



## JugendService des Landes OÖ

4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// Telefon: 0732.665544  
Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr. 09:00 - 14:00 Uhr  
jugendservice@ooe.gv.at

**Braunau** 0664 60072 15910 /// **Eferding** 0664 60072 15911  
**Freistadt** 0664 60072 15912 /// **Gmunden** 0664 60072 15913  
**Grieskirchen** 0664 60072 15914 /// **Kirchdorf** 0664 60072 15915  
**Perg** 0664 60072 15917 /// **Ried** 0664 60072 15918  
**Rohrbach** 0664 60072 15919 /// **Schärding** 0664 60072 15920  
**Steyr** 0664 60072 15921 /// **Vöcklabruck** 0664 60072 15923  
**Wels** 0664 60072 15924

**Impressum:** Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz; Redaktion: JugendService des Landes OÖ., Leitung: Christian Müller, Tel. 0732.665544, jugendservice@ooe.gv.at; Fotos: iStockphoto.com, stock.adobe.com Gestaltung: Fischer; Druck: Druckerei Haider; Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

@4youcard /Jugendservice.at

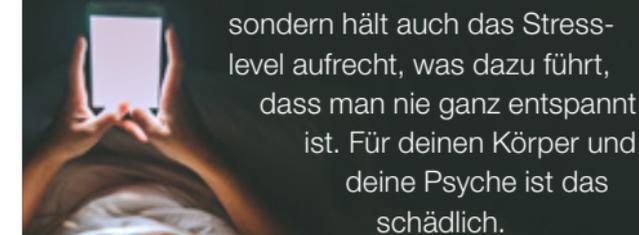
Eine Initiative von  
Landeshauptmann Thomas Stelzer  
und Jugend-Landesrat  
Wolfgang Hattmannsdorfer

**Alles, was dich bewegt!**  
jugendservice.at

## Wenn du dein Handy nicht abschalten kannst ...

Viele Menschen schlafen schlecht, weil sie ihr Handy nicht weglegen. Sie bleiben online und werden von Nachrichten geweckt oder prüfen immer wieder, ob etwas Neues reinkommt.

Das stört nicht nur den Schlaf, sondern hält auch das Stresslevel aufrecht, was dazu führt, dass man nie ganz entspannt ist. Für deinen Körper und deine Psyche ist das schädlich.



➔ Rede mit Freund:innen darüber, wie sie mit dem Handy bzw. Nachrichten in der Nacht umgehen. Das kann dir helfen, es selbst lockerer zu sehen.

➔ Mach mit ihnen aus, dass ihr euch zwischen einer gewissen Zeitspanne keine Nachrichten schreibt.

➔ Lege das Handy so weit weg, dass du es vom Bett aus nicht erreichst und schalte es am besten auf Flugmodus oder gleich ganz aus.

➔ Sei stolz, dass du ein paar Stunden auf dein Handy verzichten kannst.

Weitere Infos zu Digital Wellbeing findest du hier:



**Tipps!**

## Wenn dich Sorgen und Gedanken wachhalten ...

Die meisten Menschen kennen die Situation, dass sie vor besonders freudigen, traurigen oder aufregenden Ereignissen nicht gut schlafen können.

Und dann gibt es Menschen, die sich in der Nacht ständig über alles Mögliche Gedanken machen. Sie können „nicht abschalten“.

In der Nacht wirkt oft alles viel schlimmer als bei Tageslicht. Das bewirken unter anderem unsere Hormone und dass wir nachts keinerlei Ablenkung von unseren Gedanken haben. Dieses Wissen kann dir helfen, deine nächtlichen Gedanken nicht ganz so wichtig zu nehmen.

Dazu kommt, dass uns unser Zeitgefühl in der Nacht oft täuscht. Eine gefühlte Ewigkeit können nur ein paar Minuten sein. Das liegt daran, dass uns in Phasen des leichten Schlafes noch bewusst ist, was uns durch den Kopf geht. Deshalb glauben wir, wach zu sein.

**Auch wenn man nur ruhig daliegt und sich entspannt ohne zu schlafen, kann man sich erholen. Sich ständig mit dem Gedanken „Ich MUSS schlafen“ zu stressen und dabei womöglich noch auf die Uhr zu schauen, ist weder zielführend noch nötig.**

Und falls du im Kopf To-do-Listen durchgehst: Besser aufstehen und aufschreiben, als sie hundert Mal innerlich aufzusagen.

**Gut zu wissen!**



## Wenn es nicht mehr geht ...

Wenn du merkst, dass deine Schlafstörungen die Lebensqualität verschlechtern und du den Alltag nicht mehr gut meistern kannst, ist es hilfreich, dich an eine Fachperson zu wenden. In der Apotheke gibt es rezeptfreie Mittel zur Beruhigung – lass dich am besten dazu beraten. Oder sprich mit deiner Hausärztin/deinem Hausarzt. Je nach Ursache für die Schlafstörung kann er/sie dich auch an eine Fachärztin/einen Facharzt oder an eine/n Psychotherapeut:in verweisen.

onlineberatung

weitere Infos findest du hier:



Beratung findest du hier:



➔ **Rat auf Draht**  
Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Kinder und Jugendliche  
**Tel.: 147 /// www.rataufdraht.at**

➔ **Telefonseelsorge**  
Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung  
**Tel.: 142 /// www.telefonseelsorge.at**

➔ **Krisenhilfe Oberösterreich**  
Telefon- und E-Mailberatung sowie mobile Einsätze  
**Tel.: 0732 2177 /// www.krisenhilfeooe.at**

➔ ...und bei unserer **Onlineberatung** unter:  
**www.jugendservice.at/onlineberatung**

## Schlaf gut!

Tipps für einen erholsamen Schlaf



deine infos

JugendService



jugendservice.at

Wir verschlafen ein Drittel unseres Lebens - und das ist auch gut so!

So sind wir in der restlichen Zeit wach genug, unser Leben gut zu meistern: zu lernen, zu feiern, zu arbeiten, zu genießen. Wenn man längere Zeit nicht oder nicht erholsam schläft, kann das sehr belastend sein.

## Was sind Schlafstörungen?

Von Schlafstörungen spricht man, wenn man über mehrere Wochen oder länger ...

- ➔ nicht einschlafen kann
- ➔ nicht durchschlafen kann
- ➔ zu früh wach wird

**Sie werden dann zum Problem, wenn der Alltag und das Wohlbefinden stark und negativ beeinflusst wird.**



## Folgen von Schlafstörungen

Ist der Schlaf über längere Zeit nicht erholsam, macht sich das bemerkbar:

- ➔ Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- ➔ Erhöhtes Stressempfinden
- ➔ Vergesslichkeit
- ➔ Reizbarkeit
- ➔ Anfälliger für psychische Probleme (Depression, Angst, etc.)
- ➔ Anfälliger für Krankheiten (geschwächtes Immunsystem)
- ➔ Erhöhte Unfallgefahr

**Gut zu wissen!**

**Verbessert sich der Schlaf, nehmen auch die körperlichen und psychischen Symptome wieder ab. Der Körper kann sich erholen.**



## Tipps für einen erholsamen Schlaf

### Achte auf...



#### ... deine Schlaf-Routine:

Wenn du unter Schlafstörungen leidest, empfiehlt es sich, eine Schlaf-Routine einzuhalten. Das heißt, einerseits möglichst immer um die gleiche Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen und andererseits Abläufe zu ritualisieren. Zum Beispiel: Tee trinken – Zähne putzen – 10 Minuten Podcast hören oder lesen – Licht aus.



#### ... deine Bewegung:

Ein Spaziergang vor dem Schlafengehen kann beruhigen. Sporteln am Abend oder sich „auspowern“, um müde zu werden, ist aber keine gute Idee. Das Adrenalin im Blut erschwert das Einschlafen.

## Tipps!



#### ... deine Ernährung:

Manche Menschen können nicht gut einschlafen, wenn sie Hunger haben oder schweres Essen (Fleisch, fettige Sachen) verdauen müssen. Leicht verdauliche Nahrungsmittel sind abends deshalb ratsamer.



#### ... deine Entspannung:

Um gut einzuschlafen, sollte man schwierige Gespräche oder aufwühlende Filme besser auf den nächsten Tag verschieben. Schlaffördernder sind da Apps und YouTube-Videos, die dich durch Entspannungs-Übungen leiten – das kann dir helfen, ruhiger zu werden.



#### ... dein Bett:

##### Hast du beim Aufwachen Rücken- oder Hüftschmerzen?

➔ Dann ist deine Matratze zu hart oder zu weich für dich.

##### Frierst du oder bist du nassgeschwitzt beim Aufwachen?

➔ Dann ist deine Decke zu dick oder zu dünn oder das Material passt nicht für dich.

##### Hast du Nackenschmerzen oder -verspannungen?

➔ Dann ist vielleicht dein Kissen zu groß/klein/hart/weich.

Außerdem ist es ratsam, im Bett nicht zu arbeiten, Hausübungen zu machen, zu essen, fernzusehen, etc. Der Körper lernt dann, dass das Bett nur zum Schlafen da ist und kann so leichter in den „Schlafmodus“ übergehen.



#### ... deine Schlafumgebung:

##### Magst du es dunkel und ruhig beim Schlafen?

➔ Dann helfen Rollos, dicke Vorhänge, Schlafmaske und Ohrstöpsel.

##### Magst du zum Schlafen Licht und eine Geräuschkulisse?

➔ Es gibt Lichtstecker oder Lavalampen, höre beruhigende Musik oder Podcasts zum Einschlafen.

##### Achtung:

Laufende Fernseher können deine Schlafqualität und deine Träume negativ beeinflussen!

**Tipp!**

Teile der Inhalte wurden mit freundlicher Genehmigung von der WienXtra-Jugendinfo übernommen.