



© KiJA / Mag. Sarah Seidel

# „Wenn du nicht mehr weiterweißt ...“

Wichtige Tipps und Infos  
für Kinder und Jugendliche



KiJA Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



## Was ist eine Krise?

Eine Krise ist eine Situation, die dich aus der Bahn wirft. Du kannst dich nur noch schwer um deine Verpflichtungen, die Schule oder die Arbeit kümmern. Allein einen Ausweg zu finden, scheint in dieser Zeit undenkbar! Du brauchst deine ganze Energie, um deinen Alltag halbwegs zu meistern.



## Was kann eine Krise auslösen?

- » Wenn deine Eltern sich trennen ...
- » Wenn du gemobbt wirst ...
- » Wenn du Probleme in der Schule hast ...
- » Wenn du einen nahestehenden Menschen verlierst ...
- » Wenn du dein gewohntes Umfeld verlassen musst, weil du umziehst oder eine neue Schule besuchst ...
- » Wenn du Opfer oder Zeuge eines belastenden Vorfalls oder Verbrechens wirst ...
- » Wenn du Gewalt erleben musst oder vernachlässigt wirst ...
- » Oder wenn dich eine andere Situation belastet ...

... kann es sein, dass du momentan keinen Ausweg weißt und dich hoffnungslos fühlst!

Wie erkennst du,  
dass du in einer Krise steckst?

- Du bist oft traurig und niedergeschlagen ...
- Du bist dir selbst oder anderen gegenüber aggressiv und wirst schnell wütend ...
- Du ziehst dich zurück und willst am liebsten allein sein ...
- Du kannst dich schwer konzentrieren ...
- Du hast das Gefühl, in deinem Kopf herrscht komplettes Chaos ...
- Du schläfst schlecht ...
- Du merkst auch körperlich, dass es dir nicht gut geht – du bist nervös, hast Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder dir ist übel ...
- Du hast keine Idee, was du tun kannst, um aus der Situation wieder rauszukommen ...
- Du hast keine Hoffnung, dass deine Situation bald besser wird ...

Wenn einer oder mehrere dieser Punkte auf dich ~~X~~ zutreffen, solltest du **gut auf dich achten** und **dir Hilfe suchen!**

## Was kann dir helfen?

- *Achte gut auf dich*

Schau darauf, was dir guttut. Mache Dinge, die dir Freude bereiten: Freundinnen und Freunde treffen, Musik hören, Sport treiben ...

- *Du musst dich nicht schämen*

Jeder Mensch erlebt einmal schwere Zeiten. Es ist okay, wenn du mit dieser Situation nicht so gut klarkommst, wie du es eigentlich von dir gewohnt bist.

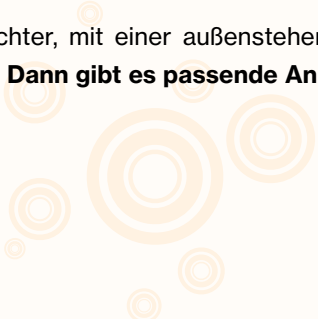
- *Du bist nicht allein*

Es gibt Kinder und Jugendliche, die Ähnliches erleben. Wenn du den Mut findest, darüber zu sprechen, wirst du vielleicht feststellen, dass du mit deiner Erfahrung nicht allein bist.

- *Sprich mit jemandem darüber*

Es ist wichtig, jemanden an deiner Seite zu haben, der Bescheid weiß und dich unterstützen kann. **Du musst das nicht allein schaffen!** Überlege, ob du deinen Eltern, einem Freund oder einer Freundin, Geschwistern, deinen Großeltern, einem Lehrer oder einer Lehrerin oder einer anderen erwachsenen Person deine Sorgen anvertrauen kannst.

Manchmal ist es leichter, mit einer außenstehenden Person zu sprechen. **Dann gibt es passende Anlaufstellen für dich!**



Musik machen  
Freundinnen treffen  
Spaß haben  
Schwimmen

Ich achte gut  
auf mich selbst!

Schönes  
erleben

© KiJA OÖ / Mag.ª Sarah Seidel

## IMPRESSUM

**Medieninhaber/Herausgeber:** Amt der Oö. Landesregierung,  
Direktion Präsidium, Abteilung Präsidium,  
Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (KiJA OÖ)

**Für den Inhalt verantwortlich:** Mag.ª Christine Winkler-Kirchberger,  
Kinder- und Jugendanwältin OÖ

**Illustration:** KiJA OÖ/Mag.ª Sarah Seidel

**Grafik:** bayer / sub. communication design

**Stand:** Jänner 2025

**Informationen zum Datenschutz:**

[www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz)



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



## Hilfe & Infos

*Wir hören dir zu – wir stärken dich – wir suchen gemeinsam mit dir eine Lösung!*

### **Kinder- und Jugendanwaltschaft / KiJA OÖ**

*Hilfe und Information für alle unter 21 Jahren*

Tel. 0732 77 97 77

WhatsApp: 0664 600 721 40 04

Energiestraße 2, 4021 Linz

E-Mail: [kija@ooe.gv.at](mailto:kija@ooe.gv.at)

[www.kija-ooe.at](http://www.kija-ooe.at)



### **Krisenhilfe OÖ**



*Rat und Hilfe bei psychischen Krisen rund um die Uhr*

Tel. 0732 21 77

[www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at)



### **Rat auf Draht 147**



*Notruf für Kinder und Jugendliche rund um die Uhr*

Tel. 147

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)



Diese Anlaufstellen sind für dich **kostenlos**.

Die Beratung ist **vertraulich**, dein Anliegen wird also nicht an andere weitergetragen und du kannst dich **anonym** melden, ohne deinen Namen zu nennen, wenn du dich so sicherer fühlst.



© KiJA OÖ / Mag.\* Sarah Seidel