



fachstelle nÖ
suchtprävention · sexualpädagogik

Jahresbericht 2020

Kompetenzen fördern

www.fachstelle.at

INHALT

Wir über uns

- 03 Vorwort**
LRⁱⁿ Christiane Teschl-Hofmeister
 - 04 Themen & Zielgruppen**
 - 05 Einleitung**
Dr.ⁱⁿ Ursula Hörhan, MPH
-

Suchtprävention

- 06 Suchtprävention und Krisenzeiten –
Prävention als Chance**
 - 12 Entwicklungen**
 - 12 „Gemeinsam stark werden“ im Vormarsch
 - 13 Corona
 - 14 Neue Referent*innen
 - 15 Checkpoint
 - 15 Jugendsuchtberatung und mobile Jugendarbeit
-

Sexualpädagogik

- 16 Menschen und Menschlichkeit
in Krisenzeiten**
 - 20 Entwicklungen**
 - 20 Viel – mehr – Vielfalt
 - 21 Film ab...
 - 22 Sexualpädagogik geht online
 - 23 Angebote der Sexualpädagogik
-

Wissenswertes

- 24 Zahlen & Fakten**
- 25 Give-Aways**
- 26 Mitarbeiter*innen**



Wir über uns
Ab Seite 3



Suchtprävention
Ab Seite 6



Sexualpädagogik
Ab Seite 16



Wissenswertes
Ab Seite 24

Impressum:

Herausgeber: Fachstelle für Suchtprävention NÖ, Brunnengasse 8, 3100 St. Pölten • Für den Inhalt verantwortlich: Dr.ⁱⁿ Ursula Hörhan, MPH; Markus Weißensteiner, MSc; MMag.^a Verena Krall, Lektorat: Althea Müller, BA • Grafisches Konzept, Gestaltung & Produktion:  am-teich.com, 3100 St. Pölten •



Fotocredit Cover: stock.adobe.com (andrey) • November 2020 • Alle Rechte vorbehalten, jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.

VORWORT

Der aktuelle Jahresbericht hebt auch heuer wieder die professionelle Tätigkeit der Fachstelle NÖ hervor, die als DIE Drehscheibe für alle Belange der Suchtprävention und Sexualpädagogik in vielen Lebensbereichen wie Kindergärten, Schulen, Familie, Gemeinden, aber auch im Nachtleben in Niederösterreich agiert.

Auf die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie hat man auch in der Fachstelle NÖ umgehend reagiert und die Infrastruktur an die neuen Gegebenheiten angepasst. „Social distancing“ war ein neuer Begriff, der den Alltag bestimmte und immer noch bestimmt. Menschen sind jedoch soziale Wesen. Wenn Menschen nicht mehr sozial miteinander interagieren können, entsteht eine soziale Leere. Und wenn sich zusätzlich gewohnte Strukturen verändern und Routinen wegbrechen, braucht es neue Wege und Strategien, um mit diesen vielen neuen Leerräumen gut umgehen zu können und sich daran anzupassen. Ziel ist es, ein suchtfreies, genussvolles Leben auch im neuen Alltag weiterführen zu können.

So freut es mich als Landesrätin und Obfrau der Fachstelle NÖ dieses Jahr besonders, dass die Fachstelle NÖ hier auch in solch unsicheren Zeiten unterstützt und Angebote setzt. Sie ist immer sowohl telefonisch als auch elektronisch für Fragen und Informationen rund um Suchtprävention und Sexualpädagogik erreichbar geblieben.

*Besonders hervorzuheben ist, dass umgehend an neuen, situationsgerechten Programmen gearbeitet wurde. So entstanden regelmäßig stattfindende Webkonferenzen für Elternabende, wo Expert*innen der Fachstelle zu den unterschiedlichsten Themen informieren und zum Austausch und für Fragen bereit stehen. Auch für unsere Jüngsten wurden neue Ideen ausgearbeitet. So wurden Corona-konforme und Homeschooling-adäquate Unterrichtsmaterialien angepasst bzw. neu konzipiert. Diese sind für Pädagog*innen der Pflichtschulstufen frei verfügbar und wurden mit sehr positiven Rückmeldungen aufgenommen.*

In einer schwierigen Zeit, die durchaus Auslöser diverser Krisen sein kann, konnte die Fachstelle NÖ weiterhin mit ihren gezielten Aktionen als Kompetenzzentrum in ganz Niederösterreich vielen Personen unterstützend zur Seite stehen.

*Ich bedanke mich für die herausragende Arbeit in herausfordernden Zeiten bei allen Mitarbeiter*innen der Fachstelle NÖ!*

**Christiane
TESCHL-HOFMEISTER**

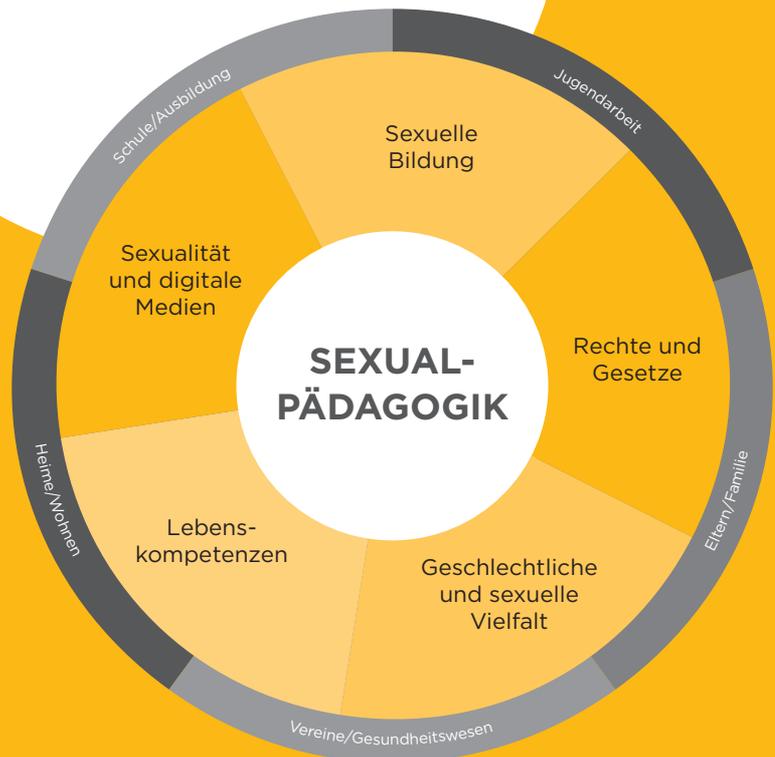
Landesrätin für Bildung, Familien und Soziales



THEMEN & ZIELGRUPPEN



fachstelle nö
suchtprävention · sexualpädagogik



EINLEITUNG

Ein außergewöhnliches Berichtsjahr 2019/20 liegt hinter uns. Zu Schulbeginn im Herbst 2019 war die Nachfrage nach unseren Projekten sehr groß, und unsere Mitarbeiter*innen versuchten, alle Wünsche zu berücksichtigen. Bei einigen Projekten zeichneten sich Buchungsrekorde ab.

Und dann kam Mitte März der Lockdown. Innerhalb kürzester Zeit war alles anders. Ein „neuer“ Alltag begleitete alle, und beeinflusste so auch das Wohlbefinden jedes*r Einzelnen. Die Weltgesundheitsbehörde (WHO) definiert psychosoziale Gesundheit als den Zustand des Wohlbefindens, wenn die eigenen Fähigkeiten voll ausgeschöpft werden können, die normalen Lebensbelastungen gut bewältigt werden sowie auch produktiv gearbeitet werden kann. Das alles war von einem auf den anderen Tag auf den Kopf gestellt. Es ist nun wichtiger denn je, neue Strukturen und Rituale aufzubauen, um selber Halt zu finden und anderen Halt zu geben – und die psychosoziale Gesundheit in diesem veränderten Alltag zu finden und zu erhalten.*

Die Fachstelle NÖ hat auf die veränderten Bedingungen umgehend reagiert und neue Angebote kreiert. Für Pädagog*innen wurden einfach umsetzbare Unterrichtsmaterialien mit speziellen Coronakonformen Übungen zusammengestellt und auf digitalem Wege versandt. Zusätzlich wurden neue unbürokratische Online-Elternabende konzipiert. Unser Ziel war und ist es, Methoden für eine gute Entwicklung der psychosozialen Gesundheit der Kinder und Jugendlichen aufzuzeigen.

Die rasche Reaktion auf die neue Situation war möglich, da wir uns seit längerem mit neuen Kommunikationswegen beschäftigen. Unsere diversen, mannigfaltigen Broschüren und Flyer für Multiplikator*innen, Lehrer*innen, Eltern und Jugendliche fanden immer guten Anklang. Doch das Nutzer*innenverhalten bei der Informationsbeschaffung hat sich durch die Möglichkeiten der digitalen Medien stark verändert. Daher haben wir beschlossen, die Informationen, die bisher in unseren Broschüren und Flyern verpackt waren, auf unserer Homepage

Bereich	Einheiten	Personen
Suchtprävention		
Betriebe / Arbeit	68,0	141
Bundesheer	84,0	3.979
Familie / Eltern	26,0	171
Gemeinde	162,5	777
Heime / Wohnen	45,0	174
Jugendarbeit	510,5	4.987
Kindergarten	248,0	2.067
Schule / Ausbildung	2.349,5	10.126
Vereine / Gesundheitswesen	199,0	2.777
Summe	3.692,5	25.199,0
Sexualpädagogik		
Heime / Wohnen	11,5	17
Jugendarbeit	13,0	14
Schule / Ausbildung	1.044,5	3.855
Summe	1.069,0	3.886
Qualitätssicherung	182,5	326
Gesamter Verein	4.944,0	29.411

Statistik 2019/20

leicht auffindbar und nutzbar zur Verfügung zu stellen. Damit wir nach einer Veranstaltung länger in Erinnerung bleiben, stehen zudem unterschiedliche Give-Aways zur Verfügung, die auf unsere Website verweisen (*näheres dazu auf Seite 25*).

Auch unser Newsletter hat sich einem Wandel unterzogen. Durch den Wechsel auf ein anderes Newsletter-System ist es uns nun möglich, die Inhalte an die jeweiligen Zielgruppen passend und adäquat zusammenzustellen.

Der Jahresbericht 2020 der Fachstelle NÖ steht unter dem Motto, durch qualitative Präventionsarbeit handlungsfähig zu bleiben, und Krisen als Chancen unter dem Aspekt der Suchtprävention und der Sexualpädagogik erleben zu können. Wir wünschen Ihnen eine spannende Zeit und interessante Einblicke beim Durchblättern und Lesen.

Dr.ª Ursula HÖRHAN, MPH

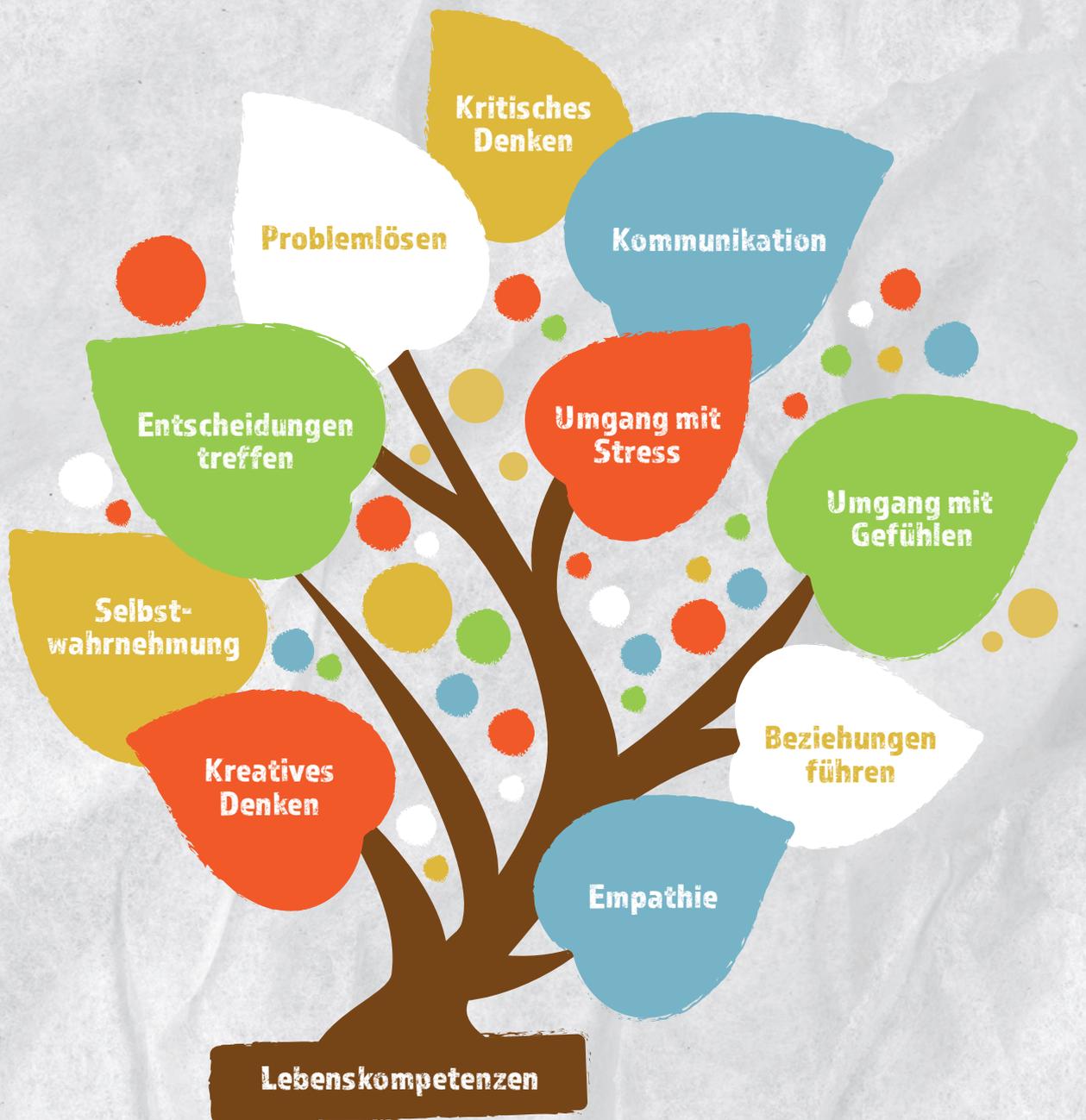
Geschäftsführung und Suchtkoordination NÖ



Suchtprävention und Krisenzeiten

Prävention als Chance

Durch qualitative Präventionsarbeit handlungsfähig bleiben und Krisen als Chancen erleben können.



Wenn selbst kleine Änderungen unserer täglichen Routine dafür sorgen, dass unser Alltag nicht mehr rund läuft (Eine Baustelle am Weg zur Arbeit? Umleitung? Stress!), wie soll man dann mit den großen Veränderungen, die eine Krise mit sich bringt, umgehen?

Ungeplante Veränderungen des Alltags

Es ist die unausweichliche Veränderung unseres Alltags: Die Krise. Egal, ob individuell für eine Person, einzelne Familien oder für eine ganze Gesellschaft – Krisen stellen unsere ganze Welt auf den Kopf! Man entwickelt einen Tunnelblick und erlebt Verunsicherung, Stress und Ängste. Die gute Nachricht ist: Damit ist man nicht allein – und man kann etwas tun, auch, wenn es sich in diesem Moment nicht so anfühlen mag.

In der Psychologie wird eine Krise im psychosozialen Sinn als Verlust des seelischen Gleichgewichts definiert, der auftritt, wenn ein Mensch mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann (1). Der betroffenen Person fehlen die passenden Strategien, Hilfsmittel und Erfahrungen zur Bewältigung dieser schwierigen Situation. Ob Situationen oder Veränderungen als Krisen wahrgenommen werden und wie intensiv diese erlebt werden, unterscheidet sich sehr individuell.

Eine Krise wird nicht immer durch ein negatives Erlebnis ausgelöst. So ist beispielsweise die Geburt eines Kindes für die Eltern meist ein sehr erfreuliches Ereignis, das ihren Alltag jedoch völlig auf den Kopf stellt und dadurch als Krise erlebt werden kann (2).

Wie intensiv die Krise erlebt wird und wie hilflos man dieser ausgeliefert ist, ist davon abhängig, wie gut man für diese gerüstet ist. Es geht nicht darum, auf jede individuelle und eventuell eintreffende Kleinigkeit bestmöglich vorbereitet zu sein, sondern generalpräventiv jene Kompetenzen zu stärken, die einem bei der Bewältigung von schwierigen Situationen helfen.

Empathie

Kreatives Denken

Warum Suchtprävention?

Früh erlernt und immer wieder gestärkt, helfen die durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierten Lebenskompetenzen¹ beim Erhalt der Gesundheit – auch in Krisenzeiten. Die Stärkung dieser Kompetenzen steht sowohl in der schulischen Suchtprävention als auch in der Suchthilfe schon lange im Mittelpunkt. Sie sollten präventiv erlernt und regelmäßig geübt werden. Auch in der Erwachsenenbildung rücken diese immer mehr ins Zentrum und helfen beim Aufbau individueller Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen.

Neben den Lebenskompetenzen ist die Resilienz² ein weiterer zentraler Begriff der Präventionsarbeit. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sie durch die erfolgreiche Bewältigung belastender Situationen und Entwicklungsaufgaben gestärkt wird, und ergänzt damit die präventiv wirksamen Lebenskompetenzen. Dabei korrelieren Lebenskompetenzen und Resilienzfaktoren miteinander, und bilden gemeinsam die Basis erfolgreicher Krisenbewältigung (5).

Die Strategien, die entwickelt werden und in schwierigen Situationen zur Anwendung kommen, sind dabei ganz individuell und von den materiellen, zeitlichen, sozialen, physischen und psychischen Ressourcen der Person abhängig. So kann für eine Person die progressive Muskelentspannung zur Stressbewältigung genau das Richtige sein, während eine andere Person ins Fitnesscenter geht und schwere Gewichte stemmt, um damit den Stress abzubauen.

Besonders wichtig ist es in Krisenzeiten, achtsam ein Auge auf sich selbst zu haben und die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen wahrzunehmen.

Dabei ist Selbstfürsorge kein Egoismus, sondern bildet den festen Boden, auf dem man steht und der das Unterstützen anderer Personen erst möglich macht. Erst wenn man selbst auf stabilem Grund steht, kann man anderen Personen effektive und nachhaltige Hilfe bieten. Vor allem Kinder lernen auf diese Weise durch Beobachtung z.B. von Eltern, Pädagog*innen oder Peers einen gesunden Umgang mit schwierigen Situationen.

¹ Zehn primäre Lebenskompetenzen = kulturunabhängige Fähigkeiten für adaptive und positive Verhaltensweisen, die einen effektiven Umgang mit den Anforderungen und Herausforderungen des Alltags ermöglichen (Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit, Stress- und Gefühlsregulation, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit, Empathie, Selbstwahrnehmung, Kreatives und Kritisches Denken) (3).

² Resilienz = die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (4).

Im Zentrum der präventiven Arbeit steht hier, dass über die Zeit viele verschiedene Ressourcen erlebt und erlernt werden, auf die man in Krisenzeiten zurückgreifen kann. Die Angebote der Suchtprävention versuchen bestmöglich auf die zielgruppenspezifischen Bedürfnisse einzugehen und ein möglichst breites Spektrum an Methoden zu vermitteln. Neben generalpräventiven Maßnahmen wie z.B. der Förderung der Lebenskompetenzen werden auch bedürfnisspezifische Schwerpunkte wie Tabak- oder Cannabisprävention gesetzt. Dabei entscheidet jede Person selbst, welche Strategien und Hilfsangebote sie sich in ihren Rucksack packen und mitnehmen möchte.

Entscheidungen treffen

Ziel ist es, in der Krise nicht nur „durchzuhalten“, sondern aktiv auf schwierige Situationen, Konflikte und Emotionen reagieren und gegebenenfalls Hilfe in Anspruch nehmen zu können, wenn die Ressourcen doch nicht reichen.

Covid-19: Eine globale Krise mit individuellen Folgen

Die Covid-19-Pandemie zeigt uns deutlich, wie Ausnahmesituationen unseren Alltag destabilisieren und unsere Routinen auf den Kopf stellen können. Manche fürchten um ihren Arbeitsplatz, andere wiederum leiden unter der sozialen Isolation und haben niemanden zum Austausch oder sind bei den zahlreichen täglichen Notwendigkeiten auf sich allein gestellt. Einigen Menschen fehlt Privatsphäre, weil der Wohnraum dafür nicht ausreichend ist.

Man könnte die Liste noch endlos weiterführen. Fakt ist: Diese Destabilisierungen verunsichern, belasten und erzeugen Stress. Sie stellen uns Menschen vor neue Herausforderungen und zwingen uns, uns mit der veränderten Lebenssituation auseinander zu setzen, darauf zu reagieren und, falls nötig, unsere Strategien anzupassen.

Bleiben diese Stress-Belastungen über einen längeren Zeitraum aufrecht und kommt es zu keinen Erholungsphasen, besteht die Gefahr, dass wir mit ungünstigen Mechanismen darauf reagieren: Der Griff zur Zigarette, zum Glas Alkohol oder zum Handy soll dann vermeintlich die erhoffte Entspannung bringen.

Sind Lebenskompetenzen aber in ausreichendem Maße entwickelt und ausgeprägt, kann die betroffene Person adäquat auf Verunsicherungen reagieren, bleibt handlungsfähig und wird gesund bzw. gestärkt aus der Krise her austreten (6). Daher sind die Entwicklung bzw. die Erweiterung von internen und externen Ressourcen, welche Menschen benötigen, um in Krisen aktiv gesundheitsbewusste Entscheidungen treffen zu können, wesentliche Ziele suchtpreventiver Maßnahmen.

Dies beinhaltet neben den Angeboten zur Förderung von Lebenskompetenzen auch die Vermittlung von Wissen rund um die Themen Abhängigkeitserkrankungen, Prävention und Unterstützungsangebote (z.B. Suchtberatungen, Krisentelefone). Besonders wichtig ist neben der Wissensvermittlung die aktive Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen, (Vor-) Urteilen und Widerständen z.B. bei der Bereitschaft, im Bedarfsfall auf Hilfsangebote zuzugreifen.

Handlungsmöglichkeiten in der Krise?

Aber warum gelingt es manchen Menschen scheinbar mühelos, schwierige Situationen zu bewältigen – und anderen wiederum fällt es um so viel schwerer?

Die Möglichkeiten, auf krisenhafte Geschehnisse zu reagieren, sind so mannigfaltig wie wir Menschen selbst und hängen eng mit unseren Lebenskompetenzen zusammen. Je mehr Problemlösungsstrategien wir erlebt, erprobt und gefestigt haben, desto besser sind wir gewappnet, um auf Belastungen adäquat reagieren zu können.

Umgang mit Stress

In krisenhaften Situationen reduzieren bzw. verengen sich jedoch unsere Handlungsmöglichkeiten. Wir greifen dann intuitiv auf die uns geläufigsten Verhaltensmuster zurück und versuchen, so die Situation zu bewältigen. So wird zum Beispiel ein Menschen, der es gewohnt ist, nach einem anstrengenden Arbeitstag ein Glas Wein zu trinken, in Stresssituationen eher zur Flasche greifen, um sich zu entspannen als jemand, der sich nach einem langen Arbeitstag ein Buch zum Lesen nimmt oder mit Freund*innen eine Runde mit dem Rad dreht (7).

In unangenehmen alltäglichen Situationen können manche, auch offensichtlich wenig gesundheitsfördernde Strategien vielleicht kurzfristig Entspannung und Entlastung bringen. Man lenkt sich mit dem Handy ab oder gewinnt etwas Abstand

Kritisches Denken

durch die Zigarette, welche fünf Minuten Pause ermöglicht. Bei langfristigen, schwerwiegenden Problematiken mit hoher Intensität und fehlenden alternativen Lösungsmöglichkeiten können diese Strategien auf Dauer aber zu problematischen Konsumentwicklungen bzw. Abhängigkeit führen.

Handlungsfähig bleiben

Nicht alle erlebten, erlernten und gewohnten Problemlösungsstrategien sind also geeignet, um adäquat auf belastende Ereignisse zu reagieren. Daher kann eine Krise, wie die aktuelle Covid-19-Pandemie, auch als Anlass genommen und als Chance betrachtet werden, die eigenen Konsummuster und unliebsamen „Gewohnheiten“ näher zu betrachten und eventuell zu verändern.

Konsumiere ich anders als vor der Krise? Haben sich die Anlässe, die Frequenz und die Menge verändert? Das sind wichtige Fragen, welche es ermöglichen, den eigenen Konsum zu reflektieren und gesundheitsbewusste Entscheidungen zu treffen.

Und auch der Genuss sollte in krisenhaften Zeiten nicht zu kurz kommen, trägt er doch einen gewichtigen Teil zu unserem Wohlbefinden und zu unserer psychischen Gesundheit bei. Leider ist es in Krisen umso schwieriger, die nötige Zeit und Energie für die entsprechenden Vorbereitungen aufzuwenden. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, ihm bewusst und achtsam Platz zu geben, denn der kontrollierte Umgang mit Alkohol oder mit neuen Medien kann auch in Krisen genussvolle/sinnliche Momente bescheren. Diese genussvollen Erlebnisse sind eng mit der bewussten Entscheidung zum Konsum und mit der dazu notwendigen Organisation und Strukturierung verbunden.

Problemlösen

Beachten Sie daher:

- Gestalten Sie einen passenden Rahmen und überlegen Sie, was Ihnen Genuss bereiten könnte – und mit wem, wo und wann.
- Achten Sie auf Ihren Konsum: Entscheiden Sie bewusst, wie viel Sie konsumieren möchten und setzen Sie sich ein definiertes Limit.
- Planen Sie auch konsumfreie Tage ein. Weniger ist mehr – Verzicht erhöht den Genuss.

Bedenken Sie, dass der Konsum von psychoaktiven Substanzen keine Probleme lösen wird – z.B., dass Nikotin die Situation nicht verändert und Alkohol kein geeigneter Durstlöcher ist. Problematisch wird es, wenn die Motivation zum Konsum in unangenehmen Gefühlen oder problematischen Situationen wurzelt und zur gewohnten und vielleicht sogar einzigen Bewältigungsstrategie wird.

Nutzen Sie die Chance!

Wer schon lange überlegt, z.B. mit dem Rauchen aufzuhören, hat nun einen Grund mehr, dies zu tun. Rauchen erhöht nämlich das Risiko, dass eine Corona-Infektion einen schweren Krankheitsverlauf nehmen kann (8).

Der entschleunigte Alltag und die reduzierten Freizeitangebote bieten Zeit und Möglichkeit, sich diesem Thema anzunehmen – andere Strategien zu entwickeln und auszuprobieren.

Überlegen Sie, wie Sie vorgehen wollen. Holen Sie Informationen ein und seien Sie kreativ. Probieren Sie Neues aus! Es wird Ihnen gefallen und Ihre Möglichkeiten erweitern.

Und: Seien Sie nicht zu streng zu sich, wenn es nicht gleich auf Anhieb funktioniert. Sie profitieren in jedem Fall davon!



Tipps für die Krise, die ganz individuell umgesetzt werden können

Beziehungen
führen

Vor der Krise

- **Bauen Sie die aktive Förderung von Lebenskompetenzen in Ihren Alltag ein.** Ob Sie nun Pädagog*in sind und ein Projekt an Ihrer Schule etablieren (z.B.: Gemeinsam Stark Werden oder PLUS), als Großeltern einmal die Woche mit Ihren Enkel*in gezielt Entspannungsgeschichten lesen (z.B.: Fantasiereisen) oder einfach am Weg in die Arbeit bewusst einen anderen Weg nehmen als sonst, liegt ganz bei Ihnen, Ihren Ressourcen und Ihren Bedürfnissen.

- Achten Sie in den verschiedenen Situationen Ihres Alltags darauf, wie Sie auf diese reagieren. **Lernen Sie Ihren Körper, aber auch Ihren Geist besser kennen.** Wie reagieren Sie z.B. in einer Situation, in der Sie sich überfordert fühlen? Oder was passiert, wenn Sie an einem Tag viel Koffein trinken und wenig schlafen? Reflektieren Sie Ihre Wahrnehmungen aber unbedingt im Nachhinein – und nicht während Sie sich in der Situation befinden. Je besser Sie Ihren Körper und Ihre Psyche kennen lernen, umso schneller können Sie darauf reagieren.

- **Packen Sie sich einen Krisenkoffer:** Sammeln Sie in einer kleinen Kiste all die Dinge zusammen, die Ihnen guttun. Eine Liste mit schönen Aktivitäten, ein Stück Schokolade, eine CD mit entspannender Musik, eine Zumba-DVD oder das uralte T-Shirt, das Geborgenheit vermittelt.

Selbst-
wahrnehmung

In der Krise

- Entschleunigen Sie die Situation durch drei Schritte: **Durchatmen – Nachdenken – Handeln.**

1. Atmen Sie durch: Halten Sie inne, stoppen Sie ganz bewusst und betrachten Sie die Situation möglichst objektiv.

2. Denken Sie nach – und stellen Sie sich danach folgende Fragen: Was genau ist das Problem? Wie fühle ich mich dabei? Was möchte ich? Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich? Kann ich mir Hilfe holen? Gibt es mögliche Lösungen, auf die ich einen Einfluss habe? Welche Konsequenzen haben diese Lösungen?

3. Handeln Sie: Das kann auch bedeuten, sich bewusst vom Problem abzuwenden, wenn Sie es aktuell nicht lösen können.

Besonders wichtig ist es, dass Sie in dieser Situation eine Tätigkeit wählen, die für Sie jetzt und hier machbar ist:

Ob Sie Ihren Keller oder Kleiderschrank ausmisten, sich eine lange heiße Dusche gönnen oder auch einfach „nur“ aufstehen und aus dem Bett steigen, entscheiden Sie. Konzentrieren Sie sich dabei mit all Ihren Sinnen (sehen, hören, spüren, riechen, schmecken) bewusst auf das, was Sie gerade tun.

Umgang
mit Gefühlen

- **Akzeptieren Sie die Situation so, wie sie gerade ist.** Versuchen Sie sich dabei auch körperlich zu entspannen. Sie können sich beispielsweise bequem auf den Rücken legen,

eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch legen und anschließend drei Mal tief ein- und ausatmen.

Versuchen Sie dabei, aktiv in den Bauch hinein zu atmen, sodass sich die Hand am Bauch hebt und senkt.

Für Eltern:
8 Sachen



Für Pädagog*innen:

Plus

„Gemeinsam stark werden“

Mehr zu „GSW“ gibt's auf Seite 12.



- **Schaffen Sie sich Strukturen, wo es Ihnen möglich ist.** Sind Sie z.B. im Home Office, dann machen Sie sich morgens so fertig, als würden Sie in die Arbeit gehen. Ziehen Sie sich an, putzen Sie sich die Zähne. Versuchen Sie, einen Arbeits- und Pausenplan zu erstellen, der gegebenenfalls auch Homeschooling-Zeiten einplant.
- **Nutzen Sie Ihr soziales Netzwerk und kommunizieren Sie weiter mit anderen Menschen.** Auch, wenn Sie das Gefühl haben, dass es „eh nix zum Erzählen“ gibt oder „eh nix bringt“. Nutzen Sie dafür die Wege, die Ihnen zur Verfügung stehen: persönlich, telefonisch oder digital mittels Videotelefonie, sozialer Netzwerke oder Online-Foren.
- **Versuchen Sie, Situationen zu meiden, die Ihnen nicht gut tun.** Halten Sie sich beispielsweise von Panikmacher*innen fern, indem Sie Ihre Mediennutzungszeit beschränken. Wählen Sie zur Informationsgewinnung seriöse Plattformen und Personen, die sachliche Informationen bieten und nicht bewusst oder unbewusst emotionalisieren.
- **Nutzen Sie die Hilfsangebote, die Ihnen zur Verfügung stehen.** Wenden Sie sich an Ihre Lieben oder an externe Fachkräfte. (Kostenfreie Angebote finden Sie unter dem Punkt „Hilfreiche Links“.) Setzen Sie diesen Schritt möglichst frühzeitig. Warten Sie nicht darauf, bis Sie das Gefühl haben, dass gar nichts mehr geht.

Nach der Krise

- **Reflektieren Sie ganz bewusst Ihre positiven Erfahrungen in der Krise.** Rufen Sie sich in Erinnerung, was Sie alles geschafft haben und vermeiden Sie dabei Negativformulierungen (z.B. statt „Ich hatte keine Angst.“ besser „Ich war mutig/tapfer/entschlossen.“). Stellen Sie sich anschließend vor einen Spiegel und loben Sie Ihr Spiegelbild für das, was Sie geschafft haben. Versuchen Sie, mindestens 3 bis 5 Punkte zu finden. Diese Übung können Sie auch während der Krise z.B. immer abends durchführen.
- **Reflektieren Sie Ihre Konsumerfahrungen während der Krise.** Hat sich etwas verändert? Haben Sie viel mehr Schokolade gegessen als sonst? Haben Sie mit dem Rauchen aufgehört? Exzessives Online-Shopping betrieben? Wie ist es Ihnen dabei gegangen? Versuchen Sie dabei, ehrlich mit sich selbst zu sein.
- **Reduzieren Sie Ihren Konsum** (wie z.B. Handynutzung, Computerspielen, Schokoladessen, Rauchen) nach der Krise wieder auf ein normales Maß. Sollte Ihnen auffallen, dass Ihnen die Reduktion nur schwer oder nicht gelingt, nutzen Sie entsprechende Hilfsangebote.

Kommunikation

Hilfreiche Links:

Suchtberatung:

www.fachstelle.at/beratungsstellen

Psychoziale Zentren:

www.psz.co.at/onlineberatung

Caritas:

www.caritas.at/hilfe-beratung



Rat auf Draht:

www.rataufdraht.at

Pädagog*innengesundheit:

www.feel-ok.at

BÖP Helpline:

www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline



Mag.^a Irene WEICHHART

Projektleitung Suchtprävention



DSA Manfred JEITLER

Projektleitung Suchtprävention

Quellenangaben

1. Sonneck G, Herausgeber. Krisenintervention und Suizidverhütung, 2., überarb. Aufl. Wien: UTB Facultas.wuv; 2012. 352 S. (UTB).
2. Smoliner DH. Krisenberatung und Krisenbegleitung Teil 1 [Internet]. 2017 [zitiert 2. September 2020]. Verfügbar unter: http://www.schulpsychologie.at/schuelerberatung/lehrgang/M5-krisenberatung_1.pdf
3. World Health Organisation. Division of Mental Health. Life skills education for children and adolescents in Schools Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence and PT. 2. Guidelines: The development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. [Internet]. Geneva: World Health Organization; 1994 [zitiert 7. Februar 2019]. Verfügbar unter: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Wustmann C. Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. 2. Aufl., [Nachdr.]. Berlin: Scriptor; 2008. 172 S. (Beiträge zur Bildungsqualität).
5. Fröhlich-Gildhoff K, Rönau-Böse M, Uni-Taschenbücher GmbH. Resilienz. 2019.
6. Nasheeda A, Abdullah HB, Krauss SE, Ahmed NB. A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. Int J Adolesc Youth. 3. Juli 2019;24(3):362-79.
7. Wedler H. socialnet Lexikon: Präsuizidales Syndrom | socialnet.de [Internet]. 2018 [zitiert 2. September 2020]. Verfügbar unter: <https://www.socialnet.de/lexikon/Praesuizidales-Syndrom>
8. Warum Raucher besonders gefährdet sind für einen schweren Verlauf von Covid-19: www.lungenaerzte-im-netz.de [Internet]. 2020 [zitiert 2. September 2020]. Verfügbar unter: <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/warum-raucher-besonders-gefaehrdet-sind-fuer-einen-schweren-verlauf-von-covid-19>

Entwicklungen im Bereich Suchtprävention

Im Folgenden möchten wir Ihnen eine Auswahl unserer **suchtpräventiven Schwerpunkte aus dem Jahr 2019/20** vorstellen. Online auf www.fachstelle.at finden Sie zahlreiche weitere Projekte inklusive aller Details.

„Gemeinsam stark werden“ im Vormarsch

„Gemeinsam stark werden“, das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule, wurde in Zusammenarbeit der Fachstellen für Suchtprävention Österreichs und der Weitblick GmbH entwickelt, in einer Pilotphase evaluiert und optimiert. Seit letztem Sommer wird es in vollem Glanz ausgeführt. In Niederösterreich konnte das Programm bestens etabliert werden.

**Die Kurse sind ausgebucht –
und die Rückmeldungen der Lehrer*innen
ausgezeichnet.**

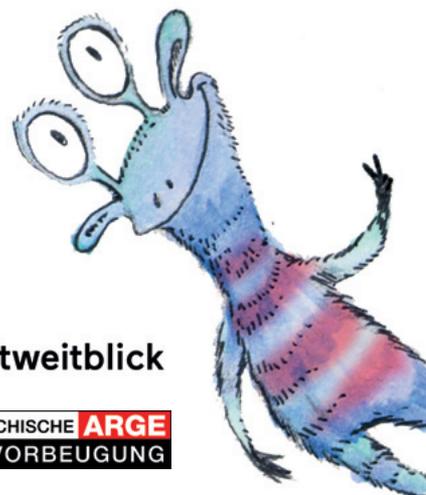
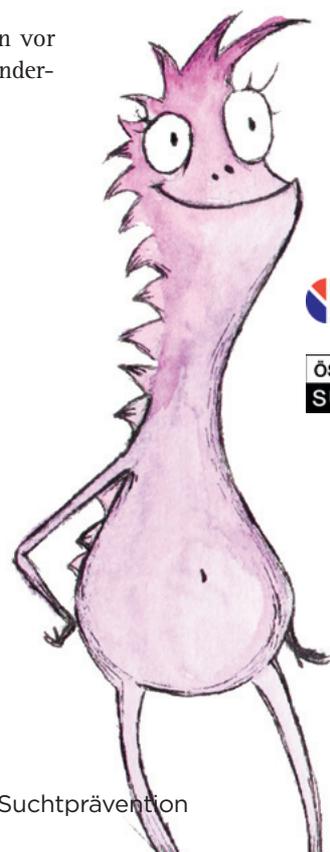
Das freut uns sehr! Denn folglich profitieren vor allem die Kinder, welche durch die Auseinander-

setzung mit vielen wichtigen Themen (wie Gefühlen, dem Umgang miteinander, Konflikten, Selbstfürsorge etc.) und durch zahlreiche Übungen dazu gestärkt werden und somit für die Anforderungen des Lebens besser gerüstet sind.



Die Zahlen zu den durchgeführten Maßnahmen und den erreichten Personen im Bereich der Suchtprävention sind der **Statistik am Beginn des Berichts zu entnehmen** (siehe Seite 5).

Gemeinsam stark werden



 mitweitblick

**ÖSTERREICHISCHE ARGE
SUCHTVORBEUGUNG**



Corona

Corona prägt dieses Berichtsjahr enorm – obwohl der Lockdown erst im zweiten Semester stattfand.

Stornierung von Veranstaltungen zur Suchtprävention

Mehrere hundert Aktionen und Veranstaltungen, die bis zu den Sommerferien hin geplant waren, mussten storniert werden. Die Auswirkungen sind schwerwiegend und zeigen sich auf unterschiedlichen Ebenen:

- Die Maßnahmen zur Prävention sind vorübergehend praktisch zum Erliegen gekommen. Viele junge Menschen, aber auch Erwachsene, konnten sich – aufgrund des fehlenden Rahmens unserer Angebote – nicht mit wichtigen Themen der Suchtprävention beschäftigen. Die Reflexion von Bedürfnissen und die Diskussion von Themen wie Tabak- und Alkoholkonsum oder Cannabisgebrauch haben nicht stattgefunden.
- Im Gegenteil: Risikofaktoren wie etwa eingeschränkte oder fehlende soziale Kontakte sowie Isolation haben die gesunde Entwicklung von jungen Menschen gefährdet (siehe Bericht ab Seite 6).
- Etwa fünfzig Referent*innen, die suchtpreventive Angebote in Schulen, Kindergärten, Gemeinden etc. zur Umsetzung bringen, konnten ihrer Arbeit nicht nachgehen und haben somit auch weitgehend das zugehörige Einkommen verloren. Wir hoffen, sie dennoch nicht zu verlieren, sondern dass sie ihr wertvolles Wissen und die langjährigen Erfahrungen weiterhin für die Suchtprävention einsetzen werden.



Neue Wege

Ganz im Sinne der Krisenintervention wurden die notwendigen Schritte zur internen Umsetzung des Lockdowns veranlasst, um dann den Blick auf die neu aufgekommenen Bedürfnisse der Menschen und auf die Schaffung unterstützender Angebote zu richten.

So wurden für die Rückkehr der Schüler*innen in die Schulen im Rahmen der beiden Lebenskompetenzprogramme für die Volksschule (Gemeinsam stark werden) und die Sekundarstufe (plus) zwei Angebote im Verbund mit den anderen Fachstellen für Suchtprävention in Österreich geschaffen. Lehrer*innen erhielten ein Handout mit schnell umsetzbaren Übungen, anhand derer mit den Schüler*innen die Erlebnisse während des Lockdowns reflektiert und bearbeitet sowie das neue Zusammenkommen und der Wiedereinstieg in den Schulalltag unterstützt werden konnten.

Für Erwachsene bzw. Eltern wurden Online-Vorträge beispielsweise zu den Themen „Nutzung digitaler Medien in Zeiten von Corona“ oder „Übers Rauchen reden“ umgesetzt, an welchen von zuhause aus teilgenommen werden konnte.

Fortbildungen für Lehrer*innen wurden ebenso kurzerhand mittels Video-Software ins Internet verlagert.

Die Neukreationen im Online-Bereich beziehungsweise damit einhergehende nötige Änderungen erforderten einen enormen Einsatz bezüglich des Schaffens der technischen Voraussetzungen, Darbietungsmöglichkeiten, methodischen Umsetzung und Übungen. Noch dazu mussten diese Maßnahmen aus einem kurzfristig geschaffenen Mobile Office heraus bewerkstelligt werden – welches den Mitarbeiter*innen ein enormes Maß an Flexibilität und Einsatz abverlangte.

Auch die laufende Weiterbildung für interne Mitarbeiter*innen und Referent*innen war uns ein Anliegen. Hier wurde ebenso auf Online-Vorträge umgestellt. Beispielsweise wurden die Themen Cannabis, THC und CBD vertieft, und Möglichkeiten für die Prävention diskutiert.

Veranstaltungen

Corona-bedingt mussten auch größere Events abgesagt bzw. auf nächstes Jahr verschoben werden – wie die Umsetzung des Weltnicht-raucher*innen-Tages oder die Durchführung der ARGE-Tagung, einer Weiterbildungsveranstaltung für Mitarbeiter*innen der Suchtprävention aus ganz Österreich.



Wir freuen uns, dass mittlerweile fast alle der 15 Teilnehmer*innen die Ausbildung erfolgreich abschließen konnten – und hoffen, dass die Präventionsarbeit mit neuem Elan sehr bald wieder aufgegriffen werden kann.



Neue Referent*innen

Um für die Fachstelle NÖ als Referent*in für Suchtprävention tätig sein zu können, benötigt es einen hohen Grad an Wissen, Erfahrung und Fähigkeiten. Bereits vor etwa zwei Jahren haben wir damit begonnen, neue Referent*innen auszubilden, die zu Beginn des Jahres 2020 in die Umsetzung der Präventionstätigkeit einsteigen sollten. Der lang ersehnte Einstieg musste jedoch Corona-bedingt ab Mitte März ruhend gestellt werden.



Checkpoint

Das Nachtleben bringt einerseits Spaß: Es bietet Platz für neue Erfahrungen und ermöglicht, den Routinen des Alltags zu entfliehen und genussvolle Momente zu erleben.

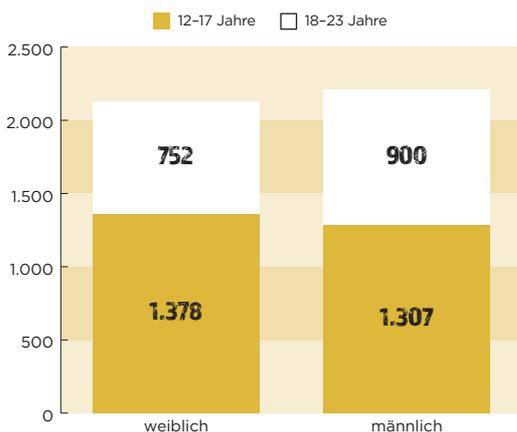
Damit junge Menschen im Nachtleben andererseits nicht zu Schaden kommen, hat die Fachstelle NÖ mit Checkpoint ein sekundärpräventives Angebot geschaffen, welches es sich zum Ziel gesetzt hat, mit möglichst frühen Interventionen problematische Konsumententwicklung und Schädigungen durch problematischen Substanzkonsum zu verhindern.

Die Mitarbeiter*innen von Checkpoint besuchen Veranstaltungen und Lokale in Niederösterreich, um mit jungen Menschen in deren Ausgewählt in Kontakt zu treten, und um ihnen so einen einfachen und unbürokratischen Zugang zu suchtspezifischen Informationen und Beratung zu ermöglichen.

Durch dieses niederschwellige Angebot unterstützt die Fachstelle NÖ Lokalbesitzer*innen und Veranstalter*innen dabei, Verantwortung für ihre jugendlichen Besucher*innen zu übernehmen und das Nachtleben für diese sicherer zu gestalten.

Dass Checkpoint von den Jugendlichen in Niederösterreich gut angenommen wird, belegt auch heuer wieder die statistische Auswertung der Einsätze.

Anzahl Kontakte



Zusätzlich wurden im Beobachtungszeitraum 246 Lokalbesitzer*innen und Veranstalter*innen sowie Barpersonal, Securities und andere im Nachtleben tätige Personen erreicht. Trotz Corona-bedingten Absagen und Ausfällen gab es 2019/2020 42 Einsätze im Nachtleben. Dabei konnten 4.337 junge Menschen erreicht werden.

Themen der Kontakte



Die inhaltliche Auswertung der Checkpoint-Einsätze zeigt deutlich die suchtspezifische Ausrichtung von Checkpoint:

Schadensminimierung, Informationen über Substanzen gekoppelt mit Empfehlungen zum möglichst sicheren Gebrauch und die Reflektion der Konsummotivation sind Schwerpunkte in den Gesprächen und helfen jungen Menschen dabei, gesundheitsbewusste Entscheidungen im Nachtleben zu treffen.

42 Einsätze



Jugendsuchtberatung und mobile Jugendarbeit

Weitere Projekte für definierte Risikogruppen – wie zum Beispiel die sechs Jugendsuchtberatungen und fünf Standorte der mobilen Jugendarbeit in Niederösterreich – wurden im letzten Jahr finanziell unterstützt und fachlich begleitet.

Online auf www.fachstelle.at finden Sie zahlreiche weitere Projekte inklusive aller Details.



Markus WEIBENSTEINER, MSc
Abteilungsleitung Suchtprävention

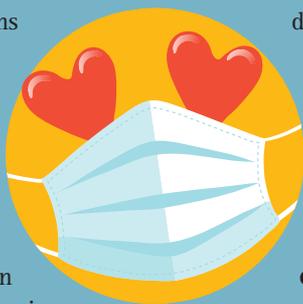
Menschen und Menschlichkeit in Krisenzeiten

Die Covid-19-Pandemie hat bei uns allen ihre Spuren hinterlassen. Was Kontaktverbote und physische Distanzierung für uns alle bedeuten und welche Auswirkungen diese auf unsere sozialen Beziehungen und auf unser Sexualleben haben, ist Thema des folgenden Artikels.

Menschen werden im Laufe ihres Lebens mit einer Vielzahl an Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben konfrontiert. Dazu gehören auch Krisen. Krisensituationen werden als bedrohlich wahrgenommen, viele Menschen fühlen sich hilflos, voller Angst und weniger belastbar. Das psychische Gleichgewicht geht verloren – das Leben gerät außer Balance. Die Covid-19-Pandemie hat uns alle vor besondere Herausforderungen gestellt. Der Alltag eines Großteils der Menschen hat sich durch das neuartige Corona-Virus stark verändert. Dies betrifft das Arbeitsleben, die Freizeit – aber auch die Gestaltung von sozialen Beziehungen und die Sexualität.

Social Distancing versus Physical Distancing

Besonders in Krisenzeiten sind soziale Kontakte wichtig. Ob eine Krise zur Chance für eine positive Neuausrichtung wird, hängt neben den individuellen Herangehensweisen auch von den sozialen Möglichkeiten und der Hilfe und Unterstützung anderer Menschen ab. Soziale Nähe ist lebenswichtig für unsere psychische Gesundheit. Gerade wenn Bereiche des Lebens ins Wanken geraten und Unsicherheit vorherrscht, können uns emotionale Zuwendung, aufmunternde Worte und Einfühlungsvermögen, aber auch neue Kontakte (online oder offline) ein Gefühl der Geborgenheit vermitteln. Zwischenmenschlicher Zusammenhalt trägt maßgeblich dazu bei, Krisen besser zu überstehen. Im Zuge der Covid-19-Pandemie wurde „Social Distancing“ zum allgegenwärtigen Schlagwort für



die notwendigen Abstandsmaßnahmen. Wir favorisieren hierfür jedoch den von der Weltgesundheitsorganisation verwendeten Begriff des „Physical Distancing“ (1).

Denn nicht soziale Distanz soll gefördert werden, sondern soziale Nähe – und das trotz physischer Distanz.



Berührungen und Nähe als Grundbedürfnisse des Menschen

Menschen brauchen Berührungen im gleichen Maße wie Schlaf und Essen. Wie bereits 1943 von dem Psychologen Abraham Maslow in der bekannten Bedürfnispyramide postuliert, stellen körperliche Nähe, Streicheleinheiten und das damit verbundene Geborgenheitsgefühl Grundbedürfnisse dar, und bilden weiterführend die Basis für unsere psychische Gesundheit (2).

Angenehmer Körperkontakt übt einen positiven Einfluss auf unser Gehirn aus und fördert die Ausschüttung des Neurohormons Oxytocin – weitläufig bekannt als „Kuschelhormon“. Dieses Hormon verschafft Wohlbefinden und Lebenslust, und steigert unser subjektives Glücksempfinden. Berührungen werden so zu einem wichtigen Kommunikationsmittel, welches Menschen einander näherbringt und Vertrauen schafft.

Die Haut ist mit ihrem Tastsinn das wichtigste unserer organischen Systeme und stellt so den Ursprung aller Empfindungen dar. Leben Menschen über einen längeren Zeitraum sozial isoliert und leiden unter nicht erwünschter Einsamkeit und Be-

Nähe ist lebenswichtig für unsere körperliche und psychische Gesundheit.

rührungslosigkeit, so kann dies sowohl für die Psyche als auch für den Körper Folgen haben. Mögliche negative Auswirkungen sind Stress, zu hoher Blutdruck und ein schlechtes Immunsystem (3, 4).

Soziale Beziehungen, Dating und Sexualität in der Zeit physischer Distanzierung

Die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus haben unsere sozialen Beziehungen verändert. Die weitreichenden Kontaktbeschränkungen mit dem Aufruf, persönliche Treffen und Nähe zu meiden, kann für jede*n Einzelne*n ganz unterschiedliche Auswirkungen haben. Der Frage, wie Menschen mit diesen Herausforderungen umgehen, haben sich

bereits einige wissenschaftliche Studien gewidmet.

Die Sexualpädagogin Dr.ⁱⁿ Barbara Rothmüller beschäftigte sich beispielsweise ausführlich mit der Frage, wie sich die Zeit der Distanzierung auf die Gestaltung von Freundschaften, Liebesbeziehungen, Dating und sexuellem Verhalten ausgewirkt hat (5). Dabei geht klar hervor, dass die physische Distanzierung im Allgemeinen zu einer deutlichen sozialen Distanzierung geführt hat. Besonders junge Menschen fühlten sich während des Lockdowns stark von anderen Menschen isoliert und empfanden ihr Sozialleben als trostlos. Auch eine deutsche Studie zeigt, dass besonders junge Leute die Situation der Kontaktbeschränkungen als sehr belastend und teilweise überfordernd empfanden (6).



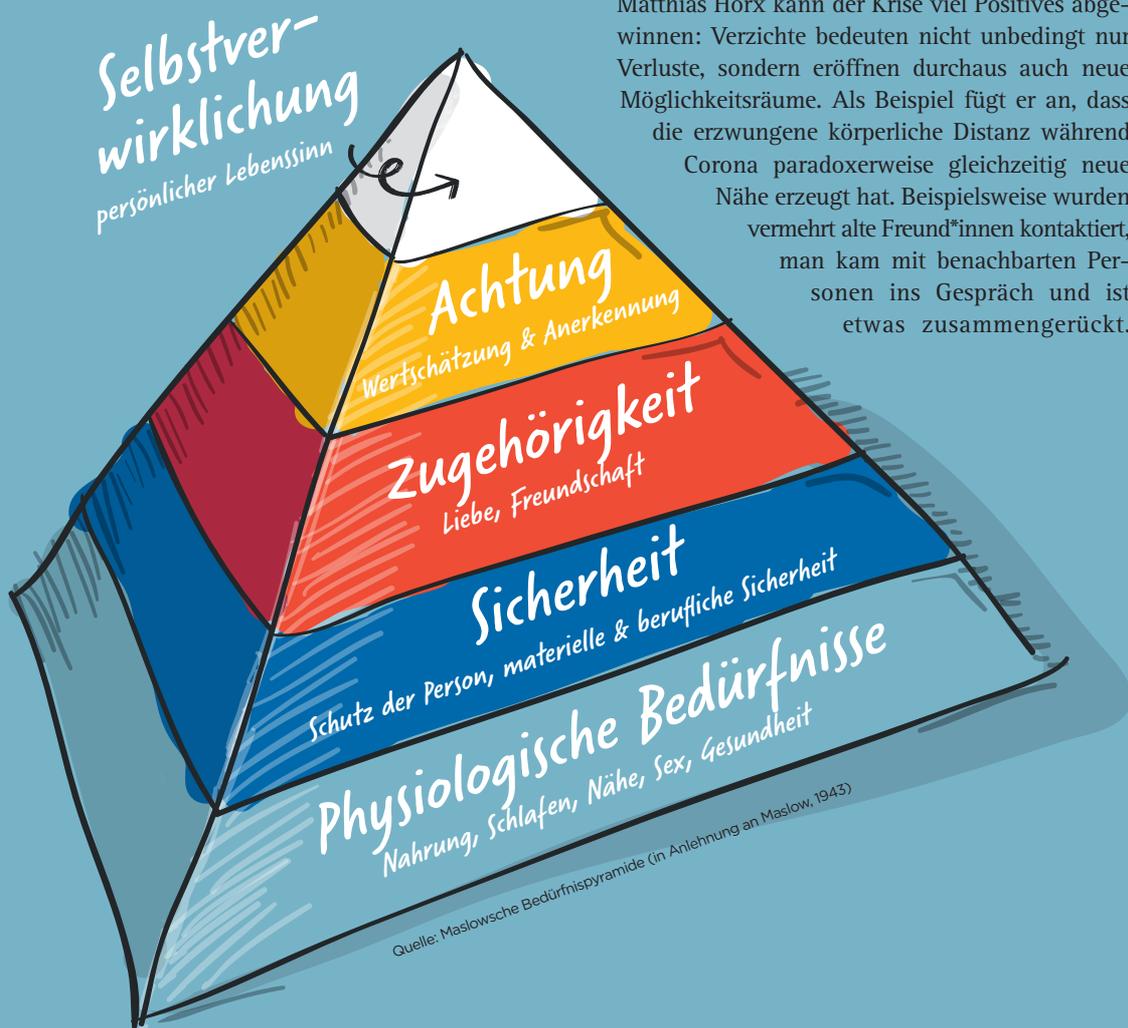
Soziale Nähe muss gefördert werden – trotz physischer Distanz.



Wie hat sich die Pandemie nun auf unser Sexualverhalten ausgewirkt? Die Studienergebnisse besagen, dass der Entzug von sozialer und freundschaftlicher Nähe, wie etwa Umarmungen, Begrüßungen oder Kuschneln, zu einer allgemeinen Unzufriedenheit geführt hat. Die nicht selbst gewählte Isolation führte vor allem bei alleinlebenden Menschen zu einem hohen Leidensdruck und dem verstärkten Wunsch nach körperlicher Nähe. Die empfundene Unzufriedenheit mit dem Sexualleben ist zu einem Teil auf den durch Stress entstandenen Libidoverlust zurückzuführen, zu einem anderen Teil zeigten sich massive Ansteckungsängste, selbst innerhalb von Partnerschaften im selben Haushalt. Und auch die Partnersuche hat sich während der Pandemie verändert, wie die stark gesunkene Nutzungshäufigkeit von Onlinedating Apps deutlich zeigt.



Menschen brauchen Berührungen.



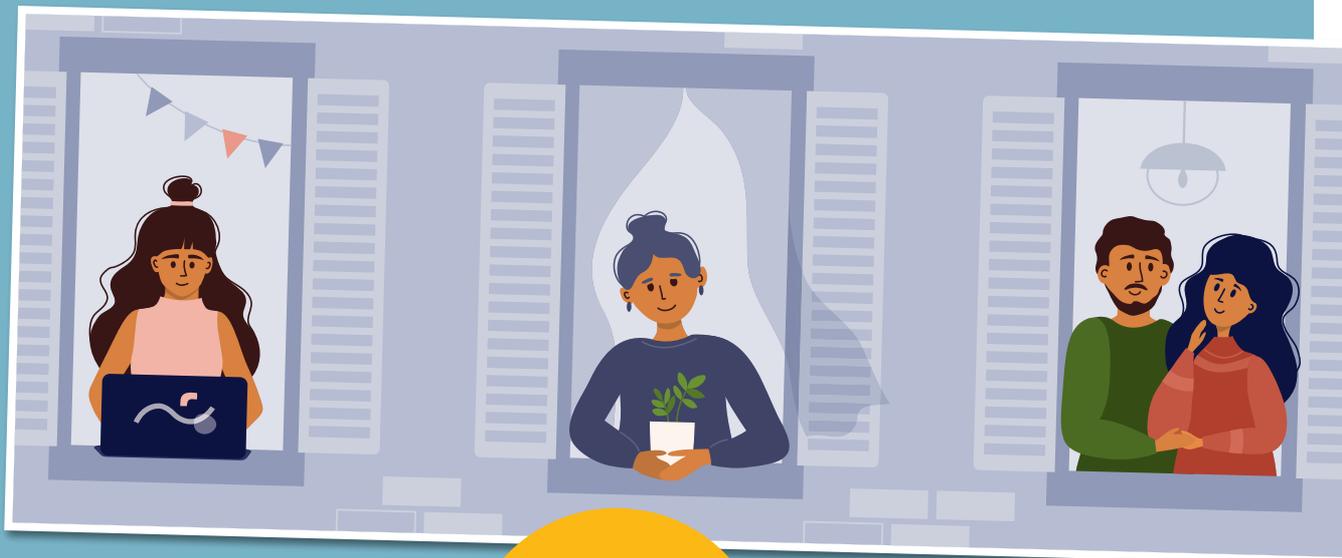
Umgang mit Krisen

Krisen kommen unerwartet, brechen über uns herein, rütteln uns auf, bringen unsere Alltagsstruktur vollkommen durcheinander, machen uns Angst. All diese Aspekte kann man nicht abstreiten – aber dennoch kann man Krisen bei genauerer Betrachtung auch positive Anteile abgewinnen.

Laut Studienergebnissen über die Zeit des Lockdowns gab es neben dem hohen Anteil an von negativen Folgen betroffenen Menschen auch Personen, welche während dieser Zeit deutliche Entlastungen und Erleichterungen erfahren haben.

So fühlten sich manche Menschen von dem ansonsten vorherrschenden gesellschaftlichen Druck befreit, ein aktives Sexualleben führen zu müssen. Eine große Gruppe von Menschen mit psychischen Erkrankungen berichtete, in der Zeit der Kontaktbeschränkungen eine Entlastung erlebt zu haben, da niemand ein aktives Sozialleben von ihnen erwartete (5).

Nicht immer müssen soziale Verzichte zu Vereinsamung führen. Der bekannte Zukunftsforscher Matthias Horx kann der Krise viel Positives abgewinnen: Verzichte bedeuten nicht unbedingt nur Verluste, sondern eröffnen durchaus auch neue Möglichkeitsräume. Als Beispiel fügt er an, dass die erzwungene körperliche Distanz während Corona paradoxerweise gleichzeitig neue Nähe erzeugt hat. Beispielsweise wurden vermehrt alte Freund*innen kontaktiert, man kam mit benachbarten Personen ins Gespräch und ist etwas zusammengerückt.



Weiters kamen viele Menschen, die ansonsten stets von Alltagshektik getrieben waren, zur Ruhe. Sogar junge Leute erkannten die Bedeutsamkeit und Wirksamkeit von langen Spaziergängen. Vielleicht hat sich das Leben so für viele in eine Richtung geändert, in die es sich sowieso ändern wollte – eine Richtung, die sehr positiv ist (7).

Auch wir in der Fachstelle NÖ haben versucht, etwas Positives aus der Krise zu ziehen. Wie so viele wurden wir aus unserer Alltagsroutine gerissen und mussten uns auf neue Arbeitsformen und Herangehensweisen einstellen. Flexibilität und Improvisation waren gefragt – und nach einer ersten Schockstarre stellten wir fest: Das macht durchaus Spaß! Sehr schnell fanden sich alle zu Hause im Mobile Office zurecht, und die regelmäßig abgehaltenen Telefon- und Videokonferenzen erwiesen sich als durchaus praktikabel und produktiv.

Da Workshops und Seminare an Schulen und anderen sozialen Einrichtungen nicht mehr durchgeführt werden konnten, versuchten wir, gemeinsam neue Möglichkeiten zu finden, um mit dieser noch nie dagewesenen Situation umzugehen. Die Ratlosigkeit war anfangs groß. Nach und nach fanden wir verschiedene Strategien, um unsere Zielgruppen



**Krisen gehören zum Leben,
und es ist essenziell zu lernen,
damit umzugehen.**

mit unseren Botschaften zu erreichen. Wir entwickelten die für uns völlig neuen Online-Seminare, an welchen Personen aus ganz Niederösterreich und darüber hinaus teilnehmen können. Weiters sind Kurzvideos entstanden, die Lehrpersonen ab Herbst zur Unterrichtsgestaltung zur Verfügung stehen und sehr gut für ein eventuelles Homeschooling genutzt werden können. Workshops wurden überarbeitet und mit neuen Methoden bestückt, die auch mit den notwendigen Abstandsregeln gut und zielführend in Gruppen durchgeführt werden können.

Krisen gehören zum Leben, und es ist essenziell, zu lernen, damit umzugehen. Die Corona-Krise verlangt uns nicht nur dauernd Entscheidungen und Neuorientierung ab, sie zwingt uns auch, Widersprüche auszuhalten. **Was wir tun können, ist uns unsere Hoffnung zu bewahren und zu lernen, dass man Krisen überwinden und auch daran wachsen kann.**



**Mag.ª DSAª Sandra
ZIEGELWANGER-BRAVO GALARCE**

Projektleitung Sexualpädagogik

Quellenangaben:

1. WHO. COVID-19: physical distancing [Internet]. www.who.int. 2020. Verfügbar unter: <https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/physical-distancing>
2. Maslow A. A theory of human motivation. In: Psychological Review. 1943. S. 370–96 (Vol. 50).
3. Ekmekcioglu C. Drück mich mal. Warum Berührungen so wichtig für uns sind. Frankfurt am Main: Westend Verlag GmbH; 2015.
4. Montagu A. Körperkontakt: die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen. 11. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2004. 265 S. (Konzepte der Humanwissenschaften).
5. Rothmüller B. Intimität und soziale Beziehungen in der Zeit physischer Distanzierung. Ausgewählte Zwischenergebnisse zur Covid-19-Pandemie [Internet]. 2020 [zitiert 31. August 2020]. Verfügbar unter: <http://barbararothmueller.net/rothmueller2020zwischenberichtCOVID19.pdf>
6. Andresen S, Lips A, Möller R, Rusack T, Schröder W, Thomas S, u. a. Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona Maßnahmen. Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie JuCo. [Internet]. Universitätsverlag Hildesheim; 2020. Verfügbar unter: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:gbv:hil2-opus4-10782>
7. Horx M. Die Zukunft nach Corona [Internet]. www.horx.com. 2020. Verfügbar unter: <https://www.diezukunftnachcorona.com/das-neue-normal>

Entwicklungen im Bereich Sexualpädagogik

Das Schuljahr 2019/20 war kein gewöhnliches. Die unvorhersehbaren Ereignisse und begleitenden Unsicherheiten lassen uns dennoch auf ein ereignisreiches Schuljahr zurückblicken. Über die Produktion eines Imagefilms, Schwerpunktsetzungen im Bereich Gender und Diversität sowie die neuen Online Angebote lesen Sie hier.

1 Viel – mehr – Vielfalt

Alle zwei Jahre veranstalten wir für das und mit dem Team der Sexualpädagogik eine Klausur. Dafür nehmen wir uns zwei Tage Zeit, um uns einem Thema zu widmen, welches in unsere Arbeit einfließen soll.

Diesmal beschäftigten wir uns mit der „geschlechtlichen, sexuellen und amourösen Vielfalt“.

Dazu haben wir Diplom-Politologin Katharina Debus, assoziierte Mitarbeiterin beim Verein Dissens in Berlin eingeladen.

Vieles und noch viel mehr fällt unter die Bezeichnung Vielfalt: Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung und sexuelles Begehren, soziales Geschlecht und gendersensible Schreibweise, um hier nur einige Begriffe zu nennen. Es geht schließlich um die Anerkennung unterschiedlicher Lebensrealitäten von Menschen, mit dem Ziel einer Beseitigung von Diskriminierung.



Pädagog*innen haben wir mit unseren Angeboten erreicht.



Mit ihrem umfangreichen praktischen und theoretischen Wissen und einer Vielzahl an methodischen Umsetzungen gestaltete sie zwei äußerst spannende Tage. Wir waren von ihrer Bereitschaft zur Reflexion begeistert und konnten uns gut auf die Themen einlassen. Wir profitieren immer noch sehr von diesen beiden Tagen und schätzen die Auseinandersetzung mit Gender und Vielfalt als Querschnittsbereiche, die sich durch unsere Arbeit ziehen.

Film ab...

Es gibt unterschiedliche Ansichten und Argumentationen, und Forschungen werden herangezogen und Expert*innen befragt, wenn die eine Frage gestellt wird: Wer soll die Aufklärung unserer Kinder übernehmen? In einem 90-Sekunden-Video klären wir Sie gerne auf: Was kann Sexualpädagogik?

Natürlich sind die Eltern und Erziehungsberechtigten die ersten und wichtigsten Bezugspersonen für ihre Kinder, wenn es um Sexualaufklärung geht. Sie betreiben im Zuge der Erziehung laufend und oft auch unbewusst sexuelle Bildung: Sei es im Umgang mit dem eigenen Körper, bei der Benennung der Geschlechtsteile, beim Erlernen von Körperhygiene oder auch bei der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Vermittlung eines gesunden Körperbildes. Der Wissensdrang der Kinder und Jugendlichen ist und bleibt groß. Die Methoden und Unterrichtsmaterialien haben sich über die Jahre hinweg verändert und an die wissenschaftlichen Standards der Sexualpädagogik angepasst – zusätzlich bietet das Internet eine Informationsquelle für viele ungeklärte Fragen.

Ab der Pubertät findet ein natürlicher und gesunder Abgrenzungsprozess zu den Eltern statt, was sich auch auf die Fragen rund um Sexualität auswirkt. Wir können außerdem nicht davon ausgehen, dass alle Kinder über geeignete Bezugspersonen verfügen, sei es in der Familie oder in der Schule.

Laut Studien nennen Jugendliche überwiegend die Schule, wenn sie gefragt werden, woher sie ihr Wissen zu Sexualität haben (vgl. BZgA, 2015). Pädagog*innen decken einen Teil der sexuellen Bildung – der im Lehrplan vorgesehen ist – gut ab. Sexuelle Bildung ist aber viel mehr als das. Sie umfasst neben dem „Körperwissen“ auch andere

Aspekte: geschlechtliche Vielfalt, Beziehungsgestaltung, sexuelles Risikoverhalten und vieles mehr. Der Rollenkonflikt und die Leistungsbeurteilung machen es Pädagog*innen nicht leicht, intime Themen der Schüler*innen neutral zu behandeln.

In einem Punkt sind wir uns alle einig: unsere Kinder gut und gestärkt in ihrer sexuellen Entwicklung begleiten zu wollen. Studien zeigen, dass eine umfassende sexuelle Bildung das sexuelle Risikoverhalten, sexuell übertragbare Krankheiten und ungewollte Schwangerschaften reduzieren. Aufgeklärte Jugendliche erleben ihr erstes Mal tendenziell später. Durch qualitativ hochwertige Informationen trägt sexuelle Bildung zu verantwortungsvolleren und selbstbestimmten Entscheidungen bei (vgl. BZgA, 2016).

Professionelle Sexualpädagog*innen stellen eine Ergänzung zur Aufklärung im Elternhaus, in der Schule und im Freundeskreis dar. Sie verstehen sich praktisch als

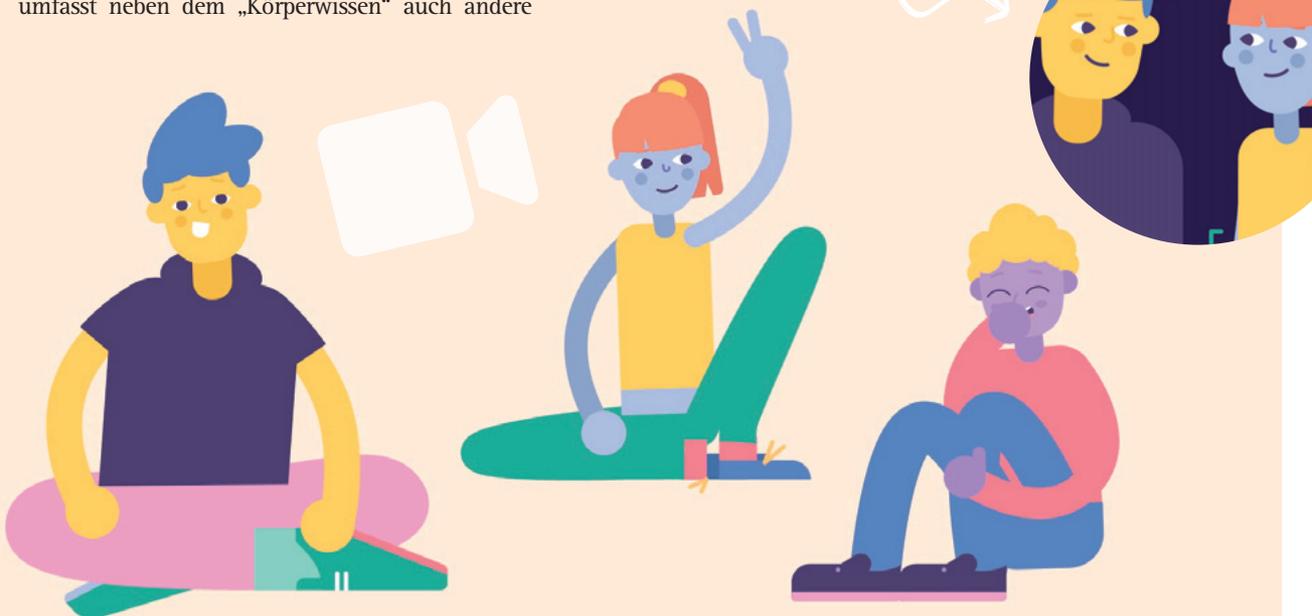
Brückenbauer*innen zwischen den verschiedenen Pfeilern. Indem sie unabhängiges und evidenzbasiertes Wissen vermitteln, unterstützen sie Kinder und Jugendliche darin, eine gesunde, selbstbestimmte und diskriminierungsfreie Sexualität leben zu können.

Wir wollten die zu Beginn gestellte Frage in einem kurzen und aussagekräftigen Video beantworten, das wir gemeinsam mit der Werbeagentur Polarfux produziert haben. Damit ist es uns gelungen, eine wichtige Botschaft zu vermitteln. Aber sehen Sie selbst:

Sie finden unser Video auf YouTube unter „Was kann Sexualpädagogik?“ – oder einfach über unsere Website www.fachstelle.at!

2.600

Schüler*innen/Jugendliche haben wir mit unseren Angeboten erreicht.



„Schüler*innen fühlen sich sicher, können alles fragen, was sie interessiert, können frei sprechen und es ist ihnen weniger peinlich als mit uns Lehrkräften.“

„Der Workshop ‚Love & Likes‘ ist ein sehr gutes Angebot der Fachstelle NÖ. Er verbindet zwei wichtige Themenkreise: sexuelle Bildung und Medienkompetenz. Themen, mit denen die Jugendlichen in ihrem Alltag als Handynutzer*innen sehr häufig konfrontiert sind. Auch für uns Lehrer*innen waren vor allem die rechtlichen Grundlagen interessant. Gut finde ich auch, dass die Eltern, in Form des Elternabends, miteinbezogen werden.“

„Außerschulische Expert*innen sind für Schüler*innen sehr motivierend und eine Abwechslung in ihrem Schulalltag. Die Inhalte können besser und glaubwürdiger vermittelt werden, und die Schüler*innen nehmen alles besser auf und trauen sich bei manchen Themen mehr!“

„Der Workshop ‚Abenteuer Ich‘ ist eine sehr gute Ergänzung durch Fachexpert*innen zum Sexualunterricht in der 3. und 4. Klasse der Volksschule.“

„Sexualität ist ein wiederkehrendes Thema in der Gruppe unserer Teilnehmer*innen, und für viele aus der Gruppe gibt es Unsicherheiten. Der Workshop ist ein tolles Angebot, das Kompetenz zu diesem Thema spannend und professionell vermittelt. Die Teilnehmer*innen aus unserem Projekt waren vom Workshop begeistert.“

„Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche mit Gefühl und Vertrauen behandelt werden. Gerade das Thema Sexualität verlangt sehr viel Einfühlungsvermögen. Das schufen die Referent*innen mit Professionalität. Durch die Förderung ist dies auch für kleine Gruppen möglich.“

„Heikle Themen werden ‚luftig leicht‘ dargebracht und erklärt, und es wird Hilfestellung zur weiteren Vorgangsweise gegeben.“

Wie erleben Pädagog*innen in Niederösterreich unsere Angebote an ihren Schulen? Hier lesen Sie eine kleine Auswahl an Rückmeldungen, die einen guten Eindruck über unsere Arbeitsweise vermitteln. Eines sei vorweg verraten: Externe Expert*innen werden sehr geschätzt, wenn es um professionelle sexuelle Bildung an Schulen geht.

Sexualpädagogik geht online

Schulschließungen und Homeschooling, Home Office und Physical Distancing machten es notwendig, Digitalisierungsstrategien neu zu entwickeln und umzusetzen. In unserem Workshop „Love & Likes“ zum Thema Sexualität und digitale Medien, den wir für Schüler*innen ab der 6. Schulstufe anbieten, geht es um die Zusammenhänge zwischen digitalen Medien und Sexualität. Meist lernen wir von den Jugendlichen genauso viel wie umgekehrt. Diesen Austausch und das Vertrauen schätzen wir sehr. Wir sprechen immer wieder davon, die Chancen der Digitalisierung zu nutzen. Jetzt stehen wir aufgrund der Corona-bedingten Geschehnisse selbst vor neuen Herausforderungen – und es liegt an uns, diese anzunehmen.

Die Qualität unserer Arbeit hängt im hohen Maß vom direkten menschlichen Kontakt ab, der virtuell nicht vergleichbar ist. Gruppenübungen, Diskussionen und gegenseitiger Austausch lassen Dynamiken in der Gruppe entstehen, auf die Referent*innen eingehen können. Wie soll Beziehungsarbeit ohne den direkten Kontakt gelingen? Wie schaffen wir es, unsere Arbeit digital zu ergänzen, wenn man sie nicht ersetzen kann? Es hat sich aber auch gezeigt, dass, gerade wenn es um das Thema Sexualität geht, der digitale Kontakt auch Vorteile haben kann. Durch die Distanz am Bildschirm werden Hemmungen und Schamgefühle der Teilnehmenden schneller abgebaut, da mehr Möglichkeiten zur Anonymisierung bestehen.

In **210**

Klassen und Gruppen führten wir Workshops durch.

Unter diesen Aspekten haben wir neue Angebote geschaffen, die den heutigen Bedürfnissen entsprechen: Zum Beispiel führten wir Fortbildungen für Pädagog*innen an der Pädagogischen Hochschule online durch. Weiters bieten wir öffentliche



789
 Personen haben einen Elternabend besucht.

Online-Elternabende an, bei denen eine Stunde lang Expert*innen gezielte Schwerpunkte aus beiden Abteilungen behandeln. Aufgrund ihrer großen Beliebtheit werden diese auch im nächsten Schuljahr regelmäßig durchgeführt. Der Aufwand für die Teilnehmenden ist gering, während sie fachlichen Input bekommen und auch die Möglichkeit haben, sich auszutauschen und individuelle Fragen zu stellen.

Vieles hat sich innerhalb kürzester Zeit in den digitalen Raum verlegt, und wir haben die Neuerungen selbst erleben und spüren dürfen – und viel daraus gelernt. Sei es bei der internen Team-Kommunikation, während Fort- und Weiterbildungen, für die wir plötzlich auch virtuell ins Ausland reisen konnten oder bei der Umsetzung von Methoden, die auch mit dem nötigen Abstand möglich sind.

66 

Schulen und Jugendeinrichtungen haben wir besucht.

Angebote der Sexualpädagogik

Ab der dritten Klasse Volksschule bieten wir kostenlos sexualpädagogische Projekte an – für Schüler*innen, Eltern und Pädagog*innen. Wenn Sie für Ihre Schule oder Einrichtung eine Veranstaltung buchen möchten oder Fragen zu sexualpädagogischen Konzepten und Standards haben, können Sie über das Buchungsformular auf unserer Website ganz einfach Kontakt mit uns aufnehmen. Ihre unverbindliche Anfrage oder ein gezielter Wunsch führt direkt zu uns.



MMag.ª Verena KRALL
 Abteilungsleitung Sexualpädagogik

Quellenangaben:
 BZgA (2015): Jugendsexualität. Die Perspektive der 14- bis 25-Jährigen. <https://www.forschung.sexualaufklaerung.de/fileadmin/fileadmin-forschung/pdf/Jugendendbericht%201022016%20.pdf> [23.04.2020]
 BZgA (2016): Standards für Sexualaufklärung in Europa. FAQs. Fragen und Antworten. https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/FAQ_WHO_BZgA_Standards_Deutsch.pdf [23.04.2020]

Zahlen, Daten, **FAKTEN** 19/20

Mit dem Beginn des Sommersemesters starteten wir die Ausgabe der Goodies. Jedoch musste diese durch den Corona-Lockdown Mitte März, also bereits nach einem Monat, abrupt gestoppt werden.

So viele **Goodies**

wurden im ersten Monat
ausgegeben.

316
Stifte

67
Hand-
tücher

Bei den ersten vier
Online-Elternabenden
im Mai und Juni
haben insgesamt

75 Personen

teilgenommen.

Pssst ...
Auf der nächsten Seite
gibt's einen kleinen
Einblick dazu!

136
Notiz-
blöcke

2019

113

Online
Broschüren-Bestellungen¹

91

Elternhandbücher²

(online-)
Bestellungen



2020

18

Online
Broschüren-Bestellungen¹

20

Elternhandbücher²

Newsletter

Der Newsletter wurde

21.149

mal geöffnet.

Es wurden

13.194

Mails im Zuge
des Newsletter-
Versands
erfolgreich
zugestellt.

Die Klickrate³ war

26,3%

Im Newsletter-Abo
wurden unsere Corona-
Unterrichtsmaterialien

6.494

geöffnet und

3.229

mal geklickt.



¹ Broschüren, Karten, Basiswissen etc. (Einzel- oder Sammelbestellungen)

² Einzelbestellungen nach Elternabenden oder Sammelbestellungen von Kindergärten bis 60 Stück

³ Die Klickrate gibt an, wieviel Prozent der Empfänger*innen einen Artikel des Newsletters geöffnet haben

Sichern auch Sie sich eines unserer

Give-Aways!

Nehmen Sie an einem der **Angebote** aus unserer breiten Palette teil!

für
Pädagog*
innen



für
Eltern

Unsere
drei Give-Aways
sind ein
Hingucker!

für
Schüler*
innen



www.fachstelle.at

Die Sprüche zaubern ein Schmunzeln ins Gesicht und lenken die Aufmerksamkeit auf unsere Homepage.

Warum auf unsere Homepage?

Dank der digitalen Medien sind sowohl richtige als leider auch falsche Informationen immer und sofort verfügbar. Zwischen diesen zu unterscheiden, ist für sehr viele Menschen nicht einfach. Daher

soll unsere Website auch im Sinne der Gesundheitskompetenz eine verlässliche Quelle sein, wo Informationen aktuell, richtig und leicht verständlich verfügbar sind.



Gemeinsam sind wir
stark



Mitarbeiter*innen

Daniela Bonigl
 Helga Danzinger-Charwat
 Ing. Josef Ebner
 Anita Hadek
 Mag.^a Anja Himmel
 Dr.ⁱⁿ Ursula Hörhan, MPH
 DSA Manfred Jeitler
 Sarah Kirchner
 DSAⁱⁿ Judith Köttstorfer
 MMag.^a Verena Krall
 Mag.^a Maria Laaber
 Maximilian Mai, BA
 Mag.^a Angela Riegler-Mandić
 Mag.^a Sabrina Schmied
 DSPⁱⁿ Monika Seiter, MA
 Andrea Traxlmayr
 Mag.^a Irene Weichhart
 Markus Weißensteiner, MSc
 Mag.^a DSAⁱⁿ Sandra
 Ziegelwanger-Bravo Galarce
 Stefanie Zimmermann, MSc

Referent*innen für Suchtprävention

Mag. Mustafa Aykut Akşit
 Mag.^a (FH) Yasemin Aktün
 Helmut Andraschko
 Sonja Bartl
 Sophie Baumgartner, MSc
 Bernhard Blaich, BA
 Regina Blümel, MSc
 Mag. Peter Boden
 DSPⁱⁿ Susanne Engelmayer, MA
 DSA Kurt Ettenauer
 Mag.^a Anja Fischer, MSc
 Hans Freiler, MA, MMSc
 Katharina Fritz
 Dipl.-Päd. Michael Guckler
 DSA Michael Guzei
 Mag.^a Nadine Hasenzagl, BA
 Christina Helm, BA
 Mag.^a (FH) Anneliese Hochgerner
 Dr.in Martina Kainz, MSc
 Mag.^a (FH) Anna Kinast
 DSAⁱⁿ Alexandra Klement
 Mag.^a Katharina Klik, BSc.
 Irene Köhler
 Kurt Königsberger
 Bernhard Kriechhammer, BA
 Veronika Kuran
 Christina Mayrhofer, BA
 Gerit Melcher
 Mag.^a Doris Nowak-Schuh, MSc
 DSAⁱⁿ Ulrike Oforha
 Dr.ⁱⁿ Elisabeth Ottel-Gattringer
 Sultan Özsecgin
 DSP Dieter Pechatschek

DSAⁱⁿ Christine Pichlhöfer, MSc
 MMag.^a Ulrike
 Rohregger-Langanger
 Sabrina Rosska, MSc
 DSA Bernhard Ruthhammer
 Mag.^a Yvonne Scheibenreiter
 Stefan Schlögl, BA
 Mag.^a (FH) Christina Schweiger
 Mag.^a Christa Straßmayr
 Dipl.-Päd.ⁱⁿ Dagmar Traxlmayr
 Claudia Varga-Jansohn, MSc
 DSPⁱⁿ Anna Waach
 Mag.^a Sandra Waigmann
 Gerhard Wallisch
 MMag.^a Birgit Wenty
 DSP Johann Wiesinger
 Sonja Zitzenbacher, BA
 DSAⁱⁿ Mirsada Zupani

Mitarbeiter*innen weiterer Angebote

BARadies & Infostand

Annika Blutsch
 Dilara Cubuk, BSc
 Matthias Kramerstorfer, MA
 Marion Lorenz, MA
 Roman Pichler
 Robin Pichler
 Kerstin Schall, BA
 Tamara Schall, BEd
 Caroline Teuschl

Referent*innen für Sexualpädagogik

Regina Blümel, MSc
 Mag. Peter Boden
 Anna Brodacz, BA
 Sabine Fallmann-Hauser
 Paula Fichtinger-Schulner
 Julia Fraiss, MA
 Alexander Hanisch
 Christoph Humnig
 Ingrid Jaksch
 Michaela Kerbl
 Adriane Krem
 Katrin Lehner
 DSP Dieter Pechatschek
 Mag.^a Elfriede Maria
 Rauchenwald
 Mag.^a (FH) Sarah Stolka
 Markus Sukdolak, BSc MSc
 Petra Tröscher, MSc

