



**deine  
infos**

# Ich schaff das!

Von Druck, Stress & Co

# Inhalt

|           |  |
|-----------|--|
| <b>5</b>  | <b>Was ist Stress überhaupt?</b>                             |
| <b>6</b>  | <b>Was sind die Auslöser von Stress &amp; Druck</b>          |
| <b>6</b>  | <b>Familie</b>   |
| 7         | Auf eigenen Beinen stehen                                    |
| 7         | Wenn Eltern streiten   |
| 8         | Gewalt in der Familie  |
| 9         | Wenn die Familie deine Hilfe braucht                         |
| <b>10</b> | <b>Freizeit &amp; Freundschaften</b>                         |
| 10        | Die schönste Zeit – die Freizeit!?                           |
| 11        | Friends forever!?  |
| 11        | Freundschaften finden: Wege aus der Einsamkeit               |
| 12        | Liebe & Sex  |
| 13        | Suchtmittel  |
| <b>14</b> | <b>Schule, Ausbildung &amp; Job</b>                          |
| 14        | Sei du selbst  |
| 16        | Anforderungen und Leistung                                   |
| 17        | Mobbing und andere Gewalt                                    |
| 17        | Keinen Job haben   |
| <b>18</b> | <b>Was hilft gegen Stress &amp; Druck?</b>                   |
| 19        | Liebe dich selbst!   |
| 20        | Self Care – Sich selbst kümmern                              |
| 21        | Entspannung für dich   |
| 22        | Anti-Stress-Tipps  |
| 24        | Tipps zum Entstressen! Wär das was für dich?                 |
| <b>26</b> | <b>Psychische Erkrankungen</b>                               |
| 26        | Was ist eine psychische Erkrankung?                          |
| 26        | Welche psychischen Krankheiten gibt es?                      |
| 28        | Was hilft bei psychischen Erkrankungen?                      |
| 29        | Was kannst du tun, wenn es jemandem psychisch schlecht geht? |
| <b>30</b> | <b>Beratung &amp; Therapie</b>                               |

Angaben ohne Gewähr: Für diese Broschüre hat das JugendService Informationen eingeholt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität des Angebotes kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Die Auflistung erfolgt ohne Wertung und Empfehlung. Alle angeführten Links wurden auf ihre Seriosität überprüft und waren zum Zeitpunkt der Erstellung der Broschüre frei von illegalen Inhalten. Da diese Seiten nachträglich verändert werden können, distanzieren wir uns von den Inhalten fremder Seiten und übernehmen keinerlei Haftung.

**JugendService**

#### Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService  
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, ☎ 0732 665544  
✉ jugendservice@ooe.gv.at, 🌐 jugendservice.at  
Redaktion: Mag.ª Martina Singer, Mag.ª Christa Kronsteiner, MA  
Fotos: Land OÖ, iStockphoto, Adobe Stock, shutterstock  
Grafik: Fischer; Druck: SKG Druck  
Oktober 2025  
Informationen zum Datenschutz findest Du unter:  
🌐 jugendservice.at/datenschutz

 /4youcard

 /@4youcard

 /Jugendservice.at

# Vorwort



Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene haben oftmals mit Stress und psychischen Problemen zu kämpfen. Neben den typischen Entwicklungsaufgaben können auch aktuelle Krisen und digitale Reizüberflutung durch Medien junge Menschen belasten. Damit ist psychische Gesundheit ein ganz wesentlicher Faktor.

Im Zusammenhang mit mentaler Gesundheit gibt es viele Tabus und Vorurteile. Wir wollen aber Tabus brechen und daher Räume schaffen, in denen offen über das Thema und den Umgang mit psychischen Erkrankungen gesprochen werden kann. Ein wichtiger Schwerpunkt im JugendService des Landes Oö ist daher das Thema „Psychische Gesundheit von Jugendlichen“.

In dieser Broschüre bekommt ihr viele Tipps & Infos zum Thema Umgang mit Stress & Druck und allgemein zu psychischer Gesundheit. Außerdem stehen euch in den 14 JugendService-Infostores unsere qualifizierten Jugendberaterinnen und Jugendberater jederzeit als Anlaufstelle zur Seite.

Mag. Thomas Stelzer  
Landeshauptmann

Christian Dörfel  
Jugend-Landesrat

# Einleitung

## Wie hilft diese Broschüre gegen Druck und Stress?



In dieser Broschüre werden Situationen und Erfahrungen beschrieben, die im Leben junger Menschen Druck & Stress verursachen können.

Beim Lesen kannst du dir überlegen, wie du mit den beschriebenen Situationen umgehst. Zwischendurch haben wir Fragen eingebaut, die dich zum Nachdenken oder Diskutieren anregen können. Außerdem findest du viele Vorschläge, wie du vom Alltag abschalten und dich entstressen kannst.

Manchmal wird aus den alltäglichen Belastungen mehr: aus Traurigkeit eine Depression, aus Aufregung vor der nächsten Prüfung eine Prüfungsangst. Deshalb erfährst du in einem eigenen Kapitel einiges über psychische Erkrankungen und was man dagegen tun kann.

Und solltest du mal nicht mehr weiterwissen – schau ins letzte Kapitel. Dort findest du Adressen von Beratungsstellen für junge Leute.

# Was ist Stress überhaupt?

Stress ist die körperliche Reaktion auf eine Herausforderung oder eine Gefahr. Dein Körper schaltet, ohne dass du das bewusst möchtest, in eine Art Alarmzustand. Wenn die Stresssituation vorüber ist, klingt die Anspannung normalerweise wieder ab. Stress ist also nicht grundsätzlich etwas Schlechtes, sondern kann sehr nützlich und hilfreich sein.

Nur wenn die Anspannung nicht abklingen kann und zum Dauerstress wird, z. B. weil die belastende Situation weiter besteht, kann das sehr schädlich, sowohl für die körperliche als auch psychische Gesundheit sein. Dies äußert sich beispielsweise mit folgenden Symptomen:

- ➔ **Ständiges Gefühl von Aufregtheit und Anspannung**
- ➔ **Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und/oder Verdauungsprobleme**
- ➔ **Häufiges Krank-Sein, weil das Immunsystem geschwächt ist**
- ➔ **Schlechter Schlaf oder nachts öfter wach liegen**
- ➔ **Konzentrationsschwierigkeiten und das Gefühl, nichts zustande zu bringen**
- ➔ **Gefühl an der Situation nichts ändern zu können**

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf herausfordernde Situationen. Was die einen nervös oder ängstlich macht, lässt die anderen ganz kalt oder spornt sie sogar an. Die Unterschiede hängen wahrscheinlich zum Teil mit vererbten Merkmalen zusammen, aber zu einem großen Teil auch mit den Erfahrungen, die jemand in seinem Leben gemacht hat, mit der persönlichen Einstellung zu Problemen und den Gedanken, die man sich darüber macht.



# Auslöser von Stress & Druck



## Familie

Es gibt verschiedene Formen von Familien: Manche leben zum Beispiel mit nur einem Elternteil und haben Kontakt mit dem anderen oder kennen ihn nicht, es kommen neue Geschwister in den Haushalt, andere leben mit ihren Großeltern oder wurden adoptiert. Wieder andere leben mit zwei

Müttern oder zwei Vätern, oder vielleicht in einer Wohngemeinschaft. Eine Familie kann Geborgenheit und Sicherheit geben. Man sorgt füreinander und verbringt gemeinsam Zeit. Aber eine Familie kann auch nerven und Probleme bereiten.

Was meinst du?

- ➔ Was bedeutet für dich Familie?
- ➔ Was schätzt du an deiner Familie?
- ➔ Was würdest du gleich/was anders als deine Eltern machen?

## Familie

### Auf eigenen Beinen stehen

Mit dem Erwachsenwerden verändern sich die Beziehungen in der Familie. Du hast eine eigene Meinung, willst deine ei-

genen Wege gehen und endlich so leben, wie du möchtest. Dadurch kann es zu Diskussionen und Streitereien kommen. Das nervt und macht traurig, aber Konflikte gehören auch zum Familienalltag dazu.

Was meinst du?

- ➔ Wie geht ihr in der Familie mit Konflikten um?
- ➔ Welche positiven Seiten hat Streiten?
- ➔ Fällt dir ein Streit ein, den ihr gut gelöst habt?

### Wenn Eltern streiten

Konflikte und Meinungsverschiedenheiten unter Erwachsenen kommen vor und sind normal. Eltern haben – genau wie du – bessere und schlechtere Tage. Anders ist es, wenn deine Eltern ständig streiten oder Dinge sagen, die verunsichern und Angst machen. Das kann belastend sein und Stress auslösen. So bedrohlich die

Streitereien auch erscheinen, es ist eine Angelegenheit zwischen deinen Eltern. Trotzdem kann es sein, dass du die Auswirkungen spürst. Manche Eltern gehen getrennte Wege und lassen sich scheiden. Was immer zwischen deinen Eltern passiert – sie bleiben auch nach einer Scheidung Eltern.

Was meinst du?

- ➔ Wie lösen deine Eltern ihre Konflikte?
- ➔ Was machst du, wenn deine Eltern streiten?
- ➔ Hast du deinen Eltern erzählt, wie es dir bei ständigen Streitigkeiten geht?



# Auslöser von Stress & Druck

## Gewalt in der Familie

Alle Formen der Gewalt sind gesetzlich verboten. **Gewalt ist, wenn du ...**

... **beschimpft, gedemütigt oder eingeschüchtert wirst**

... **geschlagen wirst**

... **gegen deinen Willen zu sexuellen Handlungen gezwungen wirst**

... **alleine gelassen wirst und wenig Liebe und Geborgenheit bekommst**

Menschen, die Gewalt erfahren, schämen sich oft. Sie denken, sie hätten den anderen provoziert und verteidigen die Gewalttätigen. Besonders schwer ist es, wenn der Vater, die Mutter oder Geschwister gewalttätig werden. Meistens sind das die Menschen, die man liebt und denen man immer wieder verzeiht.

Jede Form der Gewalt hinterlässt körperliche oder psychische Spuren. Deshalb: **Hol dir Unterstützung und bleibe nicht in der Gewaltsituation.**

Was  
meinst  
du?

- ➔ Wann beginnt für dich Gewalt?
- ➔ Welche Erfahrungen mit Gewalt hast du gemacht?
- ➔ Wohin würdest du gehen, wenn du dich zu Hause nicht mehr sicher fühlst (z. B. Polizei, Notschlafstelle, Jugendhilfe)?



## Wenn die Familie deine Hilfe braucht

Es gibt Situationen, in denen Familien von der Hilfe der Kinder abhängig sind: Ein Familienmitglied erkrankt oder hat eine Behinderung, Vater und/oder Mutter müssen viel und lange arbeiten, die Eltern verstehen

wenig Deutsch. Die Rollen verschieben sich: Die Kinder übernehmen Aufgaben, die sonst Erwachsene erledigen. Sie kochen beispielsweise, sorgen für kleinere Geschwister, übernehmen Pflegedienste, begleiten die Eltern auf Ämter, übersetzen für sie und passen auf, dass alles gut läuft.

Was  
meinst  
du?

- ➔ Welche Aufgaben übernimmst du in deiner Familie?
- ➔ Bekommst du alles gut auf die Reihe (z. B. Schule, Ausbildung, Freundeskreis)?
- ➔ Wer könnte dich bei deinen Aufgaben in der Familie unterstützen?

## Kennst du diese Situation?

Was du für deine Familie leistest ist wichtig und du bist wahrscheinlich stolz darauf. Auf Dauer kann diese Verantwortung belastend und stressig sein. Achte darauf, dass du genügend Zeit hast, in der du ohne schlechtes Gewissen das machst, worauf du Lust hast. Hole dir bei Bedarf Unterstützung oder rede mit anderen Familienmitgliedern darüber, wenn es dir zu viel wird.



## Auslöser von Stress & Druck



## Freizeit & Freundschaften

### Die schönste Zeit – die Freizeit!?

Neben Schule oder Arbeit gibt es freie Zeit, die zur Entspannung und Erholung genutzt werden kann. Ideal für diese Zeit ist eine Mischung zwischen Faulsein und interessanten Beschäftigungen. Die einen entspannen beim Sport, andere lesen, spielen Computer oder machen was Kreatives. Finde heraus, wo und wie du gut vom Alltag abschaltest.

### Mir ist soooooo fad...

Langeweile gehört zum Leben. Genauso wie Unlust – also das Gefühl, auf nichts Lust zu haben, obwohl man viel zu tun hätte. Eine Zeitlang ist es okay. Dauert der Zustand länger und du kommst zum Beispiel nicht mehr aus dem Bett, solltest du dir Unterstützung holen.

Was meinst du?

- ➔ Wie schaut ein typischer Wochentag bei dir aus?
- ➔ Welche Freizeitbeschäftigung möchtest du gerne ausprobieren?
- ➔ Was ist für dich Langeweile?

## Freizeit & Freundschaften

### Friends forever!?

Beziehungen und Freundschaften bereichern das Leben. Echte Freundinnen und Freunde sind in guten wie in schlechten Zeiten für dich da. Als Kind erzählt man den Eltern viel, später tauscht man sich eher

mit dem Freundeskreis aus. Freundschaften können aber auch mühsam und anstrengend sein, z. B. wenn jemand Druck ausübt, Eifersucht, Neid oder Gewalt ins Spiel kommen. Oft hilft ein klärendes Gespräch, in dem man offen und ehrlich ist.

Was meinst du?

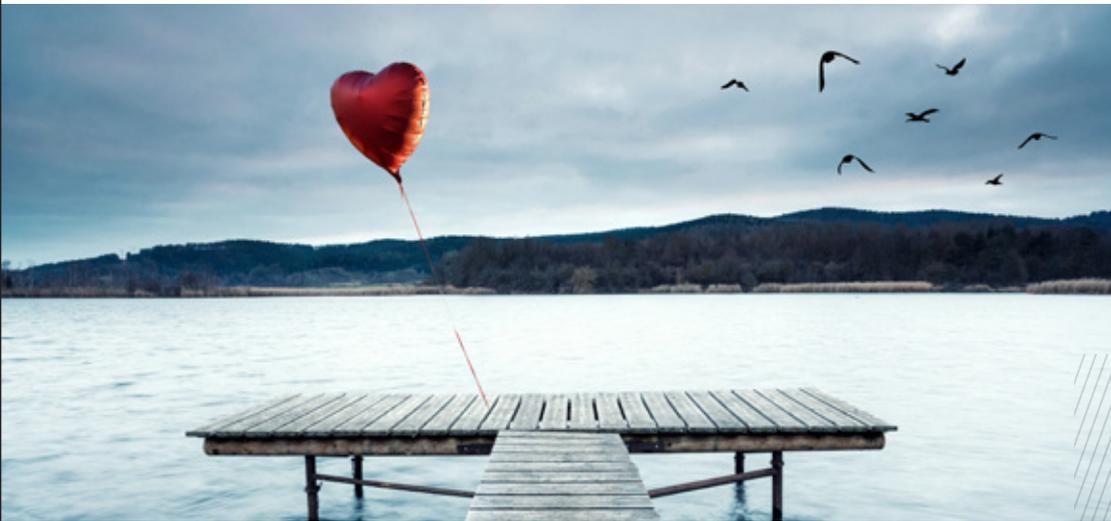
- ➔ Welche Rolle spielen Freundinnen/Freunde in deinem Leben?
- ➔ Was macht eine gute Freundschaft aus?
- ➔ Bist du eine gute Freundin/ein guter Freund?

### Freundschaften finden: Wege aus der Einsamkeit

Es kann Zeiten geben, in denen man sich einsam fühlt und der Mangel an engen Freundschaften den Stress im Alltag verstärkt. Ohne jemanden zum Austauschen erscheinen Herausforderungen wie Schule oder familiäre Erwartungen oft schwieriger.

Der Weg aus der Einsamkeit beginnt damit, sich zu öffnen und Gelegenheiten zu schaffen, neue Kontakte zu knüpfen. Sich auf ein Hobby oder eine neue Gruppe einzulassen, kann dabei helfen, Menschen mit ähnlichen Interessen zu treffen. So entstehen echte Freundschaften, die nicht nur Freude, sondern auch Entlastung und Unterstützung bringen.

## Auslöser von Stress & Druck



### Liebe & Sex

In der Phase des Erwachsenwerdens kann es auch zu ersten sexuellen Erfahrungen kommen. Für Sex mit der Partnerin/dem Partner gilt: Solange alle Beteiligten darauf Lust haben, ist alles okay. Achte auf deine Grenzen und die der anderen. Lass dich zu nichts überreden oder zwingen, sondern vertrau auf dein Bauchgefühl. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo, was erste sexuelle Begegnungen anbelangt, lass dich also von den Erfahrungen deiner Freundinnen und Freunde nicht stressen.

Manche Beziehungen haben eine stärkere Bedeutung als andere, etwa bei engen

Bindungen oder in Liebesbeziehungen. Einem Menschen ganz nahe zu sein, kann ein starkes Hochgefühl auslösen. Verliebte sehen die Welt durch eine rosarote Brille: Alles ist schön und man spürt eine besondere Leichtigkeit im Alltag. Gefühle können sich aber verändern, stärker oder schwächer werden. Falls es zu einer Trennung kommt, kann dies schmerzhaft sein und traurig machen.

Was bei Liebeskummer hilft, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Meist braucht es Zeit, um Enttäuschungen zu verarbeiten, Gespräche mit Freundinnen/Freunden oder anderen Vertrauenspersonen können dabei eine Unterstützung sein.

Was  
meinst  
du?

- ➔ *Warst du schon einmal verliebt?*
- ➔ *Was ist das Beste am Verliebtsein?*
- ➔ *Was tröstet dich bei Liebeskummer?*

## Freizeit & Freundschaften

### Suchtmittel

Substanzen wie Nikotin, Alkohol, Cannabis, verschiedene Pillen oder andere Drogen können die Stimmung und das eigene Körpergefühl vorübergehend verbessern. Man ist scheinbar lockerer, weniger schüchtern und entspannter. Wird der Genuss

zum Zwang, spricht man von der Krankheit Sucht. Eine Person mit Suchterkrankung kann nicht einfach aufhören, bestimmte Substanzen zu nehmen. Abhängig werden kann man auch von einem bestimmten Verhalten (z. B. Kauf-, Arbeits-, Internetsucht oder Ess-Störungen).

Was  
meinst  
du?

- ➔ *Welche legalen oder illegalen Suchtmittel kennst du?*
- ➔ *Wie würdest du das Verhalten einer/eines Süchtigen beschreiben?*
- ➔ *Was würdest du tun, wenn eine Freundin/ein Freund zu Drogen greift?*



### Schule, Ausbildung & Job

Eine Arbeit, die Spaß macht und mit der man Geld verdient: Ein Ziel, das viele verfolgen.

Heutzutage gibt es immer mehr Ausbildungen und Berufe. Du hast also – im Vergleich zu früher – viel mehr Möglichkeiten und es gibt verschiedene Wege, ein Ziel zu erreichen. Da ist es nicht immer so einfach, den Überblick zu behalten.

Wie und was du entscheidest und tust, es ist dein Weg. Mit deinen Entscheidungen kannst du deine Zukunft aktiv gestalten und beeinflussen. Außerdem: Durch die Veränderungen in der Arbeitswelt verändern sich auch die Berufswege. Deine Großeltern haben vielleicht ein Leben lang in einem Unternehmen und in ihrem erlernten Beruf gearbeitet. Du kannst dich weiterbilden, den Job wechseln, dich umschulen lassen und so verschiedene Berufserfahrungen sammeln.

Bei deiner Bildungs- und Berufsentscheidung unterstützen wir dich gerne – mit Bildungsberatung oder JobCoaching. Infos findest du unter:

[jugendservice.at/berufsorientierung](https://jugendservice.at/berufsorientierung)

### Sei du selbst!

Jeder Mensch hat verschiedene Stärken, die im Beruf und im Alltag genutzt werden können. Geht einmal etwas schief, wie zum Beispiel eine Absage nach einem Bewerbungsgespräch, richtet sich der Blick oft nur auf die eigenen Fehler. Denk in solchen Momenten daran, dass du auch viele positive Eigenschaften hast. Es gehört viel Mut dazu, nicht nur seine Stärken, sondern auch seine Schwächen zu zeigen.

**Tipp!**

**Was meinst du?**

- ➔ Was kannst du gut, was fällt dir schwer?
- ➔ Was schätzen andere Menschen an dir?
- ➔ Wie könntest du deine Stärken beruflich einsetzen?



# Auslöser von Stress & Druck

## Anforderungen und Leistung

Mit den Anforderungen der Schul- und Arbeitswelt gelassen umzugehen, ist eine Herausforderung. Der Lehrplan ist meist dicht, die Eltern machen Druck, du musst viel Stoff in kurzer Zeit lernen. Zeitdruck ist für manche Menschen wichtig, um kreativ und/oder effektiv zu arbeiten. Andere wie-

derum lähmt Druck, es kommt zu Schul- oder Arbeitsängsten. Die Angst kann sich in Beschwerden, wie zum Beispiel Kopfweh, Übelkeit oder Bauchschmerzen ausdrücken. Kommen dir diese Anzeichen bekannt vor? Dann wende dich an eine Vertrauensperson oder an eine Beratungsstelle.



## Nervös!?

Es gibt Situationen, die nicht angenehm sind. Manchen kann man aus dem Weg gehen und anderen muss man sich stellen, auch wenn man am liebsten davonlaufen möchte. Dazu gehören zum Beispiel Prüfungen und Vorstellungsgespräche. Kurz vor einer Prüfungssituation nervös zu sein, gehört bis zu einem gewissen Grad dazu, bei Lampenfieber helfen unterschiedliche Strategien, wie z. B. kurze Entspannungs- oder Atemübungen. Finde heraus, was dich in solchen Situationen beruhigt und die Aufregung lindert.

Verschiedene Übungen findest du unter [jugendservice.at/entspannung](https://jugendservice.at/entspannung) oder in unserem Kraftbuch ([jugendservice.at/shop](https://jugendservice.at/shop)).

## Was meinst du?

- ➔ *Wie reagierst du, wenn etwas gelingt?*
- ➔ *Wie, wenn etwas schiefgeht?*
- ➔ *Was hilft dir bei Nervosität vor Prüfungen?*

# Schule, Ausbildung & Job

## Keinen Job haben

Manche bleiben länger auf Arbeitssuche, bewerben sich, besuchen Kurse und versuchen, ins Berufsleben einzusteigen. Dabei braucht es Durchhaltevermögen, um Absagen nicht persönlich zu nehmen und die Suche fortzusetzen. Sollte es dir so gehen, dann denk daran: Durchhalten, denn vielleicht kommt auf die nächste Be-

werbung eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch.

Dein JobCoach unterstützt dich gerne bei der Jobsuche:

[jugendservice.at/jobcoaching](https://jugendservice.at/jobcoaching)

**Tipp!**

## Was meinst du?

- ➔ *Wer kann dich unterstützen?*
- ➔ *Was ist dein Ziel? Welche Schritte kannst du unternehmen, um dorthin zu kommen?*
- ➔ *Was motiviert dich, deinem Ziel näher zu kommen?*

## Mobbing und andere Gewalt

An Orten wie der Schule oder dem Arbeitsplatz kommen viele unterschiedliche Menschen zusammen. Mit den Kolleginnen/den Kollegen verbringst du viel Zeit – egal, ob du sie magst oder nicht. Ein netter Umgangston macht vieles angenehmer, ist aber nicht immer leicht. Umso wichtiger ist es, Probleme zu erkennen und etwas dagegen zu

unternehmen. Werden Menschen über einen längeren Zeitraum beleidigt, geärgert, schikaniert oder verspottet, spricht man von Mobbing. Es ist eine Form von fortgesetzter Gewalt und etwas anderes als ein lauter Streit oder eine heftige Diskussion.

Wenn du von Mobbing betroffen bist, hol dir unbedingt Unterstützung, z. B. bei der Kinder- und Jugendanwaltschaft.

## Was meinst du?

- ➔ *Wo beginnt Mobbing für dich?*
- ➔ *Wie kann eine Mobbing-Situation gelöst werden?*
- ➔ *Wie gehst du mit Menschen um, die du nicht magst?*

# Was hilft bei Stress & Druck?

- ➔ Finde heraus, was dir gut tut und wie du dich in stressigen Situationen entspannen kannst. Einige Vorschläge findest du ab Seite 22.
- ➔ Frage dich, wer welche Erwartungen an dich stellt? Musst du sie alle erfüllen?
- ➔ Triff deine eigenen Entscheidungen und probiere neue Dinge aus.
- ➔ Nicht alles klappt beim ersten Mal. Bleib mutig und versuche es weiter.
- ➔ Du musst nicht alles perfekt hinkriegen, Fehler gehören zum Leben dazu.
- ➔ Du bist nicht alleine. Sprich mit anderen, überlegt euch, was ihr unternehmen könnt und holt euch Unterstützung, wenn ihr sie braucht.



# I ♥ me!

## Liebe dich selbst!

Es ist völlig normal, dass du dich in einer Zeit, in der du körperliche Veränderungen durchmachst, manchmal unwohl fühlst. Vielleicht empfindest du deinen Körper als zu dick oder zu dünn oder findest dich nicht hübsch genug. Auch Dinge wie Pickel, Rückenschmerzen oder Zahnschmerzen können dein Selbstbild beeinflussen. Neue, unbekannte Gefühle können auftauchen, die für Unsicherheit sorgen. Viele dieser Veränderungen hängen mit deiner körperlichen Entwicklung zusammen und es braucht etwas Zeit, um sich daran zu gewöhnen.

Außerdem lässt sich der Körper nur bedingt ändern. Viel wichtiger ist, dass du **dich selbst so akzeptierst, wie du bist**. Und dabei geht es nicht nur um den Körper, sondern um dich als ganze Person – mit all deinen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen.

Versuche, dich weniger kritisch zu sehen und deinen Fokus auf das zu richten, was du an dir magst. Es ist wie bei deiner besten Freundin oder deinem besten Freund: Wenn sie oder er an sich selbst zweifelt, würdest du wahrscheinlich sagen, dass es in Ordnung ist, Fehler zu haben und dass sie oder er trotzdem toll ist. Warum solltest du also nicht auch so mit dir selbst umgehen?

Wenn du dich in deiner eigenen Haut wohlfühlst, strahlst du das auch nach außen aus. Und denk daran: **Schönheit ist nicht nur das, was andere sehen**. Jeder hat seine eigenen Vorlieben und Vorstellungen davon, was schön ist. Es kommt darauf an, wie du dich selbst siehst und wie du dich mit dir selbst fühlst. **Selbstliebe bedeutet, dich als Ganzes zu schätzen, mit all deinen Stärken und Schwächen – denn das macht dich einzigartig und besonders.**

Was meinst du?

- ➔ Was ist für dich Schönheit?
- ➔ Wann fühlst du dich in deinem Körper am wohlsten?
- ➔ Was magst du an dir, was an deinen Freundinnen/Freunden?

## Was hilft bei Stress & Druck?



### Self Care – Sich um sich selbst kümmern

Es ist gar nicht so leicht herauszufinden, was dir gut tut und wie du auf dich aufpasst. In der Regel zeigt dir dein Körper, dass er eine Pause braucht. Häufige Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Unruhe können Hinweise darauf sein. Dann ist es höchste Zeit, dass du dich um dich selbst kümmerst.

#### **Sich um sich selbst kümmern heißt z. B.:**

- ➔ Auf genügend Pausen und Auszeiten achten
- ➔ Sich ausgewogen ernähren und sich bewegen
- ➔ Dinge tun, die man gerne mag
- ➔ Sich trauen, auch einmal Nein zu sagen
- ➔ Bei Krankheiten ärztlichen Rat einholen
- ➔ Auf einen regelmäßigen Schlaf achten

Manche greifen oft schnell zu Schmerzmitteln. Vielleicht helfen aber auch andere Mittel wie Kräutertees, eine Wärmflasche oder Bewegung, um die Beschwerden zu lindern. Probiere es doch einmal aus!



**Was meinst du?**

- ➔ Was bedeutet Gesundheit für dich?
- ➔ Wie schaut dein „Self-Care“ Programm aus?
- ➔ Was könntest du in deinem Leben verändern, damit du dich fitter fühlst?

## Self Care & Entspannung

### Entspannung für dich

Den ganzen Tag über ist man mehr oder weniger aktiv. Deshalb ist es wichtig, dass auf aktive Phasen auch Ruhe und Erholung folgen. Entspannung hilft, sich wohlfühlen, zur Ruhe zu kommen und frisch und wach zu bleiben.

**Wer entspannt ist, kann sich und andere besser einschätzen und in Ruhe wichtige Entscheidungen fällen. Im entspannten Zustand wird die Atmung ruhig und regelmäßig und die Muskeln lockern sich.**

Viele haben Probleme, sich zu entspannen und Abstand zum hektischen und aktiven Alltag zu schaffen. Manche klagen über Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlafprobleme, verspannte Muskeln, Herzklopfen/Herzrasen, Angst-/Panikzustände usw. Hier sind regelmäßige kleine Entspannungsübungen, wie z. B. Atem-Übungen oder Autogenes Training besonders wertvoll.

**Tipp!**

Auf unserer Homepage unter [jugendservice.at/entspannung](https://jugendservice.at/entspannung) findest du eine Auswahl an Atem- und Entspannungsübungen.



# Was hilft bei Stress & Druck?

## Anti-Stress-Tipps



### Achtsamkeit & Genuss

Nimm dir regelmäßig Zeit, kleine, alltägliche Dinge bewusst zu genießen. Ob eine Tasse Tee, ein Spaziergang oder ein Gespräch mit Freundinnen oder Freunden – konzentriere dich ganz auf das, was du in diesem Moment erlebst. Dadurch kannst du den Kopf freibekommen und Stress abbauen.



### Dankbarkeit

Führe ein Dankbarkeitstagebuch, in dem du täglich notierst, wofür du dankbar bist. Sei es ein schöner Moment, ein gutes Gespräch oder einfach die Tatsache, dass du gesund bist. Dieses tägliche Reflektieren hilft dir, dich auf die positiven Aspekte deines Lebens zu konzentrieren.



### Lachen & Atmen

Lachen setzt Endorphine frei, die deinen Stresslevel senken und dir helfen, dich besser zu fühlen. Du kannst dir einen lustigen Film ansehen oder einfach in den Spiegel lächeln. Atemübungen wie 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten und 5 Sekunden ausatmen, bringen ebenfalls Entspannung.



### Smartphone Detox

Gönn dir regelmäßige Pausen vom Smartphone, vor allem abends vor dem Schlafen. Schalte das Handy aus, um deine Gedanken zu beruhigen und besser abschalten zu können. So förderst du nicht nur deine Entspannung, sondern auch einen erholsamen Schlaf.



### Selbstinstruktionsformeln

Nutze positive Selbstgespräche, um dein Denken und Handeln zu beeinflussen. Sätze wie „Ich vertraue auf mich“ oder „Ich bin okay, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist“ stärken dein Selbstbewusstsein und helfen, dich in stressigen Situationen zu beruhigen.



### Zeitmanagement & Hobbies

Strukturiere deine Zeit, indem du Wochen- und Tagespläne erstellst. Plane feste Arbeitsblöcke und Pausen ein, um deine Energie gut zu verteilen. Achte darauf, regelmäßig Dinge zu tun, die dir Spaß machen, sei es Musik hören, zeichnen oder ein Spaziergang im Park.



**Tipps!**



### Beziehungen

Gute Beziehungen sind ein wichtiger Schutzfaktor gegen Stress. Verbringe Zeit mit Menschen, denen du vertraust, und sprich über das, was dich belastet. Das Teilen von Sorgen mit einer vertrauten Person kann sehr erleichternd sein und bietet die Chance, neue Sichtweisen zu gewinnen.



### Richtige Ernährung

Stress kann sich negativ auf deine Ernährung auswirken, doch eine ausgewogene Ernährung hilft deinem Körper, besser mit Belastungen umzugehen. Achte darauf, viel Wasser zu trinken und dich mit frischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukten zu versorgen.



### Bewegung & Sport

Bewegung hilft, den Körper in Schwung zu bringen und den Kopf freizubekommen. Es muss kein intensives Training sein – schon ein täglicher Spaziergang oder einige Yogaübungen helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Kleine Schritte führen zu großen Erfolgen.



### „Nein sagen“

Es ist wichtig, deine eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren. Lerne, in stressigen Momenten auch mal „Nein“ zu sagen, um dich nicht zu überlasten. Es ist völlig in Ordnung, nicht immer alle Erwartungen zu erfüllen – achte auf deine Bedürfnisse und setze Prioritäten.

Viele weitere Übungen zum Kraft tanken und Entspannen findest du in unserem Kraftbuch, kostenlos zu bestellen auf [jugendservice.at/shop](http://jugendservice.at/shop)

**Tipp!**

## Was hilft bei Stress & Druck?



## Anti-Stress-Tipps

### Tipps zum Entstressen! Wär das was für dich?

Menschen entspannen sich auf die unterschiedlichsten Arten. Die Kunst ist, das Richtige für sich selbst zu finden.

#### Was ent-stresst dich?

Bei all diesen Tätigkeiten kannst du vom Alltag abschalten. Du konzentrierst dich auf eine einzige Tätigkeit, kannst ruhig werden oder dich auspowern.

#### Was könntest du dir vorstellen mal auszuprobieren:

- Vor mich hinkritzeln oder malen
- Musik hören – laut oder leise
- Etwas essen, das mir schmeckt
- Lesen oder einen Film/You-Tube Videos schauen
- Tanzen, shaken, bouncen...
- Musik machen – für mich selbst oder für andere
- Entspannungsvideos, Fantasiereisen anhören
- Mich an einen anderen Ort träumen
- Aufschreiben, was mir gerade durch den Kopf geht
- Jemandem ein Geschenk machen

- Gehen, laufen und springen
- An etwas Gutem riechen
- Richtig auspowern: Gewichte stemmen, auf einen Boxsack einschlagen, Klimmzüge machen
- Zimmer umräumen und umgestalten
- Kochen und backen
- Sport machen
- In die Badewanne legen
- Mit Freundinnen/Freunden reden
- Spielen – Computerspiele, Brettspiele...
- Ein Nickerchen machen
- Freiwillig irgendwo mitarbeiten
- Basteln, reparieren, stricken oder nähen
- Etwas Neues lernen
- Mit Freundinnen/Freunden etwas unternehmen – spazieren gehen, abhängen, ...

**Tipps!**



# Psychische Erkrankungen

## Was ist eine psychische Erkrankung?

Bei einer psychischen Krankheit verändern sich Denken, Gefühle, Handeln und/oder Wahrnehmung. Psychische Krankheiten sind in unserer Gesellschaft leider oftmals noch ein Tabu: Kaum jemand spricht gerne darüber und Betroffene schämen sich oft.

Ist dein Bein gebrochen, bekommst du z. B. einen Gips, gehst anschließend zur Physiotherapie und trainierst deine Muskeln. Genauso ist es bei einer psychischen Krankheit: Man nimmt vielleicht Medikamente, beginnt eine Psychotherapie und hat gute Chancen, dass es wieder besser wird.



## Welche psychischen Krankheiten gibt es?

Hier einige Beispiele von psychischen Krankheiten:

Menschen mit einer **Depression** sind traurig, lustlos und niedergeschlagen. Sie kämpfen gegen ständige Müdigkeit und das Gefühl, dass alles anstrengend ist. Dinge, die vorher Freude gemacht haben, werden gleichgültig.

Bei einer **Phobie** hat man Angst vor bestimmten Dingen und Situationen. Viele Menschen fürchten sich z. B. vor Spinnen oder Menschenansammlungen. Eine Phobie kann sich auf das gesamte Leben auswirken, wie z. B. dass man es nicht mehr schafft, die Wohnung zu verlassen.

**Ess-Störungen** (z. B. Magersucht), **selbstverletzendes Verhalten** (z. B. Ritzen) und **Süchte** (z. B. Alkoholsucht) sind ebenfalls psychische Krankheiten.



# Psychische Erkrankungen

## Was hilft bei psychischen Erkrankungen?

Jeder Mensch fühlt sich mal traurig, verzweifelt, unsicher, ängstlich, überfordert, gestresst oder erschöpft, schläft schlecht oder ist unzufrieden. Das ist normal und bedeutet nicht automatisch, dass eine psychische Erkrankung vorliegt. In vielen dieser Phasen kannst du selbst etwas tun. Halten die schlechten Gefühle jedoch länger an und du siehst keinen Ausweg, dann hol dir Hilfe. Diese Möglichkeiten gibt es:

### ➔ Ärztliche Hilfe

Zur Abklärung psychischer Probleme wende dich am besten zunächst an deine Hausärztin oder deinen Hausarzt. Er/Sie kann feststellen, ob den Beschwerden körperliche Ursachen, wie z. B. Stoffwechselerkrankungen, zugrunde liegen, Medikamente verschreiben oder dich bei Bedarf an eine Fachärztin/einen Facharzt oder an eine Psychotherapie bzw. Beratungsstelle überweisen.

### ➔ Psychotherapie

In einer Psychotherapie setzt du dich mit deinen Problemen, Sorgen und Ängsten auseinander. Gemeinsam erarbeitet ihr mögliche Lösungswege oder andere Sichtweisen. Therapeutinnen/Therapeuten arbeiten mit verschiedenen Methoden, wobei im Mittelpunkt meist das Gespräch steht. Je nach Fachbereich wirst du auch etwas gestalten oder Entspannungsübungen lernen. Wenn du auf der Suche nach einem Therapieplatz bist, kannst du dich jederzeit bei uns melden. Es gibt Angebote speziell für Jugendliche, darunter auch kostenlose Plätze. Teilweise gibt es außerdem sozial gestaffelte Preise, sodass die Stunden erschwinglich sind.

### ➔ Beratung

In einer Beratungsstelle kannst du deine Probleme oder andere Themen, die dich

beschäftigen, besprechen und erarbeitest gemeinsam mit einer Beraterin, einem Berater mögliche Lösungswege.

Es gibt aber auch Online-Beratung über das Internet. Manche Menschen schreiben ihre Sorgen lieber auf, als darüber zu reden.

Eine Onlineberatung  
speziell für Jugendliche  
findest du unter

🌐 [jugendservice.at/onlineberatung](https://jugendservice.at/onlineberatung)

**Tipp!**

### ➔ Psychologinnen/Psychologen

Sie bieten ebenfalls Beratung und Behandlung an und arbeiten in Beratungsstellen und in freier Praxis.

### ➔ Selbsthilfegruppen

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Leute mit gleichen oder ähnlichen Problemen. Es gibt Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige.

Infos unter 🌐 [selbsthilfe-ooe.at](https://selbsthilfe-ooe.at)

Nähere Infos dazu findest  
du auf unserer Homepage

🌐 [jugendservice.at/für-dich-da](https://jugendservice.at/für-dich-da)

**Tipp!**



## Was kannst du tun, wenn es jemandem psychisch schlecht geht?

Eine psychische Erkrankung verändert das Verhalten eines Menschen. Diese Veränderungen sind eine Herausforderung für das Zusammenleben und für Freundschaften. Es ist oft schwer auszuhalten, wenn es einer nahestehenden Person schlecht geht. Du machst dir Sorgen, fühlst dich vielleicht hilflos, wütend oder genervt. Um mit diesen Gefühlen fertigzuwerden, gibt es auch für Angehörige Beratung und Unterstützung.

- ➔ Informiere dich über die Krankheit und versuche zu verstehen, was im Anderen vorgeht.
- ➔ Akzeptiere, dass du nicht verantwortlich für das Handeln der anderen bist.
- ➔ Sei einfach da und höre zu.
- ➔ Überlege, was dir Kraft gibt, um mit der Situation besser zurechtzukommen.
- ➔ Ziehe Grenzen, wenn es dir zu viel wird.

**Mehr Infos!**

Für alle, die mehr wissen wollen: Zu vielen Themen gibt es weitere JugendService-Broschüren. Du kannst sie kostenlos bestellen oder downloaden: 🌐 [jugendservice.at/broschueren](https://jugendservice.at/broschueren)

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



# Beratung & Therapie

Suchst du Beratung zu psychischer Gesundheit, Arbeitssuche oder anderen Themen, dann melde dich im JugendService in deiner Nähe

➔ [jugendservice.at/infostores](https://jugendservice.at/infostores)

oder schau auf unsere Website zum Thema psychische Gesundheit



➔ [jugendservice.at/für-dich-da](https://jugendservice.at/für-dich-da)

## Notfallnummern – Beratung rund um die Uhr

### Rat auf Draht

☎ 147 /// [rataufdraht.at](https://rataufdraht.at)

Für: Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen

### Telefonseelsorge

☎ 142 /// [telefonseelsorge.at](https://telefonseelsorge.at)

Für: Alle in einer schwierigen Lebenssituation

### Krisenhilfe Oberösterreich

☎ 0732 21 77 /// [krisenhilfeooe.at](https://krisenhilfeooe.at)

Für: Alle in einer schwierigen Lebenssituation

## Onlineberatung

**Onlineberatung JugendService**  
 ☎ [jugendservice.at/onlineberatung](https://jugendservice.at/onlineberatung)

## Hilfe bei Mobbing

**Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (Kija)**  
 ☎ 0732 7720 14001 /// [kija-ooe.at](https://kija-ooe.at)

## Psychotherapie

**Clearingstelle für Psychotherapie PROGES**  
 ☎ 0800 202 533

Unterstützung bei der Suche nach einem kostenlosen Psychotherapieplatz

**Projekt „Gesund aus der Krise“**  
 ☎ [gesundausderkrise.at](https://gesundausderkrise.at)

Kostenlose Psychotherapie bzw. psychologische Beratung für Kinder und Jugendliche

Unterstützung bei der Suche nach einer Psychotherapie in deinem Bezirk bekommst du in deinem

**JugendService-Infostore:**  
 ☎ [jugendservice.at/infostores](https://jugendservice.at/infostores)

**Tipp**  
am Schluss

Mit unseren erfahrenen Jugendberaterinnen und Jugendberatern in den Regionen und dem breiten Service-Angebot legen wir im JugendService einen zentralen Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit der jungen Leute in Oberösterreich.

Auf [jugendservice.at/für-dich-da](https://jugendservice.at/für-dich-da) findest du umfangreiche Informationen zum Thema mentale Gesundheit. Zusätzlich gibt es unter [jugendservice.at/onlineberatung](https://jugendservice.at/onlineberatung) das Angebot unserer anonymen Onlineberatung. Wenn es um dieses wichtige Thema geht, müssen wir mit Tabus brechen und das tun wir in Oberösterreich. Denn uns geht es darum, Probleme offen anzusprechen und Hilfe dort anzubieten, wo sie gebraucht wird.



Ein Tipp von  
**Christian Dörfel**  
 Jugend-Landesrat

[/lr.doerfel](https://www.instagram.com/lr.doerfel) [/lr.doerfel](https://www.facebook.com/lr.doerfel)

## JugendService

Land OÖ, 4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// ☎ 0732 66 55 44  
 ✉ [jugendservice@ooe.gv.at](mailto:jugendservice@ooe.gv.at) /// [jugendservice.at](https://jugendservice.at)  
 Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr

**JugendService Campus**  
 4020 Linz, Spittelwiese 3  
 ☎ 0732 7720 15970  
 ✉ [campus@jugendservice.at](mailto:campus@jugendservice.at)

**JugendService Braunau**  
 5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13  
 ☎ 0664 60072 15910  
 ✉ [jugendservice-braunau@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-braunau@ooe.gv.at)

**JugendService Eferding**  
 4070 Eferding, Schmiedstraße 18  
 ☎ 0664 60072 15911  
 ✉ [jugendservice-eferding@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-eferding@ooe.gv.at)

**JugendService Freistadt**  
 4240 Freistadt, Pfarrgasse 9  
 ☎ 0664 60072 15912  
 ✉ [jugendservice-freistadt@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-freistadt@ooe.gv.at)

**JugendService Gmunden**  
 4810 Gmunden, Marktplatz 21  
 ☎ 0664 60072 15913  
 ✉ [jugendservice-gmunden@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-gmunden@ooe.gv.at)

**JugendService Grieskirchen**  
 4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10  
 ☎ 0664 60072 15914  
 ✉ [jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at)

**JugendService Kirchdorf**  
 4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1  
 ☎ 0664 60072 15915  
 ✉ [jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at)

**JugendService Perg**  
 4320 Perg, Johann-Paur Straße 1  
 ☎ 0664 60072 15917  
 ✉ [jugendservice-perg@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-perg@ooe.gv.at)



**JugendService Ried**  
 4910 Ried, Roßmarkt 9  
 ☎ 0664 60072 15918  
 ✉ [jugendservice-ried@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-ried@ooe.gv.at)

**JugendService Rohrbach**  
 4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 40  
 ☎ 0664 60072 15919  
 ✉ [jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at)

**JugendService Schärding**  
 4780 Schärding, Ludwig-Pfieggl-G. 12  
 ☎ 0664 60072 15920  
 ✉ [jugendservice-schaerding@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-schaerding@ooe.gv.at)

**JugendService Steyr**  
 4400 Steyr, Bahnhofstraße 1  
 ☎ 0664 60072 15921  
 ✉ [jugendservice-steyr@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-steyr@ooe.gv.at)

**JugendService Vöcklabruck**  
 4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a  
 ☎ 0664 60072 15923  
 ✉ [jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at)

**JugendService Wels**  
 4600 Wels, Vogelweiderstraße 5  
 ☎ 0664 60072 15924  
 ✉ [jugendservice-wels@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-wels@ooe.gv.at)

**info stores**  
14 x in OÖ



Tagesaktuelle  
 Öffnungszeiten unserer  
 Infostores findest du hier:  
 ☎ [jugendservice.at/infostores](https://jugendservice.at/infostores)





Hier bestellen!

# Alles erleben mit deiner 4youCard!

Hol dir deine 4youCard  
auf [jugendservice.at](https://jugendservice.at) oder in einem der  
14 JugendService-Infostores.



Deine Events  
Deine Vorteile  
Dein Altersnachweis



 /4youcard

 /@4youcard

 /Jugendservice.at

 [jugendservice.at](https://jugendservice.at)

**Jugend**  
**service**