

Schwierige Zeiten - Wer hilft mir? Was tun bei psychischer Belastung?

Gesundheitsdialog der PEkG, 7. April 2022, online

Die Präsidentin der Plattform Eltern für Kindergesundheit, **Mag. Elisabeth Rosenberger**, begrüßt die Teilnehmer:innen und stellt die Organisation vor. Sie wurde 2010 mit dem Ziel gegründet die Gesundheitsförderung in der Schule und der Familie zu unterstützen. Zielgruppe sind alle Schulpartner, die Eltern sollen eine Multiplikatorenfunktion übernehmen. Rosenberger verweist auf die Probleme unserer Zeit: Pandemie, Krieg in der Ukraine, Klimakrise.

Moderatorin **DDrⁱⁿ. Reinhild Strauss** kündigt die Vorstellung von drei Projekten an.

Mag.^a. Birgit Satke und Mag.^a. Corina Harles: 147 Rat auf Draht

www.rataufdraht.at

Rat auf Draht gibt es seit 35 Jahren. Die Beratung erfolgt per Telefon oder online und im Chat. Das Telefon steht täglich rund um die Uhr zur Verfügung, der Chat Mo - Fr von 18 - 20 Uhr.

Die Beratung ist kostenlos und anonym. Anrufe scheinen nicht in der detaillierten Telefonrechnung auf.

Es werden alle relevanten Themenbereiche in der Beratung abgedeckt. Am häufigsten werden persönliche und familiäre Probleme vorgebracht, 8% der Anfragen betreffen den schulischen Bereich, 13% den Gesundheitsbereich.

Im letzten Jahr ging es vor allem um massive Angstzustände, gesundheitliche Auswirkungen, Schlafstörungen, Essstörungen, autoaggressives Verhalten. Jugendliche klagten über Zukunftsängste, sahen keine Perspektive, fühlten sich einsam, fanden es nach den Lockdowns schwierig wieder mit Gleichaltrigen in echten Kontakt zu treten und flüchteten sich in eine Computer-Spielsucht.

Suizidgedanken nahmen zu, sie wurden vor allem online und im Chat angesprochen. Die diesbezügliche Beratung stieg von 482 Fällen im Jahr 2011 auf 1401 Fälle im Jahr 2021.

Im Jahr 2021 gab es 69 3377 Kontakte, davon 62 633 am Telefon, 2537 online und 4207 im Chat.

Drei Online Angebote auf der Elternseite <https://elternseite.at/de/home>

Psychologische Beratung - Informationen - Webinare -

Für die psychologische Beratung ist eine Terminbuchung erforderlich, ein Kalender zeigt die freien Termine. Die Beratung erfolgt in 25 und 50 Minuten Einheiten und kann öfters in Anspruch genommen werden. Es stehen immer drei Personen gleichzeitig zur Verfügung, trotzdem kann es aber zu Wartezeiten kommen. Das Angebot an Themen ist sehr vielfältig und beginnt mit dem Baby Alter. Bei den Webinaren ist Meinungs austausch möglich, die Termine stehen auf der Homepage und können per Telefon oder mail gebucht werden.

Mag.^a Birgit Blochberger : # visible - Kinder psychisch belasteter Eltern sichtbar machen

www.visible.co.at

Es handelt sich um ein Projekt des Sozialministeriums, das von einer Selbsthilfegruppe konzipiert wurde. Die psychische Belastung von Eltern sei stark gestiegen, Eltern hätten Schuldgefühle und Versagensängste und das wirke sich auf die Kinder aus. Die Kinder tragen die problematische Situation mit, kleinere Kinder glauben manchmal sogar, dass sie selbst schuld wären.

Offene Kommunikation sei hier sehr wichtig, sie könne aber oft besser von externen Profis erfolgen. Es gelte das Motto Thematisieren statt Tabuisieren und hier setzt # visible an.

275 000 Kinder, etwa vier pro Schulklasse, seien von der Problematik betroffen, jedes 6. Kind wachse mit einem psychisch erkrankten Elternteil auf. Durch Corona wurde die Lage noch verschärft. Man müsse den Kindern das Gefühl vermitteln, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Für Jugendliche wurde eine online Plattform erstellt, erwachsene Angehörige sind auch willkommen.

Carina Reithmaier: „Gut, und du selbst?“

<https://gutundselbst.at>

Reithmaier, Initiatorin des Projekts, hat vor drei Jahren maturiert. Sie möchte das Thema psychische Gesundheit enttabuisieren. Jede/r zweite Jugendliche sei depressiv. Wenn jemand Zahnschmerzen habe und zum Zahnarzt gehe, sei das völlig normal. Wer mit psychischen Problemen zum Psychologen gehe, werde schief angeschaut. Deshalb müsse ein neues Bewusstsein geschaffen und die Menschen ermutigt werden sich. Die Projekte und Initiativen die es bereits gibt, sollen gebündelt werden um gemeinsam auftreten zu können.

Es gibt kurzfristige, mittelfristige und langfristige Vorhaben.

Kurzfristig: Schulworkshops, Leitfäden, Veranstaltungen (z. B. am 27. April die digitale österreichweite Schulstunde)

Mittelfristig: Social Media Einbindung, öffentliche Aktionen

Langfristig: Umsetzung eines Forderungspapiers, Erreichen rechtlicher Veränderungen, Volksbegehren (2. - 9. Mai 2022 Eintragsfrist)

Forderungen werden in den Bereichen Prävention und Früherkennung, beim Ausbau des Schulsupportpersonals und Lehrplan & Unterricht aufgestellt.

Als Wunsch formuliert Reithmaier, dass die Gesellschaft mitmachen möge.