



„Wenn du nicht mehr weiterweißt ...“

Wichtige Tipps und Infos
für Kinder und Jugendliche



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



Wie erkennst du, dass du in einer Krise steckst?

- Du bist oft traurig und niedergeschlagen ...
- ... oder auch mal aggressiv gegen dich selbst oder andere und wirst schnell wütend ...
- Du ziehst dich zurück und vermeidest den Kontakt zu deiner Familie und deinen Freunden ...
- Du kannst dich in der Schule 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 hast Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder dir ist übel ...
- Du hast keine Hoffnung, dass sich deine Situation bald bessert, und du weißt auch nicht, was du dazu beitragen könntest ...
- Du weißt nicht, wie du aus der Situation wieder rauskommst ...

Wenn einer oder mehrere dieser Punkte auf dich zutreffen ... ✗
dann solltest du gut auf dich achten und dir Hilfe suchen!

Was ist eine Krise?

Eine Krise ist eine Situation, die du nicht erwartet hast und nicht planen konntest. Egal was die Krise ausgelöst hat – sie wirft dich aus der Bahn und du kannst dich nur noch schwer um deine Verpflichtungen wie etwa Schule oder Arbeit kümmern. Alleine einen Ausweg zu finden, scheint für dich in dieser Zeit undenkbar! Du brauchst deine ganze Energie, um deinen Alltag halbwegs gut zu meistern.



Was kann eine Krise auslösen?

- Wenn deine Eltern sich trennen oder scheiden lassen ...
- Wenn du gemobbt wirst ...
- Wenn du Probleme in deiner Schule hast ...
- Wenn du einen Menschen, der dir sehr nahe stand, verloren hast ...
- Wenn du dein gewohntes Umfeld verlassen musstest und in eine neue Wohnung ziehen oder eine neue Schule besuchen musst ...
- Wenn du Opfer oder Zeuge eines belastenden Vorfalls oder eines Verbrechens wurdest ...
- Wenn du Gewalt erleben musst oder vernachlässigt wirst ...
- oder wenn dich eine andere Situation belastet ...

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

Was kann dir in einer solchen Situation helfen?

- Achte gut auf dich

Schau auf dich und achte darauf, was dir gut tut. Tu Dinge, die dir Freude bereiten: z. B. mit Freundinnen und Freunden treffen, Musik hören, Sport machen.

- Du brauchst dich nicht zu schämen

Jeder Mensch hat einmal schwierige Zeiten durchzumachen. Du brauchst dich nicht dafür zu schämen, dass du mit dieser Situation nicht so gut klarkommst, wie du es eigentlich von dir gewohnt bist.

- Du bist nicht allein

Es gibt viele Kinder und Jugendliche, die Ähnliches erleben wie du. Wenn du dich darüber reden traust, wirst du vielleicht sogar feststellen, dass es in deiner Klasse oder in deiner Straße jemanden gibt, der Ähnliches berichten kann.

- Sprich mit jemandem darüber

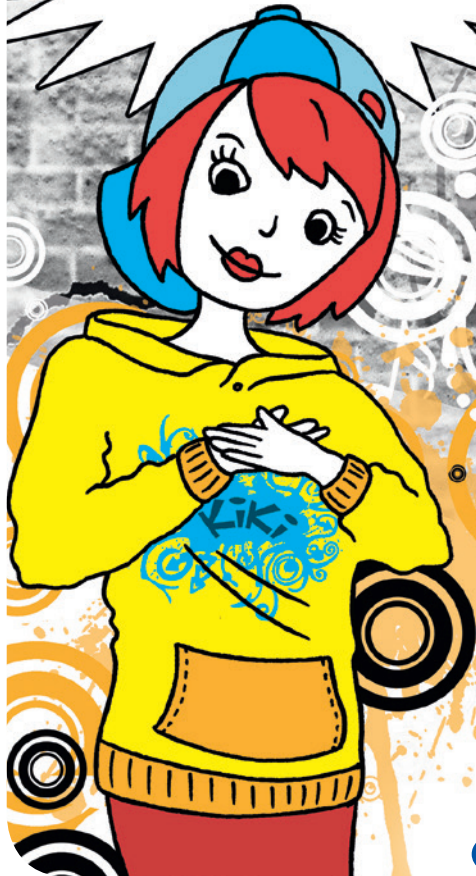
Wenn du in einer Krise steckst, hilft es, jemanden an deiner Seite zu haben, der Bescheid weiß und der dich unterstützen kann. Du musst es nicht allein schaffen, sondern kannst dir Hilfe holen.

Überlege dir, zu wem du Vertrauen hast und mit wem du gerne darüber reden würdest. Das können dein Vater oder deine Mutter sein, dein bester Freund oder deine beste Freundin, Geschwister, Großeltern, ein Lehrer oder eine Lehrerin in deiner Schule. Vielleicht ist es dir aber auch lieber, mit einer neutralen, außenstehenden Person zu sprechen, oder du hast spezielle Fragen. Dann haben wir für dich passende Anlaufstellen angeführt.

Musik machen
Freundinnen treffen
Spaß haben
Schwimmen

Ich achte gut
auf mich selbst!

**Schönes
erleben**



Medieninhaber: Land Oberösterreich

Herausgeber: Amt der Oberösterreichischen Landesregierung,
Direktion Präsidium, Abteilung Präsidium,
Kinder- und Jugendanwaltschaft (KiJA OÖ),
Energiestraße 2, 4021 Linz

Illustration: Mag.ª Sarah Seidel

Gestaltung: sub. communication design
Druck: Friedrich Druck & Medien GmbH

Informationen zum Datenschutz:

www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

Stand: November 2023



Hilfe und Infos bekommst Du bei ...

Kinder- und Jugendanwaltschaft / KiJA OÖ

Hilfe und Information für alle unter 21 Jahren

Tel. 0732 77 97 77

WhatsApp: 0664 600 721 40 04

Energierstraße 2, 4021 Linz

E-Mail: kija@ooe.gv.at

www.kija-ooe.at



Krisenhilfe OÖ

Rat und Hilfe bei psychischen Krisen rund um die Uhr

Tel. 0732 21 77



Scharitzerstraße 6-8, 4020 Linz www.krisenhilfeooe.at



Rat auf Draht 147

Notruf für Kinder und Jugendliche rund um die Uhr

Tel. 147

www.rataufdraht.at



Alle diese Anlaufstellen sind für dich kostenlos. Die Beratung ist vertraulich, das bedeutet, dein Anliegen wird nicht an andere weitergetragen und du kannst dich auch anonym, also ohne deinen Namen zu nennen, melden, wenn du dich dabei sicherer fühlst.

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

