. 9.00–12.00 Uhr. Sprechstunden in Gratwein mittwochs von 9.00–12.00 Uhr im Generationenhaus Gratwein, Hauptplatz 5, 8112 Gratwein-Straßengel! Zusätzliche Termine möglich bzw. lt Ankündigung auf Homepage und Facebook verfügbar. Wir bitten um (telefonische) Terminvereinbarung. Beratungen sind persönlich, telefonisch oder online möglich!	Schemerlhöhe 84, 8076 Vasoldsberg Terminvereinbarung unter Tel.: 0650 300 74 19 oder unter office@verein-weitblick.at www.verein-weitblick.at	kostenlos vertraulich anonym
männernotruf 0800 246 247	Der Männernotruf bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen eine erste telefonische Anlaufstelle. Wir hören zu und beraten in schwierigen Lebenssituationen. Beispielsweise bei Beziehungsproblemen, Gewalterfahrung, Betretungsverbot, psychischen Problemen oder Suizidgedanken.	von 0 bis 24 Uhr	hilfe@maennernotruf.at Tel.: 0800 246 247	vertraulich anonym kostenlos

Überregionale Hilfsangebote

Name	Angebot	Besondere Öffnungszeiten/ Sprechtage	Weitere Infos & Kontakt	Kosten
PsyNot – das psychiatrische Krisentelefon für die Steiermark	Seit 1. Dezember 2022 ist unter 0800 44 99 33 erstmals eine kostenlose, telefonische 24-Stunden-Notfall-Hotline erreichbar, die alle SteirerInnen bei psychischen Notfällen und akuten Krisen kontaktieren können. Zum Beispiel: akute Suizidgefahr, schwere Depressionen, Vereinsamung, Gefahr von Gewaltausbrüchen etc. Das Ziel: Deeskalieren und stabilisieren sowie Hilfsangebote vermitteln, kann von Betroffenen selbst als auch Angehörigen genutzt werden Berufserfahrenes ExpertInnen-Team	24 Stunden und täglich telefonisch erreichbar (auch an Feiertagen)	Tel.: 0800 44 99 33	anonym

* kein Anspruch auf Vollständigkeit, Angebote mit Regionsbezug exemplarisch dargestellt