



# 2024

## JAHRESBERICHT

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Zahlen aus der Suchtprävention und Sexualpädagogik</b>	<b>4</b>
<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>Leitbild</b>	<b>6</b>
<b>Was kann Suchtprävention?</b>	<b>10</b>
Zwischen Likes und Selbstwert: Soziale Medien und ihre Suchtgefahr für Jugendliche	12
Entwicklungen im Bereich Suchtprävention	18
<b>Was kann Sexualpädagogik?</b>	<b>22</b>
Jugendsexualität - Von den Wirren des Erwachsenwerdens	24
Entwicklungen im Bereich Sexualpädagogik	28
<b>Entwicklungen im Bereich Kommunikation</b>	<b>34</b>
<b>Das Team der Fachstelle</b>	<b>35</b>

## Impressum

### **Fachstelle für Suchtprävention NÖ**

Linzer Straße 17/1, 3100 St. Pölten

Alle Angaben ohne Gewähr.

St. Pölten, Dezember 2024

**Druck:** Flyeralarm, Brown-Boveri-Straße 8, 2351 Wr. Neudorf | [www.flyeralarm.com](http://www.flyeralarm.com)

**Grafische Gestaltung:** quick brown fox gmbh | [www.quickbrownfox.at](http://www.quickbrownfox.at)

**Lektorat:** Althea Müller | [www.altheamueller.com](http://www.altheamueller.com)

# Vorwort

Mit Gesundheitsförderung und Prävention, gerade zur Stärkung der psychischen Gesundheit, kann man nicht früh genug beginnen. Es freut mich daher, dass der Schwerpunkt der Fachstelle im letzten Jahr das Thema Pubertät war.

In einer Zeit von sozialen Medien und Fake News sowie nationalen bzw. internationalen Herausforderungen wird das Durchleben der Pubertät erschwert. Neben den großen körperlichen Veränderungen prasseln eine Menge externer Faktoren auf die jungen Heranwachsenden ein. Deswegen ist es wichtig, diese Gruppen beim Erwachsenwerden zu begleiten, zu unterstützen und ihr aufzuzeigen, wie man mit jeder noch so großen Herausforderung gesund umgehen kann.

Genau darauf zielen die Angebote der Fachstelle NÖ ab, denn sie regen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur zur persönlichen Reflexion an, sondern schaffen innerhalb der jeweiligen Institution auch eine gemeinsame Haltung und Sprache zu schwierigen Themen, die oft und gerne tabuisiert werden. Denn erst, wenn gemeinsame Ziele in gemeinsamer Sprache festgelegt werden, kann auch gemeinsam an einem Strang gezogen werden. So werden Suchtprävention und Sexualpädagogik nachhaltig in Institutionen etabliert.



Nicht nur in der Sicht nach außen entwickelt sich die Fachstelle jährlich weiter, sondern auch in ihrer Sicht nach innen hat sie ihr Leitbild aktualisiert und modernisiert. Nach 20 Jahren qualitativ hochwertiger Arbeit wird so auch sichergestellt, dass diese auch in den kommenden Jahren hochwertig bleibt und mit dem aktuellen wissenschaftlichen Stand gearbeitet wird.

Ich freue mich schon sehr darauf, zu erleben, wie es mit der Fachstelle NÖ und ihren Angeboten weitergehen wird und danke allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren engagierten und unermüdeten Einsatz zum Wohle aller Personen in Niederösterreich.



**Christiane Teschl-Hofmeister**

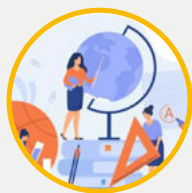
Landesrätin für Bildung, Soziales und Wohnbau

# Zahlen aus der Suchtprävention und Sexualpädagogik



**27.374**

erreichte Kinder,  
Jugendliche und  
junge Erwachsene



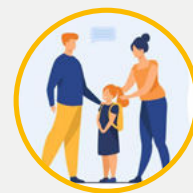
**6.123**

erreichte  
Pädagog\*innen und  
Multiplikator\*innen



**434**

erreichte  
Schulen &  
Institutionen



**9.609**

erreichte Eltern &  
Erziehungsberechtigte

## Statistik gesamter Verein

September 2023 - August 2024

		Einheiten	Personen
<b>Suchtprävention</b>	Kindergarten	737,0	2.682
	Schule/Ausbildung/Familie	4.347,8	9.309
	Jugendarbeit	1.348,2	16.467
	Betriebliche- & Kommunale SuP	304,5	727
	Sozial- u. Gesundheitseinrichtungen	109,5	247
	Sonstige SuP Projekte	486,5	3.865
	<b>SUMME 2023/2024</b>	<b>7.333,5</b>	<b>33.297</b>
<b>Sexualpädagogik</b>	Kindergarten	41,0	122
	Schule/Ausbildung/Familie	2.878,0	9.135
	Jugendarbeit	11,5	13
	Sozial- u. Gesundheitseinrichtungen	27,5	79
	<b>SUMME 2023/2024</b>	<b>2.958,0</b>	<b>9.349</b>
<b>Qualitätssicherung</b>	<b>197</b>	<b>460</b>	
<b>Gesamter Verein</b>	<b>10.488,5</b>	<b>43.106</b>	



## Einleitung

**Dr.<sup>in</sup> Ursula Hörhan, MPH**

Geschäftsführung und Suchtkoordination NÖ

In den letzten Jahren haben wir uns intensiv mit unserer Arbeitsweise, unserer Haltung und unserem Bedarf auseinandergesetzt. Das hat dazu geführt, dass wir ein neues Büro in St. Pölten gesucht und – nach 19 Jahren in der Brunnngasse 8 – nun in der Linzer Straße 17 gefunden haben. Zusätzlich setzten wir uns mit einem neuen Leitbild auseinander. Mehr darüber lesen Sie auf Seite 6.

Das Thema der letzten Tagung der ARGE Suchtvorbeugung war Pubertät. Wir stellten uns die Frage: „Was benötigen Jugendliche in der Pubertät, um gesund aufwachsen zu können?“ Dieser Zeitraum zwischen sexueller Reife und erwachsener Rollen- und Identitätsfindung sowie der seelische, körperliche, soziale und kulturelle Wandel vom Kind zum jungen Erwachsenen ist eine Zeit der Herausforderung und gleichzeitig der Verunsicherung. Diese Herausforderungen sind leichter zu überwinden, wenn Jugendliche Problemlöse- und Entscheidungskompetenzen gelernt haben – und daher mit der Verunsicherung, den einhergehenden Ängsten und den Spannungen umgehen können. Mit den Lebenskompetenzen sind jene Eigenschaften gemeint, welche Kindern und Jugendlichen ein gesundes Aufwachsen erlauben und ihnen als Handwerkszeug in herausfordernden Situationen dienen. Die Förderung der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ist gerade in diesem Lebensabschnitt von besonderer Bedeutung.

Unsere Angebote fördern die Ausbildung und Erweiterung der WHO-Lebenskompetenzen, die für eine gesunde Entwicklung bedeutsam sind und dazu beitragen, selbständig gesundheitsbewusste Entscheidungen im Leben treffen zu können.

Herzlichen Dank an alle Mitarbeiter\*innen und Kooperationspartner\*innen, die gemeinsam mit uns täglich suchtpreventive und sexualpädagogische Angebote in allen Teilen Niederösterreichs umsetzen und nachhaltig verankern.

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

*Ursula Hörhan*

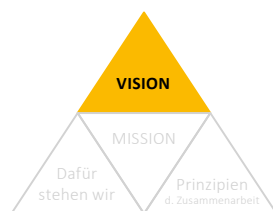
# Leitbild 2024



**Empowerment für eine gesunde Gesellschaft in Niederösterreich:  
Die individuellen Lebens- und Handlungskompetenzen fördern und  
dadurch ein höheres Maß an Selbstbestimmung aller erzielen.**

Unsere Vision als Fachstelle Niederösterreich ist es, unsere führende Rolle in der umfassenden Gesundheitsförderung und Prävention weiter auszubauen, mit Fokus auf dem psychischen, physischen und sozialen Wohlbefinden aller Menschen in unserem Bundesland. Durch unsere fachliche Expertise in den Bereichen Suchtprävention und Sexualpädagogik stärken wir die Gesundheitskompetenz nachhaltig im Sinne des Public Health-Ansatzes. Mit unseren innovativen und wissenschaftlich fundierten Angeboten erweitern wir die individuellen Lebens- und Handlungskompetenzen und fördern dadurch ein höheres Maß an Selbstbestimmung.

- **Beitrag:** Wesentlicher Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention im Sinne des Public Health-Ansatzes
- **Kernkompetenzen:** Suchtprävention und Sexualpädagogik
- **Fokus:** Förderung des psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens
- **Methodik:** Innovative, allgemein zugängliche und wissenschaftlich fundierte Angebote
- **Ziel:** Nachhaltige Weiterentwicklung und Stärkung von Lebens- und Handlungskompetenzen





# Mission

## Die Förderung der Gesundheitskompetenz aller in Niederösterreich

Unsere Mission ist es, Maßnahmen für die Entwicklung von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen in Niederösterreich anzuregen und zu begleiten. Wir vermitteln wissenschaftlich fundierte Informationen, klären auf und bieten Projekte in den Bereichen Suchtprävention und Sexualpädagogik an. Wir stärken die individuelle und kollektive Resilienz, machen Risiken bewusst und zeigen die Vielfalt der Handlungsmöglichkeiten auf. Damit unterstützen wir die Entwicklung der Gesundheitskompetenz jeder einzelnen Person. Unsere Angebote sind qualitativ hochwertig, evidenzbasiert und speziell auf den Bedarf – unter Berücksichtigung der Bedürfnisse unserer Zielgruppen – zugeschnitten. Eine Kultur der Wertschätzung, Offenheit und Inklusion ist uns wichtig.

- 
- **Information, Aufklärung und Unterstützung:** Stärkung der individuellen und kollektiven Resilienz und Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten
  - **Stärkung der Handlungskompetenz:** Unterstützung bei der Erkennung von Risiken und Förderung der Fähigkeit, gesundheitsrelevante Entscheidungen zu treffen
  - **Qualitativ hochwertige Angebote:** evidenzbasiert, bedarfsorientiert und die
  - **Bedürfnisse unserer Zielgruppen berücksichtigend**
  - **Unsere Kultur:** Wertschätzung, Offenheit und Inklusion sind uns wichtig
- 



# Leitbild 2024

## Dafür stehen wir

### Offenheit & Wertschätzung:

Unsere Organisation steht für eine Kultur der Offenheit und Wertschätzung. Wir kommunizieren klar und wertschätzend, sowohl intern als auch extern. Jede Meinung und Perspektive wird gehört und respektiert, was uns ermöglicht, ein vertrauensvolles und inklusives Arbeitsumfeld zu schaffen.

### Innovation & Anpassungsfähigkeit:

Wir erkennen die Notwendigkeit kontinuierlicher Entwicklung und passen unsere Inhalte und Methoden regelmäßig an, um die Kompetenzstelle für Suchtprävention und Sexualpädagogik in NÖ zu bleiben. Unsere Innovationen beziehen sich sowohl auf neue Inhalte als auch auf die Art und Weise, wie wir arbeiten und zusammenarbeiten.

### Professionalität & Fachkompetenz:

Wir sind unabhängig und der Objektivität und Zuverlässigkeit wissenschaftlicher Evidenz verpflichtet. Dies bildet die Basis, um effektive und nachhaltige Beiträge zu leisten.

### Inklusion & Vielfalt:

Toleranz und Respekt sind für uns die Basis unserer täglichen Arbeit. Wir fördern eine Umgebung, in der alle respektiert und wahrgenommen werden.



# Prinzipien der Zusammenarbeit

## **Teamarbeit, Selbstverantwortung und Feedback-Kultur als Basis für unsere qualitativ hochwertige Arbeit**

Diese Prinzipien bilden das Fundament für unsere täglichen Interaktionen und Entscheidungen. Sie schaffen klare Erwartungen und fördern ein verantwortungsvolles und gemeinschaftliches Arbeitsklima. Wir setzen auf die Stärke der Teamarbeit und auf eine wertschätzende Feedback-Kultur, um sowohl individuelles als auch organisatorisches Wachstum zu fördern. Die Eigenverantwortung und die Partizipation jedes einzelnen Teammitglieds sind dabei entscheidend.

### **Zusammenarbeit:**

Wir schätzen die Dynamik der Zusammenarbeit im Team und setzen auf ein Umfeld, in dem Vorschläge von allen eingebracht und Herausforderungen gemeinsam gemeistert werden.

### **Eigeninitiative und Selbständigkeit:**

Jedes Teammitglied übernimmt Verantwortung und bringt sich ein. Wir ermutigen uns gegenseitig. Das fördert sowohl das Vertrauen untereinander als auch die Selbständigkeit.

### **Feedback und Lernen:**

Konstruktives Feedback ist für uns Motivation und ein Instrument für ständige Entwicklung, sowohl persönlich als auch als Unternehmen. Wir lernen miteinander und voneinander.

Diese Grundsätze helfen uns, gemeinsam neue und wirkungsvolle Angebote in der Suchtprävention und Sexualpädagogik für alle Personen in Niederösterreich zu gestalten.

Wir danken Harry Doucha von Differentum für die Begleitung bei der Leitbildentwicklung!  
[www.differentum.at](http://www.differentum.at)



# Was kann Suchtprävention?

Suchtpräventive Maßnahmen zielen darauf ab, Menschen in ihrem psychischen, physischen und sozialen Wohlbefinden zu fördern, individuelle Lebens- und Handlungskompetenzen zu stärken und im Umgang mit psychoaktiven Substanzen zu unterstützen. Das gleiche gilt auch für substanzungebundene Verhaltensweisen, die zu einem Missbrauch bzw. zu einer Abhängigkeitserkrankung führen können. Risikofaktoren, die Missbrauch und Suchtentwicklung begünstigen, sollen vermindert – und gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen angeregt werden. So wollen wir zu einem selbstbestimmten Leben aller in Niederösterreich beitragen.

Erfolgreiche Suchtarbeit gelingt, wenn alle Maßnahmen von Gesundheitsförderung über Prävention bis hin zu Therapie und Inklusion aufeinander abgestimmt sind und einander ergänzen. Die Basis für die Suchtarbeit in Niederösterreich ist die ganzheitlich ausgerichtete NÖ Suchtstrategie 2016 und die Österreichische Suchtpräventionsstrategie. Die Fachstelle NÖ orientiert sich am erweiterten Suchtbegriff der substanzgebundenen und substanzungebundenen Suchtformen.

## Gesprächsrunde Treffpunkt Familie

Mediennutzung und damit einhergehendes Suchtverhalten von Kindern und Jugendlichen geht oftmals unter im turbulenten Alltag, hat aber eine große Auswirkung.

## Suchtprävention im Anlassfall – Helfen statt Strafen

Das Programm war für unsere Schüler\*innen und deren Eltern sehr wichtig, um Vergangenes aufarbeiten und abschließen zu können und uns in Bezug auf dieses Thema zu schulen. Wir haben durch den Workshop erfahren, wie Suchtprävention an Schulen aussehen kann und sind motiviert worden, dieses Thema in den Unterricht einzubauen.

## Prävention von Alkohol- und Nikotinkonsum in der Sekundarstufe

Als plus-Schule ist uns die Präventionsarbeit wichtig, und wir arbeiten kontinuierlich mit dem plus-Programm. Das ist aber kein Ersatz für Workshops und Projekte, die von den Referent\*innen der Fachstelle durchgeführt werden. Wir haben schon mehrmals Workshops gebucht und werden das auch weiterhin tun, denn wir schätzen die Kompetenz der Referent\*innen ebenso wie deren bereichernde Arbeit mit den Jugendlichen und Eltern.

## WIE ARBEITEN WIR?

Wir bieten wissenschaftlich fundierte Maßnahmen zu Vorbeugung, Früherkennung und Frühinterventionen in den Bereichen Bildung, Familie, Freizeit, Gemeinden und Arbeit an. Wir informieren dem Alter entsprechend, erfahrungsbezogen und sachlich über Suchtmittel (z.B. Tabak, Alkohol, Nikotinbeutel) und suchtrelevante Verhaltensweisen (z.B. digitale Medien, Essstörungen, Glücksspielen) sowie über Ursachen von Sucht und Möglichkeiten der Prävention.

## WAS BIETEN WIR?

- Referent\*innen mit einer Grundausbildung in den Bereichen Soziale Arbeit, Soziologie, Psychologie, Psychotherapie, Pädagogik und Medizin sowie einer suchtspezifischen Zusatzausbildung (zertifizierte Referent\*innen)
- Standardisierte Workshop-Abläufe
- Maßgeschneiderte Seminarangebote für Ihre Einrichtung
- Wissenschaftlich fundiertes Fachwissen
- Jahrzehntelange Erfahrung in der Vermittlung suchtpreventiver Inhalte
- Laufende Qualitätskontrollen
- Supervision und Weiterbildung unserer Mitarbeiter\*innen

## WARUM BRAUCHT ES EXTERNE EXPERT\*INNEN?

Über unsere Workshops und Fortbildungen werden Ressourcen eingebracht, die in den Einrichtungen oft selbst nicht zur Verfügung stehen. Meist liegt es an zeitlichen Gründen oder dem fehlenden Fachwissen. Unsere Referent\*innen sind methodisch und didaktisch geschult, um suchtpreventives Wissen zu vermitteln und mit diversen Zielgruppen professionell arbeiten zu können.

Der Vorteil von externen Referent\*innen an Schulen ist, dass Schüler\*innen Fragen stellen können, die sie an ihre Lehrer\*innen vielleicht so nicht richten würden. Für die Erwachsenen im Umfeld der Kinder und Jugendlichen bieten wir im Vorfeld Elternabende und Pädagog\*innen-Fortbildungen an, damit sie über Abläufe, Inhalte und Methoden informiert sind und auf Fragen der Schüler\*innen eingehen können.

### Gemeinsam Stark Werden – Lebenskompetenzprogramm für die Primarstufe

Resilienz ist das Thema unserer Zeit: Das Projekt Gemeinsam Stark Werden ist dazu passend ein sehr gut durchdachtes und höchst professionell durchgeführtes Projekt, das von den Pädagoginnen enormen Zuspruch erhalten hat. Auch die Buben und Mädchen an unserer Schule sind begeistert. Die Inhalte fließen mittlerweile täglich in den Unterricht ein. Ein Gewinn für jede Schule!

### Schmetterling & Pandabär – Mitspieltheater für den Kindergarten

Der Elternabend in Kombination mit dem anschließenden Theater war eine gelungene Veranstaltung. Viele Eltern waren interessiert und erstaunt, wie viele Wege in eine Abhängigkeit führen können und wie wir unsere Kinder stärken und davor schützen können. Das Mitmachtheater war sehr kindgerecht abgestimmt, die Kinder durften wirklich alle mitmachen, es wurde auf die Kinder sehr sensibel eingegangen. Das Thema kommt fast täglich im Kindergarten vor, die Kinder konnten viel lernen. Alles in allem wirklich sehr zu empfehlen!

### Seminar Suchtprävention für Mitarbeiter\*innen

Wir freuen uns sehr über das Angebot. Es hat uns die Unsicherheit genommen, ob wir das Thema angemessen behandelt haben. Diese Bestätigung unserer Abläufe hat unserem Team Sicherheit und Zuversicht gegeben. Vielen Dank.

# Zwischen Likes und Selbstwert: Soziale Medien und ihre Suchtgefahr für Jugendliche

Autorin: Juliane Vogl-Pichler, MSc

Die Pubertät zählt zu einem wesentlichen Teil der menschlichen Entwicklung: Es ist eine Zeit, in der sich die eigene Persönlichkeit formt und eine Abnabelung von den Eltern stattfindet. Peers und Gleichaltrige gewinnen in dieser Zeit an großer Bedeutung. Die Art und Weise, wie man mit diesen in Kontakt tritt, verändert sich im Laufe der Zeit. Kommunikation findet längst nicht mehr nur beim persönlichen Treffen statt, sondern online in sozialen Netzwerken und übers Smartphone. Es ist möglich, beinahe sein gesamtes Leben online zu teilen. Das ist mit Texten, Fotos, Videos und Liveschaltungen möglich, es wird gechattet, gesnapt, getwittert, getiktokt usw. – die Möglichkeiten sind unzählig.

Soziale Medien ermöglichen Einblicke in das Leben von Personen am anderen Ende der Welt, um sich so auch ein Bild von verschiedenen Kulturen und Menschen zu machen. Dieser Aspekt ist gerade für Jugendliche besonders interessant: Die eigenen Interessen werden erst ausgebildet und formen sich anhand der Erfahrungen, die gesammelt wurden. Digitale Medien eignen sich dafür hervorragend – sie eröffnen neue Welten, die sonst oft im Verborgenen bleiben.

Einerseits bringen die sozialen Medien eine Vielzahl an Vorteilen mit sich, die unser Leben bereichern. Gerade Jugendliche holen sich dort oft die Unterstützung und Bestätigung, die sie brauchen. Andererseits geht die Nutzung auch mit Risiken einher. Es ist daher besonders wichtig, einen guten Umgang damit zu finden. Schließlich sollen die Vorteile ausgekostet und die Risiken minimiert werden.

## Warum soziale Medien?

Die verschiedenen Plattformen unterscheiden sich häufig im Aufbau, haben aber alle eines gemein – sie ermöglichen Kommunikation unabhängig von physischer Nähe. Wie diese Kommunikation aussieht, ist dabei völlig unterschiedlich. Das gemeinsame Interesse an Videospiele oder die Begeisterung für dieselben Stars können die Grundlage für eine spannende Diskussion sein. Eine Begegnung kann aber auch über eine Challenge, ein Reel oder eine geschlossene Gruppe stattfinden. Durch diesen Kontakt können echte Freundschaften entstehen, ohne dass sich die Beteiligten jemals persönlich begegnet sind – und diese Freundschaften können für Jugendliche genauso wichtig sein, wie die Freundschaften, die offline geschlossen wurden.

Jugendliche geben an, soziale Medien hauptsächlich zu nutzen, um soziale Kontakte zu pflegen und Langeweile zu bekämpfen (DAK, 2021). Die Funktionen sind aber noch vielfältiger, die Themen ebenso. Einerseits dienen sie der Kommunikation, dem Austausch, sie erzeugen Gemeinschaften und Zugehörigkeiten.

Andererseits dienen sie als Informationsquelle für Themen, die die gesamte Welt betreffen. WhatsApp, Instagram, YouTube und TikTok zählen zu den beliebtesten Plattformen bei Jugendlichen (Jugend Internet Monitor 2024).

Laut einer Studie der TU Wien (2018) kontrollieren Menschen in Österreich durchschnittlich 84 Mal am Tag ihr Smartphone und entsperren dieses 44 Mal – das entspricht etwa alle 13 Minuten während des Wachzustands.

Diese Plattformen sind durch das Smartphone jederzeit und überall verfügbar. Der Begriff „Smartphone-Abhängigkeit“ ist trotzdem nicht die richtige Bezeichnung, schließlich entsteht nicht direkt eine Abhängigkeit von dem Gerät, sondern von den Apps, die sich darauf befinden. In Bezug auf digitale Medien

wird zwischen verschiedenen internetbezogenen Nutzungsstörungen unterschieden. Hierunter fällt auch die Computerspielstörung, welche als einzige eine anerkannte Diagnose darstellt (WHO, 2024).

Dennoch können auch TikTok, Instagram, WhatsApp und Co. abhängig machen. Laut einer Studie erfüllen 6,3 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland die Kriterien einer Abhängigkeit von sozialen Medien (DAK-Gesundheit, 2023).

## Abhängig von sozialen Medien

Während der Pubertät gilt es für Jugendliche, viele Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Zusätzlich befindet sich das Gehirn in einem Reifungsprozess. Dadurch sind Kinder und Jugendliche eine besonders vulnerable Gruppe zur Herausbildung von problematischem Nutzungsverhalten.

Entwickelt sich eine Abhängigkeit von sozialen Medien, wird von einer Sozialen-Netzwerke-Nutzungsstörung gesprochen. Diese äußert sich durch verschiedene Merkmale. Eines davon ist die **gedankliche Vereinnahmung**, diese beinhaltet das anhaltende Denken an soziale Netzwerke oder die Planung der weiteren Nutzung. Außerdem wird bei einer Abhängigkeit eine **Regulation von Gefühlen** durch die Nutzung angestrebt.

Ein wichtiger Faktor ist die Bestätigung von anderen durch z.B. „Likes“, um dadurch ein Gefühl der Anerkennung zu erhalten. Um diesen Effekt aufrechtzuerhalten, benötigt es eine **zunehmende Nutzungsdauer**. Im weiteren Verlauf finden sich möglicherweise auch **Entzugserscheinungen**: Diese sind häufig psychischer Natur, wie etwa Unruhe und aggressives Verhalten. Um einen Entzug zu vermeiden, wird gerade bei Jugendlichen oft heimlich konsumiert – oder das Konsumverhalten wird nicht zugegeben oder beschönigt.

Daraus kann ein **Kontrollverlust** entstehen, die Person kann ihren Konsum nicht mehr dann beenden, wann sie es möchte. Anfang und Ende der Nutzungszeit sind damit nicht mehr selbstbestimmt, und andere **Interessen werden vernachlässigt**. Dies beeinflusst auch den übrigen Alltag, da die Abhängigkeit viel Zeit in An-

spruch nimmt, wobei die Zeit als alleiniges Kriterium nicht ausreichend ist.

Ein weiteres zentrales Merkmal einer Abhängigkeits-erkrankung ist das Fortsetzen des **Konsums trotz negativer Auswirkungen** – schulische, berufliche und/oder private Konflikte/Konsequenzen werden in Kauf genommen, um den Konsum fortzusetzen (Illy, & Deim, 2023).

### Diagnosekriterien einer Abhängigkeit lt. ICD-10

- gedankliche Vereinnahmung
- Regulation von Gefühlen
- zunehmende Nutzungsdauer
- Entzugserscheinungen
- Kontrollverlust
- Interessen werden vernachlässigt
- Konsum trotz negativer Auswirkungen

All diese „Symptome“ entstehen nicht von heute auf morgen, sondern im Lauf der Zeit. Dennoch wird es kaum zielführend sein, ein allgemeines Verbot von sozialen Medien auszusprechen.

Im Fall von intensivem Konsum kann es dagegen sinnvoll sein, eine gewisse Limitierung festzulegen. Viele greifen hier auf eine zeitliche Limitierung zurück. Dabei wird eine gewisse tägliche Stundenanzahl zur erlaubten Nutzung von Smartphone und/oder sozialen Medien festgelegt. Es kann aber auch eine situationsgebundene Limitierung sinnvoll sein: wie, dass zu bestimmten Zeiten/Ereignissen kein Konsum stattfindet wie z.B. kein Smartphone beim Abendessen oder vor den Hausaufgaben. Wichtig ist dabei aber, darauf zu achten, die Bedürfnisse der betroffenen Person zu berücksichtigen.

Aber warum entwickelt sich der Konsum von sozialen Medien für manch Jugendliche\*n zu einem Problem? Dafür ist eine Reihe verschiedener Mechanismen mitverantwortlich, die dazu verleiten sollen, die Plattform möglichst lange und intensiv zu nutzen.

# Zwischen Likes und Selbstwert: Soziale Medien und ihre Suchtgefahr für Jugendliche

## Algorithmus und Co. - Tricks und Kniffe von sozialen Medien

Algorithmen begegnen uns überall im Alltag, vor allem in Zusammenhang mit Computerprogrammen. Sie werden von den Betreiber\*innen einer Plattform programmiert und entscheiden, welche Inhalte einer Person präsentiert werden – sie funktionieren somit wie **Filter**. Dazu wird das Nutzungsverhalten der Person analysiert, um dann bestimmte Seiten und Beiträge vorzuschlagen. Weil sich diese häufig aus sehr ähnlichen Themen zusammensetzen, erzeugen sie dadurch sogenannten **Filterblasen**.

Informationen, die unsere bestehenden Interessen widerspiegeln, werden häufig angezeigt, während abweichende oder gegensätzliche Meinungen ausgefiltert werden – es entsteht ein **eingeschränktes Wahrnehmungsfeld**. In sozialen Medien werden stetig weitere Inhalte zu einem Thema vorgeschlagen und die Person befasst sich immer intensiver mit einem Thema – im Extremfall kann das zu einer Isolation und/oder Radikalisierung führen. Viele Online-Plattformen nutzen diesen Effekt, um möglichst hohe Klickzahlen zu generieren (Stangl, 2024).

Das Ziel ist also, dass die Plattform möglichst lange genutzt wird. Um das zu erreichen, werden unterschiedliche Tricks angewendet: Eine sehr erfolgreiche Methode ist der „**infinite scroll**“ – das bedeutet, dass auf der Seite immer weiter gescrollt werden kann. Es entsteht das Gefühl, dass die App niemals endet und immer wieder neue Informationen bereithält. Zusätzlich wird häufig das Prinzip des „**pull to refresh**“ eingesetzt. Dabei zieht man die Liste mit dem Finger nach unten und die Inhalte aktualisieren sich – ähnlich wie bei einem Spielautomaten bekommen wir dabei jedes Mal vermeintlich neue Inhalte präsentiert (Janssen & Tremmel, 2019). Feeds mit immer neuen Fotos, Reels, Videos und Nachrichten besitzen ein besonders hohes Suchtpotenzial.

Hinzu kommt häufig noch ein **zeitlicher Aspekt**. Bestimmte Inhalte oder „Stories“ sind nur für einen bestimmten Zeitraum verfügbar und erzeugen so vor allem bei Jugendlichen die Angst, etwas zu verpassen, wenn die Plattform nicht regelmäßig kontrolliert wird. Man spricht in diesem Zusammenhang von **FOMO** (fear of missing out – die Angst, etwas zu verpassen). Auch das Bekommen und Vergeben von „Likes“ gehört zu diesen Mechanismen. Ein Like wirkt auf das

Belohnungszentrum im Gehirn und führt so zur Ausschüttung von **Dopamin** (Janssen & Tremmel, 2019). Die Pubertät ist aber eben auch eine Zeit der Unsicherheit, und deswegen haben Likes hier einen besonders starken Einfluss. Während dieser Zeit finden viele Veränderungen statt, es wird erkundet, wer man ist (oder sein möchte), der Körper verändert sich, es entstehen neue Gefühle, und die Entwicklung von der kindlichen zur erwachsenen Sexualität findet statt. (Mehr dazu im Artikel „Jugendsexualität – Von den Wirren des Erwachsenwerdens“ auf Seite 24.) Diese eingesetzten Mechanismen haben sowohl positive als auch negative Effekte. Einerseits kontrolliert ein Algorithmus, welche Inhalte präsentiert werden, andererseits orientiert er sich dabei an vermuteten Interessen, wodurch sich im eigenen Feed eine Vielzahl von tatsächlich interessanten Inhalten findet. Wichtig ist es, über die Mechanismen Bescheid zu wissen, um den richtigen Umgang damit zu finden. Ab und an ein Klick auf einen Beitrag, der nicht unbedingt die eigenen Sichtweisen widerspiegelt, wird für mehr Variabilität in den gezeigten Inhalten sorgen. Aber nicht nur die Mechanismen der Plattformen haben einen Einfluss auf das Verhalten. Auch die Menschen, die ihre Inhalte teilen, steuern unseren Konsum – das bezieht sich sowohl auf die sozialen Netzwerke als auch auf den Konsum von anderen Produkten.

## Influencer\*innen/ Junkfluencer\*innen: Wer beeinflusst meinen Konsum?

Als Influencer\*innen werden Personen bezeichnet, die in sozialen Netzwerken eine große Reichweite haben und verschiedene Dienstleistungen oder Produkte bewerben. Die geteilten Beiträge sollen den Eindruck erwecken, dass sie mühelos im Alltag entstanden sind, dabei sind diese häufig gestellt und werden mühevoll und detailreich nachbearbeitet. Oft wird dabei versucht, ein Gefühl zu vermitteln, als würde man die Person ganz privat kennenlernen. Dadurch wird Beziehung aufgebaut und Vertrautheit erzeugt. Durch diese künstlich erzeugte Nähe wird oft vergessen, dass die Verfasser\*innen eines Beitrags häufig dafür bezahlt werden.

Allgemein fällt es Kindern und Jugendlichen nicht leicht, Marketing in sozialen Netzwerken auch als solches zu erkennen, denn sie haben häufig Vertrauen in ihre Vorbilder und gehen davon aus, dass diese ihnen nur präsentieren, was sie auch selbst benutzen wür-

den. Durch diese Vermarktung entstehen Trends wie „Sephora Kids“, „Fitfluencer\*innen“ oder „Legging Legs“, die durchaus problematische Inhalte vermitteln – Kinder kaufen Anti-Falten-Cremes oder Proteinpulver anstelle von altersadäquaten Spielsachen. Neben vermeintlich gesunden Trends, die schlanke, faltenfreie Lebensweisen bewerben, gibt es auch noch die Junkfluencer\*innen, die vor allem mit ungesunden/hoch zuckerhaltigen Produkten werben.

Winzer, et al. (2023) zeigten in einer Studie, dass gerade Kindern in sozialen Medien sehr häufig unbemerkt ungesunde Lebensmittel als Werbung präsentiert werden. Werbung findet sich zwar im Leben von Jugendlichen praktisch überall, erweist sich aber als besonders nachhaltig, wenn sie gezielt in sozialen Medien präsentiert wird – mit ungefähr demselben Einfluss, als wenn etwas von Personen im näheren Umfeld empfohlen worden wäre. Um diesen Einfluss etwas einzudämmen, wurden rechtliche Verpflichtungen für Influencer\*innen eingeführt. Es gibt ein Verbot von direkten Kaufaufforderungen an Kinder und eine Kennzeichnungspflicht für Werbung. Diese Kennzeichnungspflicht besteht aber nur darin, dass werbliche Inhalte lesbar als Werbung gekennzeichnet werden müssen (Junkfluencer Report, 2021).

Ein besonders großer Markt im Bereich der Influencer\*innen stellt die Darstellung des eigenen Aussehens dar. Es wird mit Filtern und Bildbearbeitungsprogrammen getrickelt, um ein möglichst „perfektes“ Bild von sich selbst im Internet zu präsentieren. Die körperliche Selbstdarstellung und Inszenierung sowie die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperbild sind Teil der Kindheit und Jugend und kein neues Phänomen. Aber in zahlreichen Medienangeboten sind Kinder und Jugendliche mit stereotypen Körperbildern konfrontiert. Gerade in sozialen Netzwerken werden Bilder oft aufwändig inszeniert. Die gezeigten Ideale sind in der Realität nicht oder kaum zu erreichen. Dies kann zu einer hohen Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen. Jugendliche Nutzer\*innen, die soziale Medien hauptsächlich passiv konsumieren, berichten gehäuft von geringen Selbstwertgefühlen. Diese Nutzer\*innen kommentieren und „ liken“ Bilder von anderen und dabei häufig unrealistischen Körperbildern und erleben die positiven Rückmeldungen, die diese Bilder bekommen. Da sie aber selbst keine/kaum Bilder veröffentlichen, erleben sie diese Bestätigung bei sich selbst nicht (Steinsbeek et. al, 2021).

Das Streben nach einem perfekten Körper kann auch zu krankhaftem Essverhalten führen. Dies wird durch gesundheitsgefährdende Internetangebote unterstützt, wie z.B. Netzwerke, die Essstörungen verherrlichen. Dazu zählen etwa Plattformen mit verharmlosenden Bezeichnungen wie „Pro-Ana“ (= Anorexia nervosa, Magersucht) und „Pro-Mia“ (= Bulimia nervosa, Ess-Brech-Sucht). Diese dienen dem Austausch zwischen Jugendlichen zu vorwiegend gesundheitsgefährdenden Abnehmtechniken.

## Was nun? – Medienkompetenz!

Ein Leben ohne digitale Medien ist heute kaum noch denkbar. Das Smartphone und damit häufig auch soziale Medien begleiten uns im Alltag und sind omnipräsent. Umso wichtiger ist es, dass wir einen gekonnten Umgang damit pflegen, angepasst an das jeweilige Alter. Die deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ (2022) empfiehlt, dass Kinder unter drei Jahren generell keine digitalen Medien konsumieren sollten. Im Alter von drei bis sechs Jahren maximal 30 Minuten an einzelnen Tagen einer Woche und nur mit Begleitung von Erwachsenen – und im Alter von sechs bis zehn Jahren bis maximal 60 Minuten an einzelnen Tagen einer Woche. Medien sollten nicht als Belohnung, Bestrafung oder zur Beruhigung eingesetzt werden – aber eine allgemeingültige Regel aufzustellen ist unmöglich, schließlich ist jedes Kind anders und die Nutzung von Medien sollte an die Fähigkeiten und Bedürfnisse eines Kindes individuell angepasst werden.

Die Verwendung von modernen Medien stellt heutzutage eine relevante Lebenskompetenz dar, die möglichst früh erlernt werden sollte, schließlich werden diese Medien häufig auch bereits von sehr jungen Kindern genutzt.

Medienkompetenz beinhaltet vor allem das Erlernen von notwendigen Fähigkeiten, um Medien zielführend nutzen zu können. In Bezug auf soziale Medien bedeutet das, die Risiken zu kennen sowie die Vor- und Nachteile abwägen und einen selbstbestimmten Umgang damit pflegen zu können.

# Zwischen Likes und Selbstwert: Soziale Medien und ihre Suchtgefahr für Jugendliche



## Quellen:

DAK-Gesundheit und UKE Hamburg (2021): Mediensucht während der Corona-Pandemie – Ergebnisse der Längsschnittstudie von 2019 bis 2021 zu Gaming und Social Media.

DAK Gesundheit. (2023). Mediensucht in Zeiten der Pandemie—DAK Längsschnittstudie: Wie nutzen Kinder und Jugendliche Gaming, Social Media und Streaming?

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ (2022). Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend. [https://register.awmf.org/assets/guidelines/027-075l\\_S2K\\_Praevention-dysregulierten-Bildschirmmediengebrauchs-Kinder-Jugendliche\\_2023-09.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/027-075l_S2K_Praevention-dysregulierten-Bildschirmmediengebrauchs-Kinder-Jugendliche_2023-09.pdf)

Foodwatch Report (2021) Junkfluencer: Wie McDonald's, Coca-Cola & Co. in sozialen Medien Kinder mit Junkfood ködern, zuletzt abgerufen am 27.08.2024 unter: <https://www.foodwatch.org/de/informieren/essen-gesundheit/kinderernaehrung/junkfluencer-kindermarketingauf-instagram-tiktok-co>

Illy, D., & Deim, E. (2023). Ratgeber Daueronline in Sozialen Netzwerken: Unterschätzte Gefahr der Abhängigkeit von Instagram, TikTok und Co.: warum in meiner Spezial-Sprechstunde nicht fast ausschließlich zockende Jungs sitzen sollten (1. Auflage). Elsevier.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2023). JIM-Studie 2022. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Stuttgart

Stangl, W. (2024). Rabbit-Hole-Effekt. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/33765/rabbit-hole-effekt>.

Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106528. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>

Tremmel, J.-K. J., Sylvester. (2019, Oktober 11). So machen Apps süchtig: Die Psycho-Tricks der App-Entwickler. *c't*, 2019(22), 64.

Technische Universität Wien (2018). App-Studie Ylvi, abgerufen am 27.08.2024 unter: <https://www.tuwien.at/mwbw/im/ao/projekte/abgeschlossene-forschungsprojekte/app-studie-ylvi>

Winzer E., Naderer B., Haider S., Wakolbinger M. (2023). Einblick in das digitale Werbeumfeld von Kindern und Jugendlichen - Darstellungen von Lebensmitteln und Getränken in sozialen Medien und Wirkungsstrategien beliebter Marken und populärer Influencer:innen. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (Hg.).

World Health Organization (2024). 6C51 Gaming Disorder. In *International statistical classification of diseases and related health problems*, (11th ed.). <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1448597234>

# Entwicklungen im Bereich Suchtprävention

Autorin: Mag.<sup>a</sup> Angela Riegler-Mandić

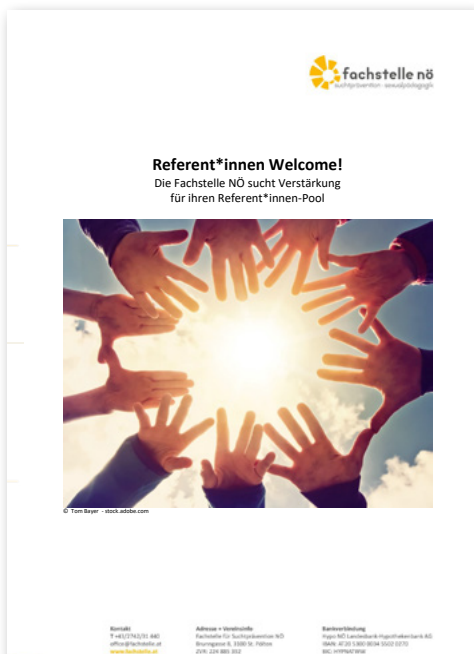
Im Schuljahr 2023/24 setzten wir den Schwerpunkt „Pubertät“, bildeten neue Referent\*innen für die Suchtprävention aus, veröffentlichten unseren ersten Podcast und verzeichneten die bisher höchste Teilnehmer\*innenzahl bei Multiplikator\*innen-Schulungen. Aber auch einen Abschied mussten wir einplanen. Lesen Sie hier, was uns im letzten Jahr in der Abteilung Suchtprävention beschäftigt hat.



## Jahresschwerpunkt Pubertät

Im Oktober 2023 waren wir zu Besuch im Ländle. Die Fachstelle Vorarlberg war Veranstalterin der alljährlich stattfindenden Tagung der – alle neun Bundesländer sowie Südtirol und Liechtenstein umfassenden – ARGE Suchtvorbeugung zum Thema „**Brennpunkt Pubertät**“.

Dies war der Auftakt für unseren Jahresschwerpunkt, den wir gemeinsam mit der Abteilung Sexualpädagogik mit unterschiedlichen Veranstaltungen, Blogartikeln sowie Arbeitsmaterialien umgesetzt haben.



## Frischer Wind für die Suchtprävention NÖ

Im Herbst 2023 starteten wir mit der Ausbildung von neuen Referent\*innen für die Suchtprävention. Erstmals wurde eine Kurzversion des Lehrgangs für Kolleg\*innen, die bereits Erfahrung in der Suchtarbeit hatten, angeboten. Nach drei Modulen zu speziellen Inhalten der Suchtprävention hospitierten die Teilnehmer\*innen bei erfahrenen Referent\*innen in Schulworkshops und übernahmen selbst Teile der Workshops. In Abschlussworkshops setzten sie im Beisein von erfahrenen Kolleg\*innen die Inhalte selbständig um. Abschließende Gespräche mit der Abteilungsleitung beendeten formal die Ausbildung. Wir freuen uns, insgesamt **19 neue Referent\*innen** in unserem Team zu begrüßen.



## Lebenskompetenzen begleiten uns von Anfang an

Lebenskompetenzen sind die Basis für unsere Arbeit und werden bereits von den Kleinsten erlernt. In diesem Schuljahr haben wir erstmals das Programm „Gemeinsam Stark Werden Elementar“ umgesetzt. Die Rückmeldungen der Pädagog\*innen sind überaus positiv. Speziell die eigens gestaltete Mappe mit Methoden, Anleitungen, theoretischen Hintergründen, Empfehlungen etc. wird besonders lobend hervorgehoben. Diese Sammlung erleichtert die Umsetzung im Kindergarten. Die Rückmeldung der Elementarpädagog\*innen bestärkt uns darin, dieses Programm in Zukunft weiter auszubauen.

In der Volksschule läuft Gemeinsam Stark Werden bereits länger. Volksschulen haben die Möglichkeit, eine Zertifizierung für die gesamte Schule zu erlangen, wenn eine ausreichend große Zahl an Mitarbeiter\*innen in GSW ausgebildet wurde. Es freut uns besonders, dass wir bereits **neun Schulen** in Niederösterreich zertifizieren durften!



## Multiplikator\*innen-Schulungen boomen

Schulungen von Fachkräften – wir bezeichnen sie auch gerne als Multiplikator\*innen – liegen uns besonders am Herzen. Denn sie geben wertvolles Wissen an die Menschen weiter, mit denen sie arbeiten. Seien es Pädagog\*innen im Kindergarten oder in der Schule, seien es Mitarbeitende von Gesundheitseinrichtungen oder Jugendzentren – sie alle leben Suchtprävention in ihren Einrichtungen. Daher freuen wir uns, dass wir in diesem Schuljahr mit knapp **4.000 Personen** besonders viele Multiplikator\*innen erreicht haben.

## Der Abschied fällt nicht leicht

Verabschieden mussten wir uns von unserem langjährigen Projekt der alkoholfreien Cocktailbar BARadies. Herzlichen Dank an dieser Stelle an unsere engagierten Bar-Betreuer\*innen!

Aber nicht etwa fehlende Buchungen bringen uns dazu, dieses Projekt abzusetzen – immerhin haben wir fast **3.700 Menschen** mit diesem Angebot erreicht – sondern der Wunsch nach noch mehr Unterstützung für buchende Institutionen. Ideen haben wir viele! Lassen Sie sich überraschen, welches neue Angebot wir schlussendlich erarbeiten werden.

**BAR  
ADIES**

# Entwicklungen im Bereich Suchtprävention

## Prävention im Fokus

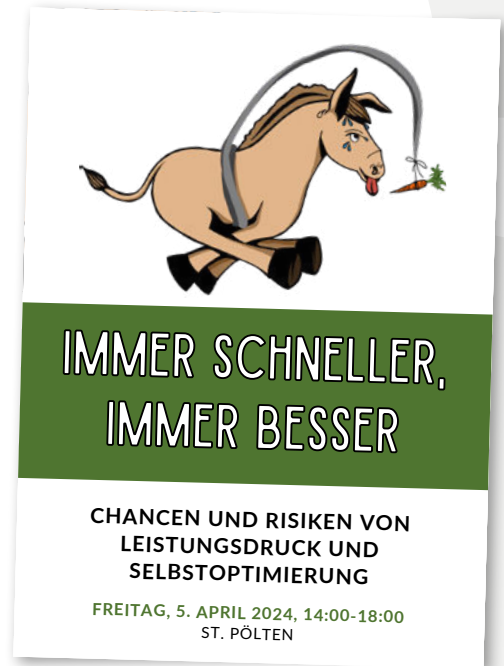
Besonders stolz sind wir auf unseren ersten Podcast, den wir im Rahmen des Weltnichtraucher\*innen-Tages 2024 gemeinsam mit dem Rauchfrei Telefon der ÖGK und der jugend:info NÖ aufgenommen haben.

Damit steht uns ein Informationsmedium zur Verfügung, über welches wir interessierte Zuhörer\*innen mit aktuellen und spannenden Inhalten rund um das Thema Prävention erreichen können.



## „Immer schneller, immer besser“

Knapp **120 Teilnehmende** kamen zur Tagung „Immer schneller, immer besser“ nach St. Pölten, um sich über Chancen und Risiken von Leistungsdruck und Selbstoptimierung zu informieren. In Kooperation mit weiteren acht Partnerinstitutionen haben wir einen Hauptvortrag und sieben Workshops organisiert. Das brandaktuelle Thema interessierte sowohl Eltern als auch Pädagog\*innen. Uns war es wichtig, ihnen Informationen zu liefern und praktisches Handwerkszeug mitzugeben, das sie im Alltag unterstützt.



## Helfen statt Strafen

Konsum von Substanzen in der Schule ist ein Thema, welches im Anlassfall zu Unsicherheit führt. Der Grundsatz „Helfen statt Strafen“ verpflichtet Schulen, betroffenen Schüler\*innen gezielte Hilfe anzubieten. Um im Fall der Fälle Direktor\*innen und Pädagog\*innen beim richtigen Umgang mit dem §13 des SMG (Suchtmittelgesetzes) zu unterstützen, haben wir an Materialien gearbeitet, die alle relevanten Informationen dazu auf einen Blick und dabei klar strukturiert darstellen sollen. Blogartikel, Linkliste und Informationen zum Coaching für Direktionen finden Sie auf unserer Homepage.



# Was kann Sexualpädagogik?

„Sexualpädagogik soll altersgerecht, an der Lebensrealität von Kindern und jungen Menschen orientiert sein und auf wissenschaftlich gestützten Informationen basieren. Sie soll einen positiven Zugang zur menschlichen Sexualität darstellen und eine positive Grundhaltung sich selbst gegenüber sowie das eigene Wohlbefinden fördern. Sie soll sich am Prinzip der Gleichstellung der Geschlechter sowie an der Vielfalt der Lebensformen (z.B. sexuelle Orientierung, Geschlechteridentitäten) orientieren, soll Kompetenzen (z.B. kritisches Denken, Kommunikationsfähigkeiten) vermitteln und an internationalen Menschenrechten ausgerichtet sein.“

Auszug aus dem Grundsatzertlass der Sexualpädagogik (2015)

## Elternabend im Kindergarten

Wichtig für einen offenen Umgang mit dem Thema Sexualpädagogik und sexueller Entwicklung ist, Vertrauen in das eigene Empfinden, den eigenen Körper zu finden. Dies wurde bei diesem Elternabend sehr gut deutlich gemacht.



## Volksschule – Abenteuer ICH

Ich würde keine Sekunde zögern, dieses Projekt wieder in einer 4. Klasse durchzuführen. Die Fortbildung, der Elternabend sowie dann die Durchführung mit den Kindern – alles ist so toll durchdacht und super aufgebaut worden. Als Lehrerin im ersten Dienstjahr hatte ich doch Bedenken bei diesem wichtigen Thema und bin umso dankbarer, dass ich so tolle Unterstützung bekommen habe. Es hätte nicht besser gemacht werden können!



## Seminar: Sexualpädagogik für Menschen mit Behinderung

Die Fachstelle NÖ hat in unserer Einrichtung einen Vormittag zur Sexualpädagogik abgehalten. Die Fragestellungen aus dem Team wurden aufgegriffen, mit Theorie verknüpft und mit Praxisbeispielen ausgeführt. Die Kolleg\*innen konnten einen guten Input erhalten und freuen sich auf die Umsetzung der Tipps in der Betreuung.



## Neue Mittelschule – Liebe usw.

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



## Volksschule – Abenteuer ICH

Uns hat sehr gefallen, wie behutsam und spielerisch das Thema mit den Kindern aufgearbeitet wurde. Vor allem die Freiwilligkeit, dass niemand gezwungen wird, zu antworten, hat einem sehr respektvollen Umgang entsprochen.



## Basop

Es ist eine große Bereicherung für die Ausbildung von Sozialpädagog\*innen, wenn von einer schulfremden Fachfrau auf die unterschiedlichen Fragestellungen eingegangen werden kann. Ich persönlich erachte es als sehr wichtig, wenn fachkompetent und offen die unterschiedlichsten Themen angesprochen und diskutiert werden können.





## LINK ZUM VIDEO:

[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_bPY9TbEQs](https://www.youtube.com/watch?v=d_bPY9TbEQs)



Unser Kurzvideo beantwortet genau diese Frage. Sie finden es auf YouTube unter „Was kann Sexualpädagogik?“ oder auf unserer Website unter den Blogbeiträgen.

## WIE ARBEITEN WIR?

Sexuelle Bildung bedeutet lebenslanges Lernen. In jeder Altersstufe ergeben sich andere Fragestellungen und Herausforderungen. Wichtig ist uns ein positiver Zugang zur Sexualität als Grundlage von Gesundheitsförderung und Prävention von sexuellen Übergriffen. Unsere Angebote sind altersgerecht aufgearbeitet, orientieren sich an der Zielgruppe und holen die Teilnehmenden in ihrer jeweiligen Lebens- bzw. Berufsrealität ab.

## WAS BIETEN WIR?

- Referent\*innen mit psychosozialer Grundausbildung sowie Zertifizierung als Sexualpädagog\*innen
- Standardisierte Workshop-Abläufe
- Maßgeschneiderte Seminarangebote für Ihre Einrichtung
- Wissenschaftlich fundiertes Fachwissen
- Jahrelange Erfahrung in der Vermittlung sexualpädagogischer Inhalte
- Laufende Qualitätskontrollen
- Supervision, Intra-visionen und Weiterbildungen

## WARUM BRAUCHT ES EXTERNE EXPERT\*INNEN?

Über unsere Workshops und Seminarangebote werden Ressourcen eingebracht, welche oft selbst nicht zur Verfügung stehen. Im beruflichen Kontext liegt es häufig an Zeitmangel oder der fehlenden Ausbildung. Um sexualpädagogisches Wissen zielgruppengerecht zu vermitteln, braucht es methodische und didaktische Kompetenzen.

Im Bereich Schule ist es von Vorteil, dass Schüler\*innen Fragen stellen können, die sie im Rahmen des Unterrichts ihren Lehrer\*innen so wahrscheinlich nicht stellen würden. Für Pädagog\*innen und Eltern stellen wir Fortbildungen und Elternabende zur Verfügung, um diese über Inhalte und Methoden der Workshops zu informieren. Weiters können in diesem Rahmen mögliche anschließende Fragen der Kinder und Jugendlichen besprochen werden.

# Jugendsexualität

## Von den Wirren des Erwachsen- werdens

Autorin: Susanne Moser, MSc

Kein Kind mehr, aber doch noch nicht erwachsen: In der Pubertät sehen sich Jugendliche mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Die Entwicklung eines positiven und stabilen Selbstbildes, das Anbahnen erster romantischer Kontakte, die weite Welt des Internets mit allen Vor- und Nachteilen oder das Finden der eigenen Identität – all dies sind große Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Für die (erwachsene) Bezugsperson ist es oftmals auch in der Begleitung nicht einfach. Guter Rat ist meist nicht mehr erwünscht – und die Themen sind sowieso viel zu peinlich, um darüber zu sprechen.

Ab einem Alter von etwa 9 Jahren bei Mädchen und 11 Jahren bei Burschen beginnt eine Zeit großer Veränderungen – die Pubertät. Der Körper beginnt sich zu wandeln, es wachsen plötzlich Haare an Stellen, an denen zuvor keine waren, die Gefühle fahren Achterbahn, die Eltern beginnen zu nerven und zu allem Überfluss scheint der eigene Körper nur mehr das zu machen, was er will.

## Von der kindlichen Sexualität zur erwachsenen Sexualität

Auch wenn es sich für manche vielleicht befremdlich anhören mag, aber wir Menschen haben sexuelle Empfindungen schon viel früher als die meisten glauben, nämlich schon vor der Geburt. Die Erektionsfähigkeit der Genitalien kann bereits mittels Ultraschall im Mutterleib beobachtet werden. Auch die „Spürfähigkeit“ des ganzen Körpers ist von Anfang an gegeben, das heißt, man spürt, dass sich bestimmte Berührungen schön anfühlen oder eben nicht. Man spricht hierbei von kindlicher Sexualität. Diese ist aber nicht zu verwechseln und auch nicht vergleichbar mit erwachsener Sexualität. Denn auch, wenn die körperlichen Reaktionen jenen von Erwachsenen ähneln, handelt es sich um grundlegend verschiedene Dinge. Kinder schreiben diesen körperlichen Reaktionen keine besondere Bedeutung zu. Es handelt sich um eine unbefangene, spontane, entdeckungsfreudige Suche nach einem guten Gefühl. Erwachsene Sexualität hingegen ist zielgerichtet, beziehungsorientiert und auf sexuelle Befriedigung ausgerichtet.

In der Pubertät ist nun der Zeitpunkt, wo die kindliche Sexualität beginnt, sich hin zu einer erwachsenen Sexualität zu entwickeln. Sexuell explizite Gedanken beginnen immer mehr Raum einzunehmen.

## Das 1. Mal

Mit dem Eintritt in die Welt der Erwachsenen-Sexualität beginnen die meisten Jugendlichen ein Interesse für erste romantische Beziehungen zu entwickeln und die ersten sexuellen Erlebnisse mit einer zweiten Person erfahren zu wollen. Anders als viele immer noch glauben, hat sich das Alter, in dem Jugendliche das „erste Mal“ erleben, nicht nach unten reduziert. Studien zeigen, dass sich das Alter für erste sexuelle Kontakte seit Jahrzehnten nicht verändert hat. Nach wie vor sind die meisten Jugendlichen etwa 17 Jahre alt,

wenn sie den ersten (heterosexuellen) Geschlechtsverkehr haben. Es zeigt sich sogar, dass es seit 2005 einen Rückgang gibt und Jugendliche heute wieder länger bis zu ihrem 1. Mal warten. Die Mehrheit der Jugendlichen erlebt das erste Mal in einer festen Partnerschaft oder in guten Freundschaften und beschreibt es durchaus als schöne Erfahrung (Hessling & Scharmanski, 2021).

Aber was ist eigentlich das „erste Mal“? Beim Gedanken daran haben viele heterosexuellen, penetrativen Paarsex vor Augen. Aber in Wirklichkeit gibt es, wie im ganzen Leben, auch in der Sexualität viele erste Male. Das erste Mal Händchen halten, den ersten Kuss, das erste Mal Petting und noch viele erste Male mehr. Penetrativer Sex steht erst am Ende einer langen Liste. Keines dieser ersten Male hat eine höhere Wertigkeit als das andere und ebenso wird jedes einzelne „erste Mal“ sich dauerhaft in unserem Gedächtnis verankern.

### **Viele erste Male!**

Viele Menschen verbinden mit dem „ersten Mal“ nur eines: heterosexuellen Geschlechtsverkehr. Das ist aber nur eine Möglichkeit. Das erste Mal „Sex“ kann zwischen Menschen jeglichen Geschlechts passieren. Weiters muss es nicht immer zwangsläufig bedeuten, dass ein Penis von einer Vagina aufgenommen wird. Außerdem gibt es genau genommen sehr viele „erste Male“: das erste Mal Händchen halten, zum ersten Mal jemanden küssen, sich zum ersten Mal streicheln und so weiter und so fort. Viele Wege führen zum Sex. Und ein besonderer Blick (mit dem passenden Kribbeln im ganzen Körper) kann ein genauso aufregender erster Schritt sein wie Geschlechtsverkehr. Es wird deutlich: Die Angst vor dem ersten oder die Lust auf das erste Mal Geschlechtsverkehr lässt sich nicht ganz losgelöst von vielen anderen zwischenmenschlichen Interaktionen betrachten und darf in sie eingebettet verstanden werden (Dillinger, 2023a).

## Einfach „normal“ sein wollen

Jeder Mensch möchte irgendwo dazugehören. Es ist ein Grundbedürfnis, sich „richtig“ und „normal“ zu fühlen. In der Pubertät ist dieses Gefühl noch stärker ausgeprägt. Es ist eine Zeit, in der man sich neu finden muss und sich deshalb vermehrt an anderen orientiert und vieles ausprobiert, bis man den richtigen Weg für sich gefunden hat.

Noch einmal besonders herausfordernd ist diese Zeit, wenn von gefühlt allen Seiten vermittelt wird, nicht der Norm zu entsprechen. So geht es zum Beispiel vielen Jugendlichen, die sich als nicht heterosexuell definieren oder die sich außerhalb einer binären Geschlechterzuordnung bewegen.

Empfinden wir heterosexuell, werden wir ununterbrochen mit heterosexuellen Beispielen konfrontiert: Mann und Frau, die auf der Straße Händchen halten, Werbungen mit glücklichen heterosexuellen Paaren, Serien und Filme, in denen heterosexuelle Menschen die Hauptrolle spielen. Kurzum: Es ist „normal“.

Bei einer anderen sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität müssen Vorbilder erst gesucht werden.

## Sexualität und Internet

Das Internet hat sich in den letzten Jahren, neben Schule und Gesprächen mit Bezugspersonen, zu einer der wichtigsten Quellen entwickelt, um Informationen zu den Themen Sexualität und Verhütung zu bekommen (Scharmanski & Hessling, 2021).

Trotz der Gefahren, die im Internet lauern können, bietet es auch viele Chancen für die sexuelle Entwicklung: Etwa die Möglichkeit, sich anonym mit Themen auseinanderzusetzen, die im schulischen Aufklärungsunterricht oder im Gespräch mit den Eltern nicht angesprochen werden. Besonders Jugendlichen, die aufgrund ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtszugehörigkeit zu einer Minderheit gehören, bietet das Internet Möglichkeiten, sich Communities anzuschließen, die ihnen das Gefühl der Zugehörigkeit geben. In solchen geschützten Räumen können sie sich austauschen und finden Unterstützung. Oftmals

ist dies der erste Schritt aus der Isolation. Besonders zugenommen in den letzten Jahren hat die Thematik rund um soziale Medien und Influencer\*innen. Wie Influencer\*innen und die Algorithmen von Instagram & Co. Einfluss nehmen auf Nutzer\*innen, erfahren Sie im Artikel „Zwischen Likes und Selbstwert: Soziale Medien und ihre Suchtgefahr für Jugendliche“ auf Seite 12.

## Generation Porno?

In Zeiten, in denen fast alle ein Handy besitzen, ist pornografisches Material nur eine Google-Suche weit entfernt. Während präpubertierende Kinder meist kein besonderes Interesse an sexuellen Darstellungen haben, steigt bei Jugendlichen die Neugier auf sexuell explizite Bilder.

Pornografie ist vor allem deshalb so interessant für Jugendliche, weil sie sehen möchten, wie „Sex“ wirklich funktioniert. Sie wird aber nicht nur dazu genutzt, um eine anschauliche „Handlungsanweisung“, wie Sex zu funktionieren hat, zu bekommen, sondern auch als schockierendes oder belustigendes Unterhaltungsmedium. So werden Pornos innerhalb von Jugendgruppen gerne als Mutprobe benutzt oder als Bestätigung dafür, „normal“ zu sein. Diese „Bestätigung“ resultiert daraus, dass es bei einem gemeinsamen Betrachten zu einer „kollektiven Abgrenzung gegenüber seltenen sexuellen Vorlieben“ kommt (Döring, 2016).

Obwohl alle Geschlechter in Kontakt mit Pornografie kommen, nimmt sie doch bei jungen Männern einen höheren Stellenwert ein. So berichten 57 Prozent der männlichen Befragten, dass Sexfilme bzw. Pornoseiten etwas zu ihrem Wissen über Sexualität beigetragen haben. Bei weiblichen Jugendlichen geben dies nur 23 Prozent an und bei den sich unter divers eingordneten Jugendlichen nur 8 Prozent (Voß et al., 2021).

Auch wenn der leichte Zugang zu Pornos für viele Jugendliche schon zu einer Art Alltag geworden ist, sind Pornos auf keinen Fall ein Ersatz für eine umfassende Aufklärung. Denn obwohl eine große Jugendstudie zeigt, dass Jugendliche zum Großteil (90%) wissen, dass Pornografie unrealistische Vorstellungen von Sexualität vermittelt und 80% angeben, sich dadurch kaum oder gar nicht verunsichert zu fühlen, konfrontiert

# Jugendsexualität - Von den Wirren des Erwachsenwerdens

einen „Mainstream“-Pornografie mit einer Flut an „perfekten“ Körpern, gewaltvollen Handlungen und sexistischen Rollenbildern (Kunath, 2024). Das alles sind Themen, die im Rahmen von sexueller Bildung angesprochen werden müssen, denn nur so können Jugendliche dabei unterstützt werden, Pornos als das zu sehen, was sie sind, nämlich Unterhaltungsfilm und keine Dokumentationen.

Abseits von Mainstream-Pornografie finden sich Kategorien, die wiederum wichtig sein können für Jugendliche, die sich einer Minderheit zugehörig fühlen: Pornos, die z.B. zeigen, dass auch trans\*-Körper begehrenswert sind, oder die gleichgeschlechtliche Sexualität als lustvoll und normal darstellen, bedienen für diese Jugendlichen eine wichtige Identitätsfunktion.

## Sexuelle Bildung = Gewaltprävention

Nicht nur, um Pornografie richtig einordnen zu können, ist Sexuelle Bildung unverzichtbar. Bei Sexueller Bildung handelt es sich um ein sehr umfassendes Feld. Es beginnt bestenfalls ab der Geburt mit dem richtigen Benennen von Körperteilen und dem Zulassen und Zugestehen von Gefühlen. Nicht unterschätzt werden darf der Vorbildfaktor erwachsener Bezugspersonen. Kindern vorzuleben, wie mit (negativen) Gefühlen umgegangen und auf eigene Grenzen geachtet wird, ist ebenfalls ein wichtiger Teil von Sexueller Bildung.

Bis zum Jugendalter sollten Gespräche über Sexualität und Beziehungen kontinuierlich geführt werden. So verliert das Thema seinen „Peinlichkeits“-Faktor und wird einfach als normal betrachtet.

Sich an der Lebenswelt von jungen Menschen zu orientieren, muss auf der Prioritätenliste ebenfalls weit oben stehen: Nicht negieren, dass Jugendliche Pornos

schauen, sondern vermitteln, wie diese richtig einzuordnen sind. Interesse zeigen für Influencer\*innen, denen gefolgt wird und diese nicht kritisieren, aber durchaus gemeinsam mit den Jugendlichen über deren Inhalte reflektieren. Das Empfehlen von Aufklärungsseiten im Internet und das Verfügbarmachen von geeigneten Büchern sind ebenfalls Möglichkeiten, um Jugendliche gut zu begleiten.

Ziel der Sexuellen Bildung ist es, einen Raum zu öffnen, um Sexualität besprechbar zu machen. Es geht nicht nur um reine Wissensvermittlung, sondern um die Entwicklung eines positiven Zugangs zum eigenen Körper und das Spüren von Grenzen. Spürt man die eigenen Grenzen, fällt es auch leichter, die Grenzen anderer zu respektieren und einen Raum zu schaffen, in dem ein „Nein“ akzeptiert werden kann (Dillinger, 2023b).

## Unterstützung von außen

Sexualität ist nach wie vor kein leichtes Thema. Um Pädagog\*innen und anderes Fachpersonal zu unterstützen, bietet die Fachstelle NÖ ein vielfältiges Angebot.

Beginnend mit Arbeitsmaterialien für den Unterricht, Workshops für Schüler\*innen, Seminaren für Pädagog\*innen und Betreuungspersonen bis hin zu unserer Aufklärungs-Website liebe-usw.at versucht die Fachstelle NÖ, allen Themen dieses großen Gebietes gerecht zu werden.

Mithilfe der Rückmeldungen von Pädagog\*innen, Schüler\*innen und unseren externen Mitarbeiter\*innen ist es uns ein Anliegen, dass all unsere Angebote nicht nur auf dem wissenschaftlich aktuellsten Stand sind, sondern auch gut auf die Lebenswelt unserer Interessent\*innen angewendet werden können.

### Quellen:

Dillinger, A. (2023a). Sexualität ab der Pubertät – viele erste Male. Fachstelle NÖ. <https://www.fachstelle.at/pubertaeterstemale/>

Dillinger, A. (2023b). Sexuelle Bildung als Gewaltprävention. feel-ok. [https://www.feel-ok.at/de\\_AT/elftern/themen/pubertaet\\_sexualitaet/ressourcen/pubertaet/pubertaet/sexuelle\\_bildung\\_als\\_gewaltpraevention.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/elftern/themen/pubertaet_sexualitaet/ressourcen/pubertaet/pubertaet/sexuelle_bildung_als_gewaltpraevention.cfm)

Döring, N. (2016). Jugendsexualität heute: Zwischen Offline- und Online-Welten. In M. Syring, T. Bohl, & R. Treptow (Hrsg.), YOLO - Jugendliche und ihre Lebenswelten verstehen. Zugänge für die pädagogische Praxis (S. 220–237). Beltz. <https://www.nicola-doering.de/wp-content/uploads/2016/11/D%C3%B6ring-2016-Jugendsexualit%C3%A4t-heute-YOLO.pdf>

Hessling, A., & Scharmski, S. (2021). Im Fokus: Einstieg in das Sexualleben. Jugendsexualität 9. Welle. BZGA-Faktenblatt. Faktenblatt Sexualaufklärung, 0,652 MB. [https://doi.org/10.17623/BZGA\\_SRH:FB\\_JUS9\\_SEXUALLEBEN](https://doi.org/10.17623/BZGA_SRH:FB_JUS9_SEXUALLEBEN)

Kunath, C. (2024, Mai 29). Mehr als nur Porn: Jugendliche Sexualität im Internet | republica. <https://re-publica.com/de/session/mehr-als-nur-porn-jugendliche-sexualitaet-im-internet>

Scharmski, S., & Hessling, A. (2021). Medien der Sexualaufklärung. Jugendsexualität 9. Welle: Jugendsexualität 9. Welle. BZGA-Faktenblatt. Faktenblatt Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung. [https://doi.org/10.17623/BZGA\\_SRH:FB\\_JUS9\\_MEDIEN](https://doi.org/10.17623/BZGA_SRH:FB_JUS9_MEDIEN)

Voß, D. H.-J., Weller, K., Bathke, G.-W., & Kruber, A. (2021). Partner 5—Jugendsexualität 2021. Primärbericht: Sexuelle Bildung, sexuelle Grenzverletzungen und sexualisierte Gewalt. Hochschule Merseburg. <https://www.ifas-home.de/wp-content/uploads/2021/07/Primaerbericht-Gewalt-PARTNER-5-Jugendliche-FINAL.pdf>

# Entwicklungen im Bereich Sexualpädagogik

**Sexualpädagogik ist Prävention** – und die geht uns alle an.  
Aus diesem Grund war das letzte Schuljahr ein Jahr der Vernetzung und  
Zusammenarbeit. Lesen Sie hier, welche Kooperationspartnerschaften neu  
entstanden und wie wir unserem Jahresschwerpunkt Pubertät  
gerecht geworden sind – und was sich noch alles in der  
Abteilung Sexualpädagogik getan hat.

Autorin: Mag.<sup>a</sup> DSA<sup>in</sup> Sandra Ziegelwanger-Bravo Galarce



## Arbeitsmaterialien zum Thema Pubertät inklusive Video für den Unterricht

Die Pubertät geht mit vielen Veränderungen einher. Kinder und Jugendliche haben dazu eine Menge an Fragen, und eine der drängendsten Fragen hierbei ist: „Bin ich normal?“ Der Schulunterricht bietet eine gute Möglichkeit, die Schüler\*innen in ihrer momentanen Lebenswelt abzuholen und ihre Fragen altersgerecht zu beantworten.

Um ein Bearbeiten des Themas im Unterricht zu erleichtern, haben wir Arbeitsmaterialien und dazugehörige Videos entwickelt. In den beiden Videos „Pubertät bei Mädchen“ sowie „Pubertät bei Buben“ wird in einfacher Sprache erklärt, was es so mit der Pubertät auf sich hat – ab wann diese beginnt, welche körperlichen Veränderungen auf eine\*n warten und auf welche Weise sich auch die Gefühlswelt verändern kann.

Die Arbeitsmaterialien enthalten interaktive Methoden, um das Thema im Schulunterricht einzubauen und auf altersgerechte Weise zu bearbeiten. Neben den biologischen Aspekten ist es wichtig, auch die emotionale Komponente zu berücksichtigen. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche ab der 3. Schulstufe bis hin zur Sekundarstufe I. Die Materialien eignen sich auch sehr gut für den Einsatz in Sonderschulen oder integrativen Klassen.



### LINK ZUM VIDEO:



Pubertät bei Mädchen  
<https://youtu.be/MUxpFzgHpLo>



Pubertät bei Buben  
<https://youtu.be/YbGLbbrxQ4>





## Eltern unterstützen: Tipps für die Zeit der Pubertät auf feel-ok

Im Zuge unseres Schwerpunktthemas Pubertät konnten wir im letzten Schuljahr unsere Zusammenarbeit mit dem Grazer Verein Styria vitalis vertiefen, welcher ebenso wie die Fachstelle NÖ im Bereich Public Health arbeitet. Im Hinblick auf die vereinsübergreifenden Ziele Gesundheitsförderung und Prävention wurde hierbei der Elternbereich der Website **feel-ok.at** um das Modul „Pubertät und Sexualität“ erweitert. Eltern können sich hier wertvolle Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten holen, um den Herausforderungen der Pubertät gerecht zu werden.

## Fortbildungen für Mitarbeiter\*innen in der Jugendarbeit

In Zusammenarbeit mit unserer Abteilung Suchtprävention konnten wir im letzten Schuljahr offene Fortbildungen für Jugendarbeiter\*innen organisieren, welche sich aktuellen sexualpädagogischen Themen widmeten.

Im Seminar „Social Media und ihr Einfluss auf die Identitätsentwicklung von Jugendlichen“ wurde ein vertiefender Blick auf die Medienrealität von Jugendlichen geworfen. Gemeinsam gingen wir der Frage nach, wie das Thema Social Media risikominimierend und brauchbar für die Zielgruppe aufbereitet werden kann, und welche praxisorientierten Methoden hierfür zur Verfügung stehen. Auch im neuen Fortbildungsformat „Couchgespräche“ der Suchtprävention wurde eine Expertin der Sexualpädagogik geladen, um für brennende Fragen seitens der teilnehmenden Jugendarbeiter\*innen Rede und Antwort zu stehen.



# Entwicklungen im Bereich Sexualpädagogik

## Herausforderungen professionell begegnen – Schulungen für Pädagog\*innen und Lehrer\*innen in Aus- und Weiterbildung

Im Bereich Schule ist Sexuelle Bildung mit dem Grundsatzterlass Sexualpädagogik als Querschnittsthema verankert. Auch in außerschulischen Kontexten kommen Pädagog\*innen nicht an dem Thema vorbei, wenn sie mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Leider ist die Sexualpädagogik noch nicht fix in den Lehrplänen für angehende Lehrer\*innen und Pädagog\*innen verankert. Umso mehr freuen wir uns über Kooperationen mit Ausbildungseinrichtungen, in deren Rahmen wir Weiterbildungen zu verschiedenen Themen der Sexuellen Bildung anbieten.

Zu nennen sind hier die kirchliche Pädagogische Hochschule Krems, die Pädagogische Hochschule Baden, das Caritas Bildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe St. Pölten sowie die BASOP St. Pölten.



## Sexuelle Bildung in der Zusammenarbeit mit der Abteilung Kinder- und Jugendhilfe vom Land Niederösterreich

Sozialpädagogische Betreuungseinrichtungen widmen sich gerade stark der Aufgabe, Schutzkonzepte zu entwickeln und diese in den jeweiligen Einrichtungen zu implementieren. Im Gewaltschutz muss auch immer ein sexualpädagogisches Konzept integriert sein. Im Zuge dessen bieten wir für Teams Fortbildungen im Bereich Sexueller Bildung an – beginnend beim Reflektieren und Erarbeiten einer gemeinsamen Haltung hin zu Fragestellungen wie: Welche Möglichkeiten und Grenzen bieten sich in der Einrichtung? Wie begleite ich Kinder und Jugendliche in ihrer sexuellen Entwicklung? Wie können Kinder und Jugendliche vor sexueller Gewalt geschützt werden? Welchen Einfluss haben soziale Medien auf die Sexualentwicklung? Und vieles mehr.

Hierbei zeigt sich, dass jede Einrichtung und alle Teams vor eigenen Herausforderungen stehen, sei es durch die unterschiedlichen Zielgruppen, die es zu betreuen gilt, oder die jeweilige Zusammensetzung im Team. In unseren Seminaren richten wir uns nach den Bedürfnissen der Gruppe und reagieren individuell auf die jeweiligen Anforderungen. Es freut uns besonders, ab dem kommenden Schuljahr auch das Sozialpädagogische Betreuungszentrum Schauboden regelmäßig mit Fortbildungen unterstützen zu können.



# Entwicklungen im Bereich Sexualpädagogik

## Bücher machen Spaß – und stark!

Gemeinsam mit der Abteilung Suchtprävention war die Sexualpädagogik auf der Biblio Aktiv Messe für Bibliothekar\*innen mit einem Stand vertreten. Vorgestellt wurden Kinderbücher für verschiedene Altersgruppen, welche eine gesunde und natürliche sexuelle Entwicklung fördern. Verantwortlich für die Buchauswahl war unsere neue Kollegin Susanne Moser. Sie hat sämtliche Bücher, die wir mit gutem Gewissen empfehlen können, leicht zugänglich und digital aufbereitet.

Diese **digitale Literaturliste** ist für alle, die am Themenfeld Sexueller Bildung interessiert sind, auf der Website der Fachstelle NÖ frei zugänglich. Neben Kinderbüchern umfasst die Sammlung auch weiterführende Literatur für Jugendliche, Eltern und Pädagog\*innen – sowie weiterführende Broschüren, Videos und eine Linksammlung mit Beratungsstellen.



### LINK ZUR LITERATURLISTE:



<https://www.taskcards.de/#/board/359cb4d4-bcc6-4cef-8ea6-ae762ce5d350/view?token=a8c5c7f5-1c15-45a5-b6ea-07eed7fcddb0>

## Sexuelle Bildung in der Elementarpädagogik

Um gleich zu Beginn einer häufig gestellten Frage entgegenzukommen: Ja – Sexuelle Bildung ist natürlich auch im Kindergarten schon ein Thema. Menschen sind von Beginn an sexuelle Wesen – sprich, sie haben Gefühle, Emotionen, Bedürfnisse, einen Körper, Geschlechtsorgane. Im Gegensatz zu unseren Projekten für den Schulbereich arbeiten wir in der Elementarpädagogik nicht direkt mit den Kindern, sondern ausschließlich mit den sie umgebenden Erwachsenen – also den primären Bezugspersonen wie den Eltern sowie den Elementarpädagog\*innen.

Neben den Elternabenden und Fortbildungen, welche wir direkt vor Ort in den unterschiedlichsten Gemeinden durchführen, konnten wir auch eine gelungene Kooperation mit der Abteilung Kindergärten der Landesregierung Niederösterreich etablieren. In diesem Rahmen durften wir zum Sommerseminar für inklusive Elementarpädagog\*innen einen ganztägigen Workshop zum Thema „Sexualpädagogische Begleitung im Kindergarten“ beisteuern.

Weiters haben Elementarpädagog\*innen im nächsten Kindergartenjahr die Möglichkeit, sich über den Weiterbildungskatalog der Abteilung Kindergärten über das Seminarangebot im Bereich Sexualpädagogik zu informieren.

# Entwicklungen im Bereich Kommunikation

## NEWSLETTER Kennzahlen

September 2023 - August 2024

Newsletter	Öffnungen	Klicks	Klickrate (Klicks pro Öffnung)
September 2023	1873	403	21,50%
Dezember 2023	2153	453	21,04%
Semester	1903	322	16,92%
Weltnichtraucher*innentag	1391	183	13,23%

## [www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)

Angebote & Projekte inkl. Buchungsplattform und Produkten der Fachstelle NÖ finden sich hier.

September 2023 - August 2024

	heuer	im Vergleich zum letzten Berichtsjahr
Besucher*innen	<b>17.591</b>	<b>+19,85%</b>
Seitenaufrufe	<b>59.140</b>	<b>+11,69%</b>
Sitzungen	29.771	+25,55%

## [www.check-yourself.at](http://www.check-yourself.at)

Mit Informationen zu Nikotin, Alkohol und Cannabis sowie zu digitalen Medien, Essstörungen und Glücksspiel.

September 2023 - August 2024

	heuer	im Vergleich zum letzten Berichtsjahr*
Besucher*innen	<b>1166</b>	<b>+278,57%</b>
Seitenaufrufe	<b>2049</b>	<b>+213,30%</b>
Sitzungen	1478	+243,72%

\* Das letzte Berichtsjahr umfasste nur Jänner bis August 2023- daher die extrem gestiegenen Prozentwerte.

# Das Team der Fachstelle

---

| Elke Aigner, BSc MHPE  
| Daniela Bonigl  
| Helga Danzinger-Charwat  
| Franziska Donauer, MSc  
| Mag.<sup>a</sup> Claudia Franta  
| Dr.<sup>in</sup> Ursula Hörhan, MPH  
| DSA Manfred Jeitler  
| DSA<sup>in</sup> Judith Köttstorfer  
| Mag.<sup>a</sup> Maria Laaber  
| Maximilian Mai, BA  
| Susanne Moser, MSc  
| Mag.<sup>a</sup> Angela Riegler-Mandić  
| Anika Rometsch, MSc  
| Mag.<sup>a</sup> Sabrina Schmied  
| DSP<sup>in</sup> Monika Seiter, MA  
| Juliane Vogl-Pichler, MSc  
| Mag.<sup>a</sup> Irene Weichhart  
| Mag.<sup>a</sup> Hildegard Wesp  
| Johannes Zeilinger, MA  
| Mag.<sup>a</sup> DSA<sup>in</sup> Sandra  
Ziegelwanger-Bravo Galarce

| Mag. Mustafa Aykut Akşit  
| Helmut Andraschko  
| Elke Bandion, BA, MA  
| Sonja Bartl  
| Sophie Baumgartner, MSc  
| Bernhard Blaich, BA  
| Regina Blümel, MSc  
| Anna Brodacz, BA  
| Anna Dillinger  
| DSP<sup>in</sup> Susanne Engelmayer, MA  
| DSA Kurt Ettenauer  
| Sabine Fallmann-Hauser  
| Paula Fichtinger-Schulner  
| Mag.<sup>a</sup> Anja Fischer, MSc  
| Julia Fraiss, MA

| Hans Freiler, MA, MMSc  
| Katharina Fritz, MA  
| Eskelina Gfrerer  
| Benjamin Gilli, BSc  
| Julia Goluch, BA  
| Mag.<sup>a</sup> (FH) Nina Grassl-Kuncic  
| Dipl.-Päd. Michael Guckler  
| Elif Gül, MSc  
| DSA Michael Guzei  
| Mag.<sup>a</sup> Nadine Hasenzagl, BA  
| Mag.<sup>a</sup> (FH) Anneliese Hochgerner  
| Klara Holzinger  
| Ingrid Jaksch  
| Dr.<sup>in</sup> Martina Kainz, MSc  
| Lena Kantilli  
| Mag.<sup>a</sup> (FH) Anna Kinast  
| Irene Köhler  
| Kurt Königsberger  
| Katharina Korn, BA MSc  
| Adriane Krem, MSc  
| Bernhard Kriechhammer, BA  
| Veronika Kuran  
| Robert Lajtos  
| Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Katrin Lehner  
| Cornelia Lindner, MA  
| Gerald Mangol  
| Elisabeth Mayr, MA  
| Christina Mayrhofer, BA  
| Marzena Michalik, BSc MSc  
| Mag.<sup>a</sup> Barbara Mikovec  
| Manuela Mitterhofer, BA MA  
| Pia Nash, MA  
| Lisa Obermüller  
| Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Ottel-Gattringer  
| Sultan Özsecgin  
| DSP Dieter Pechatschek  
| Mag.<sup>a</sup> (FH) Yasemin Phillipeck

| Robin Pichler  
| DSA<sup>in</sup> Christine Pichlhöfer, MSc  
| Teresa Reitbauer, BA  
| Mag.<sup>a</sup> Astrid Roth, MBA  
| DSA Bernhard Ruthhammer  
| Stefan Schlögl, BA  
| David Schmid, BA  
| Mag.<sup>a</sup> Zorana Schuster  
| Mag.<sup>a</sup> (FH) Christina Schweiger  
| Lina Seiter  
| Tobias Sonnleitner  
| Monika Spreitzer, BA  
| Mag.<sup>a</sup> Christa Straßmayr  
| Markus Sukdolak, BSc MSc  
| Caroline Teuschl  
| Tamara Thron  
| Mag. Felix Torner  
| Petra Tröscher, MSc  
| Pia Voigt  
| DSP<sup>in</sup> Doris Wagner  
| DSA<sup>in</sup> Katharina Waidmayr  
| Mag.<sup>a</sup> Sandra Waigmann  
| Gerhard Wallisch  
| Theresa Walzl, BA  
| DSA<sup>in</sup> Merle Weber  
| DSP Johann Wiesinger  
| Mag.<sup>a</sup> (FH) Ursula Wilms-Hoffmann  
| DSA<sup>in</sup> Gabriele Wimmer-Zillich  
| DGKP Patrick Wolf, BA  
| Stefanie Zimmermann, MSc  
| Sonja Zitzenbacher, BA  
| DSA<sup>in</sup> Mirsada Zupani





Linzer Straße 17/1, 3100 St. Pölten

+43 2742 31 440

[office@fachstelle.at](mailto:office@fachstelle.at)

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