

# Wir stellen vor ...

## Help4You

Das Projekt Help4You – „Auffälligkeiten durch COVID-19 – Schnelle Hilfe von Profis für SchülerInnen“ wurde am 14.04.2021 gemeinsam mit der Arbeiterkammer Steiermark, dem Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) und dem Unterstützungsverein Schulpsychologie in der Steiermark ins Leben gerufen.

Im Zentrum des Projekts stehen Kinder und Jugendliche mit Fokus auf die SchülerInnen der Primarstufe und Sekundarstufe I & II. In Zusammenarbeit mit niedergelassenen, qualifizierten klinischen PsychologInnen mit Berufserfahrung im Kinder- und Jugendbereich wird eine monetäre Sofortmaßnahme für die Erziehungsberechtigten ermöglicht.

Präventive und interventive psychologische Trainings und Behandlungen können mit maximal zehn Einheiten pro Kind/Jugendlichen mit 40 €/Einheit unterstützt werden. Bereits Kurzzeitinterventionen können rasch wirken und eine Verringerung der Symptome bewirken, wodurch auch im familiären & schulischen Umfeld Entlastung erzeugt werden kann.

Help4You möchte durch einen Clearingprozess die Anbahnung von psychologischer Behandlung schnell und rasch ermöglichen, eine Entlastung für Minderjährige, Familien und Schulen darstellen, das Empowerment der Kinder, Jugendlichen und Familien vorantreiben, einen Ausweg aus der Hilflosigkeit aufzeigen und einen Beitrag zum Abbau möglicher Vorurteile gegenüber der Psychologie leisten.

Abb. 1: AK-Präsident Josef Pessler (r.) mit Petra Rupprechter-Grofe, Leiterin der Landesgruppe Steiermark des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen, und Josef Zollneritsch, Leiter der Abteilung Schulpsychologie und Schulärztlicher Dienst in der Bildungsdirektion



Die Betroffenen können einen unverbindlichen Antrag für den Kostenzuschuss direkt über die Homepage

schulpsychologenakademie.at stellen oder sich an die teilnehmenden PsychologInnen wenden. Bei Unklarheiten helfen SchulpsychologInnen, SchulsozialarbeiterInnen, SchülerberaterInnen oder SchulärztInnen gerne weiter.

Abb. 2: Anteil der SchülerInnen in Prozenten der Grundstufe, Sekundarstufe I + II

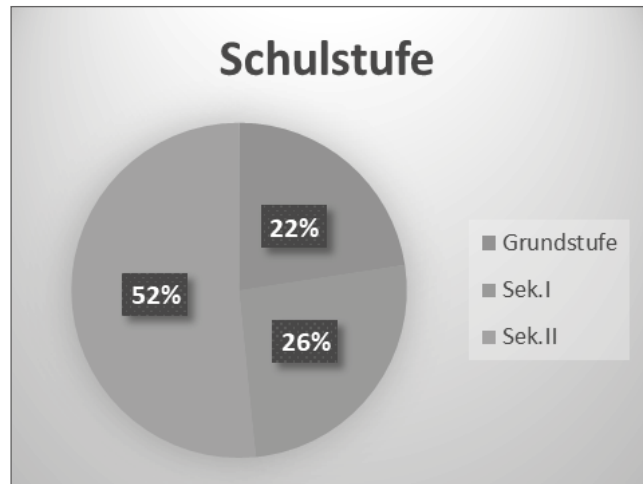
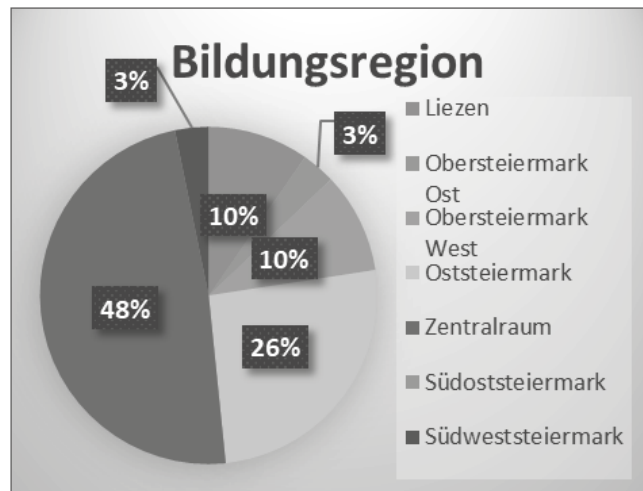


Abb. 3: Teilnahme der SchülerInnen/Bildungsregion in Prozenten



Bereits am ersten Tag, kurz nach der Pressekonferenz, gingen die ersten Anfragen über die Homepage von den Erziehungsberechtigten ein. In den ersten 14 Tagen des Projekts konnten bereits 2/3 der vorhandenen dreißig Behandlungsplätze vermittelt werden. Die betroffenen Familien geben dabei an, dass es von besonderem Vorteil ist, dass eine rasche Weitervermittlung durch Help4You möglich ist und häufig die Erstgespräche mit den BehandlerInnen innerhalb weniger Tage stattfinden können. Das Geschlechterverhältnis der vermittelten Plätze ist bisher nahezu ausgeglichen mit einem leichten Überhang an Schülerinnen, die psychologische Hilfe

Wir stellen vor ...

in Anspruch nehmen möchten. Vor allem in der Sekundarstufe I & II wird ein massiver Bedarf an Unterstützung sichtbar. Dieser bildet sich auch in den Anfragen deutlich ab. Besonders erfreulich ist, dass das Angebot in den steirischen Bezirken gut angenommen wird.

## Kontakt

HR Dr. Josef Zollneritsch

Unterstützungsverein  
Schulpsychologie Steiermark  
c/o Bildungsdirektion für Steiermark  
Körblergasse 23  
A- 8010 Graz  
Telefon: +43 (0)664 8034 555 199  
office@schulpsychologienakademie.at



## Psychologische Elternberatung per Video: Ein neues Angebot von Rat auf Draht

*Rat auf Draht hat sein Angebot um eine Online-Plattform für Eltern und Bezugspersonen erweitert. Auf [www.elternseite.at](http://www.elternseite.at) gibt es fundierte Information und individuelle Beratung per Video.*

Bereits vor der COVID-Krise waren die täglichen Herausforderungen im Erziehungsalltag für Eltern groß. Dann kam Corona und damit Homeschooling, fehlende soziale Kontakte und beengter Wohnraum. Für Kinder, Jugendliche und Familien war und ist die Corona-Pandemie dadurch besonders belastend. Die Beratungen bei der Notrufnummer von Rat auf Draht stiegen stark an und die Anfragen junger Menschen betrafen immer öfter schwerwiegende psychische Probleme. Zudem meldeten sich zunehmend Eltern auf der dringenden Suche nach Entlastung bei den Berater\*innen.

Rat auf Draht hat darauf reagiert: mit dem Ausbau der Beratung in Form eines eigenen Angebotes speziell für Eltern und Bezugspersonen mit Kindern im Alter von 0 bis 24 Jahren. In einer Pilotphase ging das Angebot im Frühjahr 2020 online, die überarbeitete Seitenversion gibt es seit Anfang dieses Jahres.

## Schnelle Entlastung durch Video-Beratung

Eltern suchen heute häufig im Internet nach Antworten zum Umgang mit ihren Kindern. Die Ergebnisse lösen aber oft eher Stress aus, als dass sie nutzen. Statt stundenlanger Google-Suche finden Eltern und Bezugspersonen auf [elternseite.at](http://elternseite.at) einen guten Überblick an fachlich fundierter Information zu einer breiten Auswahl an Themen rund um Erziehung und Familienalltag. Eine absolute Neuheit in Österreich ist die Online-Video-Beratung speziell für Eltern und Bezugspersonen. Mit wenigen Klicks können Eltern, Oma, Opa, Lehrer\*in oder Onkel einen Termin buchen und ein individuelles Beratungsgespräch mit einer Expertin oder einem Experten führen. Eltern und Bezugspersonen können sich mit allen Themen bei der Elternseite melden, die sie in ihrer Elternrolle und im Umgang mit ihren Kindern beschäftigen. Die Beratung kann einmalig, aber auch über mehrere Termine hinweg in Anspruch genommen werden. Bei spezifischen Themen verweisen wir als Drehscheibe an passende Angebote in der Sozillandschaft Österreichs weiter. Hierfür haben wir auch auf der Website das „Hilfsangebote ABC“ etabliert, wo sich andere Vereine vorstellen können und wo wir über deren Angebot informieren. Ziel ist es zudem, häufige Beratungsanfragen in Form von Artikeln aufzugreifen: im Sinne der Information und auch der Präven-

tion und, um Eltern zu unterstützen, für die die Hemmschwelle einer Beratung noch zu hoch ist. Hier kann es vielleicht auch helfen, dass die Berater\*innen auch Artikel schreiben und man so schon einen Einblick erhalten kann, wie ein Beratungsgespräch aussehen könnte.

Alle Berater\*innen der Rat-auf-Draht-Elternseite sind derzeit ausgebildete Klinische- und Gesundheitspsychologinnen. Neben der allgemeinen Beratung haben sie auch unterschiedliche Beratungsschwerpunkte wie frühkindliche Entwicklung, Pubertät oder Lernen & Schule. Man kann die Schwerpunkte auch auswählen und bekommt dann im Online-Terminkalender gefilterte passende Beratungstermine angezeigt.

Auf Wunsch kann die Beratung auch ohne Kamera und völlig anonym durchgeführt werden, also entweder nur über Audio oder nur über den Chat, der auch im Beratungstool integriert ist. Die Erfahrung zeigt aber bislang, dass die meisten Eltern auf der Suche nach Unterstützung gerne die Möglichkeit der Kamera nützen, auch wenn sie gleichzeitig gerne die Möglichkeit in Anspruch nehmen, als anonyme/r Nutzer\*in ohne Namensnennung beraten zu werden.

### Gezielte Unterstützung in Krisenzeiten

Die psychologische Video-Beratung kommt einem persönlichen Gespräch sehr nahe und liefert einfache und schnelle Entlastung. In Corona-Zeiten war besonders wichtig, dass gerade auch Familien mit vulnerablen Familienmitgliedern Hilfe erhalten konnten. Aber auch, wenn wir alle wieder in den gewohnten Alltag zurückfinden, ist die leichte Zugänglichkeit ein Vorteil der Video-Beratung – ohne Anfahrtsweg und von jedem Ort aus.

In der Hochphase der Corona-Krise traten bei den Eltern, die sich auf der Suche nach Unterstützung meldeten, die meisten anderen Probleme in den Hintergrund. Die Themen betrafen vor allem COVID-19 und die Auswirkungen. Mit einer eigenen Serie konnten viele Fragen aufgegriffen und praktische Tipps weitergegeben werden, u. a. in Artikeln wie:

- Wie überstehe ich die Quarantäne?
- Homeschooling in Corona-Zeiten
- 9 Warnzeichen für emotionale Überlastung bei Ihrem Kind
- Vom Umgang mit Wut und Ärger

Ein Bereich, der Eltern und Familien besonders beschäftigte, war der Wegfall sämtlicher Strukturen im Alltag durch den Entfall von Schule und/oder Kinderbetreuung sowie auch der Freizeitangebote. Das Psychologinnen-Team der Elternseite entwickelte dazu einen eigenen



© OceanProd – stock.adobe.com

Online-Workshop „Strukturen im Familienalltag“. Das Format gab neben fachlichem Input auch ausreichend Raum für individuelle Fragen und wurde von den Teilnehmer\*innen sehr positiv bewertet. Er kann auch weiterhin, individuell angepasst, gebucht werden.

### Beratung für alle, die sie brauchen

Rat auf Draht wird überwiegend aus Spenden finanziert. Die Video-Beratung soll trotzdem allen Eltern unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten offen stehen. Aus diesen Überlegungen heraus wurde ein „Pay as you wish“-Konzept etabliert. Das bedeutet, dass jede/r so viel geben kann, wie ihm oder ihr gerade möglich ist. Nach einer Video-Beratung gibt es die Möglichkeit, zu spenden. Auf einem Schieberegler wird dazu der gewünschte Betrag ausgewählt. Wer mehr gibt, ermöglicht damit anderen, weniger finanzkräftigen Eltern und Bezugspersonen die Inanspruchnahme der Beratung. Termine für die Beratung finden zu Bürozeiten statt, freie Termine können jederzeit über einen Online-Kalender eingesehen und gebucht werden. Übrigens: Für Notfälle, z. B. in der Nacht und am Wochenende, ist Rat auf Draht unter 147 auch weiterhin kostenlos und anonym rund um die Uhr für Eltern und Bezugspersonen da.

Seit Dezember 2020 haben bereits einige Eltern und Bezugspersonen das Beratungsangebot in Anspruch genommen. Bei den bisherigen Rückmeldungen wurde positiv hervorgehoben, dass es sehr einfach und niederschwellig möglich ist, sich einen Termin zu buchen. Auch der Einstieg in den virtuellen Beratungsraum wird als einfach und angenehm erlebt, weil keine zusätzliche Software installiert werden muss. Es reicht das Anlegen eines Accounts, über den man in das Tool einsteigen kann und das „Zulassen“ von Mikrofon und Kamera. Die Berater\*innen können bei der Beratung dann nur den Namen der Eltern und Bezugspersonen sehen, wenn

Wir stellen vor ...

diese das auch möchten. Sie können sich auch anonym beraten lassen.

Der Anteil der Frauen, die sich beraten lässt, ist höher als der von Männern. Aber auch Väter nehmen das Angebot in Anspruch und häufig nehmen Eltern das Beratungsgespräch auch gemeinsam wahr.

In den Beratungsgesprächen zeigte sich sehr deutlich, dass das lange Aushalten der Coronasituation starke Reaktionen bei Kindern und Jugendlichen auslöste. Häufig wurde berichtet, dass Streitsituationen ungewöhnlich stark eskaliert seien, Kinder und Jugendliche depressive Symptome und andere psychische Belastungsreaktionen zeigten und auch ein starker Leistungsabfall in Kombination mit E-Learning und wenig ausgeprägten Fähigkeiten zur Selbststrukturierung beobachtet werden konnte. Ein vorangegangener Schulwechsel wirkte sich auf die Situation oft noch zusätzlich negativ aus. Eltern und Bezugspersonen waren häufig verzweifelt, selbst stark belastet und wussten nicht mehr, wie sie ihr Kind unterstützen können. Auch die von den Eltern berichteten, zunehmenden Medienzeiten der Kinder und Jugendlichen, gerade auch in Kombination mit Pubertät und den mangelnden Freizeitalternativen aufgrund des Social Distancings, waren häufig Thema.

Insgesamt gab es viele positive Rückmeldungen von Eltern zur Beratung und zu unserem Angebot allgemein, dass es leicht zugänglich und einfach zu buchen ist. Manche Eltern haben sich auch schon mehrfach an uns gewandt.

## Kontakt

### Mag.<sup>a</sup> Katharina Wurnig

ist verantwortlich für die redaktionelle Leitung der [elternseite.at](http://elternseite.at) und arbeitet zudem an der Weiterentwicklung des Angebots. Sie ist Mutter von zwei Töchtern.

[katharina.wurnig@rataufdraht.at](mailto:katharina.wurnig@rataufdraht.at)



### Mag.<sup>a</sup> Corinna Harles

ist als psychologische Leitung der Rat-auf-Draht-Elternseite zuständig für die Beratung und die fachliche Fundiertheit der Inhalte. Sie ist klinische und Gesundheitspsychologin.

[corinna.harles@rataufdraht.at](mailto:corinna.harles@rataufdraht.at)



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