



GRAZ

TÄTIGKEITSBERICHT
2022



COURAGE*
BERATUNGSSTELLEN

INHALT

COURAGE STELLT SICH VOR	Seite 3
COURAGE – GAY- & TRANSAFFIRMATIV	Seite 7
COURAGE NUN AUCH IN KLAGENFURT VERTRETEN	Seite 8
BERATUNGSSTELLE GRAZ	Seite 10
COURAGE IN ZAHLEN – GRAZ	Seite 12
MILESTONES	Seite 18
FINANZEN	Seite 28
FÖRDERSTELLEN	Seite 28
AUSBLICK 2022	Seite 29

www.courage-beratung.at

Layout & Design:

vekotrama.city

Texte:

Mag. Johannes Wahala,

Lisa Leitgeb, MA, Sophie König, MA

COURAGE STELLT SICH VOR

Was ist COURAGE?

In einer vielfältigen Gesellschaft ist die Beratung und Begleitung homo- und bisexuell orientierter Frauen, Männer, Jugendlicher, Trans*Gender- und inter*geschlechtlichen Menschen sowie deren familiäres Umfeld wesentlich für die gesundheitliche Chancengleichheit. Die spezifische Thematik erfordert grundlegende Kenntnisse dieser Lebensweisen und der damit verbundenen Unsicherheiten und Ängste.

COURAGE Beratungsstellen

COURAGE Wien ist die erste vom Bund nach dem Familienberatungsförderungsgesetz (FBFG) anerkannte professionelle Beratungsstelle für LGBTIQ*-Personen, ihren Familien, Partner*innen und Angehörigen; sie wurde 1999 gegründet und war lange Zeit die einzige Schwerpunktberatungsstelle für queere Lebensweisen in Österreich, weswegen LGBTIQ*-Personen sowie deren Angehörige oft unzumutbare Anfahrtszeiten in Kauf nehmen mussten. Um diesem Zustand Abhilfe zu schaffen, wurde vom Bund 2009 eine Beratungsstelle COURAGE in den

Landeshauptstädten **Graz** und **Innsbruck**, 2015 eine Beratungsstelle COURAGE in **Salzburg**, 2017 eine Beratungsstelle COURAGE in **Linz** und 2021 eine Beratungsstelle in **Klagenfurt** anerkannt und gefördert. Nun ist es das erklärte Ziel der Bundesregierung, COURAGE Beratungsstellen in allen Landeshauptstädten zu ermöglichen.

Es wird eine Gesamtvereinsbuchhaltung geführt, die jeweiligen Beratungsstellen werden in eigenen Kostenstellen verbucht und separat abgerechnet.

Schwerpunkte

Die COURAGE Beratungsstellen verfolgen einen Diversity-Ansatz: In ihren Schwerpunktbereichen stehen sie jeglichen Menschen aller sexuellen Orientierungen und aller geschlechtlichen Identitäten professionell beratend zur Verfügung.

Wesentliche Schwerpunkte der Beratungsstellen COURAGE sind:

- * **Sexualitäten und Beziehungen**
- * **gleichgeschlechtliche Lebensweisen**
- * **Trans*/Trans*Identitäten**
- * **Inter*Geschlechtlichkeiten**
- * **Regenbogenfamilien**
- * **Gewalt und sexuelle Übergriffe**

Organisationsstruktur

Um mit Fördergelder verantwortungsvoll und sparsam umzugehen, ist die **Organisationsstruktur der COURAGE** schlank und effektiv gestaltet. Der Vereinssitz und das Zentralbüro ist in 1060 Wien, Windmühlgasse 15/1/7. Das Zentralbüro ist Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 15.00 Uhr für alle rat- und hilfesuchenden Personen aus dem gesamten

Bundesgebiet für Informationen, Anfragen und Terminvereinbarungen telefonisch erreichbar. Somit können Termine rasch und niederschwellig für alle COURAGE Beratungsstellen vereinbart werden, die in einem Online-Kalender, zu dem alle Berater*innen und Koordinator*innen aller Bundesländer Zugang haben, eingetragen werden.

Zielgruppen

Klient*innen können alle Betroffene, Mitbetroffene und Interessierte sein, die in ihren jeweiligen Familien und sozialen Systemen mit psychischen, sozialen, sexuellen und rechtlichen Problemen sowie Gesundheitsfragen konfrontiert sind.

Die klare Schwerpunktsetzung von COURAGE soll das Selbstverständnis und Selbstbild von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Trans*- und Inter*-Personen sowie deren Angehörigen fördern und eine Unterstützung der Klient*innen darstellen.

Das Beratungsangebot von COURAGE richtet sich an folgende Personengruppen:

- * **Schwule, lesbische und bisexuelle Menschen**
- * **Trans*Gender-Personen**
- * **Intergeschlechtliche Menschen**
- * **LGBTIQ*-Migrant*innen und deren relevanten Bezugssysteme**
- * **Menschen, vor allem Jugendliche, in ihrer psychosexuellen Entwicklung bzw. Findung ihrer eigenen sexuellen Orientierung bzw. geschlechtlichen Identität**
- * **Menschen in ihrem Identitätsfindungsprozess als eigenständige und gleichwertige Partner*innen in den vielfältigen Formen von Beziehungen, in Politik, Gesellschaft, Wissenschaft, Kirchen, Kultur etc.**
- * **Sexuell missbrauchte Mädchen/Frauen und Burschen/Männer**
- * **Menschen in Gewaltsituationen in homo- und heterosexuellen Lebensformen**
- * **Eltern, Angehörige... (Stichwort: soziales Atom)**
- * **Professionelle Helfer*innen (Berater*innen, Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Pädagog*innen etc.)**
- * **Multiplikator*innen aus anderen sozialen Einrichtungen und Institutionen**
- * **Peer Educators, v.a. im Bereich der außerschulischen Jugendarbeit**

COURAGE bietet Beratungen für Einzelpersonen, Paare, Familien und Gruppen an. Selbstverständlich sind Verschwiegenheit, Überparteilichkeit und Überkonfessionalität. Das multiprofessionelle Team der COURAGE besteht aus Berater*innen der Fachbereiche Partner*innen-,

Familien-, Lebens- und Sexualberatung, Psycho- und Sexualtherapie, Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie, Psychiatrie und Neurologie, Sozialarbeit, Sozial- und Sexualpädagogik, Theologie, Rechtswissenschaften, Mediation, Supervision und Coaching.



Beratungsangebote

- * **Beratungsmöglichkeiten: Persönlich/Telefonisch/Online**
- * **Gruppen: Selbsthilfe/Selbsterfahrung/Psychotherapie**
- * **Beratungssetting: Klinisch-Psychologische, Psychosoziale, Psychotherapeutische, Psychiatrische, Soziale und Pädagogische Beratung; Rechtsberatung**
- * **Bildungsangebote: Vorträge und Workshops/Fortbildungsseminare/Sensibilisierung, Aufklärung und Bildung bezüglich Sexualitäten, sexuelle Orientierungen, Trans*Identitäten, Beziehungsformen, Homo- und Transnegativität, uvm.**

Die Beratungsstellen COURAGE bieten in den genannten Schwerpunktbereichen kostenlose und anonyme Beratung an.

Aufklärungs- und Bildungsarbeit

COURAGE leistet Aufklärungs- und Bildungsarbeit in Form von Workshops, Vorträgen, Seminaren, Öffentlichkeitsarbeit:

- * **Aufklärung und Bildungsarbeit in Bezug auf sexuelle Vielfalt und Beziehungsformen/ sexuelle Orientierungen und geschlechtliche Identitäten**
- * **Sexuelle Bildung im Sinne der Aufklärung und Prävention**
- * **Aufklärung und Prävention in Bezug auf sexuelle Gewalt**
- * **Förderung der gesellschaftlichen, rechtlichen und ökonomischen Gleichstellung, insbesondere von gleichgeschlechtlich empfindenden/lebenden Menschen sowie Trans*- und Inter*-Personen**
- * **Abbau von Diskriminierung und Gewalt sowie Gewaltprävention aufgrund von sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität**
- * **Abbau und Aufarbeitung internalisierter Homo- Bi-, und/oder Trans*- und Interphobie**
- * **Umfassende Aufklärungs- und Bildungsarbeit zum Thema gleichgeschlechtliche und Trans*Gender Lebensweisen sowie Inter*Geschlechtlichkeiten (schulische/außer-schulische Jugendarbeit, Erwachsenenbildung, Migrant*innen-Peergroups, Schulung von Peer Educators und Multiplikator*innen, Ausbildung von professionellen Helfer*innen, Medienarbeit ...)**

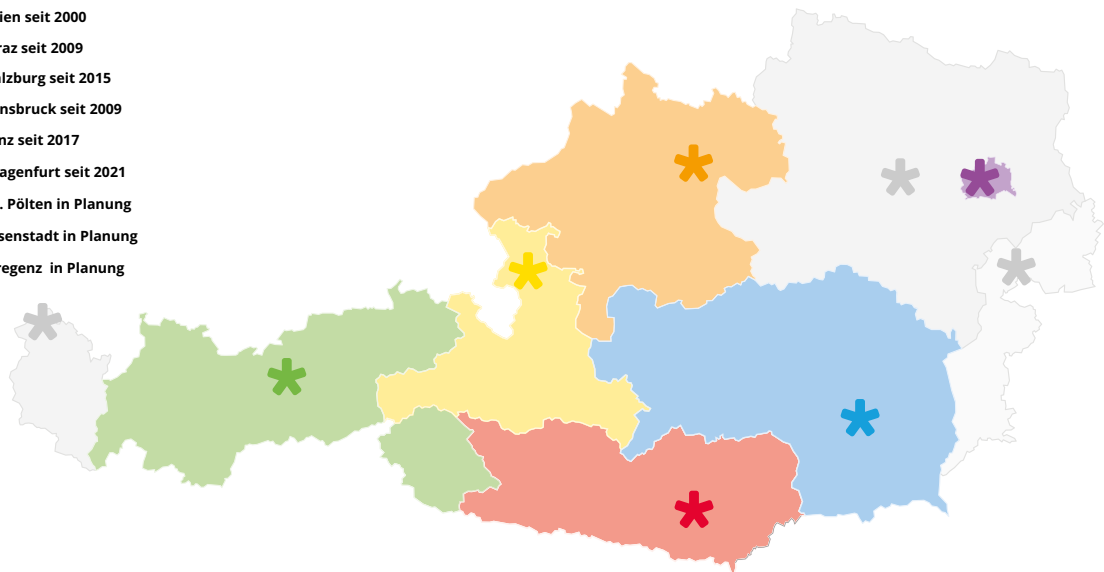


Standorte

Um ein bundesweit flächendeckendes professionelles Beratungsangebot für LGBTIQ*-Personen – also für queere Lebensweisen – in Österreich umzusetzen, hat die Familienministerin

MMag.a Dr.in Susanne Raab, das Ziel formuliert, in allen Landeshauptstädten Beratungsstellen COURAGE zu ermöglichen.

- ✳ COURAGE Wien seit 2000
- ✳ COURAGE Graz seit 2009
- ✳ COURAGE Salzburg seit 2015
- ✳ COURAGE Innsbruck seit 2009
- ✳ COURAGE Linz seit 2017
- ✳ COURAGE Klagenfurt seit 2021
- ✳ COURAGE St. Pölten in Planung
- ✳ COURAGE Eisenstadt in Planung
- ✳ COURAGE Bregenz in Planung



Eine Änderung von großer Bedeutung ist der Paradigmenwechsel im ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision) in der Sicht der Transidentitäten. Die Diagnose Störungen der Geschlechtsidentität wurde durch den Begriff Geschlechtsinkongruenz ersetzt und aus Kapitel F „Psychische und Verhaltensstörungen“ entfernt. Sie ist nun im eigenständigen Kapitel „Sexuelle

Gesundheit“ verortet. Die Änderungen im ICD sind als progressiv zu werten, da eine eindeutige Entpathologisierung in Bezug auf Transidentitäten festzustellen ist. Eine weitere Neuerung ist außerdem, dass der Leidensdruck keine notwendige Voraussetzung mehr für die Diagnose darstellt. Somit wird nicht mehr vermittelt, dass eine Transidentität mit Leid einhergehen muss.

COURAGE – GAY- & TRANSAFFIRMATIV

Der renommierte Psychoanalytiker und Sexualwissenschaftler Univ.-Prof. Dr. Udo Rauchfleisch, der sich humanwissenschaftlich und psychotherapeutisch seit Jahrzehnten mit den Entwicklungs- und Lebensbedingungen von Lesben, Schwulen, Bisexuellen sowie trans* Personen, insbesondere trans* Kindern und Jugendlichen auseinandersetzt, betont in seinen Publikationen immer wieder, dass LGBTIQ* Personen gut informierte und vorurteilsfreie Berater*innen und Psychotherapeut*innen brauchen, die mit ihren spezifischen Entwicklungs- und Lebensbedingungen – also mit ihren besonderen Lebensrealitäten in einer cis- und heteronormativen Gesellschaft – vertraut sind und die gängigen Behandlungskonzepte daran anpassen können.

Im Umgang mit lesbischen, schwulen, bisexuellen sowie trans* Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, die spezifischen Bedingungen, unter denen diese in unserer (noch immer) vorherrschenden cis- und heteronormativen Gesellschaft leben, in Familie, Schule und Beratung/ Psychotherapie zu berücksichtigen – insbesondere, um sie beim Aufbau einer stabilen Selbstidentität unterstützen zu können.

Grundsätzlich ist zu berücksichtigen, dass trans* Personen auf Grund ihrer Lebensgeschichte spezifischen Belastungsfaktoren – Minoritätenstress – ausgesetzt waren und immer noch sind und daher eine erhöhte Vulnerabilität für psychische und psychosomatische Symptome mit sich bringen. Diagnosen sind – vor dem Hintergrund einer homosexuellen und/oder trans*geschlechtlichen Entwicklung – daher genau zu überprüfen und gegebenenfalls neu zu „bewerten“. Psychische Störungen wie Anpassungsstörungen, depressive-, Angst-, Ess-Störungen oder auch selbstverletzendes Verhalten und Substanzmissbrauch können gleichzeitig, reaktiv oder unabhängig von der Geschlechtsdysphorie und deren sozialen Konsequenzen auftreten (Rauchfleisch 2016, Nieder et al. 2017), d.h. in weiterer Folge kann eine Veränderung der Symptomatik durch das Coming-Out, den Transitionsprozess bzw. körperverändernde Maßnahmen eintreten.

In den Beratungsstellen COURAGE ist eine gay- bzw. transaffirmative Haltung unabdingbar. Darunter verstehe ich eine Haltung von professionellen Berater*innen, mit der sie trans*, bi- und homosexuelle Klient*innen darin unterstützen, ihre Geschlechtlichkeit bzw. ihre sexuelle Orientierung zu erforschen, zu bejahen, zu festigen und zu integrieren. Das impliziert, dass die Geschlechtlichkeit und die sexuellen Orientierungen als nicht-pathologisch und als der Cisgeschlechtlichkeit und der Heterosexualität gleichwertige Varianten der Identitätsentwicklung und der sexuellen Orientierungen betrachtet werden. Dazu gehört, dass sich die Behandelnden der Tatsache bewusst sind, dass LGBTIQ* Klient*innen spezifische Entwicklungsbedingungen haben bzw. gehabt haben und ein Coming-Out bewältigen müssen; Bedingungen also, die in herkömmlichen Therapien nicht beachtet werden müssen.

In Anbetracht dieser Besonderheiten sind wichtige Themen in der gay- bzw. trans-affirmativen Beratung/Psychotherapie die Begleitung der Klient*innen in ihrem Coming-Out sowie die Thematisierung von Diskriminierungserfahrungen und der negativen Bilder, die in der Gesellschaft über trans*, bi- und homosexuelle Menschen bestehen. Eine wichtige Bedeutung in der gay- bzw. transaffirmativen Psychotherapie spielt auch die Arbeit an der verinnerlichten

Trans*- und Homonegativität. Zu einer gay- bzw. transaffirmativen Haltung gehört auch, dass wir als Fachleute trans*, bi- und homosexualitätsfeindlichen und entwertenden Einstellungen in der Öffentlichkeit entgegentreten. Die Haltung der COURAGE beruht auf den Grund- und Menschenrechten, den sexuellen und reproduktiven Rechten, den Kinderschutzrechten und ist klar gay- und transaffirmativ! Als Leiter der Beratungsstellen COURAGE ist mir wichtig, unseren Klient*innen Berater*innen zur Verfügung zu stellen, die diese Haltungen verinnerlicht haben und sich mit den humanwissenschaftlichen Kenntnissen über gleichgeschlechtliche und trans*gender Lebensweisen sowie ihren spezifischen Entwicklungs- und Lebensbedingungen vertraut gemacht haben.

In Bezug auf Transgeschlechtlichkeiten meint das: „**Wir müssen aufhören Transidentität als eine Störung der Geschlechtsidentität zu betrachten, sondern müssen sie als Normvariante ansehen, die in sich das ganze Spektrum von psychischer Gesundheit bis Krankheit enthält.**“ (Univ.-Prof. Dr. Udo Rauchfleisch, Basel).



Mag. Johannes Wahala
Leiter der Beratungsstellen COURAGE

COURAGE NUN AUCH IN KLAGENFURT VERTRETEN!

Heuer gibt es besonders erfreuliche Nachrichten: die COURAGE Beratungsstellen gibt es nun auch in Klagenfurt. Im September 2022 fand die feierliche Eröffnung statt, zu dessen Anlass auch die Wiener Delegation der COURAGE anreiste. Es wurde aus gutem Grund gefeiert: erst nach intensiven politischen Gesprächen und Bemühungen konnte die Beratungsstelle eröffnet werden. In Zusammenarbeit mit dem Land Kärnten und der Stadt Klagenfurt gibt es ab sofort auch in der südlichsten Bundeshauptstadt eine Anlaufstelle für die Anliegen von LGBTIQ* Personen. Kärnten ist somit das sechste Bundesland, in dem die COURAGE vertreten ist. Dem von Familienministerin MMag.a Dr.ⁱⁿ Susanne Raab

formulierten Ziel, in allen Landeshauptstädten Beratungsstellen COURAGE zu ermöglichen, sind wir somit ein großes Stück nähergekommen.

Die Eröffnung war ein großer Erfolg und wir durften uns über die Anwesenheit vieler prominenter Gäste freuen! Eine besondere Ehre war, dass sowohl Landeshauptmann von Kärnten Dr. Peter Kaiser als auch Stadträtin Mag.^a Corinna Smrečnik und weitere Vertreter*innen der Stadt- und Landespolitik, sowie Vertreter*innen zahlreicher psychosozialer Beratungseinrichtungen, der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit und mehrere kirchliche Vertreter*innen den neuen Standort eröffneten.

Der Kärntner Landeshauptmann zeigte sich sehr begeistert über die Eröffnung einer neuen Beratungsstelle und unterstützt die Ziele und Anliegen der COURAGE.

Das Kärntner Team besteht derzeit aus Mag.a Lydia Burchhardt (Kordinatorin), Alina Filip, BA, MA, Sara Benesch, BA, MA und Robert Grollitsch. Das Beratungsangebot läuft gut an und die Berater*innen bemühen sich um eine bundesweite Vernetzung, um unser Angebot für

LGBTIQ*-Personen bekannt zu machen und die bestmögliche Unterstützung für sie zu bieten. Es ist ausgesprochen wichtig, dass alle LGBTIQ* Personen in Österreich die Möglichkeit haben, sich beraten zu lassen, ohne dabei lange Anfahrtszeiten in Anspruch nehmen zu müssen.

Daher ist es nicht nur für die COURAGE, aber auch für die Gesellschaft ein großer Gewinn, dass es eine Beratungsstelle nun auch in Kärnten gibt.



BERATUNGSSTELLE GRAZ

Das Courage-Team besteht aus Frauen und Männern der Fachbereiche PartnerInnen-, Familien-, Lebens- und Sexualberatung, Psycho- und Sexualtherapie, Psychologie, Sozialarbeit, Pädagogik, Theologie, Psychiatrie und Neurologie, Rechtswissenschaften, Mediation, Supervision und Coaching.



Jette Musger, MA
Kordinatorin



Mag.ª jur. Susanna Ecker
Rechtsanwältin



**Max Silvester
Keinrath, BA**
Berater, Sozialarbeiter



Josua Russmann, BA
Kordinator



**Dr.in phil. Marlena
Koppendorfer**
Lebens- und Sozialberatung/
Psychotherapeutin



Dr.in Johanna Stadlbauer
Ehrenamtliche Mitarbeiterin



Christian Kuktits
Psychotherapeut, Sexualtherapeut,
Familienplanungsberater



Mag.a Sarah Thier
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin in Ausbildung unter
Supervision



Wolfgang Obendrauf
Diplomierter Systemischer Lebens- und
Sozialarbeiter, Ehe- und Familienberater,
Sexualberater

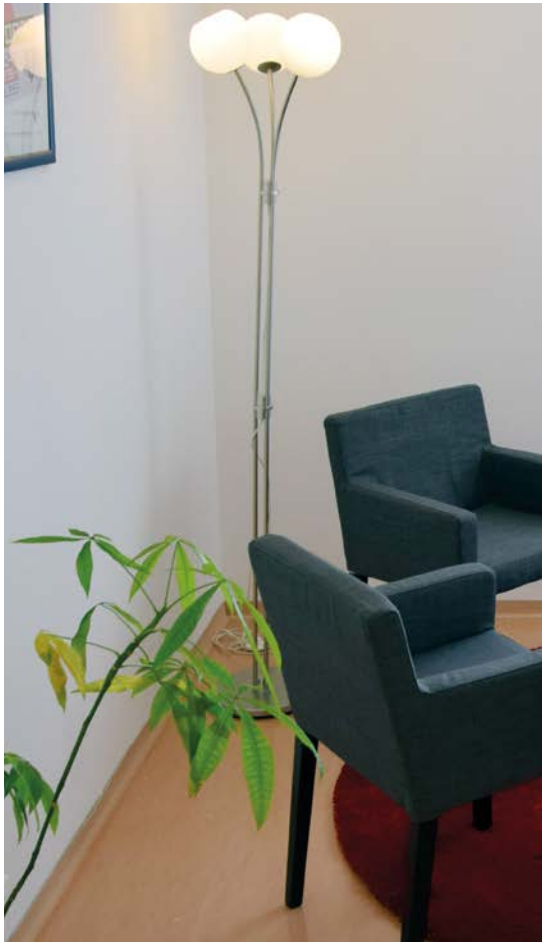
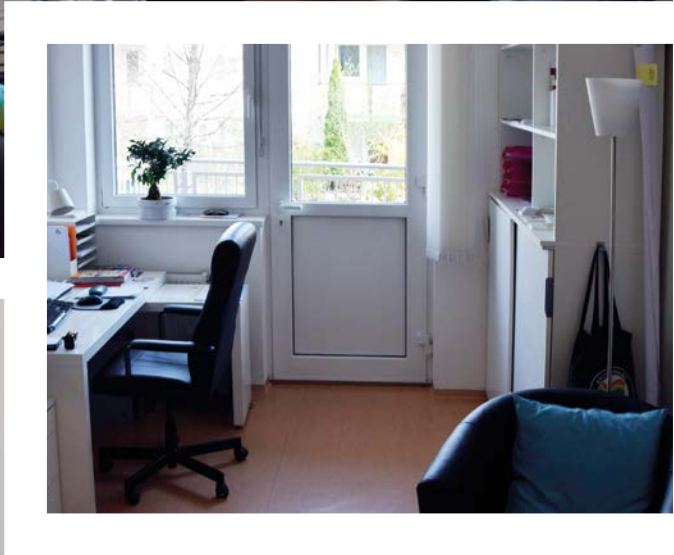
Beratungsstelle Courage*GRAZ

Plüddemanngasse 39, 8010 Graz

+43 699 166 166 62

graz@courage-beratung.at

Tel. Voranmeldung: Mo-Do, 9:00-15:00 Uhr



COURAGE IN ZAHLEN – GRAZ

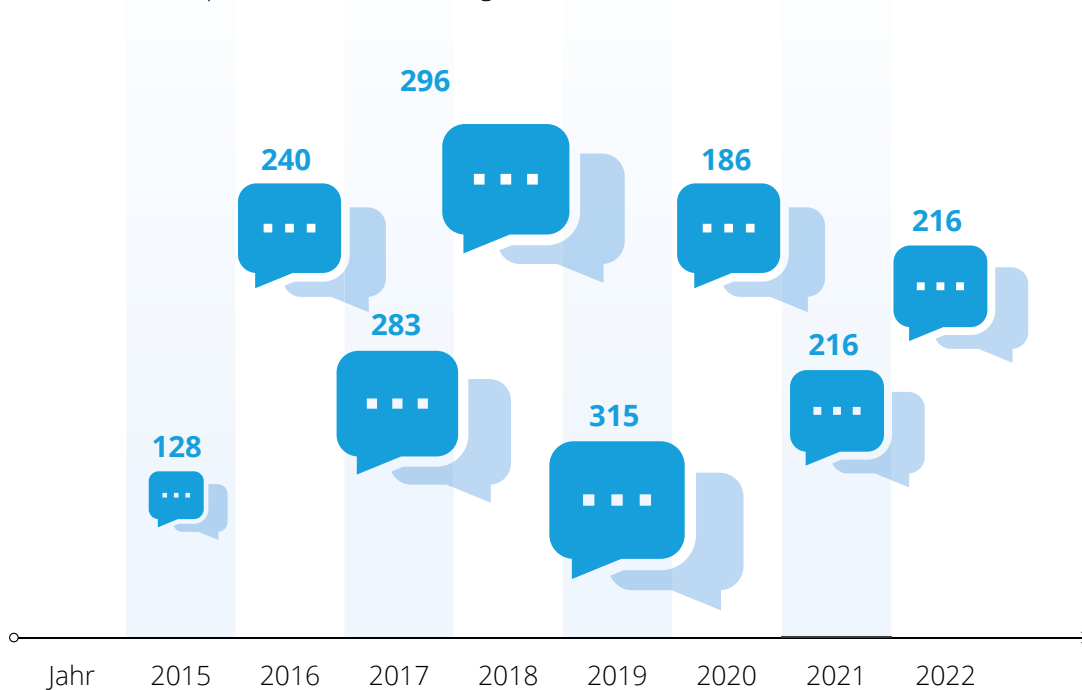
Wie arbeitet COURAGE? Klient*innen, die sich an COURAGE wenden, werden zu einem Erstgespräch eingeladen, bei dem es vorrangig um die Problemdarstellung bzw. -beschreibung und Zielabklärung geht.

GESAMTANZAHL VON BERATUNGEN

(Angaben in Klient*innenanzahl)

Der Jahresvergleich wie auch die konkreten Klient*innenzahlen für 2022 zeigen:

Der Bedarf nach professioneller Beratung für LGBTIQ*-Personen ist konstant hoch.



BERATUNGSFORM 2022

(Angaben in Klient*innenanzahl)

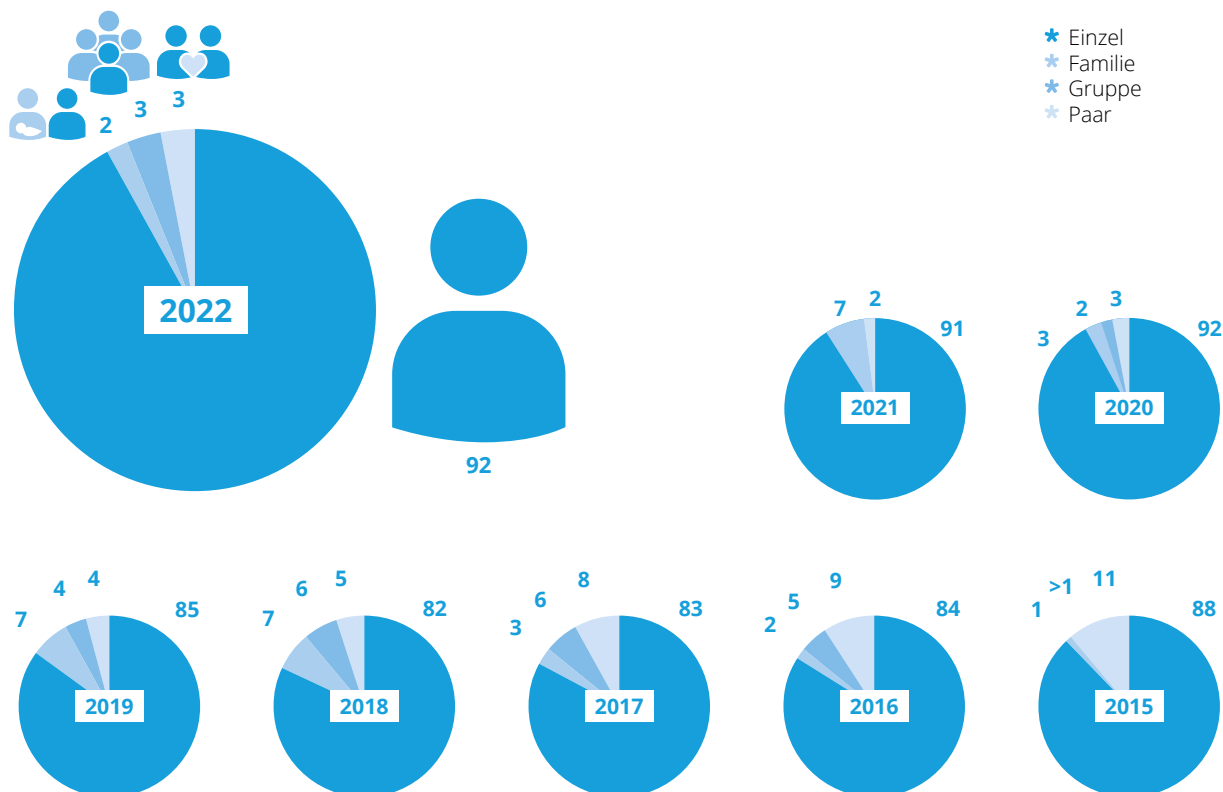
Die konkrete Aufschlüsselung der Beratungsformen zeigt wie beraten wurde.



BERATUNGSSETTING

(Angaben in Prozent)

COURAGE bietet Beratungen für Einzelpersonen, Paare, Familien und Gruppen an. Unter Gruppenberatungen sind alle Beratungseinheiten erfasst, in denen mehr als 2 Personen, die kein Paar sind und auch sonst in keinem Verwandtschaftsverhältnis stehen, beraten werden.



ALTERSGRUPPEN

(Angaben in Prozent)

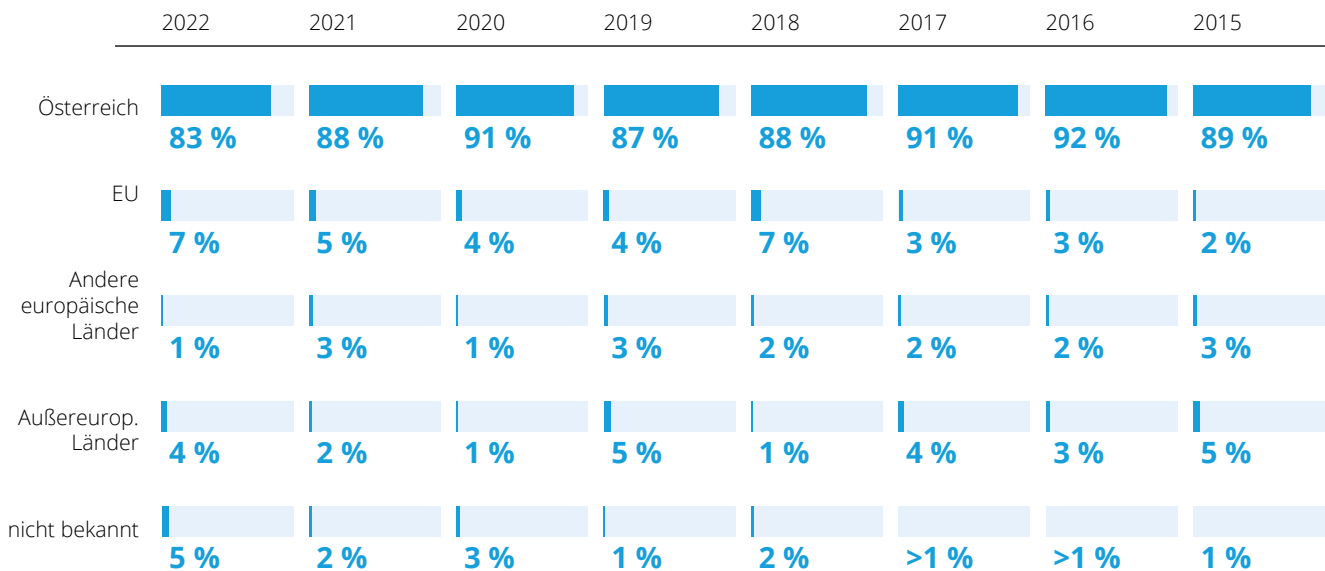
Die Altersgruppe der 20–29-Jährigen war 2022 die dominierende Gruppe. Daneben ist der Beratungsbedarf bei Jugendlichen zwischen 15–19 Jahren konstant ansteigend.

	7–14 Jahre	15–19 Jahre	20–29 Jahre	30–39 Jahre	40–49 Jahre	50+ Jahre	keine Angaben
2022	3 %	24 %	31 %	19 %	14 %	4 %	5 %
2021	3 %	17 %	28 %	28 %	16 %	5 %	2 %
2020	1 %	15 %	33 %	26 %	15 %	8 %	2 %
2019	3 %	19 %	35 %	20 %	15 %	6 %	2 %
2018	3 %	23 %	36 %	14 %	14 %	2 %	8 %
2017	5 %	15 %	42 %	14 %	16 %	6 %	2 %
2016	1 %	14 %	40 %	25 %	13 %	6 %	1 %
2015	2 %	5 %	48 %	16 %	19 %	9 %	1 %

STAATSBÜRGER*INNENSCHAFT

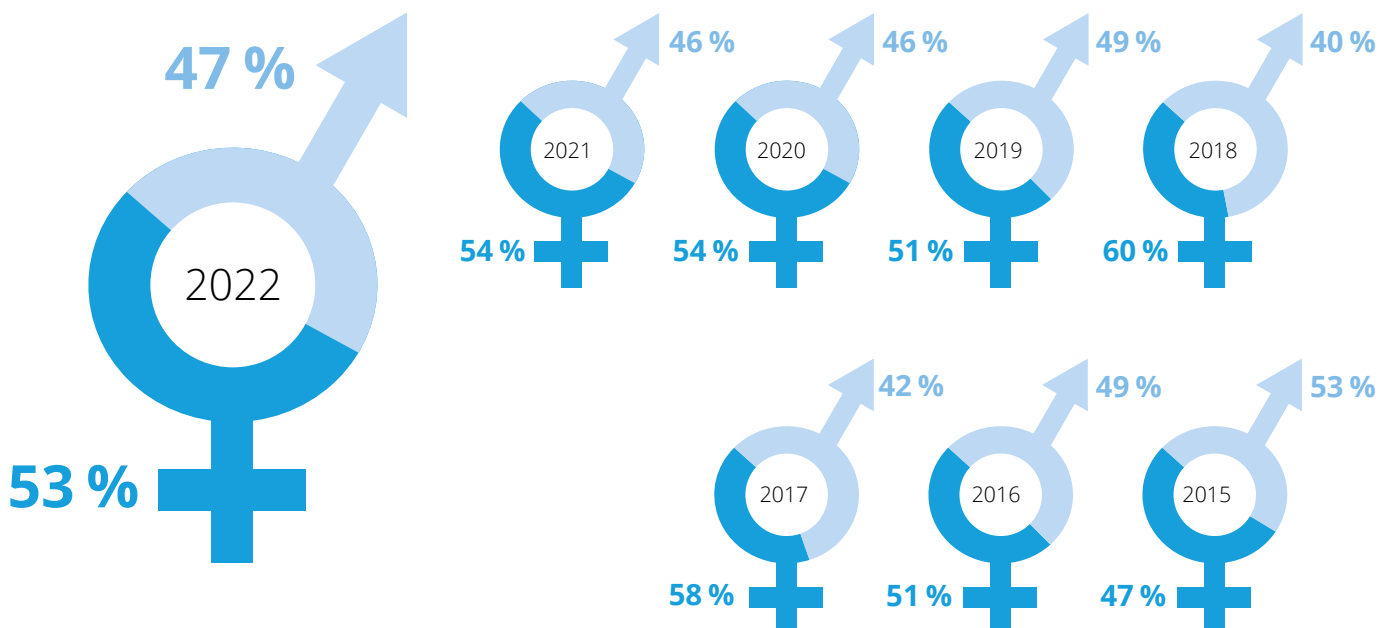
(Angaben in Prozent)

Die Angebote der COURAGE stehen allen beratungssuchenden Menschen zur Verfügung, egal welcher Herkunft. Die Angaben sind als Richtwerte zu verstehen, da die Angaben freiwillig und ohne Ausweiskontrolle seitens der Berater*innen erfolgen.



GESCHLECHT

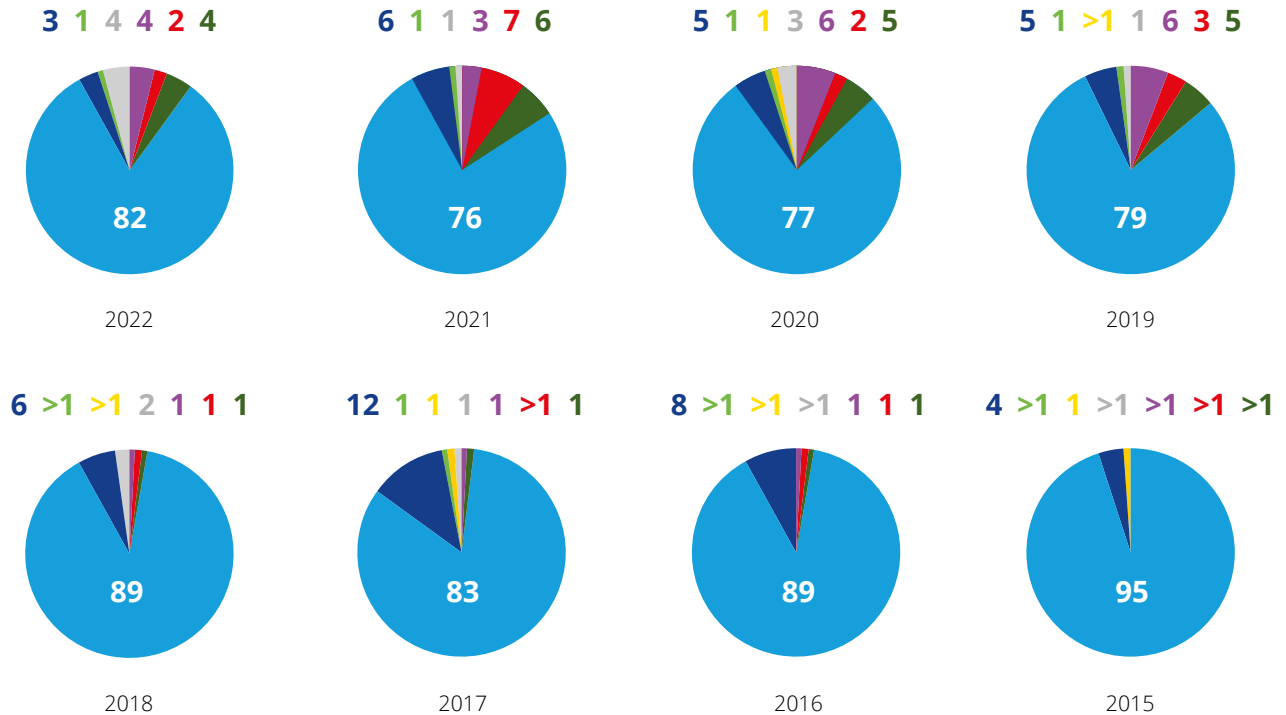
(Angaben in Prozent)



BUNDESLÄNDER

(Angaben in Prozent)

Der Bedarf an einer LGBTIQ*-Schwerpunktberatungsstelle wie COURAGE zeigt sich an der hohen Frequentierung von Klient*innen aus den anderen Bundesländern.

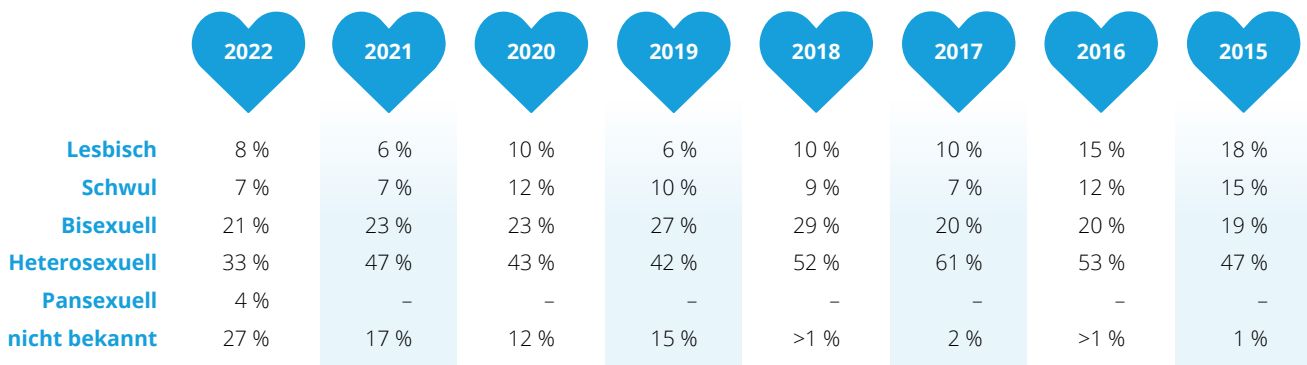


- * aus Wien
- * aus Niederösterreich
- * aus dem Burgenland
- * aus der Steiermark
- * aus Kärnten
- * aus Tirol
- * aus Salzburg
- * nicht bekannt/
andere Bundesländer

SEXUELLE ORIENTIERUNG

(Angaben in Prozent)

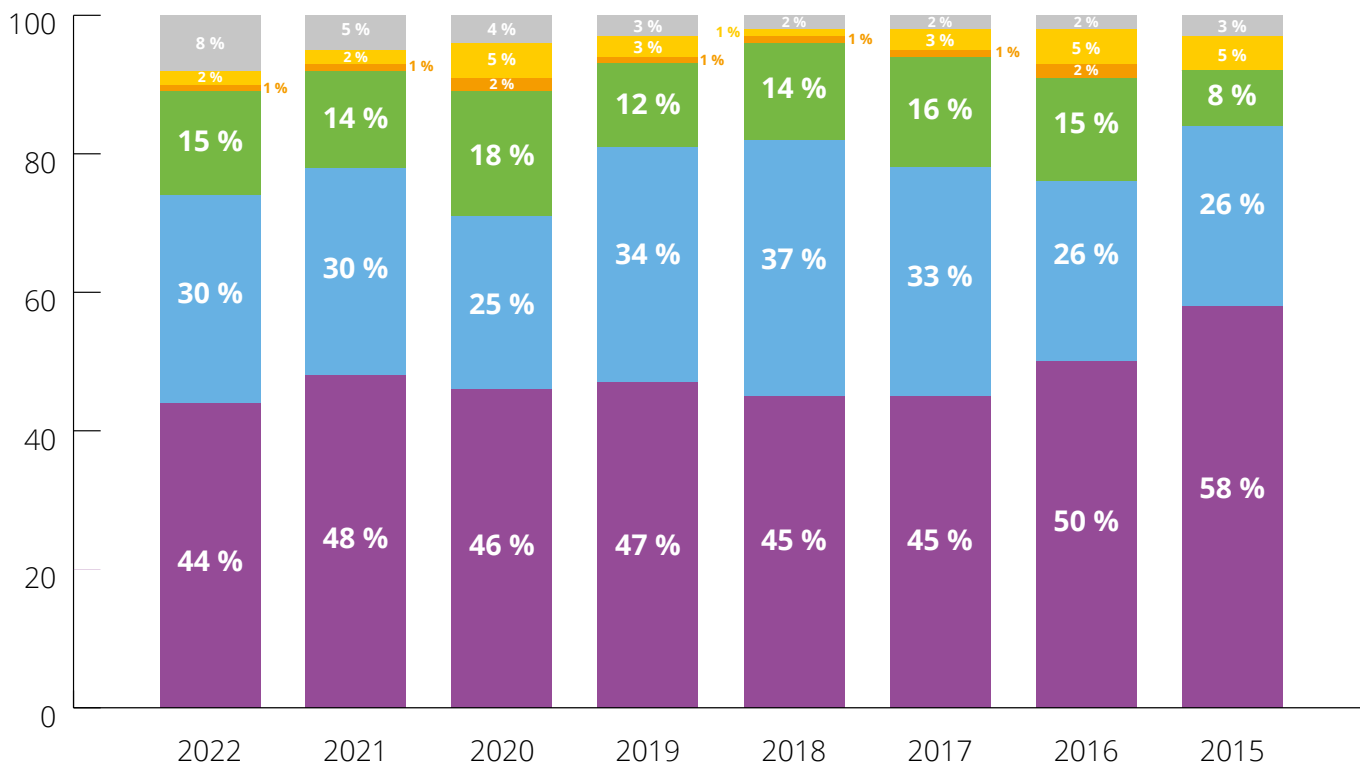
Um die Vielfalt an Sexualitäten besser darstellen zu können, hat COURAGE mit dem Förderjahr 2022 „Pansexuell“ als weitere Erhebungskategorie eingeführt.



AKTUELLE BERUFLICHE SITUATION

(Angaben in Prozent)

Die Beratungsangebote der COURAGE sind für alle Klient*innen kostenlos. Das ist wichtig, da der Anteil von Klient*innen, die sich noch in Ausbildung oder in einer finanziellen Notlage befinden, ansteigt.



Erwerbstätig*
 In Ausbildung
 Arbeitslos/Notstand
 Karenz
 Sonstiges**
 nicht bekannt

* Voll- & Teilzeit
 ** Pension, im
 Haushalt tätig

BERATUNGSINHALTE

(Angaben in Prozent)

Der Themenbereich Trans*Gender/Trans*Identitäten/Genderdysphorien war auch 2022 am häufigsten Inhalt der Beratungen.

	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015
Trans*Gender (FzM, MzF, Non-Binary)	82 %	81 %	80 %	84 %	85 %	74 %	63 %	49 %
(Sexuelle) Gewalt, Misshandlung; Trans*Negativität, Homophobie	6 %	6 %	4 %	2 %	2 %	5 %	2 %	5 %
Gleichgeschlechtl. Lebensweisen; Sexualität, Familienangelegenheiten	8 %	10 %	13 %	10 %	10 %	18 %	27 %	41 %
Inter*Geschlechtlichkeiten	-	-	-	2 %	1 %	1 %	1 %	>1 %
Psychische Probleme	2 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	2 %
Sonstiges (Migration, Rechtsfragen, berufl. Probleme, etc.)	2 %	2 %	2 %	1 %	1 %	1 %	6 %	3 %

GRUPPEN

Die Gruppen sind ein wichtiger Bestandteil der Arbeit der COURAGE. Sie bieten in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit des gemeinsamen Erfahrungs- und Gedankenaustausches, sind Orte des Empowerments. Für viele Klient*innen sind sie eine wichtige Ergänzung oder Alternative zum individuellen Beratungsprozess.

YOUNG TRANS*						
TN: 5 weiblich, 3 männlich	TN: 2 weiblich, 2 männlich	TN: 1 weiblich, 2 männlich	TN: 3 weiblich, 3 männlich	TN: 3 weiblich, 3 männlich	TN: 2 weiblich, 2 männlich	TN: 3 weiblich, 3 männlich
Dauer: 17:00–19:00 Uhr	Dauer: 16:00–20:00 Uhr	Dauer: 16:00–18:00 Uhr	Dauer: 16:00–20:00 Uhr	Dauer: 16:00–20:00 Uhr	Dauer: 16:00–20:00 Uhr	Dauer: 16:00–20:00 Uhr
28. 03. 22	21. 06. 22	19. 07. 22	20. 09. 22	18. 10. 22	15. 11. 22	20. 12. 22

MILESTONES



Fünftes YOUNG TRANS* & INTER*-SOMMERCAMP 2022

Vom 13.07.–17.07.2022 fand in Murau/Steiermark das fünfte YOUNG TRANS* & INTER*-SOMMERCAMP statt. 37 Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 22 Jahren sowie 10 Betreuer*innen haben im Herzen der Weststeiermark sehr schöne Tage miteinander verbracht. Dabei wurden neue Freund*innenschaften geschlossen und neue Erfahrungen gesammelt. Das Camp bot trans*- und inter*- Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, in einem geschützten Umfeld die Vielfalt und Erscheinungsmöglichkeiten von Geschlechtsidentitäten kennenzulernen und sich selbst frei ausprobieren zu dürfen. Noch immer stoßen viele queere Personen auf Ablehnung und Diskriminierung, weshalb das Camp eine wichtige Möglichkeit ist, die Teilnehmer*innen in ihrer eigenen Geschlechtsempfindung zu stärken.

Auch dieses Jahr gab es Workshops zu Themen rund um Trans*Gender und Inter*Geschlechtlichkeiten, sowie Kreativangebote und sportliche Aktivitäten wie u.a. Klettern, Volleyball und Yoga. Zudem bot sich die wunderschöne Umgebung von Murau für Ausflüge, Wanderungen und einen Besuch im Freibad an. Ein weiteres Highlight war heuer auch der Besuch einer Blacklight Minigolfbahn.

Die Beratungsstelle COURAGE freut sich, dass das Camp auch dieses Jahr wieder ein großer Erfolg war und möchte sich an dieser Stelle ganz herzlich bei dem Verein Die Prosecco Tanten für ihre großzügige Spende für das fünfte YOUNG TRANS* INTER* CAMP bedanken.





QueerphobEX forte® meets Tagebuch Slam

Das Mittel QueerphobEX forte® ist ohne Verschreibung erhältlich. 30 mg Lutschtabletten enthalten 10 mg Akzeptanz, 10 mg Respekt und 10 mg Inklusion. Zu den Langzeitfolgen der Einnahme zählen unter anderem die Verminderung von Ängsten sowie die Abnahme von Gewalt und Hass. Vorsicht: Es kann jedoch auch zu Nebenwirkungen kommen; viele Probanden „litten“ unter Wohlbefinden, Geselligkeit und solidarischem Verhalten.

Um ein Zeichen gegen Queerphobie zu setzen, wurde das Mittel QueerphobEX forte® am 29. Juni 2022, zu Ende des Pride Months, feierlich vorgestellt. Die Veranstaltung „Tagebuch Slam Ikea Pride Special“ fand in Kooperation mit IKEA auf der IKEA-Dachterrasse am Westbahnhof statt. An diesem Abend wurde nicht nur QueerphobEX forte® vorgestellt, sondern auch gemeinsam





gegen LGBTIQ*-Feindlichkeit eingetreten. Eines der Highlights der Abendveranstaltung war der „Tagebuch Slam“ – bei unterhaltsamen Bühnenauftritten haben die Teilnehmer*innen aus ihren Tagebüchern über ihre Coming-Out-Prozesse während der Jugendzeit vorgelesen.

Die humorvolle Kampagne hat jedoch einen ernsten Hintergrund: Immer noch leiden LGBTIQ*-Personen unter Diskriminierung und Ausgrenzung. Dieses Jahr ist das unter anderem durch das aktuelle Thema der Affenpocken spürbar geworden. Die HOSI Wien berichtete nicht nur von einem Anstieg von homophoben Aussagen im Internet, sondern auch von unangenehmen Erfahrungen von Betroffenen, die sie durch Behörden und Gesundheitspersonal erlebt haben. Gleichzeitig berichtet der diesjährige Report zu Hate Crime & LGBTIQ*-Feindlichkeit in Österreich – veröffentlicht von der SPÖ – von diversen physischen Angriffen und Bedrohungen, die LGBTIQ*-Personen dieses Jahr erlitten haben.

Es sind traurige Geschichten wie solche, die uns nach wie vor zeigen, wie sehr queere Personen von Hass und Feindlichkeit betroffen sind. Daher fordert COURAGE die bedingungslose Akzeptanz von LGBTIQ*-Personen und deren Umsetzung durch die Politik, österreichweite Gesundheitsförderung für LGBTIQ*-Personen, insbesondere eine inter*- und trans*positive Gesundheitsversorgung, ein absolutes Verbot der Konversions„therapien“, einen umfassenden Diskriminierungsschutz von queeren Personen (Levelling-Up), die Integration queerer Lebensweisen in die schulische und außerschulische sexuelle Bildung sowie die Schaffung von Safe Spaces durch queere Jugendzentren und queeres betreutes Wohnen.



Home Pride Home: Aufklärungsprojekt in Zusammenarbeit mit IKEA Österreich

In Zusammenarbeit mit IKEA entstand ein weiteres Aufklärungsprojekt mit dem Titel „Home Pride Home“. Die Mitarbeitenden von COURAGE sind zusammen mit IKEA auf Tour durch Österreich gegangen. In den Landeshauptstädten Österreichs, in welchen die COURAGE vertreten ist, wurden bunt bemalte Kästen aufgestellt. Sie wurden mit dem Hashtag #comingoutthecloset versehen und mit Infomaterial, Sticker, Poster, Flyer und Broschüren der COURAGE Beratungsstellen befüllt.



Parallel dazu fand auch die #comingoutthecloset-Kampagne auf Social Media (u.a. Instagram) statt, wo zu Themen rund um Coming Out informiert wurde. Das Projekt hatte vor allem erhöhte Sichtbarkeit zum Ziel – einerseits auf Social Media, andererseits auf den öffentlichen Plätzen des Landeshauptstädte, in denen die Kästen aufgestellt wurden. Die Botschaft dieses Projekts war: Jede*r hat das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben! Des Weiteren war es uns ein Anliegen, LGBTIQ*-Personen miteinander zu vernetzen, was uns dank der Kampagne auf Social Media gelungen ist.

Fortbildung zum Thema Sexualität und Substanzkonsum: ChemSex Seminar 2022

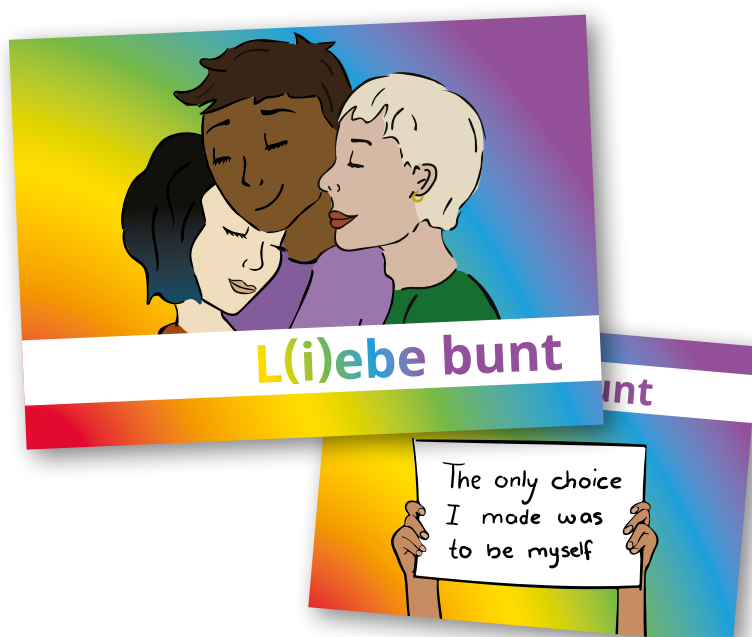
Vom 23.-25. September 2022 fand das Fort- und Weiterbildungsseminar „Substanzkonsum im Kontext von LGBTIQ+, sexualisierter Substanzkonsum und ChemSex“ in den Räumlichkeiten der COURAGE statt. LGBTIQ* Personen sind vermehrt von spezifischen Problemlagen betroffen, dazu gehört auch erhöhter Drogenkonsum im Vergleich zur heterosexuellen und cisgeschlechtlichen Bevölkerung. Die Gründe dafür sind vielfältig. Konsument*innen werden oft stigmatisiert, anstatt die Ursachen zu hinterfragen und zu behandeln. Eine spezielle Bedeutung kommen dabei vor allem dem sexualisierten Substanzkonsum und ChemSex zu – Themen, die so tabuisiert sind, dass über sie oft nicht gesprochen wird.

Sowohl Sexualität als auch Substanzkonsum sind Themen, die eine professionelle und sensibilisierte Beratung benötigen. Im Zuge des Seminars wurde sich nicht nur über Diskriminierungs- und Ausgrenzungserfahrungen ausgetauscht, sondern auch professionelle Handlungskompetenzen für Berater*innen vermittelt. Abgesehen davon wurden auch Methoden ausprobiert und die Berater*innen weiterhin auf das Thema sensibilisiert. Geleitet wurde das Seminar von Mag. Johannes Wahala – Leiter der Beratungsstellen COURAGE – und Urs Gamsavar – u.a. Sozialarbeiter, Sexualpädagoge und Suchtberater aus Berlin.

Bunte Postkarten promoten vielfältige Lebensweisen

L(i)ebe bunt! So lautet das Motto der Postkarten, die in den letzten Jahren von den Beratungsstellen COURAGE entwickelt und von der talentierten Illustratorin Anne Laumen graphisch umgesetzt wurden. Sie sind in allen Beratungsstellen der COURAGE zu finden und werden auch bei Veranstaltungen fleißig verteilt und ausgelegt.

Letztes Jahr konnten wir ein viertes Sujet der L(i)ebe bunt-Postkarten zum Thema Polyamorie umsetzen. Es veranschaulicht eine Beziehungskonstellation fernab der





heteronormativen, monogamen und cisgeschlechtlichen Norm. Menschen, die Beziehungen abseits davon leben, sind mit Vorurteilen konfrontiert und allzu oft Opfer von Diskriminierungen und Gewalt. Da die queere Community schon seit jeher Themen anspricht, die tabuisiert werden, soll auch dieses Projekt dazu beitragen, Vorurteile gegenüber polyamorösen Lebensweisen abzubauen.

Alle Menschen sollen ohne Angst vor Diskriminierung nach ihren Vorstellungen leben und lieben können – egal welcher sexueller Orientierung oder Geschlechtsidentität.

Ausbau der Gruppenangebote für Eltern

Unsere Gruppen sind ein wichtiger Bestandteil der Arbeit der COURAGE und für viele Klient*innen sind sie eine wichtige Ergänzung und/oder Alternative zum individuellen Beratungsprozess. Deshalb wurden die Gruppenangebote 2022 ausgeweitet. Gleich zwei neue Angebote wurden für Eltern geschaffen: die TRANS* PARENTS Gruppe, eine psychotherapeutische Gruppe für Eltern und/oder Bezugspersonen von trans*ident empfindenden Kindern und Jugendlichen, und zusätzlich niederschwellige offene Elternabende. Da sich Eltern von trans* Kindern oft mit der neuen Herausforderung allein gelassen fühlen, ist es uns ein großes Anliegen, Eltern bestmöglich in ihrer Situation zu unterstützen. Denn im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe und des Empowerments können gut unterstützte Eltern auch wiederum ihre Kinder besser unterstützen.

TRANS* Parents Gruppe

Für Eltern und Bezugspersonen kann ein Outing des eigenen Kindes oftmals eine große Veränderung bedeuten. Um herausfordernde Situationen besser meistern zu können, bietet COURAGE Betroffenen Unterstützung an. In der **TRANS* PARENTS Gruppe** in **Wien** können sich Eltern und Bezugspersonen austauschen, sowie in einem geschützten Raum Fragen stellen und Reflexionsprozesse anstoßen. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat und wird von Mag.a pharm. Alexandra Hofer betreut. Als Beraterin der COURAGE versteht sie die Anliegen, Herausforderungen und Wünsche der Eltern und Bezugsperson sehr gut und begleitet sie in ihrem Prozess.

Auch in **Klagenfurt** konnten wir dieses Jahr eine **TRANS* PARENTS Gruppe** starten. Diese wird als offene begleitete Selbsthilfegruppe für Eltern, Elternteile und Bezugspersonen von trans*ident empfindenden Kindern und Jugendlichen geführt. Die Gruppe wird von Alina Filip, BA, Lebens- und Sozialberaterin, Sozialpädagogin und Erziehungswissenschaftlerin, begleitet und bietet einen geschützten Raum für Interaktion, Reflexion und Selbstwahrnehmung, in dem sich die Teilnehmer*innen frei ausdrücken und die Unterstützung der Gruppe für sich nutzen können.

Informationsabend über Trans*Gender/Transidentitäten/Genderdysphorie

Ein wichtiger Meilenstein 2022 war außerdem der Ausbau der Informationsabende über Transidentitäten in **Wien** und **Linz**. Die offenen Informations- oder Elternabende stellen eine wichtige Möglichkeit dar, Eltern einen ersten Überblick über relevante Informationen zum Thema zu geben und einen Austausch mit anderen Eltern und/oder Angehörigen zu ermöglichen.

Die Beratungsstellen COURAGE ist erste Anlaufstelle, um Unsicherheiten und Handlungsmöglichkeiten von Erziehungsberechtigten zu besprechen und Lösungsansätze zu finden. So kann das eigene Kind in ihrem individuellen trans* Weg bestmöglich unterstützt und begleitet werden. Die Elternabende fanden 2022 in der COURAGE Wien, Linz und Salzburg statt und wurden von Mag. Johannes Wahala, Leiter der österreichweiten Beratungsstellen, abgehalten.

Ausbau der sexualpädagogischen Workshops QUEER SEX EDUCATION

Die schulische und außerschulische Bildungsarbeit ist seit jeher eine Herzensangelegenheit der COURAGE. Um Kinder und Jugendliche gut in ihrer persönlichen und sexuellen Entwicklung zu unterstützen, benötigt es sexuelle Bildung, die über queere Lebens- und Lebensweisen sensibilisiert. Nur so kann eine demokratische, liberale und von Diversität geprägte Gesellschaft entstehen und wachsen.

Deshalb sind wir sehr erfreut, dass Workshops des bereits ins Leben gerufenen Bildungsformats QUEER SEX EDUCATION dank einer Sonderförderung der Stadt Wien, Antidiskriminierungsstelle für LGBTIQ* Anliegen (WASt) 2022 und 2023 kostenlos in Wien stattfinden können. So konnten wir das Angebot erweitern und ausbauen und weitere Workshopleiter*innen in unser Team aufnehmen. Die sexualpädagogischen Workshops QUEER SEX EDUCATION richten sich dabei an Kinder und Jugendliche in Schulen, Jugendzentren und anderen Einrichtungen und haben sich zum Schwerpunkt gesetzt, über die Vielfalt sexueller Orientierungen sowie geschlechtlicher Identitäten aufzuklären. Der Ablauf eines Workshops orientiert sich dabei an Alter, Entwicklungs- und Wissensstand der Teilnehmer*innen sowie an den individuellen Fragen der jugendlichen Personen.

Weitere Themen der Workshops können sexuell übertragbare Krankheiten, Safer Sex sowie die Vermittlung von Sexualität als etwas lustvolles, konsensuales und gewaltfreies sein. Der Fokus unseres Bildungsangebotes liegt demnach auf Empowerment und Stärkung, ohne Themenbereiche wie Gewalt auszuklammern. Denn oft begegnen uns in Workshopsettings – leider immer noch – Homo-, Queer- sowie Trans*negativität und den oft damit in Zusammenhang stehenden Themen wie Mobbing und Gewalt. Wir sind davon überzeugt, dass jeglichen Formen der Diskriminierung und Gewalt entschieden und professionell entgegengetreten werden muss, um die Sicherheit aller queerer Menschen zu garantieren. Denn:

„Jeder Mensch hat, ungeachtet seiner sexuellen Orientierung und/oder seiner geschlechtlichen Identität, ein Recht auf psychische und körperliche Gesundheit.“

Mag. Johannes Wahala, Leiter der Beratungsstellen COURAGE



EINNAHMEN 2022

1	Bund	€ 52.160,00	BKA - Sektion VI (Familie und Jugend)	€ 41.970,00
			BKA - Sektion III/2 (Frauenprojektförderung)	€ 10.190,00
			BMKÖS - NPO	€ 1.500,00
	Stadt	€ 9.650,00	Graz - Sozialamt	€ 3.000,00
			Graz - Jugend&Familie	€ 550,00
			Graz - Frauen&Gleichstellung	€ 3.100,00
			Graz - Gesundheitsamt	€ 3.000,00
2		€ 297,00		
3		€ 299,00		
		€ 63.906,00		

AUSGABEN 2022

Beratungen	€ 37.312,50
Personal	€ 2.221,71
Miete inkl. BK	€ 15.731,72
Öffentlichkeitsarbeit	€ 1.981,34
Investitionen	€ 0,00
Honorare *	€ 184,80
Sonstiges	€ 3.307,23
Overheadkosten an Wien	€ 3.000,00
	€ 63.739,30

- 1 Förderungen
- 2 Einnahmen aus Vereinstätigkeit
- 3 Spenden


* Seminare/Workshops/Sonstige

FÖRDERSTELLEN

 **Bundeskanzleramt**
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 **Das Land**
Steiermark
→ Bildung und Gesellschaft

 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

 **Das Land**
Steiermark
→ Soziales, Arbeit
und Integration

GRAZ

Design

 ©city



AUSBLICK 2023

COURAGE* Beratungsstelle eröffnet 2023 in St. Pölten

Nachdem wir 2022 einen neuen Standort in Klagenfurt eröffneten, sind für das kommende Jahr bereits Förderungen für eine weitere Beratungsstelle in St. Pölten zugesichert. Damit schaffen wir einen weiteren wichtigen Standort mitten in Niederösterreich, der zur Versorgung von Klient*innen aus den Zuzugsgebieten des Wald- und Mostviertels zur Verfügung stehen soll. Nach einer intensiven Recherche nach geeigneten Räumlichkeiten Anfang 2023, wird die Beratungsstelle über den Sommer eingerichtet,

COURAGE* Wien wird größer: QUEERES ZENTRUM WIEN: Beratung – Begegnung – Bildung

Im Zuge der Pride Months 2023 eröffnen wir feierlich das neue QUEERE ZENTRUM WIEN Beratung – Begegnung – Bildung. Seit Dezember 2022 werden die neuen Räumlichkeiten im Erdgeschoss unserer gewohnten Adresse, Windmühlgasse 15, 1060 Wien, umgebaut und total saniert. Eine helle, moderne Einrichtung soll ab Frühsommer eine gemütliche Atmosphäre ausstrahlen und zum Verweilen und Austauschen einladen. Das QUEERE ZENTRUM WIEN soll für Menschen aus der LGBTIQ*-Community, insbesondere queere Jugendliche, einen Ort schaffen, der diskriminierungsarm und inklusiv ist und an dem Begegnung und Bildung auf Augenhöhe möglich ist. Das QUEERE ZENTRUM WIEN soll ein Ort der Begegnung für queere Lebensweisen in unterschiedlichen Lebensaltern und -weisen darstellen, denn: um die Gesellschaft in Richtung Diversität zu verändern, braucht es auch ein Zentrum für queere Bildung. Da wir in der Beratungsstelle im zweiten Stock an unsere Kapazitätsgrenzen stoßen und der Beratungsbedarf für queere – besonders trans*ident empfindende – Jugendliche und ihre Familien und Angehörigen sowie gleichgeschlechtlich orientierte



um im Herbst in die Beratungspraxis zu starten. Wir freuen uns mit der Beratungsstelle in St. Pölten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung von LGBTIQ*-Personen beitragen zu können und so beim Abbau von langen Wartezeiten und der Überlastung anderer Versorgungseinrichtungen mitzuwirken.

Personen stetig ansteigt, sind wir darauf angewiesen, neben dem Abhalten von Seminaren und Gruppen auch in unserer Beratungstätigkeit auf das QUEERE ZENTRUM WIEN auszuweichen. Die neuen Räumlichkeiten sind auch ganz wesentlich für Fort- und Weiterbildungen für Pädagog*innen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit, sowie für Fachpersonen der Beratung, Psychotherapie, Psychiatrie, Klinischen- und Gesundheitspsychologie, Sozialen Arbeit etc. Mit dem QUEERE ZENTRUM WIEN: Beratung – Begegnung – Bildung jene erreichen, die auf die ein oder andere Art und Weise mit den Themen Geschlechtsidentität(en) und/oder sexuelle Orientierung(en) in Kontakt kommen und neugierig sind auf vielfältige Lebens- und Liebenseindrücke – all das fernab hetero- und cisnormativer Vorstellungen und in einem diskriminierungsarmen Umfeld. Wir freuen uns auf die Erweiterung der COURAGE und die Offenheit des Bezirks, sowie des Grätzels und nicht zuletzt auch des Hauses, für LGBTIQ*-Angelegenheiten einzutreten und Begegnung und Bildung queerer Menschen zu ermöglichen und mit den neuen Räumlichkeiten zu unterstützen.

Chemsex-Talk – Offene Gesprächsgruppe für Männer mit Chemsex-Problematik

Die Förderung von Gruppenangeboten bleibt weiterhin ein Schwerpunkt der COURAGE. Ab 2023 gibt es eine neue Gruppe mit dem Schwerpunkt ChemSex. Somit befasst sich nun zum ersten Mal eine Gruppe der COURAGE auch explizit mit dieser Thematik und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung einer, durch den oft ausgesetzten Minoritätenstress, vulnerablen Gruppe. Das Angebot richtet sich an ChemSex praktizierende homo- und bisexuelle Männer. Unter ChemSex versteht man den Konsum von chemischen Drogen, wie u.a. Metamphetamin,

im Zusammenhang mit dem Praktizieren von sexuellen Handlungen. ChemSex gewinnt in den letzten Jahren zunehmend an Aufmerksamkeit und neben Lust und Begierde gehen damit auch psychosoziale Probleme einher. Die begleitete Selbsthilfegruppe wird geleitet von dem Psychotherapeuten Theodor Haberhauer und der Sozialarbeiterin und Sexualberaterin Miriam Alvarado-Dupuy. Die Gruppe trifft sich vorerst einmal im Monat im Gruppenraum der Beratungsstelle COURAGE, bis die Räumlichkeiten des QUEEREN ZENTRUMS WIEN im Erdgeschoss fertig saniert und umgebaut sind.

Unterstützung für Jugendliche: YOUNG QUEER Gruppe

Immer mehr jugendliche Personen outen sich als queer und sehen sich als Teil der LGBTIQ*-Community. Um diesen Entwicklungen gerecht zu werden, wird im kommenden Jahr eine YOUNG QUEER Gruppe ins Leben gerufen. Neben der Intensivierung von Angeboten für Eltern und Bezugspersonen, entsteht sowohl in Wien als auch in Klagenfurt eine neue Gruppe für junge LGBTIQ*-Personen. In Wien werden die Gruppenabende im neuen Seminar- und Begegnungszentrum stattfinden

und in Klagenfurt in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle in der Getreidegasse 5, 9020 Klagenfurt. Die YOUNG QUEER Gruppe heißt alle willkommen, die sich in der Vielfalt von LGBTIQ*-Lebensweisen verorten und auf der Suche nach Unterstützung auf ihrem weiteren Weg sind. Die Gruppe bietet Möglichkeiten zum Austausch unter Gleichgesinnten und versteht sich als Ort der Begegnung. Wir freuen uns auf spannende gemeinsame Abende!

Ausbau der Gruppenangebote für Eltern in Linz

Im Frühjahr 2023 startet TRANS*PARENTS, eine offene psychotherapeutische Gruppe für Eltern, Elternteile und Bezugspersonen von trans*ident empfindenden Kindern und Jugendlichen in Linz. Ziel der Gruppe ist es, einen Rahmen zu schaffen, in dem sich Eltern, Elternteile oder Bezugspersonen von trans* Kindern oder Jugendlichen über all jene Fragen austauschen können, die die Teilnehmer*innen im Zusammenleben mit ihren Kindern oder Jugendlichen beschäftigen.

Die jahrzehntelange Beratungstätigkeit in den Beratungsstellen COURAGE hat gezeigt, dass die Elternarbeit ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt in der Begleitung und Unterstützung von LGBTIQ*-Personen ist. So kann eine adäquate trans*- und queer*friendly Gesundheitsversorgung im Sinne der Prävention und des Empowerments sichergestellt werden. Deshalb ist der weitere Ausbau der Elternarbeit ein wichtiger Schwerpunkt im neuen Jahr 2023.

KONTAKT

COURAGE*Graz

Plüddemangasse 39, 8010 Graz

+43 699 166 166 62

graz@courage-beratung.at

Terminvereinbarung Mo-Do 9:00 bis 15:00 Uhr



www.courage-beratung.at