

Hilfreich und gut

Welche Plattformen und Angebote gibt es im Netz? Wo kann ich mich bei Fragen oder Problemen hinwenden? Wer hilft schnell und unkompliziert? Hier gibt es die Antworten. Eine Übersicht für Erwachsene und Jugendliche.

www.jugendreferat.steiermark.at

Auf der offiziellen Seite des Landes Steiermark wird alles rund um das Thema Jugend, die außerschulische Jugendarbeit, die steirische Jugendstrategie und den Jugendschutz einfach, kurz und bündig erklärt. Mit vielen aktuellen Veranstaltungstipps und den Latest News.

EXTRATIPP: Unter **Spots und Videos** gibt es u. a. Sehenswertes zum Thema Rauchen und Alkohol.

www.jugendportal.at

Das Jugendportal erleichtert die Orientierung bei der Suche im Netz: Es werden nur Seiten vorgeschlagen, die seriös, jugendgerecht und österreichweit relevant sind. Ein kurzer Kommentar zum Link gibt einen ersten Eindruck, was einen auf der vorgeschlagenen Seite erwartet. Das Jugendportal ist barrierefrei und frei von kommerzieller Werbung.

EXTRATIPP: Das Portal hat einen eigenen **Mitmach-Bereich**: Bilde dir deine eigene Meinung, informiere dich und bringe dich ein!

www.saferinternet.at

Das österreichische Portal, das Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien unterstützt. Saferinternet.at bildet gemeinsam mit der Stoppline (Meldestelle gegen sexuelle Missbrauchsdarstellungen Minderjähriger und nationalsozialistische Wiederbetätigung) und Rat auf Draht (Telefonhilfe für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen) das „Safer Internet Centre Austria“. Es ist der österreichische Partner im Safer-Internet-Netzwerk der EU (Insafe).

EXTRATIPP: **Broschüren** wie der Elternfolder „Mama, darf ich dein Handy?“ oder der Folder „Medien in der Familie“ gibt es hier zum kostenlosen Download oder zum Bestellen.

www.klicksafe.de

Klicksafe ist eine EU-weite Initiative für mehr Sicherheit im Netz und hilft unter anderem bei Cybergrooming (sexuelle Belästigung von Kindern), (Cyber-)Mobbing, riskanten Challenges und Ähnlichem. Klicksafe bündelt und entwickelt wichtige Informationen und Angebote für eine sichere, kompetente und selbstbestimmte Internetnutzung. Die Plattform richtet sich insbesondere an Menschen, die Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, ihre Internetkompetenzen auszubauen, also zum Beispiel Eltern oder Lehrkräfte.

EXTRATIPP: **Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App**. Download im iTunes Store für Smartphones mit Betriebssystem iOS bzw. im Google Play Store für Smartphones mit Betriebssystem Android.

www.logo.at

Wie lange darf ich abends ausbleiben? Ab welchem Alter darf ich allein ins Ausland reisen? Wie alt muss ich für mein erstes Tattoo sein? Wann darf ich von zu Hause ausziehen? Was kann man bei Mobbing und Diskriminierung tun? Über diese Themen und mehr informiert die Seite des LOGO Jugendmanagements.

EXTRATIPP: **NA LOGO! Podcast**: Zweimal im Monat gibt es eine neue Folge im NA LOGO! Podcast. Über alles, was junge Menschen bewegt.

www.graz.at/jugendschutz

Die Seite vom Amt für Jugend und Familie der Stadt Graz bietet einen guten und schnellen Überblick über das Steirische Jugendgesetz. Zusätzlich gibt es eine übersichtliche Zusammenfassung zu den Themenbereichen Alkohol, Rauchen und Fortgehen. Und es finden sich tolle Angebote für Jugendliche wie Infos zum Jugendgemeinderat, den städtischen Jugendzentren oder zur Aktion „Points4action – Gutes tun und dafür Punkte sammeln“.

EXTRATIPP: Die **Infobroschüren** „I bin guat drauf, a wann i net sauf!“ und „Brauch i zu meim Glück a Tschick?“.





www.get-social.at

Unter „time4friends“ gibt es eine Peer-Beratung auf WhatsApp. Jugendliche aus ganz Österreich unterstützen andere Jugendliche und versuchen, gemeinsam eine Lösung zu finden. Wer zwischen 15 und 18 Jahre alt ist und selbst helfen möchte, kann sich kostenfrei zum time4friends-Peer ausbilden lassen. Dabei geht es darum, anderen Jugendlichen auf WhatsApp zur Seite zu stehen. Die nächste Grundausbildung zum time4friends-Peer findet vom 6. bis 10. Juni 2025 am Attersee statt.

EXTRATIPP: Thema **Gesundheit** – Bodyshaming betrifft auch Männer! Von einem Mann wird erwartet, durchtrainiert und muskulös zu sein. Doch was ist, wenn man diesem Idealbild nicht entspricht?

www.rechte-u18.at

„Deine Rechte U 18“ der Kinder- und Jugendanwaltschaft (KJJA) zeigt, was Kinder und Jugendliche wo und ab wann in Österreich dürfen. Manchmal ist es gar nicht so leicht, zu durchschauen, was man schon darf und wofür man noch zu jung ist. Die App hilft durch den Paragrafenschungel. Man erfährt mit einem Klick, was strafbar bzw. was erlaubt ist.

EXTRATIPP: Auf www.kija.at – auch als App erhältlich.

www.luisa-ist-da.net

„Luisa ist da“ richtet sich an Mädchen und Frauen, die beim Besuch eines Lokals, einer Bar oder einer Diskothek belästigt werden. Mit der Frage „Ist Luisa da?“ können sich Mädchen und Frauen ans Personal wenden und bekommen unmittelbar und diskret Hilfe.

EXTRATIPP: Auf www.graz.at gibt es eine Liste mit allen Lokalen, die mitmachen (einfach im Suchfeld „Luisa“ eingeben).

www.sbstmk.at

Wenn Jugendliche in die Schuldenfalle tappen, kann die Schuldenberatung Steiermark helfen. Das kostenlose Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene in der ganzen Steiermark (außer an Mitglieder der Landwirtschaftskammer und der Wirtschaftskammer – diese haben eigene Stellen).

EXTRATIPP: Wie man sich anmeldet und wie die Beratung abläuft, ist anschaulich im **Video** dargestellt.

www.feel-ok.at

Auf dieser Seite findet man Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen wie Alkohol, Arbeit, Cannabis, Ernährung, Essprobleme, Fitness und Sport, Gesundheit und Krankheit, Gewalt, Glücksspiel, Jugendrechte und -gesetze, Klima, Lärm, mentale Gesundheit, Onlinewelt, LGBTQ+, Rauchen, Rausch und Risiko, Selbstvertrauen, Sex und Liebe, Mobbing etc.

EXTRATIPP: Über die Funktion „**Beratung & Hilfe**“ können sowohl Jugendliche als auch Eltern, PädagogInnen und MultiplikatorInnen nach einem passenden Angebot in ihrer Nähe suchen.

www.besserbehandelt.at

Eine Initiative von Organisationen und Institutionen, die sich für eine bessere Behandlung und eine faire Chance auf ein gesundes und selbstbestimmtes Leben von Kindern und Jugendlichen starkmacht. Gegründet wurde sie vom Verein „Politische Kindermedizin“ (www.polkm.org). Ziele sind u. a. auch kostenloser Zugang zu benötigten Therapien bzw. eine bessere medizinische Versorgung österreichischer Kinder und Jugendlicher – vor allem für jene mit besonderen Bedürfnissen (z. B. Autismus).

EXTRATIPP: Unter „**Publikationen**“ gibt es auf www.polkm.org auch Beiträge zur medizinischen Versorgung von Flüchtlingskindern oder von Kindern und Jugendlichen mit seltenen Erkrankungen.

www.mimikama.org

Hier gibt es gründliche Faktenchecks unter dem Motto: Zuerst denken – dann klicken.

EXTRATIPP: Unter „**Themen/Kinder und Jugendliche**“ gibt es Wissenswertes und Ratgeber u. a. zu „Cybergrooming, Digitale Gesundheit, Online-Gaming – Was Eltern wissen sollten“, „Online-Privatsphäre – So schützen Kinder ihre persönlichen Daten“, „Bildschirmzeit“, Digitale Abhängigkeit, Cybermobbing u. v. m.





Mit Rat und Tat

In der Steiermark gibt es zahlreiche Ansprechstellen für Jugendschutz. Sie decken die unterschiedlichsten Bereiche ab. Hier ein Überblick über einzelne Angebote mit Kontaktdaten und Hotlines.

KIJA – Kinder- und Jugendanwaltschaft

Kinder und Jugendliche haben Rechte! Für diese und deren umfassende Einhaltung und Umsetzung setzt sich die Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark ein. Sie vertritt die Anliegen und Interessen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und kämpft für eine Gesellschaft, in der Kinder und Jugendliche den Platz finden, der ihnen zusteht.

Die Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark arbeitet auf Grundlage der UN-Kinderrechtskonvention und des Steiermärkischen Kinder- und Jugendhilfegesetzes (§§ 39, 40) für das Wohl des Kindes und sein Recht auf Leben und Entwicklung. Sie spricht sich deutlich gegen Diskriminierung aus!

Paulustorgasse 4/III, 8010 Graz, Beratung: 0676/86660609, Beratung zum Thema „Mobbing“: 0676/86663131
www.kija.steiermark.at

147 Rat auf Draht

Unter der Telefonnummer 147 gibt es rund um die Uhr kostenlose Beratung für Kinder und Jugendliche – anonym und streng vertraulich. Wer lieber schreiben möchte, kann von Montag bis Freitag (jeweils von 18 bis 20 Uhr) die Chatberatung in Anspruch nehmen. Und immer mittwochs (18 bis 20 Uhr) gibt es die Peer2Peer-Beratung (Jugendliche beraten Jugendliche). www.rataufdraht.at

Hazissa

Von sexueller Gewalt kann jeder Mensch betroffen sein. Die Fachstelle zur Prävention sexueller Gewalt richtet sich mit ihrem Beratungs- und Bildungsangebot an alle Personen und Institutionen, die einen Beitrag zum Schutz vor sexueller Gewalt leisten wollen.

Karmeliterplatz 2/2, 8010 Graz, Tel. 0316/90370160
www.hazissa.at

VIVID

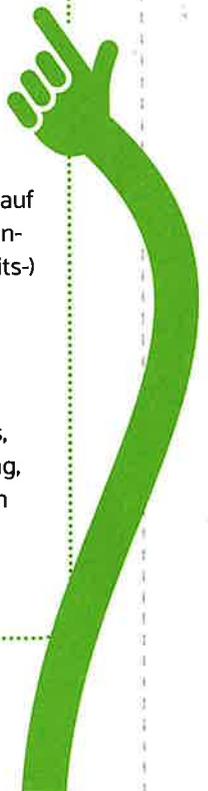
Sucht verhindern, bevor sie entsteht – das ist das Ziel der Fachstelle VIVID. Sie informiert über die Entstehungsbedingungen von Sucht und die Möglichkeiten der Vorbeugung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf jenen, die mit Kindern und Jugendlichen leben und arbeiten: in Familien, Schulen, elementaren Bildungseinrichtungen, Jugendeinrichtungen, Einrichtungen der Jugendqualifizierung und -beschäftigung, (Gesundheits-) Organisationen, Gemeinden und Vereinen. Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz, Tel. 0316/823300

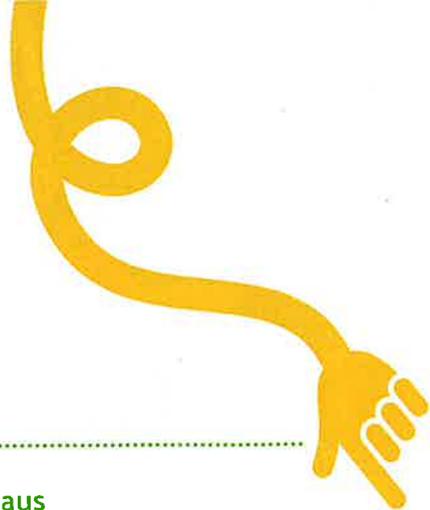
www.vivid.at

AIDS-Hilfe

Die AIDS-Hilfe Steiermark berät, informiert und betreut Menschen – wertschätzend, ungeachtet des Alters, der ethnischen Herkunft, soziokulturellen Zugehörigkeit, geschlechtlichen Identität, sexuellen Orientierung, Religion, politischen Haltung und persönlichen Lebenslage – zu Fragen der sexuellen Gesundheit mit dem Schwerpunkt HIV/AIDS. Anonymität und Verschwiegenheit sind garantiert.

Hans-Sachs-Gasse 3/1. Stock, 8010 Graz, Tel. 0316/815050
www.aids-hilfe.at





Schlupfhaus

Das Schlupfhaus bietet Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine einfach zugängliche, kostenfreie Soforthilfe an. Dieser Schutzraum für junge Menschen umfasst ein breites Angebot der Versorgung unterschiedlicher Bedürfnisse: Schlafplatz, Essen, Hygieneangebote (Duschen, Waschmaschine), Telefon-/Computernutzung, WLAN, Aufbewahrungsmöglichkeit, Gesprächs- und Unterstützungsangebote. Die Einrichtung kann als Notschlafstelle auch ambulant (ohne zu übernachten) genutzt werden. Ganz egal aus welchem Grund auch immer, wenn Hilfe oder eine „Verschnaufpause“ benötigt wird – das Schlupfhaus ist für alle zwischen 14 und 21 Jahren 365 Tage im Jahr geöffnet.

Mühlgangweg 1, 8010 Graz (Buslinie 34, Haltestelle Seifenfabrik), Tel. 0676/880158258

www.caritas-steiermark.at → Hilfe und Angebote → Kinder & Jugendliche → Wohnen → Notschlafstelle für Jugendliche – Schlupfhaus

Frauen- und Mädchenberatung

Die Beratungsstellen bieten für Frauen und Mädchen in der Steiermark eine flächendeckende und multiprofessionelle Beratung an. Anhand der Beratungslandkarte kann man sich vorab online über die Angebote in den steirischen Regionen informieren und findet gleichzeitig alle Kontakte gesammelt auf einen Blick. Falls man nicht in eine der Beratungsstellen kommen kann, gibt es die Möglichkeit, eine Onlineberatung in Anspruch zu nehmen.

Tel. 0676/3095330

www.frauenberatung-steiermark.at

Männer- und Burschenberatung

Männer beraten Männer – anonym, vertraulich, kostenlos. Sie unterstützen vielseitig in schwierigen Lebenssituationen. Das umfasst psychologische und juristische Beratung zu verschiedenen Anliegen sowie Hilfe in den Bereichen Gewaltarbeit und Extremismusberatung. Es ist auch eine Anlaufstelle für männliche Gewaltopfer. Tel. 0316/831414, beratung@maennerberatung.at

www.vmg-steiermark.at

Männerinfo Krisenhelpline 0800/400 777 – das Krisentelefon für Burschen, Männer sowie deren Angehörige.

Ein Angebot der österreichischen Männerberatungsstellen: professionell, anonym, kostenlos, rund um die Uhr erreichbar oder im Chat unter: www.maennerinfo.at

Instagram: [maennerinfo.helpline](https://www.instagram.com/maennerinfo.helpline)

Facebook: Männerinfo

tartaruga

Die Kriseninterventionsstelle tartaruga bietet Schutz sowie Beratung, Betreuung und Begleitung von Jugendlichen und Familien, die sich in einer Krisensituation befinden. Das Angebot besteht aus einer vorübergehenden stationären Betreuung sowie kostenfreien anonymen Beratungen per E-Mail, telefonisch und ambulant – rund um die Uhr (siehe auch Seite 42).

Ungergasse 23, 8020 Graz, Tel. 050/79003200, tartaruga@jaw.or.at

www.jaw.or.at → unterstützung-angebotewohnen → kinder-und-jugendliche → beratungsstelle-krisenunterbringung-tartaruga

Gesundheitsfonds Steiermark

Der Landesgesundheitsfonds ruft Aktionen und Projekte zum Gesundbleiben (Gesundheitsförderung, Gesundheitskompetenz, Gesunde Ernährung, Alltagsbewegung, Alkoholprävention ...) ins Leben. Unter „Psyche Steiermark Kinder & Jugendliche“ findet man viele spezialisierte Einrichtungen.

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche/kinder/

