

„NADA macht Schule“



Dr. Erwin Ditsios, MEd

NADA Kongress Graz /25. September 2026

schulische Auszeitgruppe (AZG)

- ▶ Für Schüler:innen, die aufgrund von Multiproblemlagen nicht mehr an ihrer Schule bleiben können
- ▶ Ziel ist, Schüler:innen und jenen Menschen, die sie begleiten, einen Raum für Ruhe, Regulation und Selbstfürsorge zu erschaffen

schulische Auszeitgruppe (AZG)

- ▶ zeitlich limitierter Platz für 6 Schüler:innen
- ▶ seit 2018 in der Steiermark
- ▶ momentan 4 Standorte in der Steiermark
- ▶ Entlastung („Auszeit“) aller Beteiligten
- ▶ enge Zusammenarbeit mit schulischen und außerschulischen Organisationen

AZG Kapfenberg



Foto: Erwin Ditsios

AZG Kapfenberg



Foto: Erwin Ditsios / KI generiert mit ChatGPD

„NADA macht Schule“ - NADA Ohrakupressur im schulischen Umfeld

- ▶ NADA kann dort ansetzen, wo Kinder und Jugendliche (in Multiproblemlagen) einen großen Teil ihres Alltags verbringen - **in der Schule.**

Warum NADA in der AZG?

Schule ist mehr als Lernen

- ▶ Leistungsdruck und Prüfungsstress
 - ▶ unterschiedlichen emotionalen Belastungen
 - ▶ Unruhe, Anspannung und Konzentrationsprobleme
 - ▶ Lehrpersonen erleben ebenfalls einen hohen beruflichen Belastungsgrad
 - ▶ Eltern suchen nach ergänzenden, möglichst einfachen Unterstützungsangeboten
-
- ▶ **Schule kann durch NADA ein wichtiger Ort für Prävention, Selbstfürsorge und Gesundheitsförderung sein**
 - ▶ **NADA bietet einen strukturierten, ruhigen und niederschweligen Rahmen**

Was kann NADA im Schulalltag leisten?

Mögliche Einsatzbereiche

- ▶ Stressregulation, Selbstregulation, Entspannung und Ruhe, Unterstützung bei Prüfungs- und Schulstress, Förderung von Selbstwahrnehmung, Unterstützung der Konzentrationsfähigkeit, Schaffung einer bewussten Auszeit (v.a. in Krisensituationen), Förderung eines positiven Umgangs mit Belastung,...
- ▶ **NADA ist ergänzendes Angebot innerhalb bestehender schulischer Unterstützungsstrukturen**
- ▶ **NADA ist kein Ersatz für medizinische oder (psycho-)therapeutische Behandlung!**

Was haben Schüler:innen davon?

- ▶ **Ruhe - Regulation - Konzentration**
- ▶ kurze Auszeit vom Schulalltag
- ▶ bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers
- ▶ Möglichkeit, Anspannung herunterzufahren
- ▶ Unterstützung bei Stresssituationen
- ▶ wichtig vor Prüfungen oder belastenden Situationen
- ▶ **einfache und standardisierte (ritualisierte) Anwendung**

NADA für Erwachsene - Lehrpersonen und Eltern

- ▶ Lehrpersonen sind nicht nur Wissensvermittler - sie sind täglich mit den emotionalen und sozialen Herausforderungen ihrer Schüler:innen konfrontiert
- ▶ **Selbstfürsorge der Lehrperson + Unterstützung der Schüler:innen**
- ▶ Möglichkeit, Schule und Elternhaus stärker miteinander zu verbinden
- ▶ Die Teilnahme ALLER erfolgt freiwillig und auf Grundlage einer entsprechend adaptierten Einverständniserklärung

Rückmeldungen

Sehr
entspannt
und
beruhigend!

Das Kleben der
Punkte kribbelt
etwas und nach
einiger Zeit
empfindet man eine
tiefe Ruhe!



Für mich war
NADA sehr
angenehm. Ich
spürte tiefe
Zufriedenheit und
emotionale
Entspannung!

Die Ohrakupressur
hat meinen Schlaf,
die Konzentration
und die innere
Ausgeglichenheit
verbessert!

NADA macht Schule - die Grundlagen sind geschaffen

- ▶ Rechtlicher Rahmen
 - ▶ Einverständniserklärungen
 - ▶ Informationsmaterial
 - ▶ Neues / eigenständiges Logo
-
- ▶ Die Idee wurde vom klassischen therapeutischen Umfeld weitergedacht und auf die besonderen Bedingungen des Lebensraums Schule übertragen.

Recht & Verantwortung

- ▶ „NADA in der Schule“ braucht klare Rahmenbedingungen
- ▶ klare Zuständigkeiten
- ▶ qualifizierte Anwender:innen
- ▶ freiwillige Teilnahme
- ▶ Einverständnis der Erziehungsberechtigten
- ▶ klare Dokumentation
- ▶ definierte Abläufe
- ▶ Abgrenzung zu medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung

Die nächsten Herausforderungen

- ▶ Etablierung (im Schulwesen)
- ▶ Ausbildung von Lehrpersonen
- ▶ Finanzierung

Die Vision

- ▶ von der Einzelinitiative zum breiten Angebot
- ▶ NADA wird zu einem ergänzenden Instrument der schulischen Gesundheitsförderung
- ▶ NADA unterstützt ALLE (Schüler:innen, Lehrpersonen, Eltern) dabei, mit Belastung, Stress und Anspannung besser umzugehen

*DANKE
für Ihre Zeit
und Aufmerksamkeit !!!*



Foto: Erwin Ditsios / KI generiert mit ChatGPD