

Sozialraum 2 Zeitung

Ausgabe 1/2022



Happy Easter
-
Joyeuses Pâques

Frohe Ostern
-
Schöni Oстера
-
Geseënde paasfees

Vrolijk Pasen
-
Sretan Uskrs

Buona Pasqua
-
Pašte fericit

Páscoa feliz
-
Wesołych Świąt

Srećan Uskrs
-
Paskalya yortunuz kutlu olsun
-
Kellemes húsvéti ünnepek
-
Veselé Velikonoce



Frühling 2022

Mit einem
leckeren
Kochrezept für
eine süße
Nachspeise

Vorwort



Der Sozialraum 2 umfasst im Südosten von Graz die Bezirke Jakomini, St. Peter und Liebenau. Wir arbeiten hier in Kooperation mit dem Jugendamt für und mit den Kindern, Jugendlichen und Eltern, die in der Gegend wohnen. Wir sind ein bunt gemischtes Team aus Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Pädagog:innen etc. und freuen uns über zahlreiche Begegnungen im Sozialraum 2. Mehrmals im Jahr gestalten wir eine Sozialraumzeitung, wo unsere Angebote beschrieben werden, sowie Wissenswertes aus dem Sozialraum, Rätsel, Kochrezepte und vieles mehr. Eine Onlineausgabe und weitere Informationen gibt es auf: www.arge-sozialraum2.at und auf Facebook sowie Instagram.



Inhalt

2

Vorwort - Inhalt

3

Stadt Graz Sportangebote in den Ferien

4

Jugendstreetwork - Wir sind für dich da!

8

Babylounge

10

Kochworkshop

11

Rezept: Kinder Bueno- Nachspeise

12

Jugendcoaching

IMPRESSUM

Herausgeber: Institut für Kind, Jugend und Familie, Sozialraum 2, Adolf-Kolping-Gasse 1-3, 8010 Graz
Idee und Konzeption: Institut für Kind, Jugend und Familie, Sozialraum 2, Adolf-Kolping-Gasse 1-3, 8010 Graz
Illustration und Layout: GOBETZ | Druck: Flyeralarm online Druck GmbH
Druckfehler vorbehalten.



Hallo ihr lieben Sportbegeisterten!

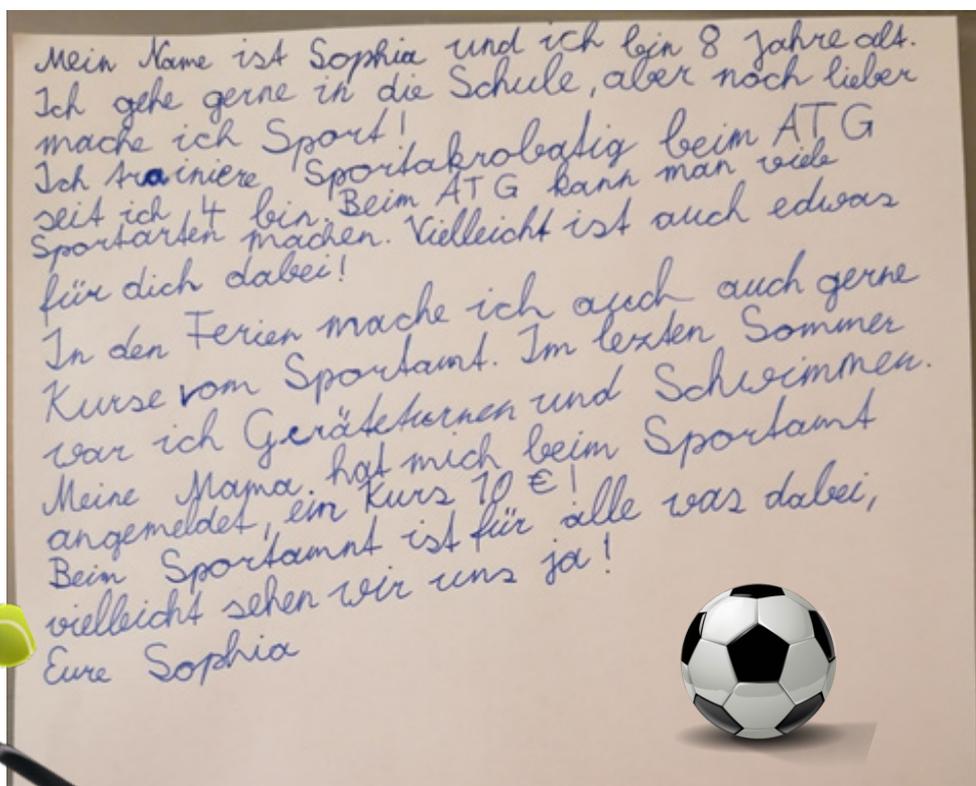
Wie schon in den letzten Jahren bietet das Sportamt der Stadt Graz sehr viele unterschiedliche Sportkurse in den Ferien an. Ich würde sagen, dass für Klein und Groß alles dabei ist. Ob du Skateboarden möchtest, Turnen, Tanzen, Tennis spielen ... es gibt ein tolles Angebot mit 53 Sportarten! Sogar Quidditch-Kurse für Harry-Potter-Fans stehen am Programm. 😄 Für die Osterferien können dich deine Eltern bis Mitte April anmelden, für die Sommerkurse ab 30. Mai. Ein Kurs dauert meistens eine Woche und kostet 10 Euro. Die Anmeldung kann online oder persönlich erfolgen. Hier kannst du mit deinen Eltern alle Informationen auf einen Blick anschauen



Manche der Kurse finden außerdem im ATG statt, dort kannst du in unterschiedliche Sportarten hineinschnuppern und die dann vielleicht auch dauerhaft zu deinem Hobby machen!

Ich wünsche euch viel Spaß und tolle, sportliche Ferien!

Pansi Stefanie, Sozialarbeiterin



WAS IST EIGENTLICH PSYCHISCHE BELASTUNG?

AUTORIN: KATHARINA PERTSCHY, BA, MA
SOZIALARBEITERIN/ JUGENDSTREETWORK GRAZ

In Österreich leiden über die Hälfte aller Schüler:innen an depressiven Symptomen, wie zB. Schlafstörungen. Das ergab eine Untersuchung der Med-Uni Wien unter 3.000 Schüler*innen (ab 14 Jahren) im Februar 2021. Auch bei der Beratungshotline **Rat auf Draht** wurden seit Pandemie-Beginn viel mehr Anrufe wegen psychischer Probleme verzeichnet.

Wenn du unter einer psychischen Belastung leidest, kann es sein, dass du zum Beispiel schlecht schläfst, oder auch zu gut, bzw. zu viel. Das Thema *Schlafprobleme* ist in den Beratungen bei Rat auf Draht Österreich um 240% seit Pandemiebeginn gestiegen. Das heißt, dass doppelt so viele Jugendliche schlechter schlafen als sie das vorher getan haben.

Der Grund warum man oft schlecht schläft, ist dass man so viele Gedanken im Kopf hat, die nicht aufhören sich zu drehen. Einige Menschen führen da sozusagen Gespräche mit sich selbst, andere haben zum Beispiel Bilder im Kopf.



Das kann davon kommen, dass du unausgesprochene Gefühle mit dir herumträgst, wie zum Beispiel Angst oder Zorn. Oft ist es hilfreich, dass man mehr über diese Gefühle weiß, damit du besser mit ihnen umgehen kannst. Darum wollen wir die beiden hier jetzt mal zu Wort kommen lassen:

ANGST:

Ich verändere oft die Atmung und gebe dir das Gefühl, dass du etwas ändern musst. Vor mir, der Angst, haben viele Menschen Angst. Dabei bin ich so hilfreich. Ich bin deine Schutzfunktion. Wenn du merkst, dass deine Handflächen schwitzig sind und deine Brust sich eng anfühlt, dann will ich dich schützen. Ich weise dich darauf hin, dass du in Gefahr bist. Am meisten Angst habe ich vor Trost, Liebe und Mitgefühl.



Beachte mich und verändere die Situation in der du bist. Am besten ist da immer, du redest mit jemand über mich, dem du vertraust. Schäme dich nicht für mich, denn das macht mich meistens stärker!



Wenn du merkst, dass ich da bin obwohl es gar keinen Grund gibt gibt es ein paar Tricks mich wieder kleiner werden zu lassen. Einer ist: **Atme** 4 Sekunden lang ein, halte den Atem für 4 Sekunden und atme 6 Sekunden lang aus.



Ein anderer ist: **Bewegung**. Das verändert nämlich deine Gehirnstruktur so, dass ich einen hübscheren Platz bekomme um mich auszuruhen.



ZORN:

Ich bin die blinde Wut! Die große Schwester des kleinen Ärgers. Ich bin ein Energieball, der blindlings umher rast. Deswegen bin ich oft hilfreich, denn ich bringe dich in die Aktion. Durch mit bewegt sich was! Manchmal verletze ich Menschen, obwohl ich es gar nicht will. Ich brauche ein bisschen Zeit um wieder kleiner oder langsamer zu werden.



Schau was eigentlich hinter der Wut steht. Oft schämst du dich vielleicht eigentlich, oder hast Angst, oder bist traurig. Die Wut und der Zorn überdecken meistens andere, sehr unangenehme Gefühle und führt dazu, dass man sich selbst oder andere Menschen verletzt.



Sei sanft zu dir, wenn du merkst, dass du wütend wirst.



Oft kann es da helfen, von 1000 rückwärts zu zählen!



WO BEKOMME ICH HILFE?

Wenn du Gefühle hast, die für dich unangenehm sind, ist es eigentlich immer hilfreich mit jemandem darüber zu **sprechen**. Das können Freund:innen sein, oder Erwachsene. Es gibt Menschen die spezielle Berufe ausüben und das deswegen besonders gut können. Das sind zum Beispiel Sozialarbeiter:innen, Pädagog:innen, Psycholog:innen, Therapeut:innen usw.

Für Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren gibt es in Graz auch uns, das **Jugendstreetwork Graz**. Wir sind super im Gehen und im Reden! Wir können auch beides gleichzeitig!

Ganz super ist auch **147 - Rat auf Draht!** Dort kann man rund um die Uhr kostenlos jemanden erreichen. Sie haben auch eine Elternseite, wo man nützliche Infos für Eltern bekommt.

Wenn du von Gewalt betroffen bist (*hauen, schlagen, schreien, eingesperrt werden*) hilft dir das **Jugendamt**, indem es mit deinen Eltern arbeitet.



KATHARINA IST



BRUNO HAT

KONTAKTE

Jugendstreetwork Graz

 0676 / 88 144 438

 jugendstreetworkgraz

 Jugendstreetwork Graz

Rat auf Draht

 147

 147rataufdraht

 rataufdraht

Jugendamt/ Bereitschaftsdienst

 0 316 872-3043

 bereitschaftsdienst.jugendamt@stadt.graz.at

QUELLEN

Bundesjugendvertretung: <https://bjv.at/portfolio-items/die-krise-im-kopf/>

Rat auf Draht: <https://www.rataufdraht.at/pressemitteilungen/psychische-belastung-von-kinder-und-jugendlichen-h>

Baer, Udo & Frick- Baer, Gabrielle: Das ABC der Gefühle, (2008) Beltz Verlag.

Babylounge

Das Projekt Babylounge ist ein Angebot für (werdende) Eltern, Großeltern und Bezugspersonen von Kindern im Alter von 0-3 Jahren. Spaß an der Entwicklung der Kinder, Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung und Freude am Austausch untereinander stehen in der Babylounge im Vordergrund.

Wir beantworten gerne Fragen zur Entwicklung und Ernährung, zum Stillen und Schlafen, zu altersgerechter Förderung und zum Alltag mit Kind.

Die wöchentlichen kostenlosen Treffen können ohne Voranmeldung besucht werden.

**Mittwoch von 8 - 11 Uhr
(Ärztin von 8 - 9:30 Uhr),
Fröhlichgasse 90, 8010 Graz**



Eva-Maria Tschabitscher
0664/88194063

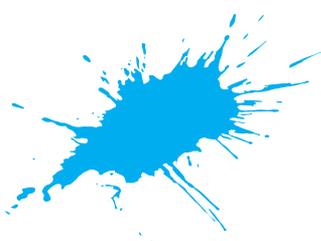
**Donnerstag 10:30 - 12:30 Uhr
(Ärztin von 10:30 - 12 Uhr),
Grazbachgasse 39, 8010 Graz**



Claudia Blasnig
0699/16030008



**Freitag 8 - 11 Uhr
(Ärztin von 8 - 9:30 Uhr),
Kloiberweg 1, 8041 Graz**



Sandra Archan
0699/14032665

Das gibt es vor Ort: Wiegen und Messen, ärztliche Beratung, Stillberatung, Tragetuchberatung und Babymassage.

Der „Willkommen in Graz“ – Gutschein wird ausgegeben und Stempel für den „Klein hat's fein“ – Familienpass können gesammelt werden.

Zusätzlich werden ergotherapeutische Beratungen, Ernährungsworkshops und Workshops zur Zahngesundheit angeboten.

Alle Termine und weitere Informationen zu den Elternberatungsstellen findet ihr auf der Homepage der Stadt Graz:

<https://www.graz.at/cms/beitrag/10027228/7752042/Elternberatung.html>



Babylounge to_go

Im Rahmen der Babylounge to_go sind persönliche Spaziergänge und telefonische Beratungen möglich.

Bitte kontaktiert uns für die Terminvereinbarung:
Petra Kahr, 0664/5369226, petra.kahr@ekiz-graz.at
Claudia Blasnig, 0699/16030008, claudia.blasnig@ikjf.at



Kochworkshop

Gesundes Kochen und gesunde Ernährung – lustvoll vermittelt!

Liebe Kinder, Jugendliche und Eltern!

Wir möchten Dich zu unserem Projekt **Kochworkshop** herzlich einladen. Dieser findet jeden **Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr** in der **Andersengasse 32-34, 8041 Graz** statt (während der **Schulzeit**), in den **Ferien** an den **Mittwochvormittagen von 11:00 bis 14:00 Uhr**. Wenn Du Lust hast, gemeinsam mit uns und anderen Kindern und Jugendlichen ein Rezept auszuprobieren, melde Dich am besten bei Carina oder Silvana an. Falls Du einmal mit Deiner Familie, mit Freund:innen oder alleine zu Hause kochen möchtest, kannst Du Dich bei uns am **letzten Projekttag im Monat** für ein **Essenspaket** anmelden. Im Essenspaket findest Du ein Rezept und alle Zutaten, die Du dafür benötigst. Wir freuen uns auf Deine **Anmeldung**:

Carina Reiss ☎ 0664 881 941 18
Silvana Bugram ☎ 0664 881 940 61



Hier findest Du ein paar Fotos von den Kochkünsten unserer Projektteilnehmer*innen:



Kinder Bueno-Nachspeise

für 2 Portionen

Zutaten

- 125 g Mascarpone
- 200 ml Schlagobers
- 5 Riegel Kinder Bueno
- 2 EL Nutella
- 1 1/2 EL Kakaopulver



Zubereitung

Die Mascarpone und die Schlagsahne in eine Schüssel geben und zusammen cremig schlagen.

4 Kinder Bueno-Riegel ganz klein machen und mit Nutella zur Masse geben, alles miteinander verrühren.

Die Masse auf zwei Schüsseln aufteilen. In eine Schüssel Kakaopulver geben und verrühren. Nun die Masse abwechselnd in Gläser/kleine Schüsseln schichten. Anschließend mit Kakao bestäuben und mit dem letzten Schokoriegel verzieren.

Guten Appetit 😊

Rezept-Quelle: Zugriff am 09.02.2021 unter <https://www.chefkoch.de/rezepte/3261211484932877/Kinder-Bueno-Nachtisch.html?portionen=2>; Bild-Quelle: Teilnehmer*innen des Kochworkshops der AG SR 2

Jugendcoaching

Du stehst vor der Entscheidung, was du schulisch oder beruflich machen willst? Vielleicht benötigst du weitere Hilfestellung? Du möchtest über deine Zukunft sprechen? Du hast Fragen zum Thema Schule, Beruf oder Lernen? Du möchtest darüber in Ruhe mit jemandem sprechen? Du willst dich orientieren? Dann komm doch ins Jugendcoaching.



Was ist Jugendcoaching?

Jugendcoaching unterstützt DICH ab dem 9. Schulbesuchsjahr oder wenn du zwischen 15 und 19 Jahren alt bist, deine schulische und berufliche Laufbahn zu planen und zu meistern.

- Die Teilnahme am Jugendcoaching ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.
- Du stehst im Mittelpunkt.
- Wir nützen unser Netzwerk für dich und besprechen alle Schritte gemeinsam.

Wie läuft's ab?

Gemeinsam können in Einzelgesprächen Ideen und Perspektiven zu folgenden Themen erarbeitet werden:



- Interessen und Talente
- Schule, Ausbildung, Beruf und Lehrstelle
- Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfestellungen
- Ausbildungspflicht
- Zeitmanagement, Lernstrategien und
- Motivationscoaching
- Wege zu einem positiven Schulabschluss
- Bewerbungscoaching

Die Anzahl der Termine und die Dauer der Beratungen hängen von deinen Themen und Fragen ab. Du kannst auch gerne jene Menschen mitnehmen, die für dich hilfreich sind und denen du vertraust (Eltern, Geschwister, Freund:innen, Betreuer:innen, Lehrer:innen...).

Wie, wann und wo?

- Du meldest dich beim Jugendcoaching und es wird ein Termin vereinbart.
- Du kommst persönlich beim Jugendcoaching in deiner Schule oder im Jugendzentrum vorbei.
- Du rufst das Jugendcoaching an, schickst eine SMS oder schreibst eine E-Mail.
- Du findest die Kontaktdaten unter www.neba.at/jugendcoaching oder www.alphanova.at/arbeit-tagesbegleitung/jugendcoaching/

Kontakt zum Jugendcoaching: Mag.a Ivonne Siegl
Plüddemanngasse 67b, 8010 Graz
Tel: 0699/140 32 492
E-Mail: ivonne.siegl@alphanova.at

alphaXnova