



2025
JAHRESBERICHT

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Zahlen aus der Suchtprävention und Sexualpädagogik	4
Einleitung	5
Was kann Prävention – und wie arbeiten wir?	6
Psychische Gesundheit als Präventionsfaktor	8
Psychische Gesundheit und Sexualität	14
Was hat sich getan in der Fachstelle NÖ?	20
Vergangenheit trifft Zukunft	28
Das Team der Fachstelle	29

Impressum

Fachstelle für Suchtprävention NÖ

Linzer Straße 17/1, 3100 St. Pölten

Alle Angaben ohne Gewähr.

St. Pölten, Jänner 2026

Grafische Gestaltung: quick brown fox gmbh | www.quickbrownfox.at

Lektorat: Althea Müller | www.altheamueller.com

Fotos/Illustrationen: fachstelle, Philipp Monihart, freepik, Adobe Stock

Vorwort

Seit mehr als 20 Jahren ist die Fachstelle NÖ ein verlässlicher Partner, wenn es um Gesundheitsförderung und Prävention geht. Aktuell darf ich die Arbeit der Fachstelle als Obfrau begleiten – und ich bin jedes Jahr aufs Neue beeindruckt, wie flexibel und entschlossen das Team auf aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen reagiert. Veränderung wird hier nicht als Hindernis gesehen, sondern als Chance, Neues zu entwickeln und Menschen bestmöglich zu unterstützen.

Gerade im vergangenen Jahr hat die Fachstelle gezeigt, wie aktiv sie Zukunft gestaltet: Mit dem Umzug in moderne Büroräumlichkeiten und der stärkeren Verbindung von Suchtprävention und Sexualpädagogik wurden wichtige Schritte gesetzt. Denn viele Themen überschneiden sich, und genau dort, wo sie zusammenfallen, braucht es kompetente Antworten.

Ein roter Faden, der sich durch alle Arbeitsbereiche zieht, ist die psychische Gesundheit. Sie ist nicht nur zentral in der Prävention von Abhängigkeitserkrankungen, sondern auch ein wesentlicher Bestandteil sexueller Bildung. Wer psychisch gefestigt ist, kann Herausforderungen besser meistern und das eigene Leben selbstbewusst und selbstbestimmt gestalten.

Mit Projekten wie dem „Tag der psychischen Gesundheit“ und der neuen Toolbox für Lehrkräfte setzt die Fachstelle genau da an, wo Unterstützung besonders viel bewirken kann: bei jenen, die Kinder und Jugendliche im Alltag begleiten. Denn nur wenn Pädagoginnen und Pädagogen selbst gestärkt sind, können sie junge Menschen gut durch die Höhen und Tiefen des Erwachsenwerdens führen.

Ich bedanke mich herzlich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Fachstelle für ihr großes Engagement, ihre Kreativität und ihren Einsatz für die Menschen in Niederösterreich. Ich freue mich sehr auf die weitere Zusammenarbeit und auf all die neuen Ideen, die noch kommen werden.

Veränderung ist unser ständiger Begleiter – und die Fachstelle NÖ zeigt eindrucksvoll, wie man diesen Weg mutig und vorausschauend gehen kann.



Christiane Teschl-Hofmeister

Landesrätin für Bildung, Soziales und Wohnbau

Zahlen aus der Suchtprävention und Sexualpädagogik

01.01.2025 - 31.12.2025



Statistik 2025

01.01.2025- 31.12.2025		Institutionen	Anzahl ²	Einheiten	Personen
Suchtprävention	Kindergarten	76	130	943	2.946
	Schule/Ausbildung/Familie	193	606	4.334	11.035
	Jugendarbeit	35	39	633	12.022
	Betriebliche- & Kommunale SuP	16	22	112	1.043
	Sozial- u. Gesundheitseinrichtungen	101	128	833	1.513
SUMME		421	925	6.855	28.559
Sexualpädagogik	Kindergarten	5	6	33	164
	Schule/Ausbildung/Familie	170	574	2.855	9.498
	Sozial- u. Gesundheitseinrichtungen	21	28	128	322
	SUMME	196	608	3.016	9.984
Qualitätssicherung		-	27	216	333
Aktionstage & Kampagnen		-	11	58	135
Gesamt	SUMME	617	1.571	10.145	39.011

¹ Abkürzung für Lebenskompetenzprogrammen

² Anzahl beinhaltet Workshops, Fortbildungen & Vorträge



Einleitung

Dr. in Ursula Hörhan, MPH

Geschäftsführung und Suchtkoordination NÖ

Im letzten Jahr haben wir uns in der Fachstelle einem Organisationsentwicklungsprozess unterzogen. Unser Ziel war es, das „Beste aus beiden Welten“ – Suchtprävention und Sexualpädagogik – herauszuarbeiten, und in unseren Projekten noch stärker einzuarbeiten. Prävention wirkt, wenn wir ein Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln altersadäquat betrachten.

Gerne bringe ich hier das Beispiel der digitalen Medien und ihrer Chancen und Risiken. Gerade dieses aktuelle Thema muss abteilungsübergreifend von der suchtpräventiven, der gewaltpräventiven sowie der sexualpädagogischen Seite in Workshops, Fortbildungen und Informationsveranstaltungen vermittelt werden. Immer mehr unser Referent*innen weisen Zusatzausbildungen in verschiedenen Bereichen der Prävention vor, dies möchten wir in Zukunft noch stärker nutzen.

Dieser Schritt wurde durch die letzte Tagung der ARGE Suchtvorbeugung, die sich mit dem Thema „Psychische Gesundheit – Suchtprävention meets mental health“ auseinandersetzte, gestärkt. Der Ansatz der Lebenskompetenzen als Schutzfaktor nimmt eine bedeutende Rolle ein und trägt wesentlich zum Erhalt der psychischen Gesundheit bei. Laut der Weltgesundheitsorganisation leisten die Lebenskompetenzprogramme einen wesentlichen Beitrag zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention sowie zur Prävention psychischer Störungen. Diese Themen wollen wir in Zukunft noch stärker in der Fachstelle verankern und so dazu beitragen, dass Menschen selbstständig gesundheitsbewusste Entscheidungen im Leben treffen können.

Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei allen Mitarbeiter*innen und Kooperationspartner*innen, die gemeinsam mit uns täglich präventive und gesundheitsfördernde Angebote in allen Teilen Niederösterreichs umsetzen und nachhaltig verankern. Prävention geht uns alle an. Und nur gemeinsam können wir etwas verändern und bewirken!

Wir wünschen Ihnen beim Durchblättern und Lesen unseres Jahresberichts eine spannende Zeit und interessante Einblicke.

Ursula Hörhan

Was kann Prävention – und wie arbeiten wir?

Prävention umfasst vielfältige Maßnahmen aus den Bereichen Suchtprävention und Sexualpädagogik. Diese zielen insgesamt darauf ab, das psychische, physische und soziale Wohlbefinden zu fördern. Unser Anliegen ist es, die Menschen in Niederösterreich dabei zu unterstützen, ihre individuellen Lebens- und Handlungskompetenzen zu stärken, um ein informiertes, selbstbestimmtes und gesundes Leben führen zu können.

Die Basis unserer Arbeit bilden hierbei u.a. die internationalen Menschenrechte, das Europäische Präventionscurriculum, die Österreichische Suchtpräventionsstrategie, die NÖ Suchtstrategie 2016, die Standards der Weltgesundheitsorganisation WHO zur Sexualaufklärung in Europa sowie der Grundsatzvertrag Sexualpädagogik 2015 des Bundesministeriums. Wir bieten in verschiedenen Bereichen wie Familie, Bildung, Sozial- und Gesundheitswesen, Jugendarbeit, Betrieben oder auch Gemeinden wissenschaftlich fundierte Angebote und Programme an. Hierbei ist es uns wichtig, altersgerecht und an der Lebensrealität der jeweiligen Zielgruppe orientiert zu arbeiten.

Dabei setzen wir auf standardisierte Workshop-Abläufe, maßgeschneiderte Seminarangebote für Einrichtungen sowie laufende Qualitätskontrollen. Unsere Fachkräfte verfügen über eine fundierte Ausbildung in den Bereichen soziale Arbeit, Psychologie, Pädagogik, Medizin und weiteren Fachgebieten sowie über eine suchtspezifische bzw. sexualpädagogische Zusatzausbildung. Wir legen großen Wert auf Supervision, Weiterbildung und den Austausch innerhalb unseres Teams, um stets aktuelles Fachwissen zu gewährleisten.

Abenteuer ICH – Volksschule:

Es ist für wichtig, Dinge beim Namen zu nennen! Das Benennen und Aus- und Ansprechen von Themen aus dem täglichen Leben trägt dazu bei, sich mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Das ist eine wichtige Vorsorge für ein eigenständiges Leben, zu dem wir die Schüler*innen hinbegleiten.

Liebe usw. – Sekundarstufe:

Das Angebot ist sehr wertvoll. Es deckt die vielen Fragen, die bei den Schüler*innen im Bereich Sexualität auftauchen, in adäquater Weise ab. Es hilft auch mit, die im Schulentwicklungsplan im Rahmen von QMS (Qualitätsmanagement von Schulen) gesteckten Ziele bezüglich Stärkung der Persönlichkeit und im weiteren Sinn auch Gewaltprävention abzudecken.

Fachkräfte-Seminar Sexualpädagogik in einem Sozialpädagogischen Betreuungszentrum:

Es war ein idealer Mix zwischen fachlichen Inputs und praktischen Hinweisen zur Umsetzung im Alltag. Eine Perspektive von außen ist extrem wertvoll, da Regeln und Rituale nochmals reflektiert werden können und wir viele Ideen für Interventionen erhalten haben. Die Vortragende war fachlich sehr kompetent und ist optimal auf die Bedürfnisse des Teams eingegangen!

WAS BIETEN WIR?

- Referent*innen mit psychosozialer Grundausbildung und zertifizierter suchtspezifischer bzw. sexualpädagogischer Qualifikation
- Standardisierte Workshop-Abläufe
- Maßgeschneiderte Seminarangebote für Ihre Einrichtung
- Laufende Qualitätskontrollen
- Wissenschaftlich fundiertes Fachwissen
- Supervision und Weiterbildung unserer Mitarbeiter*innen
- Jahrzehntelange Erfahrung in der Vermittlung suchtpräventiver und sexualpädagogischer Inhalte

WARUM BRAUCHT ES EXTERNE EXPERT*INNEN?

Externe Expert*innen bringen Ressourcen und Fachwissen ein, die in verschiedenen Einrichtungen oft fehlen, sei es aufgrund von Zeitmangel oder fehlender spezieller Ausbildung. Sie sind methodisch und didaktisch geschult, um suchtpräventives und sexualpädagogisches Wissen zielgruppengerecht zu vermitteln und professionell in den unterschiedlichsten Settings zu arbeiten.

Besonders im schulischen Kontext ist es vorteilhaft, dass Schüler*innen Fragen stellen können, die sie im regulären Unterricht möglicherweise nicht an ihre Lehrer*innen richten würden. Für Pädagog*innen und Eltern bieten wir zudem Fortbildungen und Elternabende an, um sie über Inhalte, Methoden und mögliche nachfolgende Fragen der Kinder und Jugendlichen zu informieren. So wird die Präventionsarbeit effektiv und nachhaltig gestaltet.

Papa, darf ich dein Handy? – Kindergarten

Das Thema Medien bzw. die Auswirkungen von übermäßigem Medienkonsum sind im Kindergarten derzeit sehr aktuell. Der Vortrag wurde sehr wertschätzend gehalten, ohne zu belehren, immer mit dem Hinweis, dass vieles auch situationsabhängig und individuell ist. Gleichzeitig regte er sehr zum Nachdenken und Reflektieren an und machte bewusst, wieviel Raum Medien im Alltag (unserer Kinder) einnehmen!

Gemeinsam Stark Werden – Primarstufe Grundkurs

Die soziale Kompetenz zu stärken ist ein Schwerpunkt an unserer Schule. Mit diesem Workshop haben wir alle Instrumente, die wir brauchen. Das Kollegium setzt die Inputs begeistert um.

Workshop Suchtprävention + Modul ready4life – Sekundarstufe

Kontinuierliche Auseinandersetzung im Kreis der Lehrer*innen, Eltern/Erziehungsberechtigten und Schüler*innen ist für eine gute Suchtprävention wichtig. Die Fachstelle hilft uns dabei seit Jahren sehr professionell und für alle Teilnehmenden spannend und interessant!!!



Psychische Gesundheit als Präventionsfaktor

Autorin: Mag.ª Claudia Franta

„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem die Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ (World Health Organization, 2021)

Die psychische Gesundheit beeinflusst auch das körperliche Wohlbefinden und ist daher für die Lebensqualität essentiell (Firth et al., 2019). Die Aufgabe der Suchtprävention ist nicht nur, die Entstehung von Abhängigkeitserkrankungen zu verhindern, sondern auch die generelle psychische Gesundheit zu fördern. Versucht man psychische Belastungen durch Verhaltensweisen (z.B. Glücksspiel) oder den Konsum von Substanzen (z.B. Alkohol) zu bewältigen, kann langfristig eine Abhängigkeitserkrankung entstehen. Gewisse Charaktereigenschaften (z.B. Impulsivität, Sensationslust), Vernachlässigung innerhalb der Familie und ein Umfeld, welches zum Drogenkonsum verleitet, können die Entstehung einer Substanzkonsumstörung oder problematischen Verhaltensweise begünstigen. Frühzeitige professionelle Hilfeleistungen bereits bei ersten Anzeichen psychischer Probleme können psychische Erkrankungen vermeiden oder deren Auswirkungen mildern (De Bock et al., 2021).

Viele **Maßnahmen zur Suchtprävention fördern die Lebenskompetenzen und beugen** somit auch **anderen riskanten Verhaltensweisen** und daraus resultierenden Erkrankungen vor, wie z.B. Schulabbruch, Aggressivität, Straffälligkeit, Gewalt, Depression und riskantem Sexualverhalten (World Health Organization & United Nations Office on Drugs and Crime, 2018). Warum eine **gesunde Sexualität für die psychische Gesundheit förderlich** ist und wie die Sexualpädagogik die psychische Gesundheit fördert, finden Sie im Artikel „Sexualität und psychische Gesundheit“ auf Seite 14.

Wie kann man die psychische Gesundheit fördern?

Lebenskompetenzen helfen, die Herausforderungen des Lebens zu meistern, und tragen dadurch zur psychischen Gesundheit bei. Wie können im Sinne des lebenslangen Lernens die Lebenskompetenzen immer weiter ausgebaut werden, um psychisch gesund zu bleiben? Resilienz, das heißt die Fähigkeit eines Menschen, schwierige Lebenssituationen gesund zu überstehen, lässt sich trainieren und stärken – ähnlich wie ein Muskel. Beispielsweise kann die **Selbstwahrnehmung** und Selbstwirksamkeit gestärkt werden, indem man sich regelmäßig daran erinnert, was man selbst beeinflussen kann. Sich selbst mit Stärken und Schwächen zu kennen und eigene Fehler zu akzeptieren, hilft, Perfektionismus entgegenzuwirken und ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln (Treasure et al., 2020).

Um einen differenzierten Umgang mit **Gefühlen** zu erlernen, kann man täglich mehrmals in sich hinein-

Die WHO definiert folgende **zehn wichtige Lebenskompetenzen**, die eine wesentliche Grundlage für psychisches Wohlbefinden darstellen:

1. Entscheidungsfähigkeit
2. Problemlösefähigkeit
3. Kreatives Denken
4. Kritisches Denken
5. Kommunikationsfähigkeit
6. Beziehungsfähigkeit
7. Empathie
8. Selbstwahrnehmung
9. Stressregulation
10. Gefühlsregulation

(World Health Organisation. Division of Mental Health., 1994)

Psychische Gesundheit als Präventionsfaktor

spüren: „Was fühle ich gerade?“ Gefühle zu benennen oder aufzuschreiben hilft, diese sensibel frühzeitig wahrzunehmen, zu verarbeiten und nicht impulsiv zu reagieren, sondern bewusst zu handeln und einen kühlen Kopf zu bewahren. **Empathisch** zu sein kann geübt werden, indem anderen zugehört wird. Den Mitmenschen Fragen zu stellen, um deren Perspektive, Gefühle und Gedanken nachvollziehen zu können, kann dabei helfen, sich in die Lage anderer hineinzufühlen.

Eine Möglichkeit, die eigene **Problemlösefähigkeit** zu trainieren, ist, zuerst das Problem zu definieren, die Ursachen zu analysieren und verschiedenste Lösungsoptionen zu sammeln. Um die Kreativität für Lösungsoptionen anzuregen, hilft es, sich die Möglichkeiten der unterschiedlichen Lösungswege aufzuzeichnen. Ein Perspektivenwechsel kann auch zu neuen Ideen führen: „Was würden Sie einer Freundin in dieser Situation raten?“

Es ist hilfreich, sich in ambivalenten Situationen folgende Fragen zu stellen, um die eigene **Entscheidungsfähigkeit** zu schulen:

*Welches Ziel möchte ich wirklich erreichen?
Was sind die Vor- und Nachteile (Pro und Kontra) jeder Option? Was sind kurz- und langfristige Folgen? Wie stark zählen die Argumente für mich?*

Für jedes Pro und Kontra kann man je nach Wichtigkeit Punkte von 1 bis 5 vergeben, um sich dann für die Option zu entscheiden, die in der Situation besser passend erscheint. Körperlicher Ausgleich durch Bewegung, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und bewusste Pausen dient wiederum der **Stressbewältigung**.

Um die **Kreativität** zu fördern und lösungsorientiert zu denken, hilft es, neue Ideen zu entwickeln und ungewohnte Verbindungen herzustellen. **Kritisches Denken** ist wichtig, um eigene Maßstäbe zu setzen und nicht etwa durch Werbung, politische Propaganda, Verschwörungstheorien oder Gruppendruck manipuliert zu werden. Neue Informationen können kritisch hinterfragt werden: Woher stammt diese Information? Ist die Quelle glaubwürdig und unabhän-

gig? Wird die Behauptung durch Belege, Studien oder Daten unterstützt?

Netzwerke und Freundschaften zu pflegen, oder auch, um Hilfe zu bitten, ist wichtig, um Kraft zu schöpfen. **Beziehungen** – ob romantisch, beruflich, freundschaftlich oder familiär – sind wie ein Tanz, bei dem mit der Zeit gelernt wird, aufeinander einzugehen. Gerade in Beziehungen zeigt sich, wie eng Lebenskompetenzen wie Kommunikation, Empathie sowie Gefühls- und Stressregulation miteinander verwoben sind. Wertschätzung zu zeigen (dafür reichen auch schon kleine Gesten), die Meinung der anderen ernst zu nehmen und auf Augenhöhe zu kommunizieren – das alles ist wichtig, um Vertrauen aufzubauen.

Wer sich selbst wertschätzt, kann auch andere leichter wertschätzen.

Kommunikation kann im Alltag geübt werden. Die Bereitschaft, aufeinander zuzugehen, ist wichtig, um Missverständnissen vorzubeugen. Folgende Dinge können Sie in jedem Gespräch ausprobieren: Aktives Zuhören (kurze Rückmeldungen zum Gehörten geben) und Rückfragen wie „Meinst du, dass...?“ genauso wie offene Fragen in der Art von „Wie...?“, „Was...?“, „Welche...?“ laden zu ausführlicheren Antworten ein.



Psychische Gesundheit als Präventionsfaktor

Was tun wir in der Suchtprävention, um die psychische Gesundheit zu fördern?

Im **Kindergarten** stärken wir durch ein musikpädagogisches Mitspieltheater (mit einem dazugehörigen Infoabend für Eltern und Erziehende) den Selbstwert der Kinder. Auch die emotionalen und sozialen Kompetenzen werden gefördert.

Wir fördern durch unsere umfassenden **Lebenskompetenzprogramme** die **gesunde und sichere Entwicklung von Kindern und Jugendlichen**. Durch die Programme stärken wir nicht nur die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, sondern tragen auch dazu bei, dass Prävention frühzeitig, nachhaltig und systematisch in Bildungseinrichtungen verankert wird.

Die **betriebliche Suchtprävention** ist ein zentraler Bestandteil des Gesundheits- und Sicherheitsmanagements in Unternehmen. Mit unseren Inhouse-Schulungen und den weiterführenden Angeboten unserer Referent*innen bieten wir konkrete Unterstützung, wie Betriebe mit diesem sensiblen Thema professionell umgehen können.

Unser Seminar zur „**Motivierenden Gesprächsführung**“ vermittelt Berufsgruppen im Sozialbereich einen kooperativen Beratungsstil, damit die Fachkräfte die intrinsische Motivation und Selbstwirksamkeit ihrer Klient*innen unterstützen können.

Lebenskompetenzprogramme

Wir arbeiten in erster Linie mit wissenschaftlich fundierten Angeboten („Gemeinsam stark werden“, „plus“ und „Wetterfest“) zur Stärkung der Lebenskompetenzen bereits ab dem Kindergartenalter bis zum Erwachsenenalter.

Die Lebenskompetenzprogramme umfassen vielfältige Materialien für Pädagog*innen und andere Betreuungspersonen, um Kinder und Jugendliche in allen Schulstufen zu unterstützen (Juen, 2013; Ladurner et al., 2022; Lederer-Hutsteiner et al., 2022). Mithilfe dieser Materialien, die auf unterschiedliche Altersgruppen zugeschnitten sind, können die Pädagog*innen die Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen mit einfachen Methoden fördern.

Eine entspannte Atmosphäre im Kindergarten und in der Schule, in der auch das psychische Wohlbefinden gefördert wird, trägt wesentlich zum Lernerfolg bei. „Gemeinsam stark werden“ umfasst auch viele hilfreiche Methoden, um speziell vulnerable Personen zu unterstützen (wie z.B. Kinder und Jugendliche in Sonder Schulen).

Durch das Einbeziehen des gesamten Systems, der Erziehenden und der Fachkräfte (z.B. durch „Treffpunkt Familie“, Online-Informationsabende und Seminare) erreichen wir auch Menschen mit psychischen und



Psychische Gesundheit als Präventionsfaktor

körperlichen Erkrankungen, Menschen in belastenden Familiensituationen und Menschen mit Migrationsbiografie. Dabei achten wir stets auf eine traumasensible Herangehensweise.

Fachkräfte, die tagtäglich mit gefährdeten Menschen arbeiten, unterstützen wir durch Seminare zur Förderung ihrer eigenen psychischen Gesundheit, und durch Fortbildungen zu verschiedensten Themen der Suchtprävention. Die Selbstfürsorge von Fachkräften ist besonders wichtig, damit diese auch selbst langfristig psychisch gesund bleiben und ihre Arbeit wirkungsvoll fortführen können.

Pädagog*innen erhalten bei uns auch Coaching, wenn Drogen-Anlassfälle unter Schüler*innen auftreten, um korrekt nach §13 des Suchtmittelgesetzes handeln zu können und Jugendlichen rechtzeitig Beratung und

Unterstützung zukommen zu lassen (Haller & Prenn, 2018).

In Schulen, Vereinen und anderen Settings bieten wir allgemeine Workshops zur Suchtvorbeugung und spezielle präventive Workshops, Fortbildungen und Informationsabende zu den Themen Alkohol, Nikotin, Essstörungen und digitale Medien an. Zur Stärkung der Selbstwirksamkeit werden gemeinsam Schutzfaktoren ausgearbeitet.

*Bei unseren Angeboten orientieren wir uns stets an der Lebenswelt der Teilnehmer*innen. Wir vermitteln die Informationen interaktiv auf Augenhöhe, regen nachhaltige Reflexionsprozesse an und geben genügend Raum für offenen Austausch über die Thematik.*

Psychische Gesundheit ist eine Gemeinschaftsaufgabe

Um Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu stärken, braucht es gemeinsame Anstrengungen von Bildungseinrichtungen, Familien, Fachkräften und der Gesellschaft. Lebenskompetenzprogramme und niederschwellige Unterstützung sind zentrale Elemente, um die psychische Gesundheit zu fördern – und damit auch der Entwicklung von Abhängigkeit und anderen Erkrankungen wirksam vorzubeugen.



*Unsere Blogartikel, Websites (www.check-yourself.at, www.fachstelle.at), Podcasts und andere kostenlose Angebote (Weltnichtraucher*innen-Tag, www.dialogwoche-alkohol.at) informieren über relevante Themen und vermitteln weiterführende Hilfsangebote.*



QUELLEN:

- Arango, C., Diaz-Caneja, C. M., McGorry, P. D., Rapoport, J., Sommer, I. E., Vorstman, J. A., McDaid, D., Marín, O., Serrano-Drozdowskyj, E., Freedman, R., & Carpenter, W. (2018). Preventive strategies for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 5(7), 591–604. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30057-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30057-9)
- De Bock, F., Dietrich, M., & Rehfuss, E. (2021). Evidenzbasierte Prävention und Gesundheitsförderung. Memorandum der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Konzepte. <https://doi.org/10.17623/BZgA:2021-KON-DE-1.0>
- Firth, J., Siddiqi, N., Koyanagi, A., Siskind, D., Rosenbaum, S., Galletly, C., Allan, S., Caneo, C., Carney, R., Carvalho, A. F., Chatterton, M. L., Correll, C. U., Curtis, J., Gaughran, F., Heald, A., Hoare, E., Jackson, S. E., Kisely, S., Lovell, K., ... Stubbs, B. (2019). The Lancet Psychiatry Commission: A blueprint for protecting physical health in people with mental illness. *The Lancet Psychiatry*, 6(8), 675–712. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30132-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30132-4)
- Haller, B., & Prenn, A. (2018). Handlungseitfaden zur Umsetzung des § 13 Suchtmittelgesetz an der Schule – Konsum von illegalen Suchtmitteln durch Schülerinnen und Schüler. 28.
- Juen, F. (2013). Plus Evaluationsbericht. https://www.suchtvorbeugung.net/plus/plus_evaluationsbericht.pdf
- Ladurner, E., Regele, B., Seeber, T., Tumpfer, A., & Zitturi, P. (2022). Wetterfest Lebenskompetenzen stärken Suchtprävention und Gesundheitsförderung ab der 9. Schulstufe. Fachstelle für Suchtprävention NÖ.
- Lederer-Hutsteiner, T., Hammerl, M., Nitschke, M., & Schmied, K. (2022). Prozessevaluation des Programmes „Gemeinsam stark werden“ x-sample Sozialforschung, Marktforschung, Evaluation.
- Rokicki, S., Oviedo, D., Perreault, N., Bates, M. A., Zhou, R. A., Baicker, K., & McConnell, M. A. (2025). Impact of nurse home visiting on take-up of social safety net programs in a Medicaid population. *Health Affairs Scholar*, 3(4). <https://doi.org/10.1093/haschl/qxa038>
- World Health Organisation. Division of Mental Health. (1994). 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. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030 (1st ed). World Health Organization.
- World Health Organization, & United Nations Office on Drugs and Crime. (2018). International Standards on Drug Use Prevention. Second updated edition. World Health Organization.

Psychische Gesundheit und Sexualität

Autorin: Susanne Moser, MSc



Seit dem Jahr 2000 betrachtet die Weltgesundheitsorganisation WHO sexuelle und reproduktive Gesundheit als einen integralen Bestandteil des menschlichen Wohlbefindens – und betont die Untrennbarkeit dieser Aspekte als Faktor für die Gesamtgesundheit, das Wohlergehen, die Lebensqualität und somit auch für die psychische Gesundheit.

Was genau psychische Gesundheit bedeutet und wie die Vermittlung von Lebenskompetenzen und Resilienz dazu beitragen, diese aufrecht zu erhalten, soll nachfolgend genauer beschrieben werden. Psychische Gesundheit setzt sich aus vielen Faktoren zusammen, wozu auch die Sexualität zählt. Diese wird von jedem Menschen anders gelebt und empfunden, eines ist aber für alle gleich: Ein offener Umgang mit den Themen Sexualität und Körper ist ein wichtiger Schutzfaktor für unsere psychische Gesundheit.

Die WHO (2006) spricht in diesem Zusammenhang von „sexueller Gesundheit“. Laut Definition beinhaltet diese „sowohl eine positive, respektvolle Herangehensweise an Sexualität und sexuelle Beziehungen als auch die Möglichkeit für lustvolle und sichere sexuelle Erfahrungen, frei von Unterdrückung, Diskriminierung und Gewalt“.

Um all diese Bedingungen zu erfüllen, wird am besten so früh wie möglich mit sexueller Bildung begonnen. Eltern nehmen als die ersten Bezugspersonen eine besonders bedeutsame und prägende Rolle ein.

Vorsicht, die Ampel ist rot! – Prävention von Geburt an

Kleinen Kindern vermitteln wir von Anfang an die Gefahren im Straßenverkehr. Mit einem Kinderwagen wartet man selbstverständlich an einer roten Ampel, die man ohne Kinderbegleitung vielleicht bereits längst überquert hätte. Später nehmen wir die Kinder an die Hand, wenn wir entlang stark befahrener Straßen gehen. Wir bringen ihnen bei, links-rechts-links zu schauen, bevor eine Straße überquert wird. Die Verkehrserziehung geht dann nahtlos weiter zum Fahrradführerschein, über das erste Moped und schließlich bis zum PKW. All das machen wir, um die Gefahr eines Unfalls möglichst gering zu halten.

Wir handeln präventiv!

Genauso sollte es auch beim Thema Sexualität sein. Sexualität ist ein Thema, welches uns ein Leben lang begleitet. Und wie beim Straßenverkehr können wir schon bei den Jüngsten ansetzen und sie dabei unterstützen, eine wertschätzende Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.

Bereits ab der Geburt haben Bezugspersonen die Möglichkeit, präventiv zu handeln. Schon das richtige

Benennen der Geschlechtsorgane ist eine einfache Option, um ein positives Körperbewusstsein zu fördern.

Kommen später Fragen von Kindern, ist es wichtig, diese ernst zu nehmen und altersgerecht zu beantworten. Verständlicherweise können sich Bezugspersonen erst einmal vor den Kopf gestoßen fühlen, wenn kleine Kinder gefühlt wie aus dem Nichts plötzlich Fragen zu Körper oder Sexualität stellen. Hier hilft es, kurz durchzuatmen.

Fällt so spontan keine Antwort ein, die man geben kann, oder passt auch der Moment gerade nicht, könnte man gut darauf reagieren, indem man sagt: „Danke für deine Frage, ich weiß die Antwort aber im Moment nicht. Wenn du mir kurz Zeit gibst, versuche ich, es für dich herauszufinden.“ Oder es wird angeboten, sich gemeinsam ein Buch zu dem Thema anzusehen.

Unbedingt vermieden werden sollten Sätze wie „dafür bist du noch zu klein“, „das ist nichts für dich“ oder „darüber reden wir, wenn du größer bist“.

Psychische Gesundheit und Sexualität

Abfertigungen wie diese bergen die Gefahr, dass Kinder einerseits empfänglicher werden für Falschinformationen – und dass andererseits ihr „Nichtwissen“ ausgenutzt werden könnte. Einfache, an das Alter angepasste Antworten beugen Übergriffen vor und geben dem Kind die Sicherheit, sich auch mit Themen, die es vielleicht verunsichern, an die Bezugspersonen wenden zu können.

Auch auf Gefühle und Körperwahrnehmungen zu achten, ist ein wichtiger Baustein der Prävention und sexuellen Bildung. Bezugspersonen können dazu beitragen, indem sie Gefühle benennen und für sich selbst Grenzen setzen, denn Kinder lernen zuallererst durch Beobachtung.

Die Entwicklung der Körperwahrnehmung kann auch dadurch unterstützt werden, Kinder körperliche Erfahrungen machen zu lassen, wie z.B. barfuß zu laufen, zu toben oder im Sand zu spielen. Denn zu spüren, was sich gut oder schlecht anfühlt, ist elementar, um die Warnsignale des Körpers, wie etwa Unruhe, Nervosität oder Stimmungsschwankungen richtig einzuordnen und danach zu handeln, also Grenzen zu setzen.

Sexualpädagogik als wichtiger Präventions-Baustein für psychische Gesundheit

Ein weiterer wichtiger Baustein für die sexuelle Gesundheit ist Kommunikation. Um Bedürfnisse und Wünsche äußern zu können, bedarf es einerseits der richtigen Worte und andererseits des Wissens, wie der eigene Körper funktioniert.

Wie im vorherigen Abschnitt bereits beschrieben, passiert die Wissensvermittlung von Kindern und Jugendlichen im ersten Schritt zu Hause durch ihre Bezugspersonen. Später kommen dann die Schule, Freund*innen und das Internet als die wichtigsten Informationsquellen bezüglich Sexualität hinzu (Scharmanski & Hessling, 2021).

In Bildungseinrichtungen bietet Sexualpädagogik die Möglichkeit, dort anzuknüpfen, wo Eltern bereits Vorbereitung geleistet haben.

Sexualpädagogische Workshops in Schulen eröffnen einen Raum, um ohne Scham über Dinge zu sprechen und auch zu lachen, welche im Alltag tendenziell eher unbesprochen bleiben. Es wird ein sicherer Ort geschaffen, an welchem offene Fragen vorurteilsfrei beantwortet, diskutiert und reflektiert werden können. Begleitend zu sexualpädagogischen Workshops für die Kinder und Jugendlichen organisiert die Fachstelle NÖ auch Elternabende und Pädagog*innen-Fortbildungen. Diese bieten den Bezugspersonen die Möglichkeit, zu lernen, wie sie sicher mit dem Thema Sexualität umgehen können, wie Fragen gut beantwortet werden können und wie im Bedarfsfall richtig reagiert werden kann.

Auch in weiteren Settings wie im Bereich Elementarpädagogik oder in Pflege- und Betreuungseinrichtungen bieten wir spezielle Seminare zum Thema der sexuellen Bildung und des Umgang mit Sexualität an. Fachkräfte finden hier Unterstützung für ihren Arbeitsalltag.

Selbstbestimmte Familienplanung als Bestandteil erfüllender Sexualität

Die Entscheidung, ob wir Kinder möchten oder nicht, gehört wohl zu den wichtigsten in unserem Leben – und kann dementsprechend mit großem Druck verbunden sein.

Begleitend zur „sexuellen Gesundheit“ widmet sich die „reproduktive Gesundheit“ daher genauer dem Thema der Familienplanung. Sie „beinhaltet die freie Entscheidung über das eigene reproduktive Leben und Verhütungsmittel, freie und selbstbestimmte Entscheidung über Familienplanung und Anzahl der Kinder, Zugang zu Aufklärungsprogrammen, Zugang zu adäquater Gesundheitsversorgung und Beratung sowie ein Leben frei von sexuellem Zwang“ (UNFPA, 2013).

Das Wissen um Verhütungsmethoden und die Möglichkeit, das passende Verhütungsmittel für sich zu wählen, stellt einen elementaren Bestandteil von sexueller Gesundheit dar.

Psychische Gesundheit und Sexualität

In unserem Projekt „Liebe usw.“ für Jugendliche ab 13 Jahren wird dem Thema Verhütung ein großer Stellenwert zugeschrieben. Für Mädchen und Burschen gleichsam ist es wichtig zu wissen, wie der weibliche Zyklus funktioniert, welche Arten von Verhütungsmitteln es gibt und wie sie auf den Körper wirken. Mit unseren Arbeitsmaterialien „Menstruation“ und „Kondom“, welche frei zum Download zur Verfügung stehen, können Pädagog*innen dieses wichtige Thema noch weiter mit ihren Schüler*innen bearbeiten.



Marginalisierte Gruppen im Strudel gesellschaftlicher Erwartungen

Sexualität wird in unserer Gesellschaft stark mit Jugendlichkeit, Gesundheit sowie heterosexuellen Paaren assoziiert. Gruppen, die aus diesem Denken ausgeschlossen werden, sind z.B. ältere Menschen, Menschen mit Förderbedarf, queere Menschen und auch Menschen mit Migrationshintergrund.

Ein verbindendes Konzept, das die besonderen Herausforderungen dieser Gruppen beschreibt, ist der Minderheitenstress (Mayer, 2003). Er bezeichnet den alltäglichen Stress, den Angehörige marginalisierter Gruppen bewusst oder unbewusst erleben – etwa durch direkte Diskriminierung, subtile Abwertung oder die ständige Angst vor Ablehnung und Gewalt. Dieser chronische Stress kann langfristig die psychische und körperliche Gesundheit stark beeinträchtigen.

Die folgenden Beispiele zeigen, wie gesellschaftliche Normen, Vorurteile und strukturelle Barrieren Minderheitenstress auslösen und so die Selbstbestimmung einschränken:

- **Menschen mit Migrationshintergrund**

Migrant*innen der 1. Generation finden schwerer Zugang zum Gesundheitssystem als Migrant*innen der 2. Generation oder Menschen ohne Migrationsbiografie. Dadurch haben sie oft weniger Wissen über sexualitätsbezogene Gesundheitsleistungen (z.B. HPV-Impfung) und suchen seltener ärztliche Beratung zu sexuellen Problemen, Verhütung oder sexuell übertragbaren Infektionen (Wiessner et al., 2022).

- **Ältere Menschen, Menschen mit Förderbedarf, pflegebedürftige Personen**

Diese Gruppen sind nicht nur häufiger von Gewalt und Übergriffen betroffen (Mayrhofer et al., 2019; BMASGPK, 2025), sondern erleben oft auch eine „Entsexualisierung“ (Przybylo, 2021). Ihnen wird jede Form von Sexualität gesellschaftlich abgesprochen, was zu weniger Austausch mit Gesundheitspersonal führt. Sexualität findet dann häufig im Verborgenen und ohne Schutz statt, was das Risiko für sexuell übertragbare Infektionen erhöht. Unbehandelte sexuelle Probleme können wiederum Depressionen, Angststörungen oder sozialen Rückzug nach sich ziehen (Freak-Poli, 2019).

- **LGBTQIA+ Community**

Queere Menschen erleben Minderheitenstress besonders stark, da sie überdurchschnittlich oft Diskriminierung, Gewalt oder subtile Abwertungen erfahren (Gewalt gegenüber LGBTQIA+, o. D.). Das konstante „im Hinterkopf behalten“ der Möglichkeit, dass etwas Negatives aufgrund z.B. der sexuellen Orientierung oder der Geschlechtsidentität passieren könnte, führt in vielen Fällen zu chronischem Stress, der den Alltag einschränkt (PSD-Wien, 2023). Messbar zeigt sich dies in deutlich höheren Raten psychischer Erkrankungen, Schlafstörungen und Burnout im Vergleich zur Gesamtbevölkerung (Kasprowski et al., 2021). Trans* Personen sind noch einmal besonders stark betroffen. Bei ihnen zeigt sich ein dreimal so hohes Vorkommen von Angst- und Essstörungen im Vergleich zu queeren Menschen, welche sich mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren können (Kasprowski et al., 2021).

Psychische Gesundheit und Sexualität

Kleiner Beitrag, große Auswirkung

Die Fachstelle Niederösterreich möchte mit ihrem niederschwelligen Angebot alle Bevölkerungsgruppen und besonders auch jene Menschen erreichen, die beim Thema Sexualität gerne übersehen werden. Im Artikel „Was hat sich getan in der Fachstelle NÖ?“ finden Sie eine Übersicht, wie dieses Ziel im vergangenen Jahr umgesetzt werden konnte.

Sexuelle und reproduktive Gesundheit sind Bereiche, die vieles beinhalten und einen wichtigen Bestandteil von psychischer Gesundheit bilden.

Viele Probleme in Bezug auf psychische Gesundheit entstehen durch einen Druck von außen. Das bedeutet, dass jede*r etwas tun kann, um zu psychischer Gesundheit beizutragen – nicht nur bei sich selbst,

sondern auch bei anderen. Gesellschaftliche Normen und Vorurteile sind nicht in Stein gemeißelt, sondern können (und sollten) hinterfragt werden.

Gelebte Wertschätzung, Offenheit, Inklusion und Respekt gegenüber allen Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft sowie sexueller und geschlechtlicher Orientierung stellen eine solide Basis für den Erhalt der psychischen Gesundheit vieler Menschen dar.

Sexuelle Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil von psychischer Gesundheit

Laut WHO sind folgende Bereiche Schlüsselemente sexueller Gesundheit:

- Ein generelles Wohlbefinden, nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten
- Respekt, Sicherheit und Freiheit vor Diskriminierung und Gewalt
- Erfüllung der Menschenrechte
- Relevanz über die gesamte Lebensspanne hinweg
- Ausdruck in verschiedenen Orientierungen und Vorlieben
- Starke Beeinflussung durch gesellschaftliche Normen, Geschlechterrollen, Erwartungen und Machtdynamiken

(Defining sexual health, o.D.)



LITERATUR:

- BMASGPK (2025). Allgemeine Hinweise zu Gewalt an älteren Menschen. oesterreich.gv.at.
https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle_unfaelle_und_kriminalitaet/gewalt_in_der_familie/1/Seite.290400
- Defining sexual health. (o.D.). who.int. <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>
- Freak-Poli R. (2020). It's not age that prevents sexual activity later in life. *Australasian journal on ageing*, 39 Suppl 1(Suppl 1), 22–29. <https://doi.org/10.1111/ajag.12774>
- Gewalt gegenüber LGBTIQ+. (o.D.). gewaltinfo.at. <https://www.gewaltinfo.at/fachwissen/gewalt-gegenueber-lgbtqa-plus.html>
- Kasprowski, D., Fischer, M., Chen, X., de Vries, L., Kroh, M., Kühne, S., Richter, D. & Zindel, Z. (2021) Geringe Chancen auf ein gesundes Leben für LGBTQI*-Menschen. DIW Wochenbericht, 6, 80-88. https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.810350.de/21-6-1.pdf
- Meyer I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Mayrhofer, H., Schachner, A., Mandl, S. & Seidler, Y. (2019). Erfahrungen und Prävention von Gewalt an Menschen mit Behinderungen [Broschüre]. BMASGK. <https://broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publicationId=718>
- PSD- Wien (2023). Reden wir über psychische Gesundheit unter dem Regenbogen! [Broschüre]. <https://psd-wien.at/regenbogen>
- Przybylo, E. (2021). Ageing asexually: Exploring desexualisation and ageing intimacies. In T., Hafford-Letchfield, P., Simpson & P., Reynolds (Hrsg.), *Sex and Diversity in later life (181-198)*. Policy Press. DOI:10.2307/j.ctv1nh3m64.16
- Scharmannski, S., & Hesling, A. (2021). Sexualaufklärung in der Schule. Jugendsexualität 9. Welle. BZgA-Faktenblatt. https://doi.org/10.17623/BZgA_SRH:fb_JUS9_Schule
- UNFPA (2013). ICPD AND HUMAN RIGHTS: 20 years of advancing reproductive rights through UN treaty bodies and legal reform. United Nations Populations Fund. https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/icpd_and_human_rights_20_years.pdf
- WHO (2006). Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002. Genf. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf
- WHO (2022). Abortion care guideline. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349316/9789240039483-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wiessner, C., von dem Knesebeck, O., Gerlich, M. G., Birken, P. & Becher, H. (2022). Migration and Sexual Health Services Use – Results from the German Health and Sexuality Survey (GeSiD). *Sexuality Research and Social Policy*, 19, 1383-1394. <https://doi.org/10.1007/s13178-022-00691-1>

Was hat sich getan in der Fachstelle NÖ?

Autorinnen: Mag.^a Angela Riegler-Mandić
Mag.^a DSAⁱⁿ Sandra Ziegelwanger-Bravo Galarce

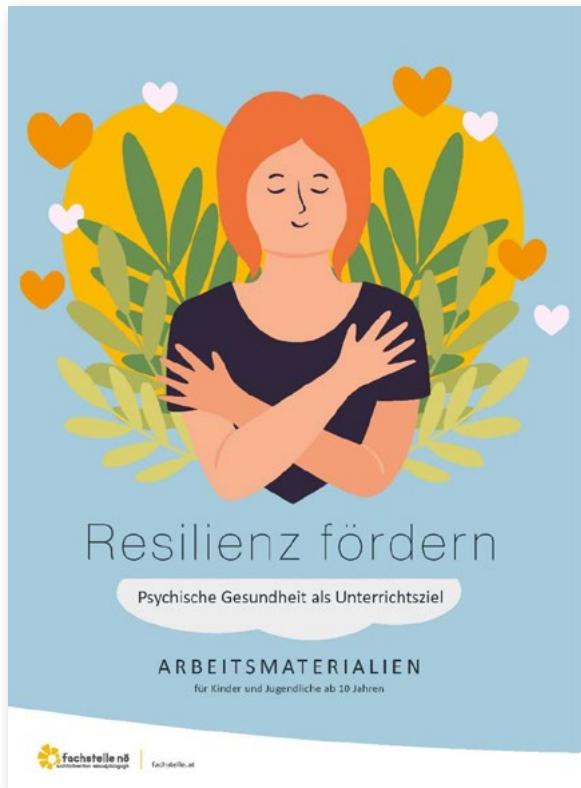
**Den Jahresschwerpunkt 2025 widmeten wir dem
wichtigen Thema der psychischen Gesundheit und der Frage-
stellung, wie man diese gezielt fördern und erhalten kann.**

Im folgenden Artikel erfahren Sie hierzu Näheres – und erhalten zudem einen Einblick, was sich auch abseits unseres Schwerpunkt-Themas alles in der Fachstelle NÖ getan hat.

Prävention im Fokus

Das Thema Prävention ist kein isoliertes Thema – es ist sehr komplex und vielschichtig, und wirkt auf mehrere Bereiche ein. Aufbauend auf die Neu-Entwicklung unseres Leitbildes im Vorjahr haben wir das Jahr 2025 dafür genutzt, um unsere Abteilungen Suchtprävention und Sexualpädagogik zu harmonisieren, und sowohl thematisch, als auch organisatorisch zusammenzurücken. Themen wie Prävention, Gesundheitsförderung, Lebenskompetenzförderung und psychische Gesundheit sind in beiden Bereichen wichtige Inhalte, und es erschien notwendig, diese Synergien zu nutzen und zusammen zu wachsen. Dieser Prozess ging in eine extern begleitete Organisationsentwicklung über, hat im Jahr 2025 seinen Höhepunkt erreicht und lässt uns gestärkt aufgestellt ins Jahr 2026 starten.

Ein erstes Ergebnis konnte die abteilungsübergreifende Projektgruppe zum Thema „Psychische Gesundheit“ erzielen, welche praktische Arbeitsmaterialien für den Einsatz im Schulunterricht entwickelt hat.



ARBEITSMATERIALIEN:



<https://www.fachstelle.at/downloads#sexual>

Resilienz fördern – Psychische Gesundheit als Unterrichtsziel

„Gesundheit“ – so die WHO-Definition – „ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“. Wir haben uns den Welttag der psychischen Gesundheit, welcher jährlich am 10. Oktober stattfindet, zum Anlass genommen, um uns der Frage zu widmen, wie wir dieses Wohlbefinden fördern, schützen und erhalten können. Den Fokus haben wir hierbei auf Pädagog*innen, Erzieher*innen und Personen gelegt, welche mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Schulen der ersten Sekundarstufe in NÖ hatten die Möglichkeit, bei der Fachstelle NÖ kostenlos insgesamt **100 Goodie-Boxen** für den Einsatz im Klassenzimmer zu bestellen. Die Nachfrage und das Interesse waren enorm, und unser Lager war innerhalb weniger Stunden restlos leer.

In den Boxen befinden sich **Arbeitsmaterialien** zum Thema „Resilienz fördern – Psychische Gesundheit als Unterrichtsziel“, mit einer Fülle an Methoden und Tools, die von Pädagog*innen einfach und ohne viel Aufwand in ihren Schulstunden eingesetzt werden können. Kinder und Jugendliche sollen hiermit unkomplizierte Werkzeuge in die Hand bekommen, mit deren Hilfe sie auch in turbulenten Zeiten zur Ruhe kommen und gut auf ihre psychische Gesundheit achten können. Denn psychische Probleme können aus vielen Gründen entstehen.

Die Ursachen können familiäre, persönliche, biologische und gesellschaftliche Faktoren sein. Die Arbeitsmaterialien stehen allen Interessierten auf unserer Website www.fachstelle.at als Download kostenlos zur Verfügung.

Zur Vertiefung des Themas gab es im November die Möglichkeit, an unserem kostenfreien Online-Vortrag „Ein Leben im Zeichen der Selbstoptimierung“ teilzunehmen. Hierbei wurde ein Blick auf den Social Media-Alltag von jungen Menschen geworfen, genauso wie auf dessen Einfluss auf Selbstbild, Identität sowie Körper- und Selbstwahrnehmung.

Auf Basis des Modells Sexocorporel (Modell der sexuellen Gesundheit) wurde der Frage nachgegangen, wie man junge Menschen begleiten kann, damit sie (wieder) einen gesunden Bezug zu ihrem Körper und dadurch auch zu ihren Emotionen und Grenzen erhalten.



ten. Die Themen Sexualpädagogik und Prävention von Essstörungen konnten hier gewinnbringend miteinander verflochten werden.

Sexuelle Bildung in Justizanstalten

Besonders in der Zeit der Adoleszenz ist es wichtig, Jugendliche im Bereich der sexuellen Bildung gut zu begleiten. Diese Entwicklungsphase ist oftmals besonders von Herausforderungen geprägt, und gestaltet sich für die Betroffenen häufig anspruchsvoll und komplex.

Eine spezielle Zielgruppe stellen hier Jugendliche und junge Erwachsene in Haft dar. In Kooperation mit dem Justizministerium haben wir ein Konzept erarbeitet, um direkt in den Justizanstalten sexualpädagogische Workshops anzubieten. Sexuelle Bildung in Haftanstalten zielt darauf ab, den jungen Leuten ein besseres Verständnis für gesunde Sexualität zu vermitteln, Verantwortung zu übernehmen und einen respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen zu fördern. Dies kann dazu beitragen, Missbrauch und Gewalt zu reduzieren bzw. zu verhindern, und die Resozialisierung zu unterstützen.

In den modular angebotenen Workshops wird Sexualität als ein breites Spektrum an Möglichkeiten dargestellt und behandelt. Hierbei soll die Möglichkeit gegeben werden, einen offeneren Blick auf dieses Themenfeld zu entwickeln und dadurch möglicherweise auch Vorurteile abzubauen. Ziel ist nicht nur reine Wissensvermittlung, sondern auch eine kritische Reflexion von Verhaltensweisen und die Förderung von Empathie, Respekt und Verantwortung.

Um einen Einblick in das Setting zu erhalten, durften wir in Kooperation mit dem sozialen Dienst vor Ort eine Besichtigung in der Justizanstalt Krems unternehmen. Im nächsten Schritt wurden unsere Referent*innen in das Workshop-Konzept eingeschult, und die ersten Projekte fanden bereits in den Justizanstalten Krems und Gerasdorf statt. Die Rückmeldungen dazu waren äußerst positiv, und wir sind sehr gespannt, wie sich unsere sexualpädagogische Arbeit in Haftanstalten weiter entwickeln wird.

Entwicklungen in der Fachstelle NÖ

Sexuelle Bildung und Schutzkonzepte in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung

Im pädagogischen Alltag sehen sich Mitarbeitende in Einrichtungen der Behindertenhilfe häufig mit Situationen konfrontiert, in denen Sexualität im engen oder weiteren Sinn eine Rolle spielt. Manche dieser Situationen können verunsichern und überfordern. Dies sind zum Beispiel von Klient*innen direkt gestellte Fragen zum Thema Kinderwunsch, die Konfrontation mit sexuellen Ausdrucksweisen im unangebrachten Rahmen, der Wunsch nach einer intimen Beziehung oder der Verdacht auf sexuelle Übergriffe und Gewalt.

Menschen mit Behinderung sind besonders stark von sexueller Gewalt betroffen. Unter Prävention verstehen wir Schutz, Vorbeugung und Aufklärung. Der beste Schutz ist dann gegeben, wenn offen über Sexualität und sexuelle Gewalt gesprochen wird. Menschen mit Behinderung fehlen jedoch oft das notwendige Wissen, die Information und die Sprache, um über ihren eigenen Körper und ihre Sexualität zu sprechen und Gefühle zu benennen.

Um solchen Situationen professionell begegnen zu können, sowie um Prävention von sexueller Gewalt strukturell in den Einrichtungen zu verankern, empfiehlt sich eine vertiefende Auseinandersetzung mit dem Thema im Rahmen der Erarbeitung eines sexualpädagogischen Konzepts.



Um dieser Notwendigkeit auch zu entsprechen, durften wir in Zusammenarbeit mit der Abteilung Soziales (GS 5) vom Land NÖ eine Tagung im Landhaus NÖ veranstalten, womit wir eine Vielzahl an Einrichtungen der Behindertenhilfe erreichen konnten. Ausgewählte Referent*innen stellten in vier aufeinander aufbauenden Vorträgen dar, wie die sexuelle Entwicklung von Menschen mit Behinderung verläuft, warum es in Einrichtungen Schutzkonzepten bedarf und welche Inhalte diese beinhalten. Zudem wurden viele praktische Inputs und Fallbeispiele präsentiert, um die Anwendung von Schutzkonzepten in der Praxis anschaulich zu machen. Ein besonderes Highlight der Tagung war der Beitrag der Interessens-Vertretungen, Natalie Schreiber und Bernhard Kopp, welche uns in sehr bewegender Art und Weise von der Bedeutung von Sexualität in ihrer persönlichen Lebenswelt berichtet haben.

Die Tagung war ein voller Erfolg – was wir auch an den steigenden Buchungsanfragen von sexualpädagogischen Seminaren zum Thema „Sexualität ohne Einschränkungen – Sexualpädagogik für Menschen mit Behinderung“ ablesen konnten.

Es freut uns sehr, dass dieses Tabuthema immer mehr ins Licht gerückt wird, und großes Interesse daran besteht, sich damit in den Einrichtungen der Behindertenhilfe fachlich und strukturiert auseinanderzusetzen.



v.li.: Michael Klingenbrunner, Gerald Mangol, Ursula Wilms-Hoffmann, Paula Fichtinger-Schulner, Sandra Ziegelwanger-Bravo Galarce, Katrin Lehner, Uschi Hörhan, Thomas Kromoser

Qualitätssicherung in der Sexualpädagogik – neue Richtlinien an Schulen

Sexuelle Bildung zu vermitteln ist Aufgabe von Schulen – und somit fix in den Lehrplänen verankert. Für Schulen, die sich dazu entscheiden, externe Referent*innen für dieses Thema in den Unterricht zu holen, gibt es seit diesem Jahr neue Richtlinien bei der Auswahl an geeigneten Organisationen. Vom Bildungsministerium wurde eine Geschäftsstelle zur Qualitätssicherung von schulexternen Angeboten (Sexualpädagogik) eingerichtet, welche die Qualitätssicherung externer Angebote sicherstellen soll.

Hierbei werden sämtliche Angebote im Bereich Sexualpädagogik fachlich und didaktisch geprüft. Die Fachstelle NÖ hat diesen Akkreditierungsprozess erfolgreich durchlaufen und findet sich somit auf der Website der Geschäftsstelle für Qualitätssicherung im Angebotspool für Schulen wieder.



Lebenskompetenz-Programme



Lebenskompetenzen stärken – von klein auf

Lebenskompetenzen sind zentrale Fähigkeiten, um mit Herausforderungen, Belastungen und Emotionen im Alltag gesund umgehen zu können. Sie bilden die Grundlage für psychische Widerstandskraft und sind ein Schlüssel zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention. Die Fachstelle NÖ setzt hier früh an – etwa mit dem musikpädagogischen Mitspieltheater *Schmetterling und Pandabär*, welches Kindergartenkindern spielerisch Themen wie Selbstwert, Empathie und Konfliktlösung näherbringt. Eltern und Pädagog*innen werden aktiv eingebunden. Das Programm *Gemeinsam Stark Werden Elementar* widmet sich vertiefend der Förderung von Lebenskompetenzen. Elementarpädagog*innen erhalten gezielte Unterstützung durch eine praxisnahe Schulung sowie durch Materialien, die unmittelbar im Kindergartenalltag einsetzbar sind.

Doch nicht nur für die Kleinsten bietet die Fachstelle NÖ Lebenskompetenzförderung an. Auch für alle Schulstufen stehen passende Programme bereit – für die Primarstufe *Gemeinsam Stark Werden Primar*, für die Sekundarstufe I *plus plus* und für die Sekundarstufe II *Wetterfest*. Diese unterstützen Pädagog*innen mit praxistauglichen Materialien und stärken die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen nachhaltig. Die positive Resonanz bei einer Tagung der Schulaufsicht NÖ führte zu weiteren Präsentationen in Bildungsregionen – und zu einem erfreulichen Anstieg der Buchungen. Die Programme zählen zu den wirksamsten Angeboten der Fachstelle NÖ im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention.

Entwicklungen in der Fachstelle NÖ

Safer Internet Day: Für mehr Sicherheit im digitalen Alltag

Seit 2008 wird der Safer Internet Day jährlich im Februar begangen – mittlerweile in über 100 Ländern. Unter dem Motto „Together for a better internet“ stand auch 2025 ganz im Zeichen eines sicheren und verantwortungsvollen Umgangs mit digitalen Medien, insbesondere für Kinder und Jugendliche. Denn das Internet ist längst allgegenwärtig – ob zu Hause, unterwegs oder bei Freund*innen. Doch mit der ständigen Vernetzung steigen auch die Herausforderungen: digitale Abhängigkeit, Verletzungen des Datenschutzes, Fake News und der fröhliche Medienkonsum bei Kindern sind zentrale Themen. Studien zeigen, dass bereits Kleinkinder regelmäßig internetfähige Geräte nutzen. Umso wichtiger ist es, Medienkompetenz frühzeitig zu fördern – mit klaren Regeln, reflektiertem Konsum und einem bewussten Umgang mit digitalen Inhalten.



Die hohe Relevanz des Themas zeigt sich deutlich in der wachsenden Nachfrage für unseren Elternvortrag „Papa, darf ich dein Handy?“, welcher mittlerweile fast wöchentlich von unseren Referent*innen in ganz Niederösterreich umgesetzt wird. Immer mehr Eltern, Erziehungsberechtigte und Pädagog*innen suchen nach Orientierung, um den Medienumgang von Kleinkindern sicher und altersgerecht zu gestalten.

Nikotinprävention in der Schwangerschaft

Der Konsum von Nikotin während der Schwangerschaft und in der Zeit danach kann die Gesundheit von Mutter und Kind beeinträchtigen. Deshalb ist es wichtig, werdende Eltern frühzeitig zu informieren und individuell zu unterstützen – ohne Druck, aber mit Verständnis und fachlicher Begleitung. Um Schwangere und Stillende bestmöglich zu unterstützen, hat sich die Fachstelle NÖ erstmals mit Hebammen vernetzt, die als zentrale Vertrauenspersonen in dieser sensiblen Lebensphase eine Schlüsselrolle spielen.

In Kooperation mit dem IMC Krems fand am 29. April 2025 eine Fortbildung für angehende Hebammen statt. Ziel war es, sie mit praxisnahen Methoden der Nikotinprävention auszustatten, um – rechtzeitig vor dem Weltnichtraucher*innentag – mit ihren Frauen und deren Familien zu diesem speziellen Thema arbeiten zu können. Neben fachlichem Input erhielten die Teilnehmerinnen hilfreiche Materialien, darunter duftende Karten und Finger-Massage-Ringe, die das Verlangen nach Nikotin mindern und als Ablenkung dienen.



Auch das Rauchfrei Telefon präsentierte sich als niederschwellige, kostenlose Anlaufstelle für Aufhörfreudige. So wird ein nachhaltiger Beitrag zur Gesundheitsförderung geleistet – mit Herz, Expertise und einem starken Netzwerk.

Ergänzt wurde die facettenreiche Thematik durch einen Podcast mit Ulrike Schuster, MSc – Studiengangsleiterin für Hebammen am IMC Krems – sowie informativen Blogbeiträgen.

Dialogwoche Alkohol 2025 – bewusst konsumieren, gesund leben

Unter dem Motto „*Weniger Alkohol – mehr vom Leben*“ setzte die Österreichische Dialogwoche Alkohol von 5. bis 11. Mai 2025 ein starkes Zeichen für einen bewussten Umgang mit Alkohol. Die Fachstelle NÖ engagierte sich mit vielfältigen Formaten zur Sensibilisierung der Bevölkerung: Ein Podcast mit Expert*innen wie Prim. Dr. Christian Korbel, Dr.in Martina Kainz und DSA Manfred Jeitler beleuchtete die gesundheitlichen Risiken, gesellschaftlichen Funktionen und Präventionsmöglichkeiten rund um Alkoholkonsum – inklusive hilfreicher Tipps für Eltern und Angehörige.

Auch in der Jugendarbeit wurde das Thema aufgegriffen: Eine Online-Vernetzung bot Fachimpulse und Austausch zur verantwortungsvollen Begleitung junger Menschen. Für Betriebe wurde ein aktualisierter Stufenplan zur Früherkennung und Intervention bei problematischem Konsum vorgestellt – ein praxisnahes Tool zur Förderung von Gesundheit und Handlungssicherheit am Arbeitsplatz.



Österreichische Dialogwoche

ALKOHOL
05. – 11. MAI

Ergänzend dazu wurde eine Online-Fortbildung für Apotheker*innen angeboten, in der sie die Grundlagen der „Motivierenden Gesprächsführung“ erlernten – mit dem Ziel, Menschen in sensiblen Lebenslagen einfühlsam und gesundheitsfördernd zu beraten. Zudem fand ein Online-Elternabend statt, der Erwachsene dabei unterstützt, mit dem Thema Alkohol im Familienalltag reflektiert und offen umzugehen.

Die Dialogwoche zeigte eindrucksvoll, wie Prävention, Aufklärung und Vernetzung Hand in Hand gehen können – für mehr Lebensqualität und weniger riskanten Konsum.

Entwicklungen in der Fachstelle NÖ

Checkpoint – mobiles Jugendservice

Mit diesem Angebot der Fachstelle NÖ werden Veranstalter*innen und Lokalbetreiber*innen unterstützt, das Nachtleben für Jugendliche sicherer zu gestalten. Denn Ausgehen und Feiern sind zentrale Bestandteile jugendlicher Freizeitkultur – oft begleitet von Risikoverhalten wie Substanzkonsum oder Konflikten.

Checkpoint setzt genau hier an: Jugendliche sollen Risiken erkennen und lernen, verantwortungsvoll damit umzugehen. Gleichzeitig werden Strukturen im Nachtleben dahingehend gestärkt, um Sicherheit und Prävention nachhaltig zu fördern.



Nach einem Rekordjahr 2023 mit insgesamt 100 Einsätzen im niederösterreichischen Nachtleben sah sich Checkpoint 2025 mit veränderten Rahmenbedingungen konfrontiert.

Das Ausgehverhalten junger Menschen hat sich durch die Maßnahmen während der Covid-Pandemie nachhaltig gewandelt. Diese Entwicklungen stellten viele Lokalbesitzer*innen und Veranstalter*innen vor wirtschaftliche Herausforderungen – einige mussten ihr Angebot einschränken, andere ihre Lokale sogar dauerhaft schließen.

Checkpoint hat daraufhin aktiv nach neuen Wegen gesucht, um junge Nachtschwärmer*innen weiterhin bestmöglich begleiten zu können. Einsätze bei jugendspezifischen Veranstaltungen wie Festen der Landjugend oder Schulbällen sowie rund um das Frequency Festival in St. Pölten ermöglichen es uns auch im Jahr 2025, zur Sicherheit junger Menschen im niederösterreichischen Nachtleben beizutragen.



Vergangenheit trifft Zukunft.

Ein neues Zuhause für Suchtprävention und Sexualpädagogik

Die Fachstelle NÖ übersiedelte in ein ganz besonderes, geschichtsträchtiges Gebäude im Herzen von St. Pölten. In diesem Haus hat vor über 100 Jahren Rosa Lustig, die erste weibliche Gymnasiastin und Maturantin St. Pöltens, gewohnt. Wissen zu erwerben und weiterzugeben scheint somit tief in der DNA dieses Hauses verankert.

*Uns freut es daher besonders, diesen Spirit weiterzutragen:
im Sinne der Prävention und Gesundheitsförderung.*

Landesrätin und Obfrau der Fachstelle NÖ, Christiane Teschl-Hofmeister sowie Uschi Hörhan, Geschäftsführerin der Fachstelle, begrüßten bei der Eröffnungsfeier am 8. Oktober 2024 zahlreiche Kooperationspartner*innen genauso wie Hauseigentümer Mag. Lorenz Zwetzbacher und Architekt Tamas Kiss. Im Zuge der Eröffnung wurde nicht nur die neue Podcast-Folge zur Resilienz, sondern auch die Box für Schulen zum Thema „Resilienz fördern – Psychische Gesundheit als Unterrichtsziel“ vorgestellt. Weitere Highlights waren eine Führung durch die hochmodernen Räumlichkeiten, das reichhaltige Buffet und eine wunderbare Torte der niederösterreichischen Tortenwerkstatt „Zuckerwolke“ im Fachstellen-Design.



Das Team der Fachstelle

- | Elke Aigner, BSc MHPE
- | Daniela Bonigl
- | Helga Danzinger-Charwat
- | Franziska Donauer, MSc
- | Mag.^a Claudia Franta
- | Markus Herrmann, MA
- | Dr.ⁱⁿ Ursula Hörhan, MPH
- | DSA Manfred Jeitler
- | DSAⁱⁿ Judith Köttstorfer
- | Maximilian Mai, BA
- | Susanne Moser, MSc
- | Adrian Michael Reininger, MSc
- | Mag.^a Angela Riegler-Mandić
- | Pauline Schmidt, BSc MA
- | Mag.^a Sabrina Schmied
- | DSPⁱⁿ Monika Seiter, MA
- | Julianne Vogl-Pichler, MSc
- | Mag.^a Irene Weichhart
- | Mag.^a Hildegard Wesp
- | Johannes Zeilinger, MA
- | Mag.^a DSAⁱⁿ Sandra Ziegelwanger-Bravo Galarce
- | Helmut Andraschko
- | Mag. Mustafa Aykut Akşit
- | Elke Bandion, BA MA
- | Sonja Bartl
- | Sophie Baumgartner, MSc
- | Bernhard Blaich, BA
- | Regina Blümel, MSc
- | Anna Brodacz, BA
- | Sabrina Černek, MSc
- | Anna Dillinger
- | DSPⁱⁿ Susanne Engelmayer, MA
- | DSA Kurt Ettenauer
- | Sabine Fallmann-Hauser
- | Paula Fichtinger-Schulner
- | Mag.^a Anja Fischer, MSc
- | Julia Fraiss, MA
- | Hans Freiler, MA, MMSc
- | Katharina Fritz, MA
- | Eskelina Gfrerer
- | Benjamin Gilli, BSc
- | Julia Goluch, BA
- | Mag.^a (FH) Nina Grassl-Kuncic
- | Elif Güл, MSc
- | DSA Michael Guzei
- | Mag.^a Nadine Hasenzagl, BA
- | Christina Helm, BA
- | Mag.^a (FH) Anneliese Hochgerner
- | Klara Holzinger
- | Ingrid Jaksch
- | Dr.ⁱⁿ Martina Kainz, MSc
- | Mag.^a (FH) Anna Kinast
- | DSAⁱⁿ Alexandra Klement
- | Irene Köhler
- | Kurt Königsberger
- | Katharina Korn, BA MSc
- | Adriane Krem, MSc
- | Bernhard Kriechhammer, BA
- | Veronika Kuran
- | Mag.^a Maria Laaber
- | Robert Lajtos
- | Dipl.-Päd.ⁱⁿ Katrin Lehner
- | Cornelia Lindner, MA
- | Gerald Mangol
- | Elisabeth Mayr, MA
- | Christina Mayrhofer, BA
- | Marzena Michalik, BSc MSc
- | Mag.^a Barbara Mikovec
- | Pia Nash, MA
- | Lisa Obermüller
- | Dr.ⁱⁿ Elisabeth Ottel-Gattringer
- | Sultan Özsecgin
- | DSP Dieter Pechatschek
- | Mag.^a (FH) Yasemin Phillipeck
- | DSAⁱⁿ Christine Pichlhöfer, MSc
- | Katrin Pultz
- | Teresa Reitbauer, BA
- | Mag.^a Astrid Roth, MBA
- | DSA Bernhard Ruthammer
- | Mag.^a Yvonne Scheibenreiter-Karner
- | Stefan Schlögl, BA
- | Mag.^a Zorana Schuster
- | Mag.^a (FH) Christina Schweiger
- | Monika Spreitzer, BA
- | Mag.^a Christa Straßmayr
- | Markus Sukdolak, BSc MSc
- | Tamara Thron
- | Mag. Felix Torner
- | Petra Tröscher, MSc
- | DSPⁱⁿ Doris Wagner
- | DSAⁱⁿ Katharina Waidmayr
- | Mag.^a Sandra Waigmann
- | Gerhard Wallisch
- | Theresa Walzl, BA
- | DSAⁱⁿ Merle Weber
- | MMag.^a Birgit Wentz
- | DSP Johann Wiesinger
- | Mag.^a (FH) Ursula Wilms-Hoffmann
- | DSAⁱⁿ Gabriele Wimmer-Zillich
- | DGKP Patrick Wolf, BA
- | Stefanie Zimmermann, MSc
- | Sonja Zitzenbacher, BA
- | DSAⁱⁿ Mirsada Zupani, MSc



Unser besonderer Dank gilt den Fördergebern,
die diese Projekte ermöglicht haben:

■ Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Mitteln des
**LANDESGESUNDHEITS
FÖRDERUNGSFONDS**

 **Land
Niederösterreich**



Linzer Straße 17/1, 3100 St. Pölten

+43 2742 31 440

office@fachstelle.at

www.fachstelle.at