

RAT
auf Draht

von  SOS
KINDERDORF und  ORF

20

22

**Jahresbericht
Rat auf Draht
Notruf 147 & Elternseite
2022**



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 Online Beratung, 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

 ONLINEBERATUNG
Montag bis Freitag je 3 Std.

 CHATBERATUNG
Montag bis Freitag je von 18 - 20 Uhr

 WEBSITE INFOS
www.rataufdraht.at

 FACEBOOK INFO-FEED
fb.com/rataufdraht

 INSTAGRAM INFO-FEED
@147rataufdraht



RAT
auf Draht
elternseite.at

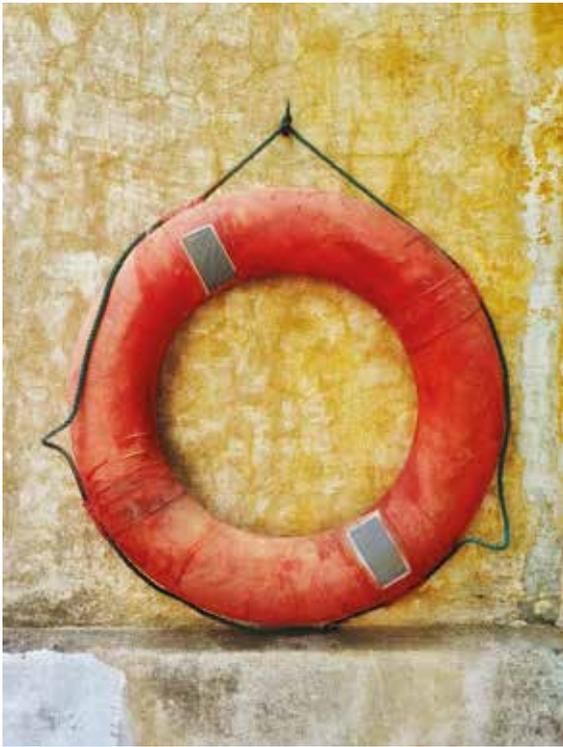
Die Elternseite bietet psychologische Onlineberatung über Video, Audio oder Textchat. Außerdem finden **Eltern und Bezugspersonen** auf der Website Informationen von Expert*innen zum Nachlesen und die Möglichkeit zum Austausch, z. B. in Webinaren.

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

 WEBSITE INFOS
www.elternseite.at

 FACEBOOK INFO-FEED
fb.com/rataufdrahtelternseite

 INSTAGRAM INFO-FEED
@rataufdrahtelternseite



INHALT

Vorwort
Seite 4-5

Einleitung
Seite 6-7

RAT AUF DRAHT NOTRUF 147

Unser Angebot
Seite 10-11

Das Beratungsjahr 2022
Seite 12-15

Beispiele aus dem Beratungsalltag
Seite 16-19

35 Jahre Rat auf Draht
Seite 20-23

Peer2Peer – Jugendliche beraten Jugendliche
Seite 24-25

Zehn Jahre im Einsatz für vermisste Kinder
Seite 26-27

Beratung & Information für Geflüchtete aus der Ukraine
Seite 28-29

RAT AUF DRAHT ELTERNSEITE

Unser Angebot
Seite 30-31

Das Beratungsjahr 2022
Seite 32-35

Einblicke in den Beratungsalltag
Seite 36-37

Unser Team
Seite 38-39

Wirtschaftliche Kennzahlen
Seite 40

Unsere Partner*innen & Sponsor*innen
Seite 41

Gemeinsam stark
Seite 42-43

HERAUSGEBER	Rat auf Draht (gemeinnützige GmbH) Vivenotgasse 3, 1120 Wien
WEB NOTRUF	www.rataufdraht.at 147@rataufdraht.at
WEB ELTERNSEITE	www.elternseite.at eltern@rataufdraht.at
FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH	Birgit Satke, Katharina Wurnig & Oliver Bayer 2023
FOTOS	Rat auf Draht, Daniel Osorio, adobestock.com Olga Ev / Rawpixel, pexels.com, unsplash.com

Hier finden Sie Informationen zur aktuellen Datenschutzerklärung:
www.rataufdraht.at/legacy-pages/datenschutzerklärung und
www.elternseite.at/datenschutz

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

Der kleine Schlüssel

„Auch eine schwere Tür hat nur einen kleinen Schlüssel nötig“, soll der britische Schriftsteller Charles Dickens einmal gesagt haben. Eine Aussage, die unsere Arbeit, die wir bei Rat auf Draht täglich leisten, ganz gut beschreibt. Die Hilfe für Kinder, Jugendliche und Eltern ist nur einen kleinen Schritt, nur einen einzelnen Anruf oder Klick weit entfernt. Damit wird die Tür zur Lösung des Problems, der Krise oder des Anliegens bereits aufgestoßen.

Und dieser Schlüssel ist wichtiger denn je, gibt es doch so einige dieser schweren Türen aufzuschließen: die Nachwirkungen der Corona-Pandemie, der Angriffskrieg gegen die Ukraine, die Energiekrise und die Teuerungen – all das hinterlässt Spuren und wirkt sich auf die psychische Gesundheit und die Stimmung von Jung und Alt aus. Während junge Menschen zunehmend mit Zukunftsängsten, Überforderung, mentalen und psychischen Belastungen bis hin zu Suizidgedanken kämpfen, haben Eltern immer mehr das Gefühl, in diesem Dauerkrisenmodus nicht zu Ruhe zu kommen. Zusätzlich müssen sie für ihren Nachwuchs stark sein. Daneben beschäftigen uns alle auch Sorgen oder Ängste des täglichen Lebens, wir haben Fragen, bei deren Beantwortung wir uns Rat wünschen.

Als psychosoziale Beratungseinrichtung ist es unsere Aufgabe, den Menschen zu zeigen, dass sie mit alledem nicht alleine fertig werden müssen. Wir stehen ihnen zur Seite, bieten Hilfe und Unterstützung an und suchen gemeinsam nach passenden Lösungen. Wir hören zu, wir ermuntern und entlasten, ermutigen dazu, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und wieder Zuversicht und Hoffnung zu gewinnen. Und das gelingt uns in den meisten Fällen sehr gut.



NORA DEINHAMMER,
GESCHÄFTSFÜHRERIN RAT AUF DRAHT

Kinder und Jugendliche beraten wir mittlerweile längst nicht mehr nur am Telefon, digitale Kanäle werden für sie immer wichtiger. Genau dort holen wir sie immer stärker ab. Außerdem haben wir erkannt, dass sie gewisse Probleme lieber mit Gleichaltrigen besprechen und daher die Peerberatung eingeführt. Auch unser Beratungsangebot speziell für Eltern haben wir 2022 weiter ausgebaut, um noch besser auf deren Bedürfnisse eingehen zu können.

Wir sind froh und dankbar, dass wir diese wichtige Aufgabe erfüllen dürfen. Ohne unsere Unterstützer*innen, die öffentliche Hand, Unternehmen und Privatpersonen könnten wir diesen Beitrag nicht in der Form leisten und unser Angebot kontinuierlich ausbauen. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken. So können wir auch weiterhin die starke Schulter für Familien in Österreich oder – anders ausgedrückt – der Schlüssel, der die Tür zur Lösung öffnet, sein.

Der vorliegende Jahresbericht soll Ihnen wieder einen Einblick darüber geben, wieviel wir mit Ihrer Unterstützung gemeinsam erreichen konnten. Und eines ist gewiss: Die schweren Türen werden in absehbarer Zeit nicht weniger werden. Umso wichtiger ist es daher, den richtigen Schlüssel zu haben.



Ein Jahr im Dauerkrisenmodus

Die Stimmung unter Österreichs Kindern und Jugendlichen war 2022 eher düster. Schuld sind zum Großteil der Krieg gegen die Ukraine und die Pandemie. Auch deren Eltern kämpften mit den multiplen Krisen. Eines ist allen gemein: Der Wunsch nach der Rückkehr zur Normalität.

Das Jahr 2022 stellte die Psyche von Jung und Alt in vielerlei Hinsicht auf die Probe: Die Corona-Krise noch nicht ausgestanden, gesellten sich mit dem Krieg in der Ukraine und den daraus resultierenden Folgen Belastungen hinzu, wie sie die Zweite Republik noch nicht gesehen hatte. Niederschwellige Beratungsangebote wie die Notrufnummer 147 sowie die Elternseite von Rat auf Draht bewiesen einmal mehr ihre Systemrelevanz und taten ihr Möglichstes, um den Menschen eine seelische Stütze zu sein.

Doch welche Themen beschäftigten Österreichs Familien 2022 besonders? Bei Kindern und Jugendlichen gibt es Unterschiede, was die Altersgruppen betrifft: Bei den 11- bis 14-Jährigen waren es eher Probleme unter Gleichaltrigen, in der Familie oder der Schule sowie Zukunftsängste. Bei 15- bis 18-Jährigen und jungen Erwachsenen waren die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine, Zukunftsängste, Überforderung, mentale und psychische Gesundheit bis hin zu Suizidgedanken vorherrschend. Besonders der Krieg und seine Folgen haben deutliche Spuren hinterlassen und lösten Angst, Trauer, Wut und Hoffnungslosigkeit bei den Jugendlichen aus und strapazierte zunehmend ihre psychische Gesundheit.

BERATUNGEN LÄNGER UND INTENSIVER

Um Derartiges zu besprechen, braucht es Zeit. Daher hat sich auch die Dauer der Beratungsgespräche im Jahr 2022 im Vergleich zum Vorjahr um 20 Prozent verlängert. Die Anfragen zu den Themen psychische und mentale Gesundheit haben letztes Jahr aus genannten Gründen zugenommen. Darüber zu reden, ist für die Hilfesuchenden oft nicht leicht und kostet große Überwindung. Daher sind solche Beratungsgespräche sehr komplex und dauern länger.

KRISEN LASSEN ELTERN NICHT ZUR RUHE KOMMEN

Soweit die Erkenntnisse aus den Gesprächen mit Kindern und Jugendlichen auf der Notrufnummer 147. Doch auch den Eltern waren die zusätzlichen Belastungen deutlich anzumerken, wie die Beratungen der Elternseite zeigen. Neu ist die enorme Dichte an Krisen und das Gefühl, nicht zur Ruhe zu kommen. In der ersten Phase des Jahres beschäftigte Eltern sehr, ob und wie sie mit Kindern über den Krieg in der Ukraine sprechen können. Später kamen mit der Energiekrise und der Teuerungswelle weitere Herausforderungen dazu. Dadurch hat sich die allgemeine Belastung verstärkt. Daneben suchten Erwachsene hauptsächlich Rat zu Themen wie Erziehungsproblemen, Pubertät, familiären Krisen (Trennung, Scheidung) und psychischen Auffälligkeiten bei Kindern. Bei Letzteren ging es vor allem um Depression, Angst und Suizidalität den Nachwuchs betreffend, was wiederum das Stimmungsbild unter den Jugendlichen bestätigte.

RAT AUF DRAHT – DIE STARKE SCHULTER FÜR FAMILIEN

Anders ausgedrückt: Österreichs Familien brauchen mehr denn je eine starke Schulter. Daher wird Rat auf Draht seine Beratungsangebote auch im kommenden Jahr auf die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe ausrichten. Denn alle Familienmitglieder haben eines gemeinsam: Sie wünschen sich sehnlichst eine Rückkehr in die Normalität und keine zusätzlichen neuen Krisen. Das kann Rat auf Draht zwar nicht vollbringen, sehr wohl aber auch weiterhin den Menschen – so wie immer – mit Rat und Tat zur Seite stehen.



Krisen im Jugendalter

Gerade während des Heranwachsens kommt es bei Jugendlichen oft zu krisenhaften Zuständen. Beginnend mit der Pubertät müssen Jugendliche nicht nur mit den teilweise massiven körperlichen Veränderungen zurechtkommen, sondern sich auch besonders vielen Entwicklungsaufgaben stellen. Dazu zählen Themen wie sexuelle Identität, Autonomiebestreben, die Rolle in der Gesellschaft und der eigenen Peergroup.

Der Abnabelungsprozess vom eigenen Elternhaus und das Finden eines Platzes in der eigenen Peergroup stellen hier eine große Herausforderung dar und können dazu führen, dass es zu ersten krisenhaften Zuspitzungen kommt. Oft werden Jugendliche mit diesen Problemen alleine gelassen und nicht selten seitens ihrer Umgebung nicht ernst genommen bzw. werden ihre Sorgen und Ängste bagatellisiert.

WORAN ERKENNT MAN EINE PSYCHOSOZIALE KRISE BEI JUGENDLICHEN?

Bei beinahe allen Krisen kommt es zu physischen Beschwerden, welche sich auf unterschiedliche Art äußern können. Dazu zählen beispielsweise Schlaflosigkeit, Magen-Darmbeschwerden, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Änderungen im Essverhalten, Konzentrationsschwierigkeiten, Lustlosigkeit und Rückzug aus dem sozialen Umfeld (Familie, Freunde). Oftmals wenden sich Jugendliche komplett von ihren Freund*innen ab oder vernachlässigen ihre Hobbies. Weitere Indikatoren können starke Leistungsschwankungen oder Leistungsversagen in der Schule sein.

Nicht selten kommt es im Zuge dessen zu schädlichen Coping-Strategien wie Alkohol-, Drogen- und/oder Medikamentenmissbrauch. Zudem können auch eher infantile Verhaltensweisen wie beispielsweise Nägelkauen auftreten. Die psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen nahmen vor allem seit Beginn der Pandemie stark zu. Durch neue Krisen wie den Krieg gegen die Ukraine und die damit verbundene Teuerungswelle ist ein rasches Ende nicht absehbar.

Gerade in der Jugend spielen das Zugehörigkeitsgefühl und das Bedürfnis, verstanden zu werden, eine sehr große und nicht zu unterschätzende Rolle. Ein Fehlen dieses Gefühls stellt einen großen Risikofaktor für die Entwicklung von psychiatrischen Erkrankungen und psychischen Krisen dar. Erfahrungen wie beispielsweise Cyberbullying und Mobbing können zu einem sehr großen Leidensdruck und im schlimmsten Fall zu Suizid führen.

Daher werden niederschwellige, psychosoziale Beratungsangebote wie jene von Rat auf Draht immer wichtiger. Sie sind nicht nur Erstanlaufstelle bei akuten Krisen, können deeskalierend wirken und erste Lösungen bieten. Sie fungieren auch als Brückenbauer zu weiteren Einrichtungen und Institutionen, die Kindern und Jugendlichen, aber auch deren Eltern weitere Hilfe und Unterstützung liefern.



WEIL MAN N ALLEINE SCH



NICHT ALLES AFFEN MUSS



Unser Angebot

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

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, Gewaltschutzzentren, 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

ONLINEBERATUNG

Montag bis Freitag je 3 Std.

CHATBERATUNG

Montag bis Freitag
je von 18 - 20 Uhr

WEBSITE INFOS

www.rataufdraht.at

FACEBOOK INFO-FEED

fb.com/rataufdraht

INSTAGRAM INFO-FEED

@147rataufdraht

2022

Das Beratungsjahr

Kinder und Jugendliche haben mehr Redebedarf denn je.

Die Vielfalt der Themen, über die sie sprechen möchten, hat sich ganz besonders in den letzten Jahren stark vergrößert.



Im Jahr 2022 gab es insgesamt
53.839 Anfragen von Hilfesuchenden
an Rat auf Draht.



47.388

mal wurde der **Notruf 147** kontaktiert

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

40.422

telefonische Beratungen



2.679

Online Beratungen

3.772

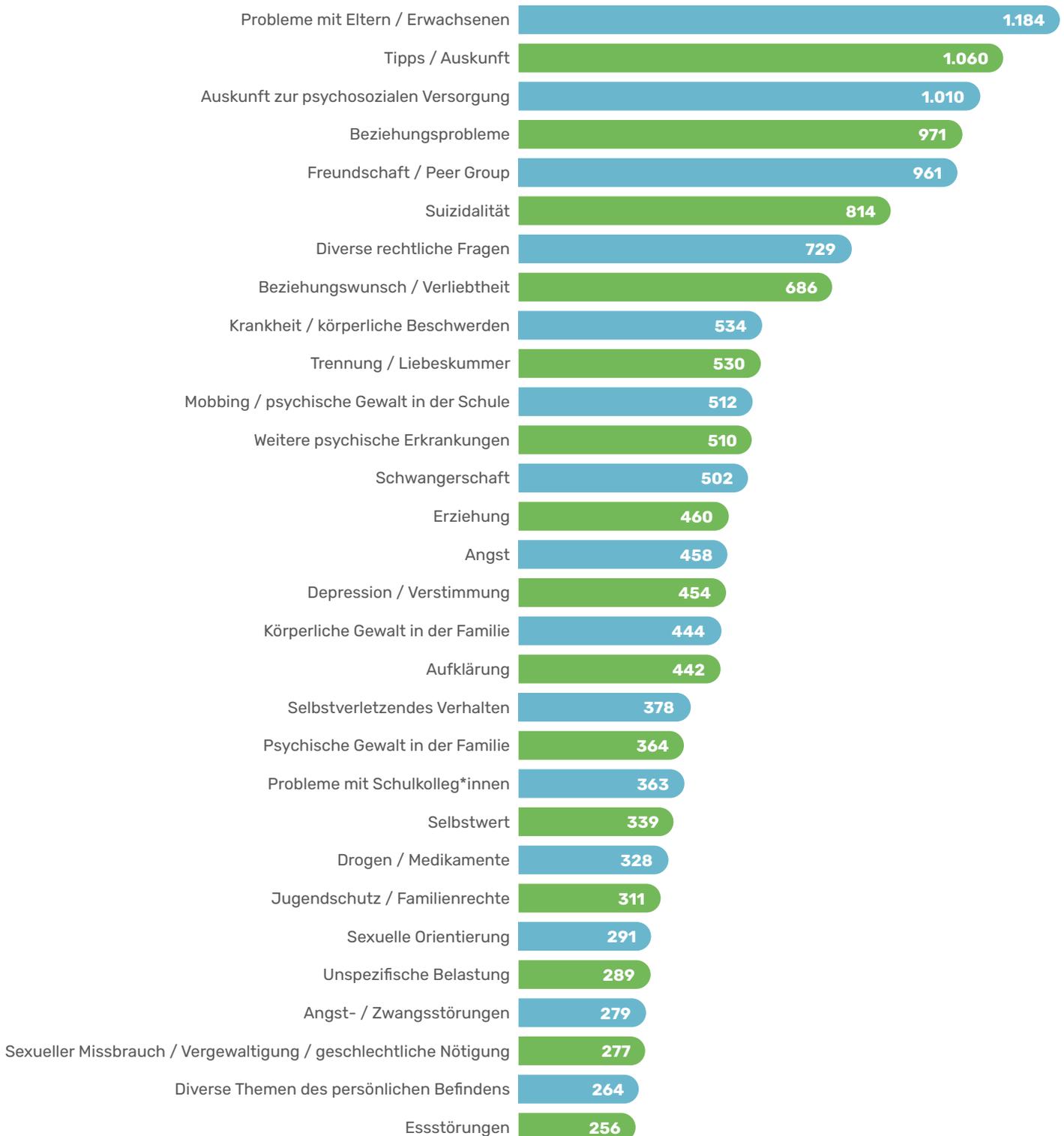
Chat Beratungen



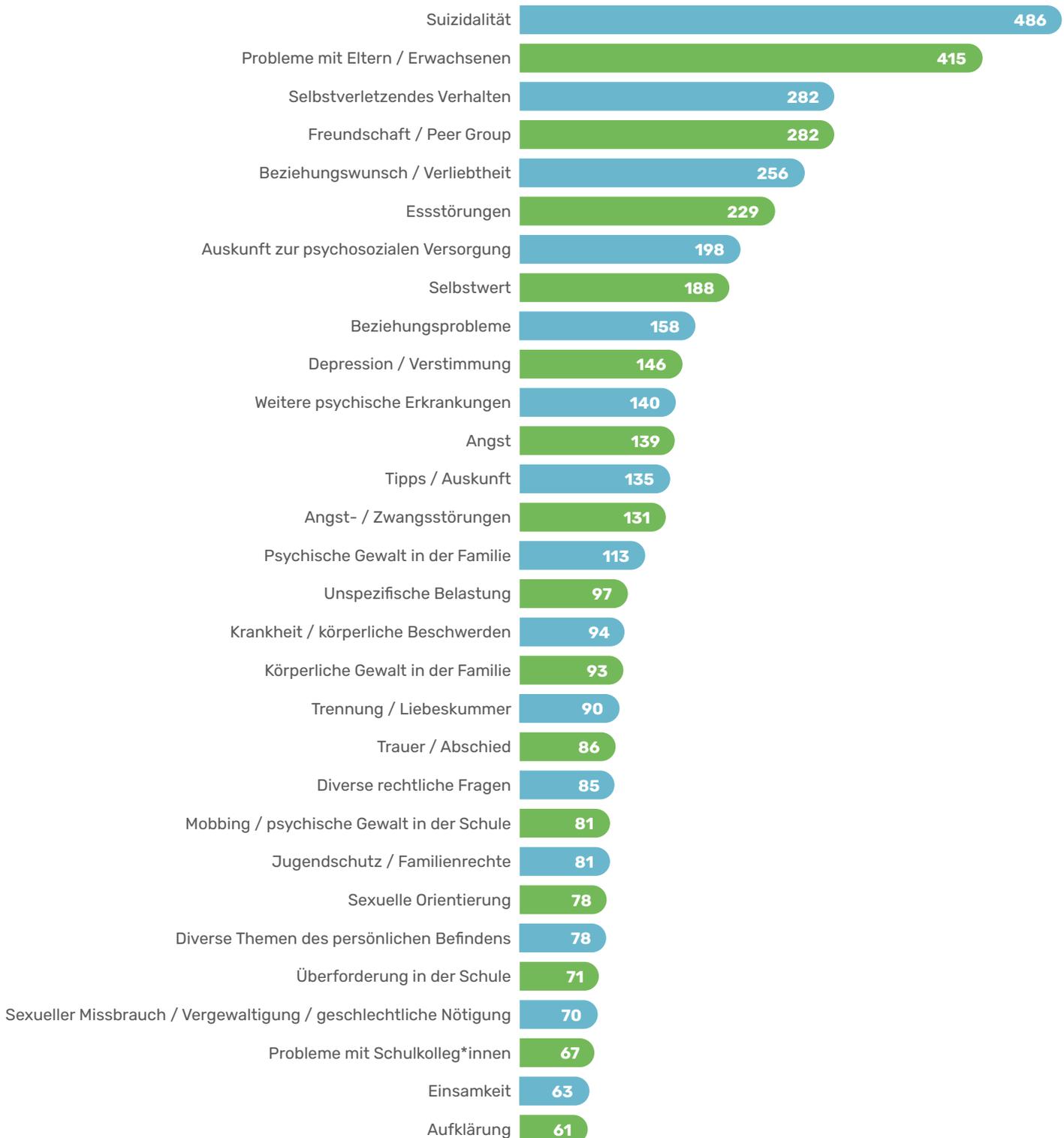
2.739.894

Zugriffe auf die Website:
www.rataufdraht.at

Top 30 Themen der Telefonberatung



Top 30 Themen der Online- und Chatberatung



Beispiele aus dem Beratungsalldag

Im Schnitt führt Rat auf Draht 230 Beratungsgespräche mit Kindern und Jugendlichen pro Tag.



Soziale Beziehungen & Sexualität

30 BERATUNGEN / TAG



Anna* (16) meldet sich, weil sie von ihrer Freundin Sarah* folgendes Ultimatum gestellt bekommen hat: „Wenn du noch mit Melanie befreundet bist, dann kündige ich dir die Freundschaft.“ Anna* fühlt sich dadurch sehr unter Druck gesetzt. Gemeinsam mit der Beraterin wägt sie die Vor- und Nachteile ab, auf das Ultimatum einzugehen. Am Ende des Gesprächs ist Anna* klar, wie sie weiter vorgehen möchte. Die Beraterin gibt ihr mit, dass es in Ordnung ist, dass sie gerade traurig über die Situation ist.

Der junge Anrufer ist noch immer in seine Ex-Freundin verliebt, die seine Gefühle aber nicht erwidert. Gemeinsam mit dem Berater wird überlegt, wie er mit dieser schwierigen Situation umgehen kann, welche Aktivitäten ihm guttun und ihn ein wenig ablenken können.

Paul* wurde am Wochenende von seinem Freund verlassen. Es war seine erste Beziehung. Er möchte sich nun noch einmal mit seinem Exfreund treffen, weiß jedoch nicht, ob es zu diesem Treffen kommen wird, da sich der Exfreund bisher noch nicht gemeldet hat. Im Gespräch darf Paul* seine Gefühle rauslassen und bekommt Tipps im Umgang mit Liebeskummer. Die Beraterin und er treffen auch gemeinsame Überlegungen für das Gespräch, sollte dieses stattfinden können.

Sophie* (15) ist schwanger und möchte einen Termin bei einem*einer Frauenärzt*in in ihrer Nähe. Die Beraterin und die Anruferin reden über Unterstützungssysteme und ihre Gefühle mit der Schwangerschaft. Sophie* möchte ihren Eltern nichts davon erzählen. Mit ihrem Freund und ihrer besten Freundin fühlt sie sich fürs erste gut aufgehoben.

Die Freundin **(17) der Anruferin (17)** war davon überzeugt, dass sie durch eine bestimmte Position auch ohne Verhütung nicht schwanger werden kann. Nun möchte sie sich erkundigen, ob sie als Notfallverhütung auf eine Pille im Blister der Anti-Baby-Pille der Schwester zurückgreifen kann. Die Beraterin erklärt den Unterschied zwischen der Anti-Baby-Pille und der Pille danach.

Der Anrufer meldet sich, weil er Beziehungsprobleme mit seiner Freundin hat. Diese hat sich nicht an eine gemeinsame Abmachung gehalten. Dies ist schon mehrmals passiert, was den Anrufer verunsichert. Er weiß, dass eine Beziehung ohne Vertrauen nicht funktioniert und eine Trennung wahrscheinlich besser wäre, kann sich aber nicht entscheiden. Die Beraterin sammelt gemeinsam mit dem Anrufer Vor- und Nachteile für ein Weiterführen der Beziehung. Sie besprechen die Grundlagen einer Beziehung und die Schwierigkeiten einer solchen Entscheidung.

*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.

Peter* (19) steht kurz vor der Matura und berichtet von Panikattacken-Symptomen. Er weiß nicht so recht, wie er in solchen Momenten mit den Signalen seines Körpers umgehen soll. Zusammen mit der Beraterin wird ein Erste-Hilfe-Kit erstellt. In dieses packen sie Techniken, die ihm in derartigen Situationen helfen könnten.

Mia* (14) meldet sich, weil sie sich Sorgen um ihre Freundin macht, welche Suizidgedanken geäußert hat. Die Beraterin lässt sich schildern, wie die Freundin das formuliert hat und gibt auf Nachfrage Tipps, wie Mia* das Thema ansprechen kann, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und was sie tun kann, wenn die Freundin konkrete Pläne äußert. Sie besprechen auch die Grenzen von Freundschaft und was sie aktiv tun kann. Zudem wird Mia* ermutigt, sich auch selbst Unterstützung zu holen, nicht nur im Umgang mit ihrer Freundin, sondern auch für sich als Entlastung.

Marie* (16) merkt in letzter Zeit immer mehr, dass sie mit dem Essen Schwierigkeiten hat und sie sich den Kopf darüber zerbricht, was sie zu sich nimmt. Angefangen hat dies zu Beginn der Corona-Zeit, wo sie sich öfters im Spiegel angesehen hat und vermeintliche Problemzonen zu entdecken glaubte. Der Berater klärt psychoedukativ zum Thema Essstörungen auf und die beiden kommen am Ende zu der Überlegung, dass es gut wäre, wenn sich Marie* ihrer Mutter anvertrauen würde. Es wird auch gemeinsam überlegt, wie sie am besten in das Gespräch einsteigen und Hemmschwellen abbauen kann.

Elisa* (19) hat das Gefühl, dass sie es immer allen recht machen will, spürt aber selbst, dass ihr das nicht guttut. In letzter Zeit hat sie viel darüber nachgedacht und hat auch schon einige konkrete Ideen, was sie verändern möchte. Während des Gesprächs fällt ihr auf, dass sie es nicht nur allen recht machen will, sondern auch ihre Ansprüche an sich selbst so hoch sind, dass sie diese kaum erfüllen kann. Sie nimmt sich vor, gelassener zu werden und manche Dinge einfach gut sein zu lassen.

Lukas* (22) kämpft schon lange mit Depressionen, die auch familiär stark vertreten sind. Nun hat er sich dazu entschieden, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Derzeit sucht er nur jemanden zum Reden. Er macht sich auch Vorwürfe, dass er nicht eher Hilfe gesucht hat. Im Gespräch lenkt die Beraterin den Fokus auf all das, was Lukas* schon in der Gegenwart gelingt.

Körper und Gesundheit

20 BERATUNGEN / TAG



*Namen geändert



Gewalt



6 BERATUNGEN / TAG

Die Anruferin (16) meldet sich verzweifelt, weil sie es zuhause nicht mehr aushält. Sie erlebt immer wieder psychische und körperliche Gewalt von ihren Eltern. Sie streiten sich oft, sie wird beschimpft und geschlagen. Sie möchte sobald es geht woanders untergebracht werden. Die Beraterin erklärt den Ablauf einer Unterstützung durch die Kinder- und Jugendhilfe. Außerdem beschreibt sie ihr die Möglichkeit, kurzfristig in ein Krisenzentrum oder eine Notschlafstelle zu gehen.

Allgemeine Themen & Rechtliches



14 BERATUNGEN / TAG

Henrietta* (19) wurde beim Ladendiebstahl erwischt, weshalb auch eine Anzeige gemacht wurde. Sie hat nun Angst vor den rechtlichen Konsequenzen und hat dazu einige Fragen. Der Berater klärt umfassend auf, insbesondere über die Möglichkeit der Diversion.

Ausbildung, Schule & Beruf



8 BERATUNGEN / TAG

Der Anrufer ist von Mobbing in der Schule betroffen. Es wird besprochen, welche Möglichkeiten er hat, um sich zu schützen, wie beispielsweise das Gespräch zu suchen, sich fern zu halten oder mit Lehrkräften zu sprechen.

Die Anruferin (16) erzählt, dass sie in der Schule fertiggemacht wird. Mitschüler erzählen Lügen über sie und stellen beleidigende Postings über sie online. Unterstützung bekommt sie von ihrem Vertrauenslehrer. Im Gespräch geht es vor allem um die Frage nach Gründen für Mobbing.

35 Jahre Rat auf Draht

ÜBER DREI MILLIONEN BERATUNGEN



Dreieinhalb Jahrzehnte Präventionsarbeit für Kinder & Jugendliche: Am 3. Oktober 1987 flimmerte die erste ORF TV-Sendung von Rat auf Draht über die Bildschirme. Seit damals hat sich viel getan.

Anfangs als Ombudsstelle für Kinder gedacht und thematisch eher im öffentlichen Bereich angesiedelt, hat sich Rat auf Draht zur wichtigsten Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche in Not sowie deren Bezugspersonen in Österreich entwickelt: Aus der Servicetelefonnummer, unter der die Kinder und Jugendlichen damals der Redaktion ihre Anliegen mitteilen konnten, wurde die einzige echte Notrufnummer für Kinder und Jugendliche in Österreich, die rund um die Uhr kostenlos und anonym erreichbar ist.

IM SCHNITT 230 BERATUNGEN TÄGLICH

Über drei Millionen Beratungsgespräche wurden seither telefonisch über die Notrufnummer 147 geführt, das sind durchschnittlich über 230 Beratungen pro Tag. Seit 2001 werden auch Online-Beratungen geboten (rund 58.000), seit 2014 ist Chat-Beratung möglich (rund 20.400). Die Anzahl der Anfragen blieb über die Jahre relativ stabil, allerdings ist in letzter Zeit ein Trend in Richtung schriftliche Beratung zu beobachten.

Die Themenvielfalt, die Kinder und Jugendliche beschäftigt, ist im Großen und Ganzen gleich geblieben. Neu hinzugekommen sind verschiedene Anfragen zu Problemen rund um „Digitale Medien“, wie etwa Cybermobbing, Sexting, Grooming oder Sextortion. Auch die Art zu kommunizieren hat sich verändert. Der Stellenwert, den Smartphone und Internet für Jugendliche haben, ist stark gestiegen.

Die meisten Beratungen in den 35 Jahren gab es zu Liebe bzw. Liebeskummer, gefolgt von Sexualität, Problemen innerhalb der Familie und in der Schule. Hinzu kommen Anfragen zu Gesundheit, Gewalt, Suizidalität, psychischen Erkrankungen und selbstverletzendem Verhalten. Gerade Anfragen zu mentaler Gesundheit, psychischen Erkrankungen und Suizidalität verzeichneten durch die Pandemie einen kontinuierlichen Anstieg.

AUCH ELTERN WOLLEN BERATUNG

Doch die genannten Themen beschäftigen nicht nur Kinder und Jugendliche selbst, sondern auch deren Eltern und Bezugspersonen. So gab es bei Rat auf Draht für einige Zeit ein Elterntelefon, auch zwei Ratgeber in Buchform wurden veröffentlicht. Die Anfragen von Eltern haben auch auf der Notrufnummer 147 stetig zugenommen. Um diese allerdings für Kinder und Jugendliche freizuhalten, entschloss sich Rat auf Draht im Dezember 2020 zum Launch der Elternseite, einem Angebot speziell für Eltern und Bezugspersonen. Seither wurden dort über 1.100 Online-Video-Beratungen geführt. Probleme im Erziehungsalltag, pubertäre Herausforderungen, schulische Leistungen sowie psychische Erkrankungen bei Kindern gehören zu den häufigsten Themen, die nachgefragt werden.

PRÄVENTIONSARBEIT SEIT 35 JAHREN

Rat auf Draht leistet seit dreieinhalb Jahrzehnten 365 Tage im Jahr einen wichtigen Beitrag zur psychosozialen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und entwickelt sich ständig weiter. So wurde eine Peer2Peer-Chat-Beratung als neues Angebot etabliert. Konkret werden dabei Jugendliche und junge Erwachsene von jungen Menschen zwischen 16 und 21 Jahren beraten. Auch das Jahr 2023 wird einige Neuerungen mit sich bringen.

35 JAHRE RAT AUF DRAHT IM ZEITRAFFER – DIE WICHTIGSTEN MEILENSTEINE

1987

Der 3. Oktober gilt offiziell als der Gründungstag von Rat auf Draht. Die erste Fernsehsendung wird im ORF ausgestrahlt. Die Anliegen der Sendung waren vor allem Probleme im öffentlichen Bereich, wie schlecht abgesicherte Schulwege oder geplante Verbauungen von Kinderspielplätzen. Unter einer Servicetelefonnummer konnten Kinder und Jugendliche der Redaktion ihre Anliegen mitteilen. Nach kurzer Zeit trugen die Anrufer*innen akute persönliche Probleme an das Servicetelefon heran. Diese Anrufe erforderten ein promptes, einfühlsames Gespräch. Eine Telefonberatung wurde installiert. Rat auf Draht wurde zur Anlaufstelle für alle Problembereiche von Kindern und Jugendlichen.

1999

Rat auf Draht bekommt die österreichweite Notrufnummer 147. Das bedeutet: eine für Kinder leicht merkbare Nummer, 24 Stunden Erreichbarkeit, ohne Vorwahl aus ganz Österreich zum Nulltarif, keine Auflistung in der Telefonrechnung.

2001

Rat auf Draht führt den ersten schriftlichen Beratungskanal ein, zunächst über E-Mail.

2005

Rat auf Draht erweitert das Angebot um eine eigene Webpage: www.rataufdraht.at.

2007

Eine webbasierte Online-Beratung ersetzt die E-Mail-Lösung, um mehr Anonymität und Vertraulichkeit zu garantieren.

2008

Rat auf Draht startet aufgrund hoher Nachfrage auf der Website eine Kategorie mit Erziehungstipps für Eltern.

2009

Verleihung des Steirischen Kinderrechtpreises „TrauDil“. Die Jury zeichnet Rat auf Draht für seine kinderrechtlich-orientierte Hilfe aus.

2012

Ab Oktober betreibt Rat auf Draht in Kooperation mit dem Bundesministerium für Inneres und dem Bundesministerium für Familien und Jugend die neue Hotline für vermisste Kinder – 116000.

2014

Einführung einer Chat-Beratung. Eine gemeinnützige GmbH von SOS-Kinderdorf übernimmt die operative Durchführung des Notrufs 147.

2020

Start der Rat auf Draht Elternseite (elternseite.at) als eigenes Angebot, speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Eltern und Bezugspersonen.

2022

Rat auf Draht installiert drei Beratungs- und Informationsangebote für aus der Ukraine geflüchtete Kinder, Jugendliche und Familien und etabliert mit der Peerberatung einen gänzlich neuen Beratungskanal, wo Jugendliche von Gleichaltrigen beraten werden. Für die Peerberatung erhält Rat auf Draht den Österreichischen Jugendpreis in der Kategorie „Nationale Jugendarbeit“.

35 JAHRE RAT AUF DRAHT IN ZAHLEN

- insgesamt rund 3,05 Millionen geführte Beratungsgespräche
- rund 57.700 geführte Online-Beratungen (seit der Einführung 2001)
- rund 20.400 geführte Chat-Beratungen (seit der Einführung 2014)
- insgesamt im Schnitt rund 230 Beratungen pro Tag (Stand 2022)
- 19,6 Millionen Zugriffe auf die Rat auf Draht-Website (seit Oktober 2005)
- rund 500 auf der Website verfügbare Artikel, Tests und Umfragen





Peerberatung

Jugendliche beraten Jugendliche: Was mit einer Idee und einem Pilotprojekt im Jahr 2021 begann, lief 2022 derart erfolgreich, dass es 2023 von Rat auf Draht als regelmäßige Beratungsleistung angeboten wird – die Peerberatung.

Dabei beraten Jugendliche im Alter von 16 bis 23 Jahren Gleichaltrige via Chat. Dafür wurden sie von erfahrenen Mitarbeiter*innen vorab geschult und inhaltlich gut vorbereitet. Auch während der Beratungstermine selbst steht den jugendlichen Berater*innen stets eine erfahrene Unterstützung zur Seite.

HOHER REDEBEDARF

Die Pilotphase zeigte: Die Nachfrage nach einem derartigen Austausch mit Gleichaltrigen ist hoch. Der Ansatz, dass es für viele Jugendliche einfacher ist, sich bei gewissen Themen Personen anzuvertrauen, die vielleicht die gleichen Dinge durchmachen oder gerade erst erlebt haben, hat sich als richtig erwiesen. Auch die bisherige Erfolgsquote spricht dafür, liegt sie doch bei 89 Prozent. Rat auf Draht spricht dann von einer erfolgreichen Beratung, wenn eine Person, die zum ersten Mal Kontakt sucht, die Unterstützung als hilfreich empfindet oder wenn die Person Informationen zu ihrer Anfrage erhalten hat, die ihr vorher noch nicht bekannt oder zugänglich waren.

ZWEIFACH AUSGEZEICHNET

Auch der breiten Öffentlichkeit blieb der Erfolg des Projektes nicht verborgen. So erhielt das Pilotprojekt den österreichischen Jugendpreis 2022 in der Kategorie „Nationale Jugendarbeit“, überreicht von Claudia Plakolm, Staatssekretärin für Jugendangelegenheiten. Beim Bank Austria Sozialpreis holte die Peerberatung in Wien den 3. Platz.

MEHR TERMINE, THEMEN AUS DER ZIELGRUPPE SELBST

Ab Februar 2023 wird die Peerberatung zweimal pro Monat angeboten. Die Zahl der jugendlichen Berater*innen wird dafür von vier auf sieben aufgestockt. Auch das Themenspektrum wird größer: Während in der frühen Pilotphase zu den Themen Sexting, Cyber-Grooming und sexueller Belästigung im Netz beraten wurde, zeichnete sich schon bald ab, dass die Jugendlichen mit ihren Peers über vieles mehr sprechen möchten. Dementsprechend wurde die Themenvielfalt kontinuierlich erweitert und wird 2023 in sogenannten Themenchats münden. Dabei wird genau das behandelt, was Jugendliche aktuell beschäftigt. Dafür werden die Gespräche der Anrufer*innen auf der Notrufnummer 147 analysiert, aber auch saisonale Aspekte (Ferien, Weihnachten, etc.) sowie die Nachrichtenlage einbezogen.

Langfristiges Ziel ist, die Peerberatung dauerhaft anbieten zu können. Um das zu gewährleisten, braucht es allerdings finanzielle Unterstützung der öffentlichen Hand und von Spender*innen. Alle Infos zur Peerberatung finden sich unter:

www.rataufdraht.at/peerberatung

„Ich werde auf jeden Fall als Peer-Mediatorin weitermachen. Es macht mir nicht nur großen Spaß und Freude, Gleichaltrigen zu helfen, ich nehme mir auch für mich selbst sehr viel aus den Gesprächen mit.“

Theresa*, Peerberaterin

„Ich freue mich sehr, dass das Projekt weitergeht, denn ich habe den Eindruck, dass das was wir tun, wirklich hilfreich für die Jugendlichen ist.“

Lydia*, Peerberaterin

*Namen geändert



10 Jahre im Einsatz

FÜR VERMISSTE KINDER



Seit mittlerweile zehn Jahren betreibt Rat auf Draht, zusätzlich zur Notrufnummer 147, unter der **Rufnummer 116000** auch die kostenlose **Hotline für vermisste Kinder** in Österreich.

Das Unterstützungsangebot richtet sich sowohl an von Zuhause weggelaufene Jugendliche als auch an erwachsene Bezugspersonen von vermissten Kindern. In den meisten Vermisstenfällen sind familiäre Konflikte die Ursache, die teilweise mit gewalttätigen Übergriffen verbunden sind. Betroffene Jugendliche und deren Angehörige befinden sich dabei oft in einer emotionalen Ausnahmesituation. Neben der emotionalen Unterstützung und der Erarbeitung eines Hilfsplans, ist es den professionellen Mitarbeiter*innen (darunter Psycholog*innen, Jurist*innen und Lebens- und Sozialberater*innen) ein wichtiges Anliegen, eine Beratung zu den familiären Konflikten, die mit den Abhängigkeiten verbunden sind, anzubieten.

DER UKRAINEKRIEG ALS BEWÄHRUNGSPROBE

Wie wichtig dieses Netzwerk ist und welche bedeutsame Rolle es einnimmt, wurde 2022 durch den Angriffskrieg gegen die Ukraine deutlich. „Magnolia“, die ukrainische Organisation für vermisste Kinder, berichtete einen Monat nach Ausbruch des Krieges, dass sie bereits über 1000 Anfragen zu vermissten Kindern bzw. getrennten Familienangehörigen mit Kindern erhalten hatten. Die Mitarbeiter von „Magnolia“ beschlossen unter lebensbedrohlichen Bedingungen und mit großen Einschränkungen der Infrastruktur, die Klärung der Schicksale der vermissten Kinder und Familien in der Ukraine fortzuführen.

Das 20-jährige Jubiläum von Missing Children Europe wurde in Brüssel mit zahlreichen Unterstützer*innen aus Gesellschaft und Politik gefeiert.

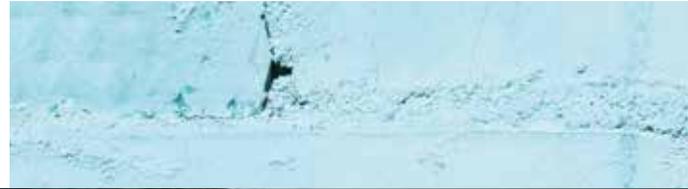
INTERNATIONALE ZUSAMMENARBEIT TRÄGT FRÜCHTE

Dem Netzwerk „Missing Children Europe“ gelang es in dieser schwierigen Situation, die ukrainische Mitgliedorganisation mit wichtigen Maßnahmen zu unterstützen. Neben technischer und personeller Hilfe übernahm „Missing Children Europe“ auch die Koordination der europäischen Einrichtungen bei der Suche nach den vermissten Kindern und Elternteilen, die in andere europäische Staaten geflohen sind. Auch Rat auf Draht ist als österreichischer Träger der Hotline für vermisste Kinder in diese grenzüberschreitende Kooperation von Vermissteneinrichtungen eingebunden und beteiligt sich aktiv an der Suche nach vermissten Kindern und deren Familien aus der Ukraine.



Rat auf Draht ist Mitglied von **Missing Children Europe** und kann in diesem Netzwerk mit Vermisstenorganisationen anderer europäischer Staaten zusammenarbeiten.

Hilfe & Information für Geflüchtete aus der Ukraine



Der Angriffskrieg gegen ihr Heimatland hat rund 72.000 Ukrainer*innen dazu gezwungen, Schutz in Österreich zu suchen. Die akuten Schrecken des Krieges haben sie dadurch zwar hinter sich gelassen, ihre Sorgen, Ängste und Bedürfnisse nicht. Vor allem Kinder, Jugendliche und deren Familien stehen in einem fremden Land vor vielen neuen Herausforderungen. Rat auf Draht hat daher mehrere Beratungs- und Informationsangebote für Geflüchtete aus der Ukraine ins Leben gerufen, um ihnen in dieser herausfordernden Situation bestmöglich beizustehen.

Seite an Seite für Geflüchtete aus der Ukraine: Unter diesem Motto hat Rat auf Draht ein Paket aus Hilfsangeboten für Geflüchtete aus der Ukraine geschnürt, um schnell und unbürokratisch Unterstützung zu bieten. Seit Anfang Mai 2022 betreut Rat auf Draht Quartiergeber*innen von geflüchteten Familien aus der Ukraine via Online-Videoberatung psychologisch. Im Sommer 2022 kam ein besonders niederschwelliges Angebot hinzu: Chatberatungen für Kinder und Jugendliche und Online-Videoberatungen für Eltern und Bezugspersonen in ukrainischer Sprache. Besonderes Augenmerk wurde dabei, neben der Niederschwelligkeit, auf einen Austausch ohne Sprachbarrieren gelegt. So hat ein eigens dafür ausgebildetes Team aus fünf Berater*innen (drei Personen für 147, zwei Personen für die Elternseite) mit ukrainischem Background seither mehrere hundert Kinder, Jugendliche und Erwachsene beraten.

DIE HÄUFIGSTEN SORGEN DER ELTERN

Doch welche Themen beschäftigten die Geflüchteten am meisten? Ähnlich wie bei ihren österreichischen Pendanten, stand auch bei ukrainischen Eltern die Frage, wie sie mit ihren Kindern am besten über den Krieg sprechen, ganz vorne. Auch die Anpassung an die völlig neue Situation und die Adaption an das Leben in Österreich war für viele Familien sehr herausfordernd, besonders im Hinblick auf veränderte Familienstrukturen: Denn dabei unterscheidet sich die österreichische Kultur deutlich von der ukrainischen. Der Familienverbund hat in der Ukraine einen anderen Stellenwert, wird dort doch oftmals im selben Haus gewohnt. Die Kinder sind es gewohnt, ständig ihre Großeltern oder andere Familienmitglieder um sich zu haben, die sich zusammen mit den Eltern um sie kümmern. Vielfach sind aber nur die Mütter mit ihren Kindern geflüchtet und der Rest der Familie blieb

in der Ukraine. Daneben holten sich Eltern auch Hilfe bei emotionalen Problemen, Verhaltensauffälligkeiten und Schulproblemen.

DAS BESCHÄFTIGTE DEN NACHWUCHS

Bei Kindern und Jugendlichen waren vor allem Barrieren im Zuge der Integration (Sprache, neue Freunde finden, Integration in die Schulklasse, Anpassung an die Umgebung), Einsamkeit, Mobbing, Heimweh, psychische Belastungen (depressive Verstimmungen, posttraumatischer Stress, Angst, Trauer, Wut, etc.) oder Angst vor dem Krieg die Hauptthemen. Nach einiger Zeit traten auch langsam wieder Themen auf, die sie bereits vor dem Krieg beschäftigten, wie etwa Fragen zur Sexualität.

Im Herbst 2022 wurde das Ukraine-Hilfspaket um eine weitere Komponente ergänzt: den „Österreich-Kompass“, verfügbar in ukrainischer und deutscher Sprache. Ein Online-Infoportal in Kooperation mit SOS Kinderdorf, das die Abbildung möglichst aller relevanten Bereiche des täglichen Lebens zum Ziel hat und den Geflüchteten raschen und unkomplizierten Zugang zu den wichtigsten Informationen zum Leben in Österreich ermöglicht. So finden sich dort aufenthaltsrechtliche Bestimmungen ebenso wie Wissenswertes zu Arztbesuchen, ein Überblick über das Angebot öffentlicher Verkehrsmittel, Informationen zu Schule, Kindergarten und Ausbildung sowie Tipps zur Freizeitgestaltung.

Die Angebote von Rat auf Draht sind ein Teil der Ukraine Nothilfe von SOS-Kinderdorf.

Alle Ukraine-Projekte von Rat auf Draht:
www.rataufdraht.at/ukraine

Der Österreich-Kompass ist, da er die Zielgruppe der Erwachsenen anspricht, auf der Elternseite von Rat auf Draht angesiedelt:
www.elternseite.at/oesterreich-kompass

2022 wurden ...

- ... 256 Chatberatungen mit Kindern und Jugendlichen aus der Ukraine geführt.
- ... 90 Online-Videoberatungen mit ukrainischen Eltern und Bezugspersonen geführt.

Unser Angebot

WAS IST DIE ELTERNSEITE?

Die Elternseite ist ein zusätzliches Angebot von Rat auf Draht für Eltern und alle, die näher mit Kindern zu tun haben.

WO FINDE ICH DIE ELTERNSEITE?

Unter www.elternseite.at. Die Elternseite ist ein rein digitales Angebot und seit Ende 2020 online.

WAS IST DAS ANGEBOT DER ELTERNSEITE?

Die Elternseite bietet Onlineberatung für Eltern und Bezugspersonen über Video, Audio oder Textchat. Außerdem finden Eltern Informationen zum Nachlesen in Form von Artikeln, die vom Team der Elternseite sowie von Gastautor*innen erstellt werden.

IST DAS ANGEBOT KOSTENLOS?

Die Elternseite ist für alle Eltern da, unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten. Die Elternseite setzte seit ihrem Start auf „Pay as you wish“ – bezahlen, so viel man kann. Die Erfahrung zeigt, dass viele Eltern, die dazu finanziell in der Lage sind, auch einen Beitrag leisten. Die Auswirkungen der Teuerung waren 2022 allerdings deutlich spürbar. Daher wird auch dieses Angebot ab 2023 dauerhaft kostenlos angeboten.

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.



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

FACEBOOK INFO-FEED

fb.com/rataufdrahtelternseite

INSTAGRAM INFO-FEED

@rataufdrahtelternseite

2022

Das Beratungsjahr im Überblick



940

Beratungsgespräche



ÜBER

209.000

Website-Aufrufe



80

NEUE

Expert*innen-Artikel
zum Nachlesen



ÜBER

600.000

Reichweite über unsere
Social Media Kanäle

2022 wurden auf Elternseite.at **940 Beratungen** geführt. Die unterschiedlichen Längen der Beratungseinheiten zu 50 und 25 Minuten wurden in ähnlichem Maße in Anspruch genommen. In Summe hochgerechnet waren es 2022 **über 36.000 Minuten oder 600 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 wendeten sich an die Elternseite.

Die überwiegende Anzahl der Beratungen waren **Erstgespräche mit 86%**, bei **14%** der Beratungen handelte es sich um **Folgetermine**.

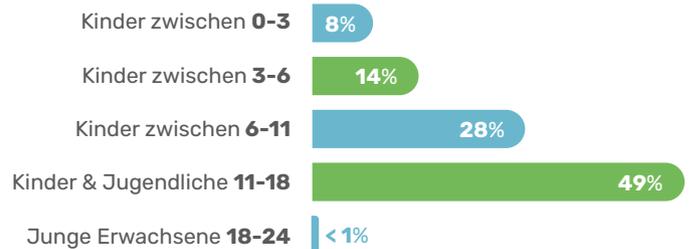
In den meisten Fällen (**rd. 90%**) haben sich Personen in der Beratung für die Nutzung der Videofunktion entschieden. Der Textchat wird jedoch gerne ergänzend verwendet oder im Fall von Verbindungsproblemen.



Das Verhältnis von Frauen zu Männern in der Beratung lag 2022 bei ca. **79%** zu **21%**.



Dabei ging es in den Gesprächen zu **8%** um Kinder von 0-3 Jahren, zu **14%** um Kinder von 3-6 Jahren, zu **28%** um Kinder von 6-11 Jahren, zu **49%** um Kinder und Jugendliche von 11-18 und weniger als **1%** um junge Erwachsene älter als 18 Jahre. Die Altersgruppe der 11- bis 18-Jährigen ist damit am meisten vertreten, allerdings beginnen sich die Anteile im Vergleich zum Vorjahr etwas anzugleichen.

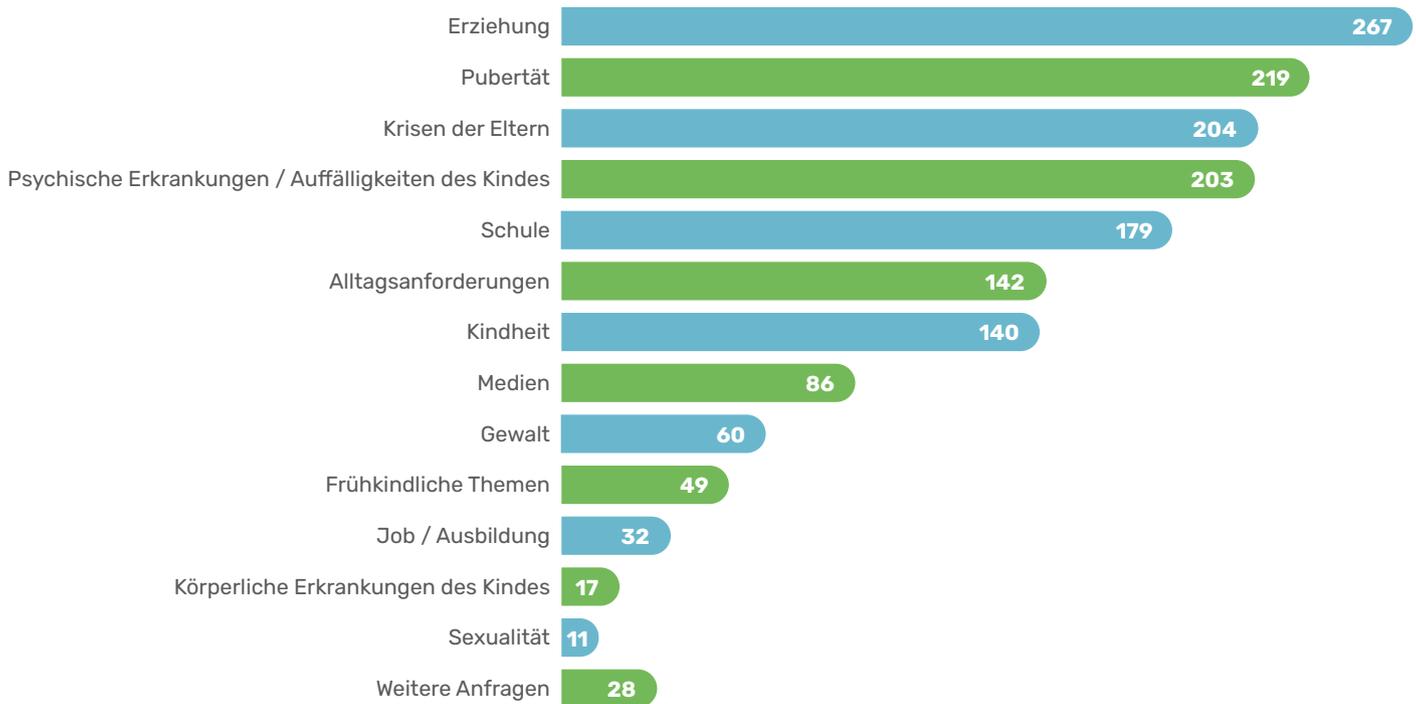


Viele Fragen von Eltern können bereits mit Fachartikeln zum Nachlesen beantwortet werden. Auf der **Elternseite** stellen wir deshalb eine umfangreiche **Sammlung mit Informationen**, Anregungen und Tipps bereit. 2022 wurden **rund 80 Expert*innen-Artikel** online gestellt. Wir freuen uns, dass die jährlichen Website-Aufrufe weiter deutlich angestiegen sind – auf über 209.000 im Jahr 2022.



Infoposts, aber auch kurze Videobeiträge der Elternseite gibt es auch auf Social Media. Auf **Facebook** und **Instagram** konnten wir eine Reichweite von 609.858 und 5.576 Interaktionen erzielen. Auf Instagram konnten wir unsere Anzahl an Fans auf 3.385 steigern und auf Facebook mit 1.236 fast verdoppeln.

Die Themen der Beratungsgespräche



Die Erfahrung zeigt, dass meist mehrere Themen in einer Beratung besprochen werden.

Erziehung war Thema in 267 Beratungen, besonders häufig wurde über Überforderung, Grenzen setzen und der „Zweifel, ein guter Elternteil zu sein“ gesprochen.

Pubertät war Thema in 219 Beratungen, besonders häufig waren die Themen „Grenzen setzen, Freiräume geben“ sowie Konflikte / Streit und Wut / Aggression.

Krisen der Eltern waren Thema in 204 Beratungen, besonders häufig waren die Themen Trennung/Scheidung, Beziehungskonflikte und psychische Erkrankungen.

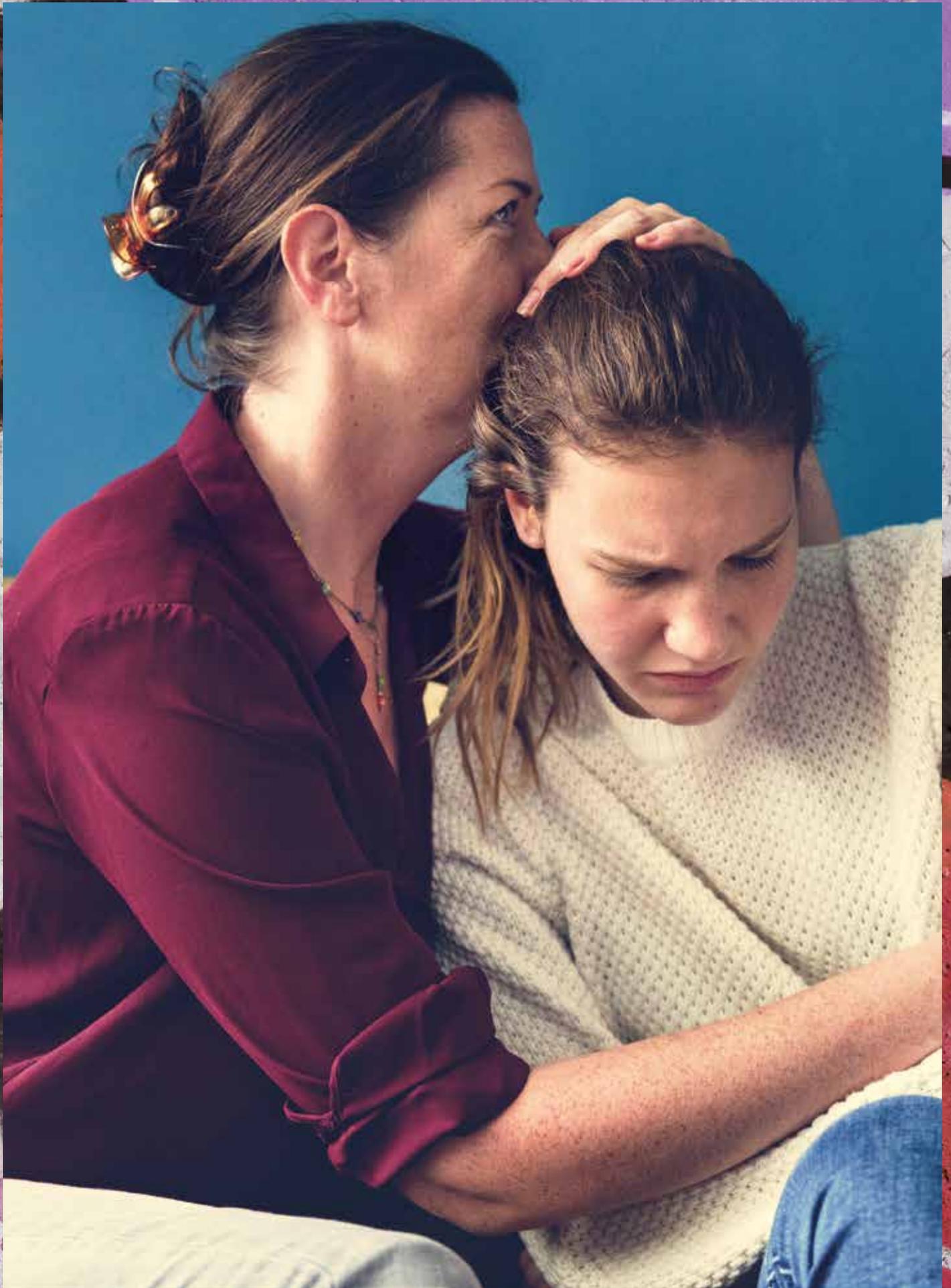
Psychischen Erkrankungen und Auffälligkeiten des Kindes waren Thema in 203 Beratungen, besonders häufig waren die Themen Depression bzw. depressive Verstimmung, Angststörungen, Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten.

Schule war Thema in 179 Beratungen, besonders häufig waren die Themen Leistung und Noten, Konflikte mit Schulkolleg*innen oder Lehrer*innen und Überforderung.

Alltagsanforderungen waren Thema in 142 Beratungen, besonders häufig waren die Themen kindliche & elterliche Bedürfnisse, Organisation und Planung, eigene Ansprüche und gesellschaftliche Erwartungen und Anforderungen sowie Beruf und Familie.

Bereich Kindheit war Thema in 140 Beratungen, besonders häufig waren die Themen Wut, Aggression und Verhaltensauffälligkeiten.

Die weiteren Anfragen beschäftigten sich mit Medien, Gewalt, früher Kindheit, Job und Ausbildung, körperlichen Erkrankungen und Sexualität.



Thema: Schule

VIDEOBERATUNG 50 MINUTEN

Klient*in: Mutter, ein Kind
(Sohn, **12 Jahre**)

DIE SITUATION:

Die Mutter erzählt von ihrem Sohn, mit dem es insbesondere beim gemeinsamen Machen der Hausaufgaben Probleme gebe. Der Sohn schiebe die Erledigung derer vor sich her. Er beginne zwar grundsätzlich alleine, frage dann aber oft um Hilfe bzw. lasse sich leicht ablenken. Es komme regelmäßig zu Konflikten, wo der Sohn die Lehrer*innen oder auch die Mutter beschimpfe und ihr Vorwürfe mache. Die Klientin stoße hier regelmäßig an ihre Grenzen, werde dann auch selbst wütend und schreie den Sohn an, was ihr im Nachhinein sehr leidtue. Der Sohn verhalte sich auch beim Vater so.

WIE WIR BERATEN:

Wir überlegen unterschiedliche Strategien, mit der Situation umzugehen, beispielsweise fixe Zeiten für die Hausaufgaben einzuführen und darauf zu achten, dass der gewählte Arbeitsplatz nicht zu viele Ablenkungen beinhaltet. Die Klientin wird darin bestärkt, Unterstützung anzunehmen und Aufgaben auszulagern – die Schwiegereltern könnten beispielsweise öfters die Hausaufgabenbetreuung übernehmen. Es wird besprochen, den Sohn nach seinen Gefühlen zu fragen (diese gegebenenfalls für ihn zu verbalisieren) und gemeinsam zu überlegen, wie mit den Gefühlen umgegangen werden könnte (z. B. eine Runde ums Haus laufen, Gesicht kühl abduschen, etc.). Zudem wurde die Klientin auch dazu animiert, darauf zu achten, sich rechtzeitig Auszeiten zu nehmen, bevor Situationen zu eskalieren drohen. Dazu wurden mögliche Warnzeichen thematisiert und Techniken besprochen, um sich selbst zu beruhigen.

Thema: Überlastung

VIDEOBERATUNG 50 MINUTEN

Klient*in: Mutter, zwei Kinder
(Tochter, **3 Jahre**; Sohn, **6 Jahre**)

DIE SITUATION:

Die Mutter berichtet, sich überfordert zu fühlen. Der Kindesvater sei viel unterwegs und sie müsse vieles alleine bewältigen. Sie habe grundsätzlich hohe Ansprüche an sich, was Haushalt und Kindererziehung betrifft. Vor ein paar Monaten sei sie wieder aus der Karenz in den Beruf zurückgekehrt. Die Kinder seien seither unruhiger geworden und haben mehr Konflikte miteinander. Sie fühle sich in letzter Zeit ausgelaugt und kraftlos.

WIE WIR BERATEN:

Im Gespräch werden verschiedene Idealvorstellungen und Glaubenssätze thematisiert und hinterfragt. Es werden Prioritäten besprochen und geschaut, wo es Möglichkeiten der Unterstützung gibt (z. B. andere Angehörige, Babysitter). Besprochen wird, dass spürbarer Druck auf der Klientin liegt, der sich auf die Kinder übertragen dürfte. Die Klientin wird darin bestärkt, gut auf sich und ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und Strategien, wie man dies im Alltag umsetzen kann, werden thematisiert.



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

Thema: Pubertät

VIDEOBERATUNG 50 MINUTEN

Klient*in: Mutter, ein Kind
(Tochter, **14 Jahre**)

DIE SITUATION:

Die Klientin berichtet, dass es mit der Tochter in letzter Zeit vermehrt zu Konflikten komme. Ihre Meinung würde immer mehr in Frage gestellt werden, die Tochter wolle viel mit ihr diskutieren und mehr Freiräume haben (insbesondere in Bezug auf das Lernen und den Medienkonsum). Die Klientin fragt sich, wie sie weiter damit umgehen soll.

WIE WIR BERATEN:

Es wird psychoedukativ zur Pubertät aufgeklärt und besprochen, dass das gemeinsame Aushandeln von Grenzen, Freiräumen und Konsequenzen hier ein wichtiges Thema ist. Da große Angst vor Zugeständnissen da ist, die sich negativ auswirken könnten, wird das gemeinsame Ziel – dass es ein gutes Miteinander gibt – geklärt. Außerdem besprechen wir, dass Abmachungen für einen gewissen Zeitraum vereinbart werden können. Danach kann das Gespräch gesucht werden, in dem reflektiert wird, ob die Vorgehensweisen für alle Seiten passen bzw. ob Anpassungen notwendig sind.

Thema: Psychische Erkrankungen / Abklärung

VIDEOBERATUNG 50 MINUTEN

Klient*innen: Mutter und Vater, ein Kind
(Sohn, **14 Jahre**)

DIE SITUATION:

Die Eltern erzählen, dass ihr Sohn seit kurzem an Panikattacken leide. Diese treten in unterschiedlichen Situationen auf. Auslöser dafür seien sowohl Schulsituationen als auch Freizeitsituationen. Die Klienten möchten wissen, wie sie ihr Kind gut unterstützen können und was weitere Schritte sein könnten.

WIE WIR BERATEN:

Die Beraterin klärt psychoedukativ zum Thema Panikattacken auf. Weiters empfiehlt sie, gemeinsam mit dem Sohn die Panikattacken zu beobachten und zu überlegen, wie sie abgefangen werden könnten, wenn sie sich anbahnen. Hierzu werden in der Beratung ein paar Strategien überlegt, die ausprobiert werden könnten (z. B. sich hinzusetzen und tief ein- und auszuatmen). Die Klienten werden ermutigt, dem Sohn Psychotherapie ans Herz zu legen und Kontakte in diese Richtung werden mitgegeben.





UNSER TEAM

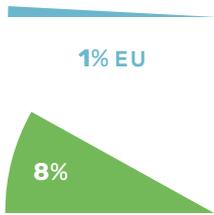
Das Beratungsteam

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

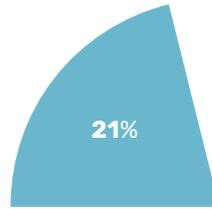
2022



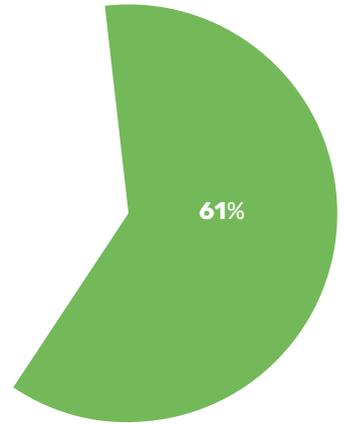
SONSTIGE PARTNER
ÖIAT / Saferinternet.at und
Licht ins Dunkel und ÖGK



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



MINISTERIEN
Bundeskanzleramt / Familien-
ministerium, BMBWF, BMI, BMSGPK



ZUSCHUSSBEDARF
SOS-Kinderdorf &
Spenden

KOSTEN

Personalaufwand	
Personalkosten inkl. Lohnnebenkosten	-1.282.900,67
Sonstige personalbezogene Kosten	-47.497,14
Sonstiger Aufwand	-193.593,84
Abschreibungen	-8.538,74

-1.532.530,39

EINNAHMEN

Spenden	+210.561,09
Öffentliche Hand	
Bund	+313.453,95
Länder	+137.739,00
EU	+15.479,22
sonstige	+128.438,19
Beitrag SOS-Kinderdorf	+726.858,94

+1.532.530,39



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



K.u.J.i.N.
Stiftung



||
**Schönbrunn
Group**



**GEMEINSAM
STARK**

Ihre Spende schenkt Hoffnung!

Vielleicht erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie Unterstützung und Hilfe gebraucht hätten. Vielleicht hatten Sie niemanden, mit dem Sie sprechen konnten, oder haben sich alleine und verängstigt gefühlt. Oder vielleicht kennen Sie jemanden, der gerade eine schwierige Zeit durchmacht und eine helfende Hand benötigt?

Dieses Gefühl verspüren zahlreiche Familien täglich.

Rat auf Draht ist genau für diese Situationen da und bietet Hilfesuchenden Kindern, Jugendlichen, Eltern und Bezugspersonen eine vertrauliche und kostenlose Beratung. Die Expert*innen sind einfühlsam und professionell. Sie hören zu und helfen Familien dabei, ihre Probleme zu verstehen und Lösungen zu finden. Sie bieten Orientierung und Unterstützung in schwierigen Zeiten.

ALS SPENDENORGANISATION, IST DIESE ARBEIT JEDOCH NUR MIT IHRER UNTERSTÜTZUNG MÖGLICH.

Mit jeder Spende kann dazu beigetragen werden, dass Familien die Hilfe bekommen, die sie benötigen, dass Betroffene jemanden an ihrer Seite haben, der ihnen zuhört und hilft.

Wir bei Rat auf Draht haben unsere Berufung zum Beruf gemacht, setzen uns rund um die Uhr für die schnelle Hilfe von Familien in Notlagen ein und bilden den verlängerten Arm, für all jene, die Hilfesuchende unterstützen möchten.

Dabei ist jede Spende wichtig und trägt dazu bei, dass diese Arbeit fortgesetzt werden kann und Betroffene eine Chance haben, ihre Notsituationen zu bewältigen und ihr Leben in die Hand zu nehmen. Denn die Arbeit von Rat auf Draht gibt es nur durch Ihre Spenden – Danke dafür!



Unterstützen Sie uns bitte

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

 ONLINEBERATUNG
Montag bis Freitag je 3 Std.

 CHATBERATUNG
Montag bis Freitag je von 18 - 20 Uhr

 WEBSITE INFOS
www.rataufdraht.at

 FACEBOOK INFO-FEED
fb.com/rataufdraht

 INSTAGRAM INFO-FEED
@147rataufdraht

RAT
auf Draht
elternseite.at

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

 WEBSITE INFOS
www.elternseite.at

 FACEBOOK INFO-FEED
fb.com/rataufdrahtelternseite

 INSTAGRAM INFO-FEED
@rataufdrahtelternseite