

# RAT auf Draht

von  SOS  
KINDERDORF und  ORF

2023

Jahresbericht  
Rat auf Draht  
Notruf 147 & Elternseite  
2023



Rat auf Draht ist die österreichische Notrufnummer für **Kinder und Jugendliche**. Die Nummer ist rund um die Uhr anonym und kostenlos erreichbar. Neben der Telefonberatung umfasst das Angebot auch anonyme Chat Beratung, Informationsvermittlung über die Website und soziale Netzwerke sowie Peerberatung (Jugendliche beraten Jugendliche). Rat auf Draht betreibt ebenfalls die kostenlose, rund um die Uhr erreichbare Hotline für vermisste Kinder 116000.

 TELEFONBERATUNG  
**147, rund um die Uhr**  
österreichweit, kostenlos, anonym

 CHATBERATUNG  
Montag bis Freitag je von 18 - 20 Uhr

 PEERBERATUNG  
Mittwoch von 18 - 20 Uhr via Chat

 WEBSITE INFOS  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

 FACEBOOK INFO-FEED  
[fb.com/rataufdraht](https://fb.com/rataufdraht)

 INSTAGRAM INFO-FEED  
[@147rataufdraht](https://@147rataufdraht)

 YOUTUBE KANAL  
Rat auf Draht

 TIKTOK  
[@rataufdraht147](https://@rataufdraht147)



**RAT**  
auf Draht  
[elternseite.at](http://elternseite.at)

Die Elternseite bietet kostenlose Onlineberatung über Video, Audio oder Textchat. Außerdem finden **Eltern und Bezugspersonen** auf der Website Informationen von Expert:innen zum Nachlesen und die Möglichkeit zum Austausch, z. B. in Webinaren.

 ONLINE-VIDEOBERATUNG:  
Termine zu 25 oder 50 Minuten  
24h Terminvereinbarung

 WEBSITE INFOS  
[www.elternseite.at](http://www.elternseite.at)

 FACEBOOK INFO-FEED  
[fb.com/rataufdrahtelternseite](https://fb.com/rataufdrahtelternseite)

 INSTAGRAM INFO-FEED  
[@rataufdrahtelternseite](https://@rataufdrahtelternseite)



## INHALT

**Vorwort**  
Seite 4-5

**Einleitung**  
Seite 6-9

### RAT AUF DRAHT NOTRUF 147

**Unser Angebot**  
Seite 10-11

**Das Beratungsjahr 2023**  
Seite 12-15

**Soziale Medien**  
Seite 16-19

**Beispiele aus dem Beratungsalltag**  
Seite 20-23

**Übernahme der Hotline für Schulpsychologie**  
Seite 24-25

**Peerberatung**  
Seite 26-27

**Hotline für vermisste Kinder – Austausch in Athen**  
Seite 28-29

### RAT AUF DRAHT ELTERNSEITE

**Unser Angebot**  
Seite 30-31

**Das Beratungsjahr 2023**  
Seite 32-33

**Neuerungen & Entwicklungen**  
Seite 34-35

**Pilotprojekt für den ländlichen Raum**  
Seite 36-37

**Die Beratungsthemen 2023**  
Seite 38-39

**Einblicke in den Beratungsalltag**  
Seite 40-41

**Unser Team**  
Seite 42-43

**Wirtschaftliche Kennzahlen 2023**  
Seite 44

**Unsere Partner:innen & Sponsor:innen**  
Seite 45

**Und was jetzt?**  
Seite 46-47

**HERAUSGEBER** Rat auf Draht  
(gemeinnützige GmbH)  
Vivenotgasse 3, 1120 Wien

**WEB NOTRUF** [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)  
[147@rataufdraht.at](mailto:147@rataufdraht.at)

**WEB ELTERNSEITE** [www.elternseite.at](http://www.elternseite.at)  
[eltern@rataufdraht.at](mailto:eltern@rataufdraht.at)

**FÜR DEN INHALT  
VERANTWORTLICH** Birgit Satke, Katharina Wurnig &  
Oliver Bayer 2024

**FOTOS** Rat auf Draht, Alexander Fuchs,  
[pexels.com](http://pexels.com), [unsplash.com](http://unsplash.com)

Hier finden Sie Informationen zur aktuellen Datenschutzerklärung:  
[www.rataufdraht.at/legacy-pages/datenschutzerklarung](http://www.rataufdraht.at/legacy-pages/datenschutzerklarung) und  
[www.elternseite.at/datenschutz](http://www.elternseite.at/datenschutz)

Sie können der Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten  
widersprechen bzw. Ihre Einwilligung widerrufen.

# Berge erklimmen, Hürden meistern

„Es ist nicht der Berg, den wir bezwingen – wir bezwingen uns selbst“. Dieser kluge Spruch wird dem neuseeländischen Bergsteiger Sir Edmund Hillary zugeschrieben, einem der Erstbesteiger des Mount Everest, dem höchsten Berg der Welt. 2023 jährte sich die Besteigung des zuvor als unbezwingbar geltenden Bergmassivs zum 70. Mal.

Unbezwingbar scheinen für viele Kinder, Jugendliche und Eltern die Herausforderungen, vor die sie die Gesellschaft, die wirtschaftspolitische Lage, ihr Umfeld oder der Alltag stellen. Das abgelaufene Jahr hielt erneut – ob nun gefühlt groß wie der Mount Everest oder eher in der Höhe des Großglockners – einige Berge bereit, die es zu bezwingen galt. Die immer noch spürbaren Nachwehen der Pandemie, der Krieg gegen die Ukraine, die Teuerungen sowie der neu entfachte Gaza-Konflikt, gönnten der Psyche von Jung und Alt erneut nicht die dringend nötige Verschnaufpause, nach der wir uns alle mittlerweile sehnen. Während sich dies bei jungen Menschen durch gestiegene psychische Belastungen wie depressivem Verhalten, steigendem Leistungsdruck, Zukunftsängsten oder gar suizidalen Gedanken äußerte, trieb auch deren Eltern die Balance zwischen den genannten Herausforderungen und die Sorge um die psychische Verfassung ihrer Kinder an ihre Belastungsgrenzen.

Allen gemeinsam ist ein spürbarer Wunsch: Der Ruf nach Sicherheit und Stabilität. Ein wesentlicher Teil unserer täglichen Arbeit besteht darin, jungen Menschen und auch deren Eltern, Verwandten oder Lehrer:innen, diese sichere Tritthilfe beim Bezwingen ihrer Berge zu geben: Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und sie dabei zu unterstützen, ihre eigenen Stärken zu aktivieren, damit sie hoffnungsvoll daraus hervorgehen können. Dafür brauchen sie auch keine teure Bergausrüstung, wir gehen den Weg zusammen kostenlos, anonym und so niederschwellig wie möglich.

Auch 2023 haben wir unser Service noch weiter ausgebaut. Durch unseren direkten Kontakt mit den Zielgruppen, sehen wir uns als Seismograf für die Stimmung unter Österreichs Familien und sind bemüht, unser Angebot passgenau nach deren Bedürfnissen zu erweitern. Bei Kindern und Jugendlichen versuchen wir, sie neben unseren Beratungskanälen, auch dort mit Informationen zu versorgen, wo sie sich sehr stark aufhalten – im digitalen Raum. Daher haben wir auch unsere Präsenz auf Social Media deutlich verstärkt. Was den Beratungsbereich betrifft, so konnten wir die Peerberatung, wo Jugendliche von Gleichaltrigen beraten werden, als wöchentlichen Fixpunkt etablieren. Neu ist ebenso, dass Hilfesuchenden die Online-Videoberatung der Elternseite eine Stunde früher zur Verfügung steht. Zudem wurde ein Pilotprojekt gestartet, um besonders auf die Bedürfnisse von Eltern im ländlichen Raum einzugehen.

Wir sind sehr stolz, dass wir diese wichtige Aufgabe erfüllen dürfen. Ohne die Unterstützung von privaten Spender:innen, Unternehmen sowie der öffentlichen Hand, könnten wir diesen Beitrag nicht in dieser Qualität und Breite leisten. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken. Nur dadurch können wir der sichere Steigbügel für alle Hilfesuchenden in der psychosozialen Landschaft Österreichs sein.

Der aktuelle Jahresbericht soll Ihnen erneut einen tiefen Einblick in unsere Arbeit geben und Ihnen zeigen, was wir durch Ihre Unterstützung gemeinsam erreichen können. Lassen Sie uns auch weiterhin zusammen Berge erklimmen und Hürden meistern.



**NORA DEINHAMMER,**  
GESCHÄFTSFÜHRERIN RAT AUF DRAHT



# Viel Druck auf den Schultern unserer Kinder

**Jahresrückblick: Die psychischen Belastungen für Österreichs Kinder und Jugendliche waren auch 2023 enorm, der Bedarf an psychosozialer Versorgung steigt.**

Niederschwellige, psychosoziale Beratungsangebote wie Rat auf Draht waren im Jahr 2023 eine wichtige Anlaufstelle und seelische Stütze für Österreichs Familien. Zwar hat sich die Lage im Vergleich zum Vorjahr etwas aufgehellt, die Nachwirkungen der Pandemie, der Krieg gegen die Ukraine, der neu hinzugekommene Gaza-Konflikt sowie die Teuerungen stellten die Psyche von Jung und Alt erneut auf eine harte Probe.

## JUNGE MENSCHEN WEITER STARK BELASTET

Allein über Kanäle der Notrufnummer 147 für Kinder und Jugendliche (Telefon, Online, Chat) wurden 2023 durchschnittlich rund 150 Beratungen pro Tag geführt. Die Stimmung unter Kindern und Jugendlichen ist tendenziell etwas besser geworden. Klassische Teenager-Themen wie Liebeskummer, Beziehungsprobleme, die Peer Group oder Sexualität sind mehr in den Vordergrund getreten. Dennoch sind die psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen nach wie vor sehr hoch, was sich auch in den Gesprächen widerspiegelt: So stiegen die Beratungen zu depressivem Verhalten im Vergleich zum Vorjahr um 32 Prozent auf 792, selbstverletzendes Verhalten nahm um 21 Prozent zu (801 Beratungen). Auch die Anfragen zu Suizidalität lagen auf dem gleichen Niveau wie im Vorjahr (1.300 Beratungen). Hinzu kamen steigender Leistungsdruck und Zukunftsängste, die besonders Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu schaffen machten. Stark gestiegen sind auch Beratungen zu Sextortion, der Erpressung mit Nacktfotos oder -videos über Social Media - im Vergleich zu 2022 um 30 Prozent.

## HOHER BEDARF AN PSYCHOSOZIALER VERSORGUNG

Die meisten Anfragen gab es 2023 zum Thema „Auskunft zur psychosozialen Versorgung“. Hier zeigt sich einerseits der hohe Bedarf an Hilfsangeboten, andererseits aber auch, wie wenig Wissen bei jungen Menschen darüber vorhanden ist, wo sie Hilfe und Unterstützung bekommen können und wie die diversen Einrichtungen und Berufsgruppen arbeiten bzw. wofür sie konkret zuständig sind. Ein Signal dafür, dass weiterhin Handlungsbedarf besteht: Psychische Erkrankungen werden nach wie vor oft als Tabu-Thema behandelt. Neben der körperlichen sollte die seelische Gesundheit in der Öffentlichkeit stärker in den Fokus rücken und wahrgenommen werden, eine Enttabuisierung wäre dringend nötig. Menschen müssen ermutigt werden, die meist vorhandenen Signale bei Jugendlichen mit psychischen Belastungen zu erkennen, diese ernst zu nehmen, das Gespräch zu suchen und bei Bedarf professionelle Unterstützungsangebote wie Rat auf Draht zu nutzen. Zudem wäre der Ausbau von Therapieangeboten für Jugendliche wünschenswert.

## GESPRÄCHE WERDEN IMMER LÄNGER

Die intensiven Themen ließen die Gesprächsdauer noch einmal um 5,5 Prozent im Vergleich zu 2022 ansteigen. Besonders bei Bereichen wie Gesundheit, Gewalt, Familie und dem persönlichen Befinden dauerten die Gespräche länger. Hier sind die Belastungssituationen meist sehr hoch und es braucht etwas länger, bis sich junge Menschen öffnen und jemandem anvertrauen können.

Auch die Eltern beschäftigte die psychische Verfassung ihrer Kinder 2023 sehr, wie aus den Videochatberatungen der Rat auf Draht Elternseite hervorgeht: Neben Fragen rund um die Erziehung und die Pubertät führten die Beraterinnen die meisten Gespräche zu psychischen Erkrankungen oder Auffälligkeiten des Kindes.

## 2024: WUNSCH NACH SICHERHEIT

Das Jahr 2024 dürfte nicht minder fordernd werden: Kinder und Jugendliche sehnen sich angesichts der Geschehnisse noch mehr nach Sicherheit, Geborgenheit und emotionaler Zuwendung. Hier sollte man genauer hinschauen und darüber nachdenken, wie man jungen Menschen dieses Gefühl der Sicherheit geben kann, damit sie sich gut entfalten und ihren eigenen Weg ohne Ängste bestreiten können. Denn psychische Belastungen, Zukunftsängste, Leistungsdruck, die Angst, sich keine eigene Existenz aufbauen zu können, Herausforderungen im Bereich der digitalen Medien und Umwelt/Klimaveränderungen werden junge Menschen in Österreich auch 2024 beschäftigen.

## CHATBERATUNG WIRD AUSGEBAUT

Auch Rat auf Draht wird das Angebot noch stärker auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen zuschneiden und modernisieren. Daher wird die Onlineberatung (Anfragen werden zeitverzögert via Mail beantwortet) mit Ende 2023 eingestellt und die Chatberatung ausgeweitet. Denn Jugendliche verbringen einen großen Teil ihres Alltags in der digitalen Welt. Schriftliche Beratungskonzepte werden immer wichtiger, besonders jene, wo das Feedback in Echtzeit erfolgt. Dem wollen wir Rechnung tragen.



# Mentale Stärke: Vor der Krise wissen, was zu tun ist

## Präventionsarbeit und ihre Bedeutung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen spielt eine entscheidende Rolle für ihr Wohlbefinden und ihre persönliche Entwicklung. Gerade während der Pubertät fühlen sich Jugendliche oft orientierungslos und unverstanden. Unter dem Einfluss verschiedener Faktoren wie Trends in sozialen Medien, den Erwartungen von Schule und Eltern sowie der Meinung der Peergroup, versuchen sie, erwachsen zu werden. Leider stoßen sie oft auf taube Ohren, wenn sie Unterstützung am dringendsten benötigen und ziehen sich aufgrund des Gefühls, eine weitere „Last“ für ihre Eltern zu sein, emotional zurück. Wenn man Jugendliche mit ihren unterdrückten Gefühlen allein lässt, kann dies zu Selbstabwertung führen. Fehlt ihnen dann zudem noch das nötige Wissen sowie die Fähigkeiten im Umgang, kann dies zu ernsteren Problemen wie Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken, depressiven Verstimmungen, Depressionen, Essstörungen und Selbstverletzung führen.

Hier setzt die Präventionsarbeit an, die nicht nur aufklärt und informiert, sondern auch ein Bewusstsein für psychische Gesundheit schaffen will. Es geht darum, psychische Erkrankungen und ihre ersten Anzeichen frühzeitig zu erkennen, Risikofaktoren zu identifizieren und entsprechende Handlungsanweisungen sowie Raum zum Üben bereitzustellen.

Jugendliche stehen vor vielfältigen Herausforderungen, die zu psychischen Belastungen führen können. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Auswirkungen individuell sind. Wenn Jugendliche sich wegen starker Belastungen melden, suchen wir gemeinsam nach Ursachen und Stressfaktoren, die zu psychischen Problemen geführt haben.

## EINIGE KERNBELASTUNGEN UND MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN:

**Leistungsdruck:** Druck von der Schule und dem Elternhaus kann zu Angstzuständen, Versagensängsten und Depressionen führen.

**Sozialer Druck:** Durch Social Media und die Peergroup können Jugendliche sich in Bezug auf Aussehen, Verhalten und Zukunftsideen unter Druck setzen. Der Wunsch dazuzugehören führt möglicherweise zu riskantem Verhalten wie Alkohol- und Drogenkonsum oder Diebstahl.

**Familienprobleme:** Konflikte zwischen Eltern, finanzielle Unsicherheit und unsichere Umgebungen können zu psychischer Belastung führen.

**Identitätsentwicklung:** Fragen zur eigenen Identität, sexuellen Orientierung und kulturellen Identität können zu Unsicherheit, Selbstzweifeln und ungesunden Bewältigungsstrategien führen.

**Substanzmissbrauch:** Aus Mangel an Alternativen können Jugendliche Substanzen als Bewältigungsstrategie missbrauchen, um mit Schwierigkeiten umzugehen oder mehr Leistung zu erbringen.

**Gewissenskonflikte und ethische Dilemma:** Der Einfluss anderer, insbesondere der Peergroup, kann zu Entscheidungen führen, die im Widerspruch zu den ethischen Werten der Jugendlichen stehen und Ängste sowie Druck verursachen.

Eltern und Bezugspersonen neigen dazu, gut gemeinte Ratschläge zu geben, wenn Jugendliche mit psychischen Belastungen konfrontiert sind. Allerdings sind solche Ratschläge oft wenig hilfreich, da Jugendliche konkrete Handlungsmöglichkeiten benötigen, um wieder handlungsfähig zu werden.





### WAS IST DANN HILFREICH?

- Aufklärung über psychische Gesundheit, Emotionsregulationstechniken (z. B.: Achtsamkeitstraining, kreative Ausdrucksformen, Emotionstagebuch)
- Aufbau von Kommunikations- und sozialen Kompetenzen, die Stärkung des Selbstwertgefühls sowie die Förderung gesunder Lebensgewohnheiten (z. B.: Ernährung, Bewegung und Sport).

Zudem ist es wichtig, dass Kinder bereits frühzeitig wissen, wer ihre Unterstützer:innen im sozialen Umfeld sind. Dieses System sollte nicht nur für Krisen, sondern für alle Fragen und Sorgen der Kinder zur Verfügung stehen.

### REFLEXIONSFRAGEN, DIE UNTERSTÜTZEN KÖNNEN:

- Wie fühlt sich die Situation für mich an?
- Was kann ich in dieser Situation selbst tun?
- Wer/Was hat mir bis jetzt geholfen?
- Wo bekomme ich Hilfe und Infos in meiner Situation?

Kinder und Jugendliche sollten ein Selbstverständnis dafür entwickeln auf sich und ihre psychische Gesundheit zu achten.

Präventionsarbeit geht über reine Information hinaus und erfordert Unterstützung sowie Übung, damit Jugendliche in Krisensituationen handlungsfähig sind. Ähnlich wie bei der Vorbereitung auf verschiedene Lebenssituationen sollten Jugendliche „Werkzeuge“ entwickeln, um mit psychischen Belastungen umzugehen. Erstanlaufstellen wie Rat auf Draht bieten nicht nur konkrete Tipps und Unterstützung, sondern ermöglichen auch Raum für Reflexion und eine neue Perspektive in Krisensituationen. Ein weiterer wichtigerer Aspekt ist die Stärkung des Selbstwertgefühls, denn ein starkes Selbstwertgefühl wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit und Lebensqualität der Jugendlichen aus.

Eltern, Schulen und andere Bezugspersonen können durch offene Kommunikation, Unterstützung bei der Identifikation von Bedürfnissen und dem Schaffen eines vertrauensvollen Umfelds einen Beitrag zur Prävention leisten. Durch eine enttabuisierte und unterstützende Gesellschaft können Jugendliche lernen, mit psychischen Belastungen umzugehen und zu handeln, bevor es zu spät ist.

# Unser Angebot

einzigste Notrufnummer für Kinder und Jugendliche in Österreich  
(inklusive 116000, der Hotline für vermisste Kinder, und  
0800 211 320, der Hotline der Schulpsychologie)

---

24 Stunden/365 Tage erreichbar, auch wenn andere  
Einrichtungen geschlossen haben

---

niederschwellig, anonym und kostenlos

---

keine Auflistung in der detaillierten Telefonrechnung

---

hoher Bekanntheitsgrad in der Zielgruppe von über 90%

---

umfasst alle Themenbereiche, die Kinder und Jugendliche beschäftigen

---

Schaltstelle zum öffentlichen psychosozialen Netz in  
ganz Österreich

---

Konferenzschaltungen und Interventionen zu/r Kinder- und  
Jugendhilfe, Kinderschutzzentren, Notschlafstellen, Gewalt-  
schutzzentren, Kriseninterventionszentren, Schulpsychologie,  
psychosozialen und sozialpsychiatrischen Diensten, Spitälern,  
Exekutive, Rettung, etc.

---

Abbau von Schwellenängsten gegenüber Einrichtungen  
der öffentlichen Hand



# RAT auf Draht

von  SOS  
KINDERDORF und  ORF

## TELEFONBERATUNG

147, rund um die Uhr,  
österreichweit, kostenlos,  
anonym

## CHATBERATUNG

Montag bis Freitag  
je von 18 - 20 Uhr via Chat

## PEERBERATUNG

Mittwoch 18 - 20 Uhr

## WEBSITE INFOS

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

## FACEBOOK INFO-FEED

[fb.com/rataufdraht](https://fb.com/rataufdraht)

## INSTAGRAM INFO-FEED

[@147rataufdraht](https://@147rataufdraht)

## YOUTUBE KANAL

Rat auf Draht

## TIKTOK

[@rataufdraht147](https://@rataufdraht147)



Im Jahr 2023 gab es insgesamt  
**55.060 Anfragen von Hilfesuchenden**  
an Rat auf Draht.



**48.538**

mal wurde der **Notruf 147** kontaktiert

Davon gab es neben der Aufklärung  
über unser Angebot und einem  
ersten Beschnuppern

**41.643**

**telefonische Beratungen**



**2.442**

**Online Beratungen**

**4.080**

**Chat Beratungen**

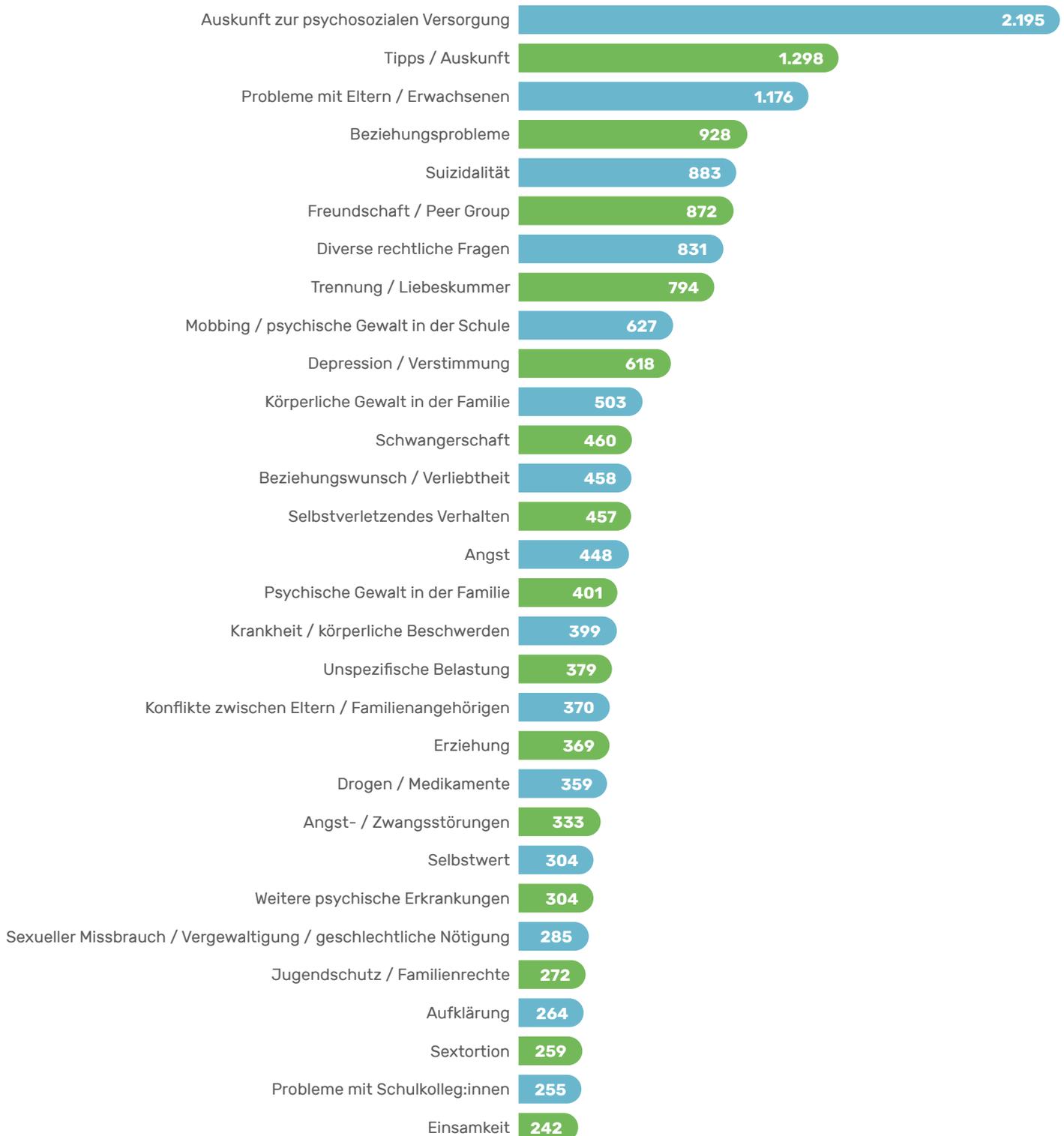


**3.401.317**

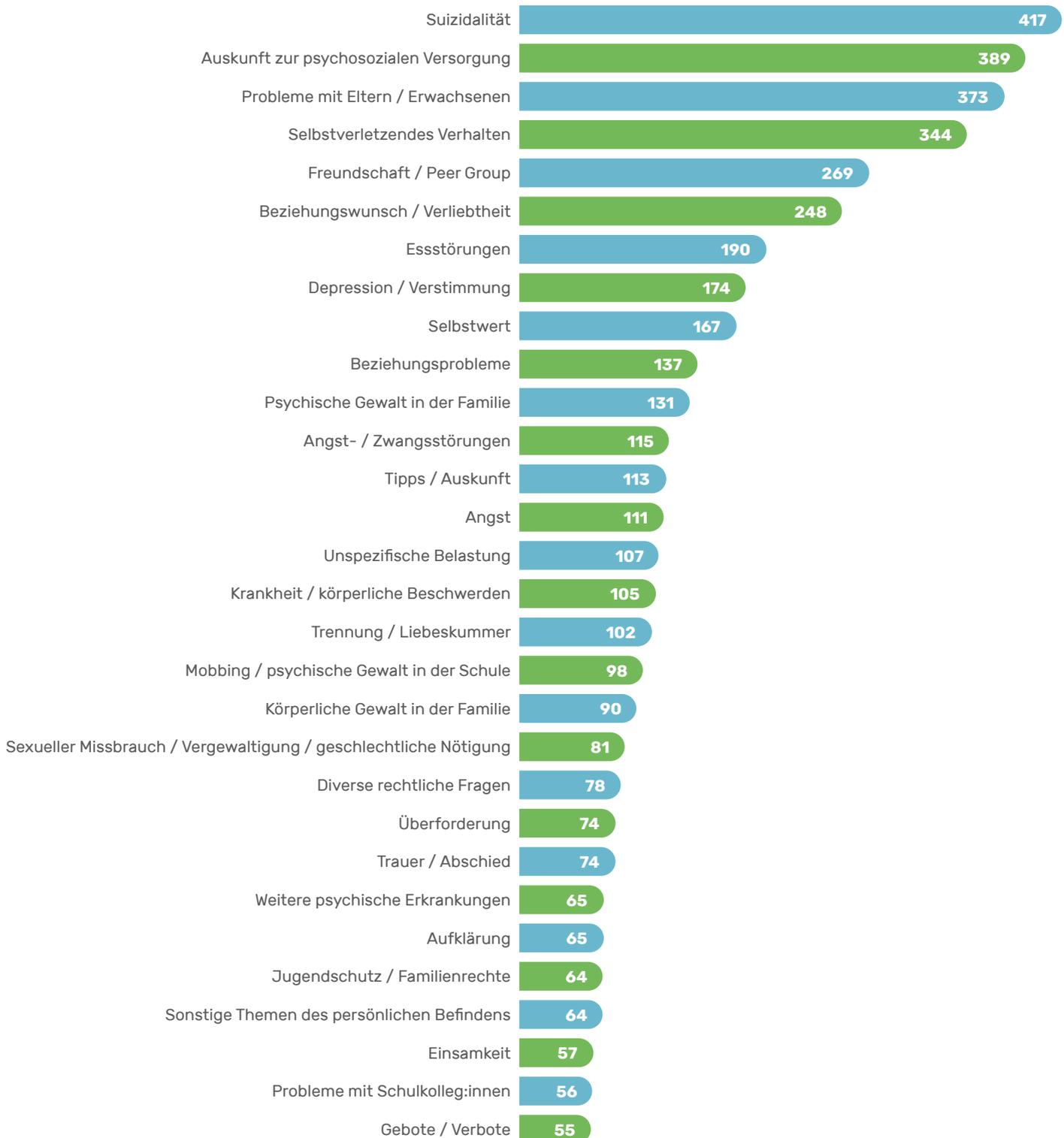
**Aufrufe der Website [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)**

Anm.: GA4 ab 2. HJ 2023, daher Umstellung auf Erfassung von „Ereignissen“

## Top 30 Themen der Telefonberatung



# Top 30 Themen der Online- und Chatberatung



# SOZIALE MEDIEN

**Auf Augenhöhe mit der Zielgruppe**

## Sie dienen als Suchmaschine, Kommunikationsmittel und **Sprachrohr der Jugend**: An sozialen Netzwerken führt kaum mehr ein Weg vorbei.

**Um Kinder und Jugendliche bestmöglich unterstützen zu können, sieht es Rat auf Draht als Teil seiner Mission, sich mit ihren Lebenswelten auseinanderzusetzen. Deshalb ist die Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche schon seit vielen Jahren in den sozialen Medien aktiv. Diese Präsenz hilft nicht nur dabei, das Verständnis für die Lebensrealitäten der Zielgruppe zu stärken, sondern ermöglicht auch, ihnen mit niederschweligen Informationsangeboten zu begegnen.**

Wie sich die Nutzung sozialer Medien auf die Gesundheit von Jugendlichen auswirkt, scheidet in der Forschung nach wie vor die Geister. Online-Freundschaften und das Zugehörigkeitsgefühl durch Interessensgemeinschaften können positiv für das Wohlbefinden sein. Soziale Medien tragen einen großen Teil dazu bei, Stigmata abzubauen und Aufmerksamkeit für wichtige Themen zu schaffen. Gleichzeitig entstehen Phänomene und Gefahrenpotenziale, wie Cyberbullying oder Sextortion. Tatsache ist, dass Social-Media-Plattformen für viele Jugendliche – und immer häufiger auch für Kinder – fixe Bestandteile ihres Alltags sind. Um hier nachhaltig Unterstützung und Hilfe bieten zu können, ist es notwendig, die Trends zu kennen und zu wissen, was sich dort abspielt.

Rat auf Draht sieht sich nicht nur als Beobachter. Auf den Plattformen Facebook, Instagram, Youtube und seit eineinhalb Jahren auch TikTok, werden wöchentlich informative Bild- und Videobeiträge veröffentlicht. Die Themen sind vielfältig, stets angepasst an die Interessen der Jugendlichen, mit Blick auf aktuelle Trends. Diese Inhalte stellen eine Erweiterung des digitalen Informationsangebotes von Rat auf Draht dar. Ziel ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch der Zielgruppe das Beratungsangebot (Telefon, Chat) näher zu bringen. Hemmschwellen und Ängste gegenüber der Beratung durch Interaktionen mit der digitalen Community sollen dadurch reduziert und Rat auf Draht als vertrauliche Anlaufstelle für Österreichs Jugend ins Bewusstsein gerufen werden.

Die digitale Präsenz wurde 2023 auch immer wieder dazu genutzt, um Ressourcen sowie Angebote von Partnern und Netzwerken zu teilen. Einige Highlights des Jahres: Im März entstand gemeinsam mit ZARA Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit eine Videoreihe anlässlich des Internationalen Tages gegen Rassismus, in der häufig gestellte Fragen zu Rassismus und Hass im Netz beantwortet wurden. Ebenso wurde im Juni die Vienna Pride live vor Ort mitbegleitet. Interaktive Umfragen zu diversen Themen luden übers Jahr verteilt zum Austausch von Fragen oder Erfahrungen ein.

Der Erfolg dieser Maßnahmen spricht für sich: 2023 haben die Social Media Inhalte von Rat auf Draht über 200.000 User:innen erreicht. Mehr als 1.000 neue Mitglieder haben sich der Community angeschlossen. Somit verfolgen 14.000 Nutzer:innen regelmäßig die Kanäle von Rat auf Draht.

Social Media Plattformen als Sprachrohr oder Kommunikationstool zu nutzen, bietet vielfältige Möglichkeiten. Es erfordert durch seine Unmittelbarkeit aber auch ein gewisses Fingerspitzengefühl in der Art, wie kommuniziert wird. Gendergaps sind ebenso zu berücksichtigen wie Risikopotenziale zu beobachten. Manchmal bedeutet es auch, sich bewusst gegen Trends zu entscheiden, um den eigenen Werten treu zu bleiben.

Auch in Zukunft wird sich Rat auf Draht auf Augenhöhe mit Kindern und Jugendlichen begeben und durch den Auftritt in den sozialen Netzwerken einen sogenannten „Safe Space“ schaffen. Dazu gehört, sie aufklärend, schützend, aktiv und couragiert auf ihrem Weg in eine selbstbestimmte Zukunft zu begleiten.

## THEMEN 2023

Bodyshaming, Digitale Medien, Rassismus, Ausgrenzung, Hass im Netz, Liebe und Beziehung, Umwelt, Nachhaltigkeit, Klimawandel, LGBTQI+/Pride Month, Ferien und Reisen, Schulbeginn, Mentale Gesundheit, Trauer, Umgang mit Geld, Gewalt, Weihnachten

## ZAHLEN-HIGHLIGHTS

- **Unsere Arbeit:** mehr als **900 Social Media** Inhalte veröffentlicht
- **Größe der Community:** rund **14.300 User:innen** verfolgen unsere Social Media Inhalte regelmäßig
- **Zuwachs:** 2023 ist unsere Community um über **1.000 Follower:innen / Abonnent:innen** gewachsen
- **Reichweite:** über **200.000 User:innen** haben wir mit Beiträgen in den sozialen Medien erreicht

## TOP-INHALTE NACH REICHWEITE

### Facebook

PLATZ 1: Erste Hilfe Notfallkoffer bei Gefühlschaos  
 PLATZ 2: Wie sage ich meinen Eltern, dass ich Hilfe brauche?

### Instagram

PLATZ 1: 5 Fragen zum Thema Rassismus – Ist die Frage „Woher kommst du“ wirklich rassistisch?  
 PLATZ 2: Warnsignale in einer Beziehung

### TikTok

PLATZ 1: Quiz – Langeweile in den Ferien?  
 PLATZ 2: Nachprüfung – Wie gestalte ich die Sommerferien

### Youtube

PLATZ 1: Quiz – Urlaub ohne Eltern  
 PLATZ 2: Erfolg durch Routine – Alles nur eine Frage des Mindset?

# Fallbeispiele aus der Community

**Zum Tag der psychischen Gesundheit** eröffnet das Social Media Team in einer Instagram Story eine Frageunde zu den Beratungsangeboten von Rat auf Draht. Eine Userin meldet sich anonym und erzählt, dass sie sich gerne bei 147 Unterstützung holen möchte, aber große Angst davor hat, zu telefonieren. Das Social Media Team informiert die Community über die schriftlichen Beratungsangebote und gibt Tipps, wie man den Gesprächseinstieg formulieren könnte. Mehrere User:innen fühlen sich dadurch ermutigt, die 147 zu kontaktieren und melden sich noch am selben Tag.

**Ein User wird Opfer von Sextortion** und somit mit Nacktaufnahmen erpresst. Er sucht verzweifelt online nach Tipps und Hilfe, wo er schließlich ein Informationsvideo auf dem Youtube Kanal von Rat auf Draht dazu findet. In dem Video erfährt der User, dass er nicht allein damit ist und lernt, was man in so einer Situation tun kann. Ermutigt durch den Hinweis, damit nicht für sich zu bleiben, holt sich der User psychische und rechtliche Unterstützung in seinem Umfeld.

**Aus der Beratungsstatistik geht hervor**, dass viele Schüler:innen kurz vor Ferienende Angst davor haben, in einer neuen Schule keine Freund:innen zu finden. Das Social Media Team erstellt ein informatives Kurzvideo, in dem Tipps für den Schulstart vermittelt werden. Das Video erreicht viele Jugendliche, die diese Tipps speichern und mit anderen teilen.



1. PLATZ



1. PLATZ



1. PLATZ

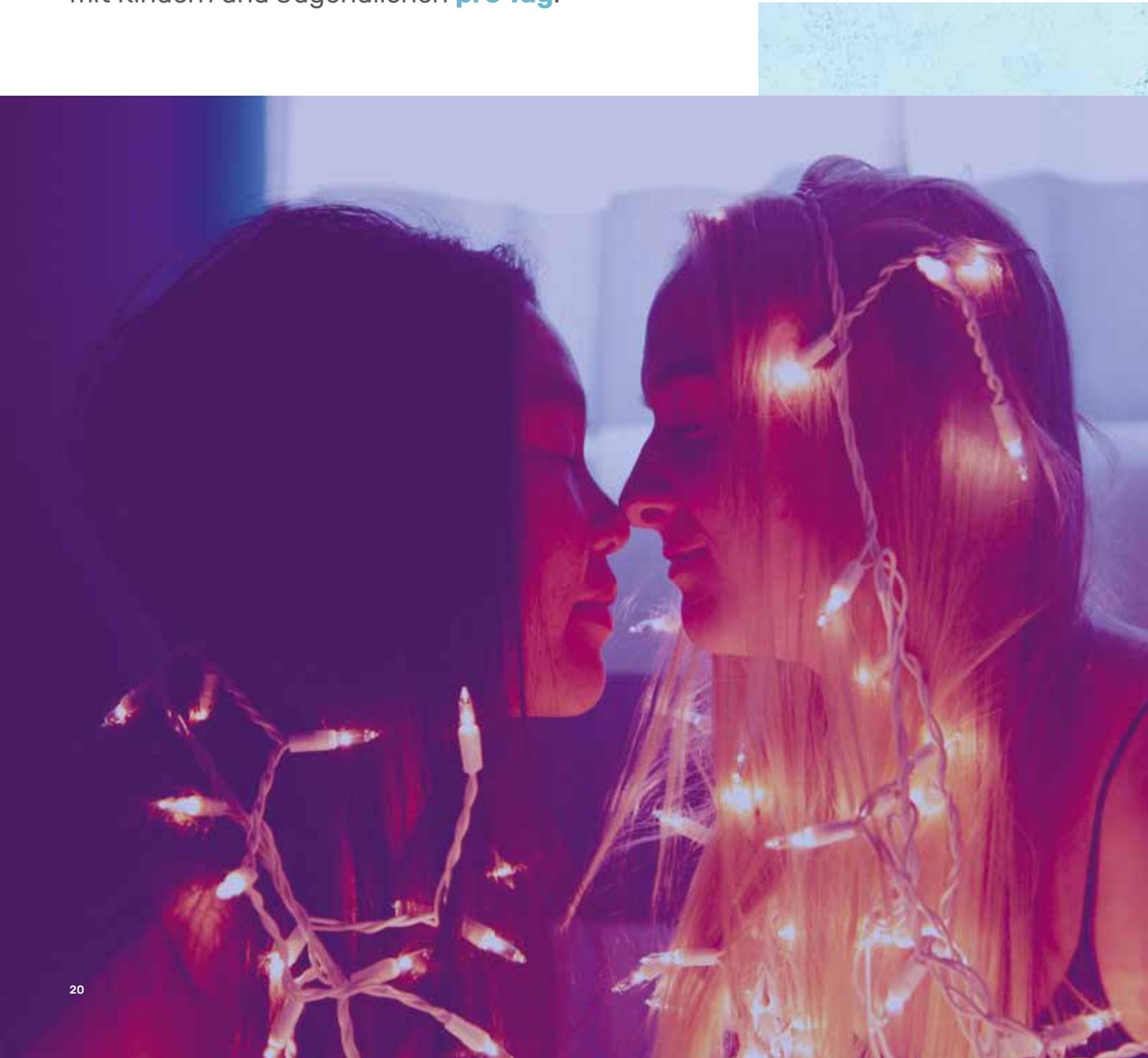


1. PLATZ



# Beispiele aus dem Beratungsaltag

Im Schnitt führt Rat auf Draht **150 Beratungsgespräche** mit Kindern und Jugendlichen **pro Tag**.



## Soziale Beziehungen & Sexualität

28 BERATUNGEN / TAG



**Jonas\* (14)** hat Liebeskummer, da er vor Kurzem erfahren hat, dass sein Schwarm auf jemand anderen steht. Im Beratungsgespräch geht es darum, die Emotionen zu validieren und zu sammeln, was für ihn hilfreich sein kann und ihm jetzt guttun würde.

**Eine Freund:innengruppe** meldet sich, weil ein Freund stärker alkoholisiert ist. Sie wollen wissen, wie sie ihn jetzt unterstützen können. Der Berater vermittelt, wie sie am besten für ihn da sein und ihn nach Hause bringen können. Zudem werden Infos weitergegeben, woran sich erkennen lässt, falls es doch weitere Unterstützung für den Freund bräuchte.

**Der Schreiber** möchte neue Freund:innen kennenlernen. In der Beratung wird vermittelt, wo er mit anderen Leuten in Kontakt kommen kann, z. B. über seine Hobbys oder Jugendzentren. Ebenso werden Informationen über die Jugendinfo seines Bundeslandes für Angebote in seiner Nähe weitergegeben.

**Marie\* (17)** erzählt, dass sich ihre beste Freundin selbst verletzt. Sie hat auch vor einiger Zeit schon einmal erwähnt, dass sie Suizidgedanken hat. Sie fragt sich, wie sie ihr helfen kann. Im Beratungsgespräch geht es darum zu erarbeiten, wie die Anruferin auf freundschaftlicher Ebene für ihre Freundin da sein und mit ihr sprechen kann und welche Möglichkeiten der professionellen Unterstützung es vor Ort gibt. Es wird auch besprochen, was die Anruferin in Akutsituationen tun kann. Zusätzlich ist Thema, welche erwachsenen Vertrauenspersonen einbezogen werden können und wie die Anruferin auf ihre eigenen Grenzen achten kann.

\* Alle angeführten Namen sind frei erfunden. Anonymität ist ein Grundpfeiler von Rat auf Draht. Die hier dargestellten Fallgeschichten stehen exemplarisch für die individuellen Krisen, mit denen sich Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen an Rat auf Draht wenden.

**Die Anruferin** hat das erste Mal ihre Menstruation bekommen und weiß nun nicht ob und wenn ja wie sie mit ihren Eltern darüber reden soll. In der Beratung wird erarbeitet, was ihr für diese Entscheidungen hilfreich sein kann.

## Körper & Gesundheit

22 BERATUNGEN / TAG



**Hannah\* (19)** erzählt von ihren Schlafproblemen und möchte sich einmal alles Belastende von der Seele reden. In der Beratung wird auch über Schlafhygiene gesprochen und unser Artikel auf der Website zu diesem Thema empfohlen. Das ist spürbar erleichternd für sie, was sie auch rückmeldet.

**Der Chatter** denkt, dass er eine Depression hat. Die Beraterin ergründet, welche Symptome zu seiner Vermutung führen, und bestärkt ihn, eine Abklärung vor Ort in Anspruch zu nehmen. Es werden auch Informationen darüber weitergegeben, wo dies möglich ist.

**Die Anruferin** hat gerade eine Panikattacke. Im Beratungsgespräch wird eine Atemübung angeleitet und einige Zeit gemeinsam geatmet, was hilfreich für sie ist. Ebenso ist Psychoedukation Thema und es werden Möglichkeiten vermittelt, vor Ort professionelle Unterstützung zu bekommen.

## Ausbildung, Schule & Beruf

8 BERATUNGEN / TAG



**Marcel\* (15)** fragt, was ihm dabei helfen kann, nicht so nervös in Präsentationssituationen zu sein. Es werden Tipps besprochen und unser Homepage Artikel weitergegeben.

**Der Anrufer** fragt sich, welche Ausbildung er machen soll. Er ist sich nicht sicher, ob für ihn eine weiterführende Schule oder eher eine Lehre passend wäre. In der Beratung wird darüber informiert, wo er wichtige Infos zu unterschiedlichen Berufen bekommen kann und besprochen, was ihm noch bei der Entscheidung helfen könnte. Er möchte sich auch seinen Eltern anvertrauen, zu denen er ein gutes Verhältnis hat.

\* Namen geändert

## Gewalt

6 BERATUNGEN / TAG



**Die Anruferin** möchte ihre Freundin aus der Klasse unterstützen, die von älteren Schüler:innen gemobbt wird. Sie beleidigen sie täglich vor der Schule und die Freundin hat schon Angst, in die Schule zu gehen. Die Beraterin klärt über die rechtliche Lage und das Mobbing auf. Es wird überlegt, wer sie auch vor Ort unterstützen kann und welchen Lehrer:innen sie sich anvertrauen wollen, damit diese aktiv werden. Zudem werden konkrete Überlegungen angestellt, wie die Freundin geschützt in die Schule kommen kann. Es geht auch darum, was die Anruferin selbst in dieser herausfordernden Situation braucht.

**Der Anrufer** erzählt, dass er auf einer Social Media Plattform von einem Fake Profil beleidigt und bloßgestellt wird. Das Profil verwendet auch seine Bilder. Im Gespräch wird über die Rechtslage und Cyber-Mobbing aufgeklärt und darüber gesprochen, die Person zu melden und zu blockieren. Ebenso wird thematisiert, wer Vertrauenspersonen vor Ort sind, an die er sich wenden kann. Es wird auch über das Kommunikationsplattformengesetz informiert.

## Allgemeine Themen & Rechtliches

18 BERATUNGEN / TAG



**Die Anruferin** möchte wissen, unter welchen Voraussetzungen Sexting (das Versenden sexuell eindeutiger Nachrichten, Fotos oder Videos per Mobile Messaging) erlaubt ist. Die Beraterin klärt über den §207a auf.

**Lena\* (21)** geht es seit einigen Monaten schlecht. Sie hat sich noch nie jemandem anvertraut, hätte eigentlich gern Unterstützung, möchte aber niemanden belasten und fragt sich auch, ob ihre Belastung denn „schlimm genug“ ist, um sich Hilfe zu holen. Im Beratungsgespräch wird vermittelt, dass jeder Mensch – ganz ohne Vergleiche oder „Rangreihung der Belastung“ – das Recht auf Unterstützung hat und über die psychosoziale Versorgungslandschaft informiert.

**Der Chatter (16)** würde gern mit seinen Freund:innen am Wochenende in ein anderes Bundesland verreisen und fragt, ob dies erlaubt ist. Der Berater gibt die Infos des betreffenden Jugendschutzgesetzes weiter.

# Hotline für Schulpsychologie

Mit Beginn des Schuljahres 2023/24 übernahm Rat auf Draht im Rahmen einer offiziellen Kooperation mit dem BMBWF die bestehende Hotline für Schulpsychologie.

**Anlässlich einer Pressekonferenz am 12. September 2023 wurde diese Neuerung gemeinsam mit Martin Polaschek, Bundesminister für Bildung, Wissenschaft und Forschung und Claudia Plakolm, Staatssekretärin für Jugend und Zivildienst, präsentiert. Die Schulpsychologie ist im Rahmen des Schulärztlichen Dienstes das zentrale psychosoziale Unterstützungssystem im schulischen Bereich. Der Beratungsservice steht allen Schüler:innen, Lehrlingen, Eltern sowie Lehrer:innen zur Verfügung.**

Schulthemen sind im Beratungsalltag von Rat auf Draht stets sehr präsent, seien es schlechte Noten, Lernschwierigkeiten, Probleme mit Lehrkräften oder Mobbing. Generell ist die Schule ein wichtiger Ort für Kinder und Jugendliche, der sich auf andere Lebensbereiche auswirkt und umgekehrt.

Das BMBWF (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung) ist ein wichtiger Partner für Rat auf Draht, mit dem es bereits seit langem eine gut funktionierende Zusammenarbeit gibt. Auch mit den Schulpsycholog:innen gab es bereits während der Pandemie eine erfolgreiche Kooperation. Das Rat auf Draht-Team stand diesen während der ersten beiden Lockdowns rasch und unbürokratisch bei der Implementierung und Umsetzung einer Chatberatung zur Seite.

v.l.n.r.: Christine Piriwe, Birgit Satke (beide Rat auf Draht),  
StS Claudia Plakolm, BM Martin Polaschek  
Foto: BKA/Regina Aigner

Mit der Übernahme der Telefonhotline der Schulpsychologie kann das multiprofessionelle Beratungsteam nun auch in dieser neuen Kooperation seine Expertise einbringen und künftig noch mehr Rat- und Hilfesuchende erreichen.

Zudem wurde der Beratungsservice der Schulpsychologie-Hotline erweitert, da er durch die Anbindung an die Notrufnummer 147 nun rund um die Uhr telefonisch zur Verfügung steht. Des Weiteren ermöglicht die Zusammenarbeit eine bessere Vernetzung und Koordination der Beratungs- und Betreuungsleistungen an der Schnittstelle zur Bildung.

Anrufer:innen können bei Bedarf gezielt an die Schulpsycholog:innen vermittelt werden und es ist möglich, Anrufe per Konferenzschaltung weiterzuleiten, um eine noch effizientere Unterstützung zu gewährleisten.





# Jugendliche beraten Jugendliche

## Ausbau eines Erfolgsmodells

**Vom Piloten in Serie: Die Peerberatung von Rat auf Draht, wo Jugendliche von Gleichaltrigen beraten werden, ist seit Herbst 2023 ein dauerhaftes, wöchentliches Beratungsangebot.**

Was als Pilotprojekt im Jahr 2021 startete, hat sich durch die enorm hohe Nachfrage der jugendlichen Zielgruppe zu einer nicht mehr wegzudenkenden Alternative in der psychosozialen Beratung junger Menschen entwickelt.

Neu ist auch der Schwerpunkt in der Beratung: Waren es in der Vergangenheit so genannte Themenchats mit unterschiedlichen Inhalten, so liegt der Fokus nun auf sexualisierter Gewalt im Netz, wie Cyber Grooming, Sextortion oder sexueller Belästigung online. Gerade hier kann der Austausch mit Gleichaltrigen hilfreich sein: Sexualisierte Gewalt im Netz wird meist von Erwachsenen ausgeübt, daher scheint für viele der Austausch mit einer erwachsenen Person dazu zu Beginn unvorstellbar. Vor allem dann, wenn es darum geht, offen darüber zu sprechen.



Christine Piriwe (Beraterin bei der Notrufnummer 147 von Rat auf Draht und Projektleiterin der Peerberatung, li.), StS Claudia Plakolm:  
Foto: BKA/Christopher Dunker

## BLICK IN DIE ZUKUNFT: AUSBAU DANK BUNDESJUGENDFÖRDERUNG

Möglich gemacht hat diesen Ausbau die großzügige Unterstützung der Bundesjugendförderung. Neben den wöchentlichen Chats, sind die Peerberater:innen noch stärker in das Projekt eingebunden, indem sie informative Videos zu sexualisierter Gewalt erstellen, in Entscheidungsprozesse miteinbezogen werden und an der Erstellung einer Projektbroschüre zum Thema „Prävention sexualisierte Gewalt online“ teilnehmen. Die geplante Fertigstellung ist für Juni 2024 vorgesehen.

Zusätzlich erhalten die Peerberater:innen externe Weiterbildungsmöglichkeiten, darunter die Buchung von Online-Seminaren und die Begleitung durch eine externe Supervisorin. Diese Maßnahmen tragen zum einen dazu bei, die Qualität der Beratung kontinuierlich zu steigern und zum anderen um die Peers noch besser auf ihrem Weg begleiten zu können.

Die Kombination aus bewährter Peerberatung und neuen Elementen aus der Bundesjugendförderung macht unser Angebot noch vielfältiger und stärkt die Unterstützung für Jugendliche. Wir sind stolz darauf, die Zukunft der Peerberatung aktiv mitgestalten zu können und freuen uns auf weitere erfolgreiche Beratungen.

**Mehr Infos zur Peerberatung:**  
[www.rataufdraht.at/peerberatung](http://www.rataufdraht.at/peerberatung)





### ÜBER DIE BERATUNG:

#### **Beratungen inkl. (Kontaktaufnahmen 2022/2023):**

- 41 Beratungen bei 9 Chatevents
- Zwischen 1 und 3 Peerberater:innen waren pro Chat im Einsatz.

#### **THEMEN, DIE AM MEISTEN BESCHÄFTIGT HABEN:**

- Überforderung in der Schule / Lerntipps
- Schule oder Lehre?
- Stress mit den Eltern – Konflikte zu Hause
- Liebeskummer / Erste Liebe

## Beispiele aus dem Beratungsalltag

**Der Schreiber (13)** fühlt sich stark überfordert. Er schildert Belastungen in der Schule, Streitigkeiten mit Freund:innen und Leistungsdruck beim Vereins-sport. Die Peerberaterin gibt Raum, um wertfrei über die Belastungen zu schreiben, zeigt Verständnis für die Situation und überlegt mit dem Schreiber, was er gerade braucht.

**Die Schreiberin (16)** hatte einen heftigen Streit mit ihrem Freund. Sie überlegt, die Beziehung zu beenden. Sie fühlt sich im Moment gar nicht im Stande eine Entscheidung zu treffen, hat aber das Gefühl, dass sie etwas tun muss. Die Peerberaterin gibt Tipps, wie sie zur Ruhe kommen kann und was es braucht, damit sie für sich eine gute Entscheidung treffen kann.

# VERMISSTE KINDER

Rat auf Draht betreibt unter der kostenlosen Rufnummer 116000 die **Hotline für vermisste Kinder.**



**Während bei der Hotline für vermisste Kinder vor allem Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen Unterstützung suchen, melden sich bei der Notrufnummer 147 überwiegend Jugendliche, die selbst von zu Hause weggelaufen sind oder hinausgeworfen wurden. Die meisten Anfragen zu vermissten Kindern betrafen im Jahr 2023 ausgerissene Kinder und Jugendliche.**

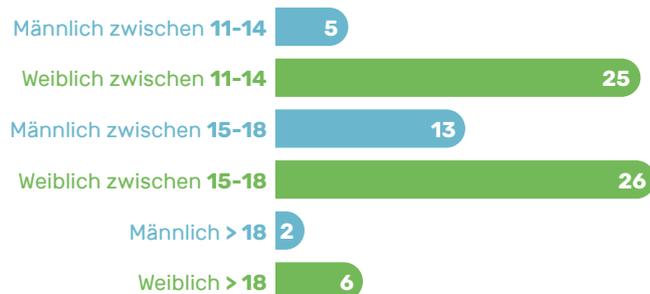
#### Beratungsthemen zu vermissten Kindern



#### WARUM LAUFEN JUGENDLICHE VON ZU HAUSE WEG?

Jugendliche berichten von äußerst unterschiedlichen Anlässen, die dazu führten, dass sie von zu Hause weggelaufen sind: Häufig erzählen sie davon, dass Konflikte mit Eltern eskaliert sind, sie die Einschränkungen oder Verbote der Eltern als unangemessen empfinden oder das Übernachten bei dem oder der Freund:in nicht erlauben wollen. Einige Jugendliche berichten aber auch von gewalttätigen Übergriffen durch die Eltern und empfinden ihr Zuhause nicht mehr als einen sicheren Ort. Rat auf Draht bietet neben der wichtigen emotionalen Unterstützung auch das Angebot einer Beratung zu den familiären Konflikten, die mit dem Weglaufen verbunden sind und kann Jugendliche bei Bedarf dabei unterstützen, einen Kontakt zu Einrichtungen vor Ort herzustellen, die Schutz oder einen Schlafplatz bieten.

#### Anzahl Beratungen nach Alter und Geschlecht der weggelaufenen Kinder und Jugendlichen



Im Jahr 2023 wandten sich weggelaufene Mädchen häufiger an Rat auf Draht als weggelaufene Burschen. Auch die Anfragen der Eltern zu Ausreißern betrafen häufiger Mädchen.

Eltern von abgängigen Jugendlichen thematisierten oftmals die Sorge, dass den Kindern etwas passiert sein könnte und wollten wissen, was sie tun können, um sie zu finden. Einige Erwachsene erkundigten sich nach der Rechtslage, ob sie eine oder einen weggelaufene:n Freund:in ihres eigenen Kindes bei sich übernachten lassen dürfen oder hatten Fragen zu einer Abgängigkeitsanzeige bei der Polizei. Immer wieder thematisierten anrufende Eltern, wie sie damit umgehen können, wenn sich das eigene Kind an überhaupt keine Vereinbarungen zu Ausgehzeiten hält.

#### INTERNATIONALES VERNETZUNGSTREFFEN VON CHILD HELPLINES

Im September 2023 fand in Athen unter dem Motto „Responding to children in crises“ ein Vernetzungstreffen mit Mitarbeiter:innen von Child Helplines aus 40 verschiedenen Staaten statt. Auch Rat auf Draht nutzte die Gelegenheit, um sich darüber auszutauschen, wie Helplines Kinder und Jugendliche in Krisenzeiten gut unterstützen können. Bei vielen Helplines zeigte sich, dass Kinder und Jugendliche vermehrt mit den Konsequenzen von Krisen konfrontiert sind, sowohl durch Medien als auch durch Auswirkungen im persönlichen Leben. Die Folgewirkungen der COVID-19 Pandemie, der Klimawandel, Kriege und damit verbundene Traumatisierungen sowie Flucht oder die Teuerung sind einige Beispiele für derartige Krisen. Dementsprechend konnten fast alle Helplines eine Zunahme des Themas „psychische Gesundheit“ in den Beratungen mit Kindern und Jugendlichen feststellen.



# Unser Angebot

## WAS IST DIE ELTERNSEITE?

Die Elternseite ist ein Angebot von Rat auf Draht für Eltern und alle, die näher mit Kindern zu tun haben. Die Elternseite bietet Onlineberatung für Eltern und Bezugspersonen über Video, Audio oder Textchat. Außerdem findet man Informationen zum Nachlesen in Form von Artikeln, die vom Team der Elternseite sowie von Gastautor:innen erstellt wurden.

---

## MIT WELCHEN THEMEN KANN MAN SICH AN DIE ONLINEBERATUNG DER ELTERNSEITE WENDEN?

Mit allen Anliegen rund ums „Eltern sein“ und „Kinder haben“. Die Berater:innen der Elternseite sind für alle Fragen zu Erziehung und dem Alltag mit Kindern da. Beispiele sind Schulprobleme, Konflikte, Pubertät, der Umgang mit digitalen Medien aber auch, wie Eltern gut auf sich selbst achten können.

---

## WO FINDE ICH DIE ELTERNSEITE?

Online unter [www.elternseite.at](http://www.elternseite.at). Die Mehrzahl der User:innen besucht uns übrigens über das Smartphone.



# RAT auf Draht elternseite.at

von  SOS  
KINDERDORF und  ORF

## ONLINE-VIDEOBERATUNG

Termine zu 25 oder 50 Min.  
24h Terminvereinbarung

## WEBSITE INFOS

[www.elternseite.at](http://www.elternseite.at)

## FACEBOOK INFO-FEED

[fb.com/rataufdrahtelternseite](https://fb.com/rataufdrahtelternseite)

## INSTAGRAM INFO-FEED

[@rataufdrahtelternseite](https://@rataufdrahtelternseite)

# 2023

## Das Beratungsjahr im Überblick



**1.081**

**Beratungsgespräche**  
+ 27 % mehr als im Vorjahr



**ÜBER**

**269.000**

**Aufrufe** der Website **www.elternseite.at**

+ 29 % mehr Traffic als im Vorjahr

Anm.: GA4 ab 2. HJ 2023, daher Umstellung auf Erfassung von „Ereignissen“

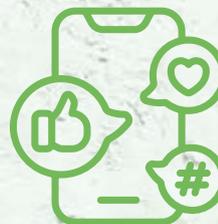


**FAST**

**5.700**

**Follower auf Social Media**

Instagram und Facebook



**6.485**

**Social Media Interaktionen**

wie Like, Share, Comment

2023 wurden auf Elternseite.at **1.081 Beratungsgespräche** durchgeführt. Die unterschiedlichen Längen der Beratungseinheiten zu 50 und 25 Minuten wurden in ähnlichem Maße in Anspruch genommen. In Summe hochgerechnet waren es 2023 **über 44.000 Minuten oder 740 Stunden**, die das Elternseite.at-Beratungsteam Unterstützung geleistet hat.

Erwartungsgemäß wurde die Beratung am meisten von Eltern in Anspruch genommen, aber auch andere Familienmitglieder und Pädagog:innen wandten sich an die Elternseite.

Im dritten Jahr des Bestehens ist der Anteil an Zweit- oder Drittgesprächen etwas gestiegen. Die überwiegende Anzahl der Beratungen waren mit **80%** jedoch **Erstgespräche**, bei **20%** der Beratungen handelte es sich um **Folgetermine**.

In den meisten Fällen (rd. **84%**) haben sich Personen in der Beratung für die Nutzung der **Videofunktion** entschieden, in **15%** der Fälle für **Audioberatung**, also ein Gespräch ohne Video. Der **Textchat** wird gerne ergänzend verwendet.



Das Verhältnis von Frauen zu Männern in der Beratung lag 2023 gleich wie im Vorjahr bei ca. **79%** zu **21%**.



Dabei ging es in den Gesprächen zu **8%** um Kinder von 0 bis <3 Jahre, zu **13%** um Kinder von 3 bis <6 Jahren, zu **27%** um Kinder von 6 bis <11, zu **49%** um Kinder und Jugendliche von 11 bis 18 und weniger als **3%** um junge Erwachsene älter als 18 Jahre. Die **Altersgruppe der 11 bis 18-Jährigen** ist damit am meisten vertreten, die Altersverteilung ist in etwa gleich wie im Vorjahr.



**Wie werden Eltern auf die Online-Videoberatung der Elternseite aufmerksam?**

Die überwiegende Mehrheit kommt über Google zur Elternseite. Wir werden aber auch gerne von Freund:innen oder Bekannten weiterempfohlen oder die Berater:innen der Notrufnummer 147 verweisen anrufende Eltern an die Elternseite, um nur zwei weitere Möglichkeiten zu nennen.

Viele Fragen von Eltern können bereits beim Nachlesen beantwortet werden. Auf [www.elternseite.at](http://www.elternseite.at) stellen wir deshalb eine **große Artikelsammlung mit Informationen**, Anregungen und Tipps für Eltern und Bezugspersonen bereit. Seit dem Start der Elternseite wurde ein umfangreiches Repertoire aus rund 180 Fachartikeln geschaffen. 2023 konnten zahlreiche unserer Expert:innen-Artikel aktualisiert, neu überarbeitet und erweitert werden. Zudem wurden auch weiterhin neue Artikel online gestellt, unter anderem zu den Themen Väterrolle, Aggressionen, ADHS und Schulverweigerung. Die Zugriffe auf unsere Website sind weiter deutlich gestiegen - auf über 269.000 im Jahr 2023.

**Infoposts**, aber auch kurze **Videobeiträge** der Elternseite gibt es auch auf Social Media. Auf unseren Kanälen **Facebook** und **Instagram** erzielten wir eine Reichweite von mehr als 213.000 und konnten 6.485 Interaktionen verbuchen. Auf Instagram konnten wir unsere Anzahl an Fans auf 4.436 steigern und auf Facebook steht die Elternseite bei 1.246 Page Likes.

# Neuerungen & Entwicklungen

„Wir wollen für die Eltern da sein, die es besonders brauchen“  
und „Wir sind da und hören zu“.

**Wir haben versucht, diese beiden Leitgedanken 2023 noch mehr umzusetzen. Unser Ziel ist, laufend die Niederschwelligkeit des Angebotes kritisch zu betrachten und weiter zu verbessern.**

## WER BERÄT?

Aus der anfangs rein psychologischen Beratung wurde ein multiprofessionelles Team (Pädagogik/Sozialarbeit/Psychologie). Als Erstanlaufstelle sollen sich Eltern mit allen Fragen an die Online-Videoberatung wenden können.

## IST DIE BERATUNG KOSTENLOS?

Ja. Wir haben festgestellt, dass Familien zunehmend auch finanziell überlastet sind, Pandemie und die allgemeine Teuerung haben ihre Spuren hinterlassen. Seit Mai 2023 bietet Rat auf Draht die Online-Videoberatung für Eltern und Bezugspersonen kostenlos an. Da Rat auf Draht spendenfinanziert ist, bitten wir Eltern, denen das möglich ist, um eine freiwillige Spende.

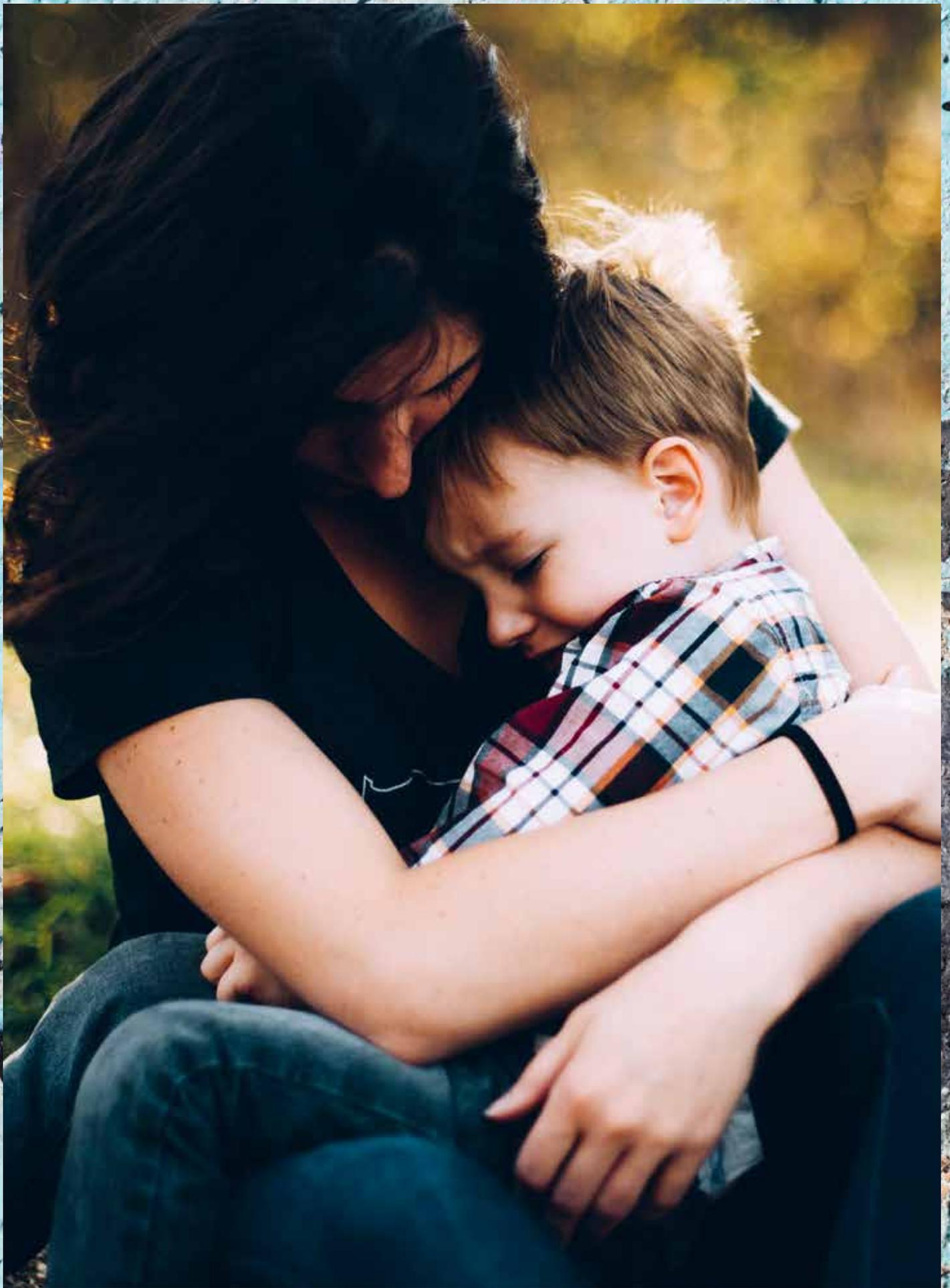
## WIE KÖNNEN SICH ELTERN AN DIE ELTERNSEITE WENDEN?

Unsere Beratung über ein Online-Video-Tool mit Terminbuchung über den Online-Kalender vorab hat sich gut etabliert. Trotzdem haben wir für Fälle, wo dies nicht gelingt, zusätzliche Unterstützungsangebote geschaffen, etwa mit einem eigenen Postfach für technischen Support. Neu ist auch, dass sich Eltern, sobald sie einen Termin gebucht haben, bei ihrer:ihrem Berater:in melden und Nachrichten senden oder empfangen können.

## ZU WELCHEN ZEITEN KÖNNEN SICH ELTERN ÜBER DIE ELTERNSEITE BERATEN LASSEN?

Einfach gesagt: zu den Zeiten, die besonders ihren Bedürfnissen entsprechen. Nachdem immer wieder die Nachfrage nach Beratungsterminen in der Früh da war, wurde das Angebot 2023 entsprechend angepasst und startet jetzt teilweise bereits um 8.00 Uhr.





# Pilotprojekt für den ländlichen Raum

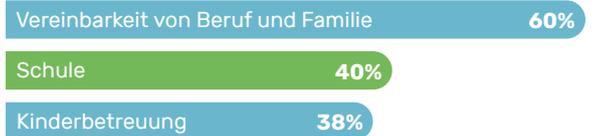
Um das Angebot der Elternseite in den Bundesländern bekannter zu machen und zu etablieren, wurde 2023 ein Pilotprojekt gestartet – angesiedelt in der Region Eferding (Oberösterreich).

Zentrales Projektziel ist, ein passgenaues digitales Angebot zu erstellen, das sich an den Bedürfnissen der Eltern im ländlichen Raum orientiert und ihnen niederschwellige, kostenlose Beratung und Information von Zuhause aus bietet. Auf Grundlage der Projektergebnisse sind Formate geplant, die das bestehende niedergelassene bzw. aufsuchende Beratungsangebot vor Ort ergänzen und erweitern.

Eine anonyme Online-Erhebung unter den Eltern in der Region leistete dabei einen entscheidenden Beitrag zur Identifikation der Bedürfnisse. Die Umfrage umfasste 17 Fragen und lief von 2. Oktober bis 5. November 2023. Insgesamt haben 135 Eltern aus dem Raum Eferding teilgenommen. Dabei zeigte sich bei 60 Prozent der Eltern die Vereinbarkeit von Beruf und Familie als größte Herausforderung, gefolgt von den Themen Schule und Kinderbetreuung. Scham ist für knapp 70 Prozent der Befragten die größte Hemmschwelle, wenn es darum geht, sich Unterstützung zu holen. Auch die Leistbarkeit von Beratungsangeboten spielt eine erhebliche Rolle.

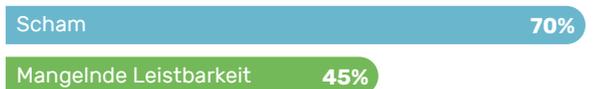
**WIR HABEN GEFRAGT:**  
„WELCHES THEMA BESCHÄFTIGT SIE ALS ELTERNTEIL AKTUELL BESONDERS?“

Antworten der Eltern – Zustimmung in Prozent



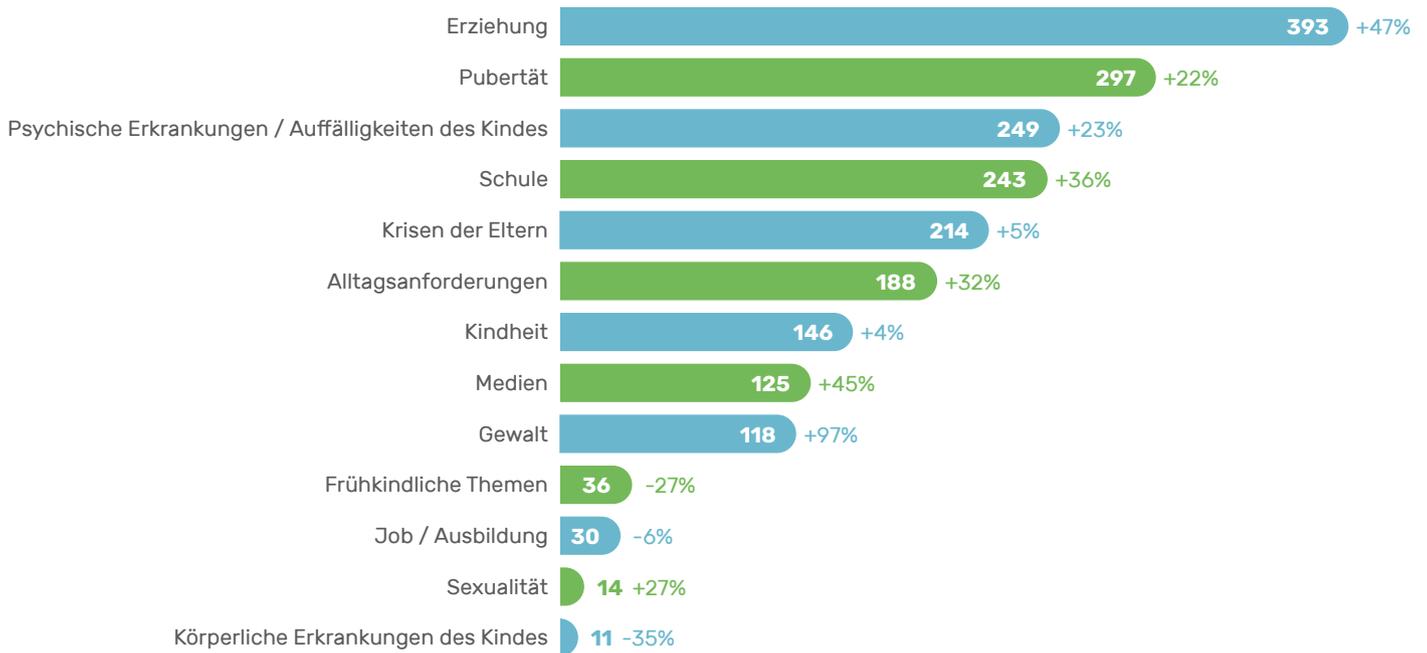
**WIR HABEN GEFRAGT:**  
„WAS SIND IHRER MEINUNG NACH DIE GRÖSSTEN HEMMSCHWELLEN FÜR ELTERN, UM HILFE IN ANSPRUCH ZU NEHMEN?“

Antworten der Eltern – Zustimmung in Prozent



Anhand der weiteren Ergebnisse der Befragung lässt sich ein deutlicher Bedarf an einfach verfügbaren, kostenlosen Beratungs- und Unterstützungsangeboten für die Eltern in der Region ableiten. Es zeigt sich, dass Online-Formate bevorzugt werden, die zeit- und ortsunabhängig, vertraulich und anonym genutzt werden können.

# Die Themen der Beratungsgespräche



Meist werden innerhalb eines Beratungsgesprächs mehrere Themen besprochen. Über alle Themen hinweg sind die Beratungsgespräche im Vergleich zum Vorjahr 2023 **um 27% angestiegen**. Dabei zeigt sich bei einigen Themen ein deutlich höherer Anstieg: **Insbesondere Beratungsgespräche zu Gewalt, Medien, Schule und Erziehung sind prozentuell gewachsen**. Vereinzelt sind Bereiche aber auch rückläufig.

**Erziehung war Thema in 393 Beratungen**, besonders häufig ging es dabei um „Grenzen setzen“, Überforderung und den „Zweifel, ein guter Elternteil zu sein“.

**Medien waren in 125 Beratungsgesprächen Thema**, besprochen wurden etwa Medienerziehung, das Thema Bildschirmzeit und Mediensucht, bzw. ob und wann eine solche vorliegt.

**Gewalt war Thema in 118 Beratungsgesprächen**, mit Aspekten wie Gewalt / Mobbing in der Schule, Gewalt von Kindern gegenüber Eltern / Erwachsenen und psychische Gewalt.

**Pubertät war Thema in 297 Beratungen**, besonders häufig ging es um „Grenzen setzen, Freiräume geben“ sowie Konflikte / Streit und Ablösung.

**Psychische Erkrankungen und Auffälligkeiten des Kindes waren Thema in 249 Beratungen**, besonders häufig waren die Themen Depression bzw. depressive Verstimmung, Angststörungen und selbstverletzendes Verhalten.

**Schule war Thema in 243 Beratungen**, besonders häufig ging es um Lernen, Leistung und Noten sowie Schulweigerung.

**Krisen der Eltern waren Thema in 214 Beratungen**, besonders häufig waren die Themen Trennung / Scheidung, Beziehungskonflikte und Umbrüche (Umzug, Geburt, ...).

**Alltagsanforderungen waren Thema in 188 Beratungen**, inhaltlich wurde besonders häufig über Selbstfürsorge, Organisation und Planung sowie kindliche und elterliche Bedürfnisse gesprochen.

**Der Bereich Kindheit war Thema in 146 Beratungen**, besonders häufig waren die Themen Wut und Aggression sowie Kindergarten und Volksschule.

**Die weiteren Themen** frühe Kindheit, Job und Ausbildung, Sexualität und körperliche Erkrankungen waren in jeweils unter 100 Beratungen ein Thema.



## Trennung / Scheidung

„Wie rede ich mit meinen  
Kindern darüber?“

### VIDEOBERATUNG 50 MINUTEN

Klientin: Mutter, zwei Kinder  
(Sohn, **8 Jahre**; Tochter, **10 Jahre**)

#### DIE SITUATION:

Die Mutter berichtet, dass sie und der Vater der Kinder kurz vor der räumlichen Trennung stehen. Sie möchte besprechen, wie sie am besten das Gespräch mit dem Sohn führen soll. Die Tochter wisse es schon und tue sich momentan auch sehr schwer, für die Schule zu lernen. Der Klientin geht es nicht gut und sie sorgt sich um ihre Kinder und wie diese mit der Situation klarkommen werden. Sie hat das Gefühl, dass die Tochter dazu bereit wäre, Unterstützung anzunehmen.

#### WIE WIR BERATEN:

Es wird geraten, ein offenes und ehrliches Gespräch zu führen, das Struktur und Halt gibt. Darin sollen Themen wie Schuldgefühle, Loyalitätskonflikte und der Umgang mit starken Emotionen besprochen werden, die bei einer Trennung aus psychologischer Sicht eine wichtige Rolle spielen. Es wird gemeinsam erarbeitet, wie die Situation kindgerecht vermittelt werden kann. Im Gespräch werden passende Stellen weitergegeben, um für sich als Elternteil und die Kinder Unterstützung zu bekommen. Es wird auch die Vorbildfunktion erläutert, die damit einhergeht, sich Hilfe zu suchen. Wir erarbeiten, wie die Klientin ihren Kindern Offenheit und Unterstützung signalisieren kann.



## Überlastung

„Die anderen schaffen  
es ja auch!“

### VIDEOBERATUNG 50 MINUTEN

Klient: Vater, zwei Kinder  
(Söhne, **3 und 5 Jahre**)

#### DIE SITUATION:

Der Vater spricht von einer allgemeinen Überforderung. Seine zwei Söhne würden nicht mehr auf die Eltern hören und es sei sehr schwierig, zu ihnen durchzudringen. Es werde zuhause auch öfter lauter, was weder die Mutter noch er wollen würden. Der Kleine sei nur zu Hause (nicht im Kindergarten) schwierig. Der größere Sohn sei zurzeit extrem anstrengend, lehne alles ab, habe oft Wutausbrüche und wolle nur noch seinen eigenen Willen durchsetzen. Es seien gerade viele Veränderungen aufeinandergetroffen: eine neue Kindergarten-Gruppe und beide Eltern würden wieder anfangen zu arbeiten. Momentan sei alles sehr viel und der Vater fragt sich, was sie falsch machen würden - andere Eltern würden es ja auch schaffen.

#### WIE WIR BERATEN:

In der Beratung wird den Gefühlen Raum gegeben und die Situation mit ihren vielen Veränderungen und Herausforderungen anerkannt. Dem Vater wird mitgegeben, dass Eltern in der Trotzphase und sogenannten Wackelzahnpubertät ihrer Kinder oft an ihre Grenzen gebracht werden. Der Vater bekommt Informationen zu den jeweiligen Entwicklungsphasen, was die Herausforderungen sind, und worauf man achten kann. In der Beratung wird erklärt, wie Grenzen gesetzt werden können, die Struktur und Sicherheit geben und wie Wutausbrüche begleitet werden können. Es werden gemeinsam Strategien entwickelt, wie das im Falle der Familie konkret aussehen könnte und das soziale Netz miteinbezogen. Zum Schluss wird auch auf das Thema Selbstfürsorge eingegangen und überlegt, was dem Vater guttun könnte, um in schwierigen Situationen selbst ruhig zu bleiben.





## Schule & Pubertät

„Eine extrem anstrengende Zeit!“

### VIDEOBERATUNG 25 MINUTEN

Klient:innen: Mutter und Vater, ein Kind (Sohn, **11 Jahre**)

#### DIE SITUATION:

Die Klient:innen berichten, dass sie ständig mit dem Sohn zu den Themen „Lernen“ und „Medien“ streiten. Es sei mittlerweile extrem anstrengend. Der Sohn wäre sehr schwer zu motivieren und würde von sich aus nicht selbst lernen. Er fühle sich auch unfair behandelt, weil alle anderen mehr spielen dürften als er. Die Eltern bitten um Hilfe bei der Einschätzung und dem Finden eines guten Umganges. Der Sohn habe sich die Schule ausgesucht und wolle auch unbedingt dortbleiben. Die Eltern machen sich große Sorgen, weil er nichts dafür tue. Das schlechte Klima zu Hause würde sie mittlerweile auch schon sehr belasten.

#### WIE WIR BERATEN:

In der Beratung wird gemeinsam überlegt, welche Strategien der Familie beim Lernen helfen könnten (z.B. Zeitstruktur, Rahmenbedingungen, Nachhilfelehrer:in). Es wird zum Thema Pubertät und neue Medien aufgeklärt und besprochen, wie Grenzen, Freiräume und Konsequenzen ausgehandelt werden können. Dabei wird auch auf die vorhandene Machtkampfdynamik und den Ablösungsprozess eingegangen. Die Eltern werden dazu ermutigt, eine Haltung einzunehmen, in der sie den Sohn in seinen Zielen unterstützen und sich nicht gleichzeitig mit ihnen identifizieren. Es wird auch zu einer Zusammenarbeit mit anderen Eltern und der Schule angeregt.

Die hier dargestellten Fallgeschichten sind exemplarisch für die individuellen Problemlagen, in denen sich Eltern und Bezugspersonen an die Elternseite wenden.

## Depression

„Mir kann niemand helfen!“

### VIDEOBERATUNG 50 MINUTEN

Klientin: Mutter, ein Kind (Tochter, **17 Jahre**)

#### DIE SITUATION:

Die Klientin macht sich große Sorgen um ihre Tochter und möchte wieder Zugang zu ihr finden. Diese blocke sehr stark ab und würde sich nicht öffnen, wenn die Mutter frage, was los sei. Gleichzeitig nehme die Klientin eine starke depressive Verstimmung wahr. In der Lehre gehe es der Tochter auch nicht gut (der Chef und die Kolleg:innen seien sehr schwierig). Die Tochter möchte die Lehre jedoch durchziehen. Sie würde sich auch stark mit ihrer älteren Schwester vergleichen, der alles leichtfallen würde. Die Klientin weiß nicht, wie sie unterstützen kann. Psychotherapie habe sie ihr schon angeboten. Die Tochter hätte bis jetzt immer kurz überlegt und dann gesagt, dass ihr niemand helfen könne.

#### WIE WIR BERATEN:

Wir raten zum Versuch, die Frage umzudrehen, und statt nach den Problemen der Tochter, danach zu fragen, wie sich diese unterstützt fühlen würde. Es werden gemeinsam Ideen gesammelt, die die Klientin mit der Tochter ausprobieren könnte (z.B. bestimmte „Beschwerdezeiten“, um Raum für beschwerdefreie Zeiten zu schaffen). Die Mutter wird auch dazu ermutigt, positiven gemeinsamen Erlebnissen Raum einzuräumen. Es wird besprochen, was im Wege stehen könnte, dass die Tochter sich verstanden fühlt und professionelle Hilfe in Anspruch nimmt und wie Widerstände ausgehebelt werden könnten. Zum Schluss werden mögliche Anlaufstellen und Impulse zum Thema Psychotherapie weitergegeben.



# Unser Team

Das Beratungsteam besteht aus (Klinischen- und Gesundheits-) Psycholog:innen, Pädagog:innen, Psychotherapeut:innen i. A., Lebens- und Sozialberater:innen sowie einem Juristen. Im Schnitt beschäftigen wir auch zehn bis zwölf Praktikant:innen aus psychosozialen Ausbildungen pro Jahr. Daneben arbeiten Kolleg:innen in den Bereichen Business Development, Externe Kommunikation, Social Media, Content Management, Fundraising und Administration.



WIRTSCHAFTLICHE KENNZAHLEN

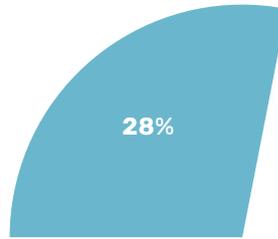
# 2023



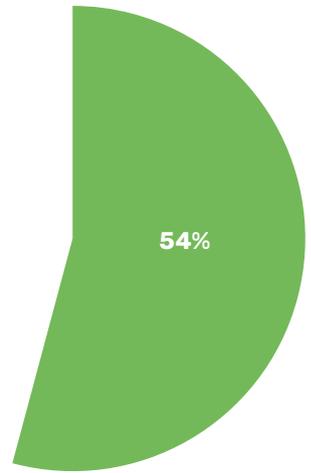
**SONSTIGE PARTNER**  
ÖIAT / Saferinternet.at,  
Licht ins Dunkel, ÖGK etc.



**BUNDESLÄNDER**  
W, NÖ, OÖ, T, Stmk,  
Sbg, Ktn, Vbg, Bgld



**MINISTERIEN**  
Bundeskanzleramt,  
BMBWF, BMI, BMSGPK



**ZUSCHUSSBEDARF**  
SOS-Kinderdorf &  
Spenden

**KOSTEN**

<b>Personalaufwand</b>	
Personalkosten inkl. Lohnnebenkosten	-1.418.179,55
Sonstige personalbezogene Kosten	-50.138,94
<b>Sonstiger Aufwand</b>	-242.430,72
<b>Abschreibungen</b>	-8.118,82
	<b>-1.718.868,03</b>

**EINNAHMEN**

<b>Spenden</b>	+262.607,89
<b>Öffentliche Hand</b>	
Bund	+478.784,87
Länder	+148.520,00
sonstige	+156.341,96
<b>Beitrag SOS-Kinderdorf</b>	+672.613,31
	<b>+1.718.868,03</b>



# Danke

## UNSEREN PARTNER:INNEN & SPONSOR:INNEN

---

Ein besonderer Dank gilt unseren Medienpartner:innen **ORF** und **INFOSCREEN** für die wertvolle Unterstützung und die kostenlos zur Verfügung gestellten Kommunikationsmaßnahmen.



**INFOSCREEN**



**LiBRO**

**||**  
**Schönbrunn  
Group**



**K.u.J.i.N.  
Stiftung**

A person stands in front of a brick wall painted with vertical stripes of yellow, blue, red, and green. They are holding several balloons: a large ice cream cone, a watermelon slice, and a yellow emoji balloon with a wide smile. The person is wearing a blue floral shirt, light blue jeans, and white sneakers. The text 'UND WAS JETZT?' is overlaid in white on the person's torso.

UND WAS  
JETZT?

Als Kind oder Jugendliche:r erlebt man Augenblicke, in denen man nicht weiter weiß. Schier unbewältigbare Hürden türmen sich auf, Gefühle werden nicht erwidert, Menschen aus dem engsten Kreis wenden sich ab. Wenn der Tunnelblick die Kontrolle übernimmt, findet man sich schnell in einem Strudel voller Selbstzweifel und Verletztheit wieder. Wem sich dann anvertrauen? Mit wem den Schmerz teilen, wenn etwa die Eltern, Geschwister oder der oder die beste Freund:in diejenigen sind, mit denen man in Konflikt steht?

**Viele Sachen vergehen und geraten in Vergessenheit, aber einige hinterlassen oft auch bleibende Narben im Gedächtnis. Nicht aufgearbeitete Erlebnisse können so zu einem ständigen Begleiter werden.**

#### EINER VERTRAUTEN STIMME SPENDEN

Rat auf Draht steht Kindern und Jugendlichen sowie Eltern und Bezugspersonen seit über 35 Jahren in Notlagen zur Seite. Über 90% Bekanntheitsgrad in der Zielgruppe sprechen für die Zugkraft der Marke und das Vertrauen, das Kinder und Jugendliche tagtäglich in Rat auf Draht setzen. Die Expert:innen der Beratung helfen bei der ersten, akuten Aufarbeitung, hören zu und finden Lösungswege aus der Krise.

#### KOSTENLOS, ABER NICHT UMSONST

Um das Angebot von Rat auf Draht so niederschwellig wie möglich zu halten, sind wir auf Ihre Spende angewiesen. Gemeinsam stellen Sie den direkten Zugang zu professioneller psychosozialer Ersthilfe für Kinder und Jugendliche sicher, ungeachtet ihrer sozialen Herkunft. Vielen Dank, dass Sie einen wertvollen Beitrag dazu leisten. Da Inflation und Teuerung auch unseren laufenden Betrieb vor neue Herausforderungen stellen, bitten wir Sie, dies bei Ihrer Spende zu berücksichtigen.

#### ZUR NACHAHMUNG EMPFOHLEN: SPENDENAKTIONEN AUF WE-R-SOS.AT

Jede Unterstützung erfüllt uns mit Stolz und Dankbarkeit. Wir wollen uns abschließend auch bei jenen Spender:innen bedanken, die in Eigeninitiative über [we-r-sos.at](https://www.we-r-sos.at) Spendenaufrufe gestartet haben und mit Schulläufen, Charity-Streams und weiteren Aktionen ihre Reichweite für ein besseres Miteinander genutzt haben. Vielen Dank!

# Bitte unterstützen Sie uns

## MIT IHRER SPENDE AUF DAS SPENDENKONTO:

**Rat auf Draht gemeinnützige GmbH**  
1120 Wien, Österreich

**IBAN:** AT10 2011 1827 1734 4400  
**Swift / BIC:** GIBAATWWXXX

**Verwendungszweck:** Rat auf Draht  
**Firmenbuchnummer:** FN 409175d



 TELEFONBERATUNG  
**147, rund um die Uhr**  
österreichweit, kostenlos, anonym

 CHATBERATUNG  
**Montag bis Freitag je von 18 - 20 Uhr**

 PEERBERATUNG  
**Mittwoch von 18 - 20 Uhr via Chat**

 WEBSITE INFOS  
**[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)**

 FACEBOOK INFO-FEED  
**[fb.com/rataufdraht](https://fb.com/rataufdraht)**

 INSTAGRAM INFO-FEED  
**[@147rataufdraht](https://@147rataufdraht)**

 YOUTUBE KANAL  
**[Rat auf Draht](#)**

 TIKTOK  
**[@rataufdraht147](#)**

**RAT**  
*auf Draht*  
**[elternseite.at](http://elternseite.at)**

 ONLINE-VIDEOBERATUNG:  
**Termine zu 25 oder 50 Minuten**  
24h Terminvereinbarung

 WEBSITE INFOS  
**[www.elternseite.at](http://www.elternseite.at)**

 FACEBOOK INFO-FEED  
**[fb.com/rataufdrahtelternseite](https://fb.com/rataufdrahtelternseite)**

 INSTAGRAM INFO-FEED  
**[@rataufdrahtelternseite](https://@rataufdrahtelternseite)**