



FEM  
HELP



## **Frauenhelpline gegen Gewalt**

Tel. 0800/222555 (rund um die Uhr)

E-Mail: [frauenhelpline@aoef.at](mailto:frauenhelpline@aoef.at)

Web: [www.frauenhelpline.at/de](http://www.frauenhelpline.at/de)

- Kostenlose telefonische Erst- und Krisenberatung für Frauen, Kinder und Jugendliche, die von Gewalt betroffen sind, anonym, vertraulich und unbürokratisch
- Erreichbarkeit von 0 – 24 Uhr an 365 Tagen
- Rasche Hilfe in Akutsituationen
- Klärung der aktuellen Situation, Entlastung und Orientierungshilfe





## HelpCh@t

Login unter: [www.haltdergewalt.at](http://www.haltdergewalt.at)

- Online Beratung für Frauen und Mädchen, die von Gewalt betroffen sind
- täglich von 18:00 bis 22:00 Uhr  
freitags von 9:00 bis 23:00 Uhr
- Anonyme und vertrauliche Hilfestellung

3





## **Frauenberatungsstelle TARA**

Tel. 0316/31 80 77

E-Mail: [office@taraweb.at](mailto:office@taraweb.at)

Web: [www.taraweb.at/](http://www.taraweb.at/)

- Informations-, Beratungs- und Kriseninterventionsgespräche sowie Psychotherapie für Frauen und Mädchen, die sexuelle Gewalt erlebt haben
- Kostenlose Beratung und Prozessbegleitung
- Opferschutzeinrichtung; bietet auch psychosoziale und juristische Prozessbegleitung an





## **Frauenhäuser Steiermark**

Tel./Notrufnummer: 0316/42 99 00  
(rund um die Uhr)

E-Mail: [beratung@frauenhaeuser.at](mailto:beratung@frauenhaeuser.at)

Web: [www.frauenhaeuser.at](http://www.frauenhaeuser.at)

- Telefonische Beratung und. Krisenberatung zu jeder Tages- und Nachtzeit, kostenlos und anonym, zu allen Formen der Gewalt (körperliche, psychische, sexuelle, ökonomische und soziale Gewalt)
- Schutz und Hilfe für Frauen und deren Kinder in Notsituationen, der Alltag soll möglichst eigenständig bewältigt werden können





## **Gewaltschutzzentrum Steiermark**

Tel. 0316/77 41 99

SMS: 08282/7099 29 333

E-Mail: [office@gewaltschutzzentrum.at](mailto:office@gewaltschutzzentrum.at)

- Opferschutzeinrichtung für Menschen nach Bedrohungen, akuten Gewaltvorfällen, Stalking und Mobbing sowie für Menschen in schwierigen Krisen
- Ziel: Erhöhung von Schutz und Sicherheit durch Zusammenarbeit mit Behörden und Einrichtungen sowie Präventionsarbeit
- Tätigkeiten: Hilfe und Beratung von Gewaltopfern, Prozessbegleitung, Stalking-Beratung, Mobbing-Beratung

6





## **Beratungsstelle Courage**

Tel. 0699/166 166 62 und 585 69 66

E-Mail: [graz@courage-beratung.at](mailto:graz@courage-beratung.at)

Web: [www.courage-beratung.at/](http://www.courage-beratung.at/)

- **Schwerpunktthemen:** Sexualitäten und Beziehungen, gleichgeschlechtliche Lebensweisen, trans\* / Transidentitäten, inter\* / Intergeschlechtlichkeit, Gewalt und sexuelle Übergriffe
- Beratungen persönlich, telefonisch oder per E-Mail
- Anonym und kostenlos





**+43 316  
385-128 88**

## **Notfallambulanz der Frauenklinik**

MEDIZINISCHE VERSORGUNG  
UND BEWEISSICHERUNG IM AKUTFALL IN GRAZ

Tel. 0316/385-128 88, 0–24 Uhr

Vorher sollten Sie möglichst weder duschen, baden oder Ihre Kleidung reinigen. Lassen Sie eine Untersuchung durchführen, eventuelle Verletzungen behandeln und in einem Attest dokumentieren. Auch bei Verdacht auf Betäubung durch K.O.-Tropfen (Gedächtnislücke!). Es bleibt in Ihrem Ermessen, ob Sie Anzeige erstatten. Lassen Sie sich von einem vertrauten Menschen begleiten.





## PsyNot

Psychiatrisches Krisentelefon für die Steiermark

Notrufnummer: 0800/44 99 33

(rund um die Uhr, gebührenfrei)

E-Mail: [soz-psych@dachverband-stmk.at](mailto:soz-psych@dachverband-stmk.at)

Web: [www.psynot-stmk.at](http://www.psynot-stmk.at)

- Telefonische Beratung bzw. Krisenberatung zu jeder Tages- und Nachtzeit, kostenlos und anonym, für alle Steirerinnen und Steier bei akuten Krisen
- Beratung durch geschultes Expert\*innenteam bei suizidalen Gedanken, Konfliktsituationen oder Überforderungsgefühlen





## **Antidiskriminierungsstelle Steiermark**

Tel. 0316/714 137

E-Mail: [buero@antidiskriminierungsstelle.steiermark.at](mailto:buero@antidiskriminierungsstelle.steiermark.at)

Web: [www.antidiskriminierungsstelle.steiermark.at/](http://www.antidiskriminierungsstelle.steiermark.at/)

- Erstanlauf-, Clearing-, Beratungs- und Monitoring-stelle
- für alle in der Steiermark lebenden Menschen, Institutionen und Organisationen
- Möglichkeit der Online-Meldung von Vorfällen
- Hasspostings per App melden:  
<https://www.banhate.com/>





## **Frauenservice Graz**

Tel. 0316/71 60 22

E-Mail: [office@frauenservice.at](mailto:office@frauenservice.at)

Web: [www.frauenservice.at/](http://www.frauenservice.at/)

- vertrauliche, kostenlose und anonyme Beratung von Frau zu Frau
- Beratungsthemen wie Psyche und Gesundheit, Frau und Recht, Soziales und Absicherung, Migration und Integration, Gewaltschutz und Prävention, Sexarbeit

11



A white spiderweb is centered on a black background. The web consists of a central point with several radial lines extending outwards, and a series of concentric, overlapping circles that create a spiral effect. In the center of the web, the words "BEFREI" and "DICH!" are written in a bold, yellow, stylized font with a textured, slightly distressed appearance. The text is arranged in two lines, with "BEFREI" on top and "DICH!" below it.

**BEFREI  
DICH!**