

Kinderrechte



ZEITUNG

Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ
Kinderrechte Zeitung OÖ, Heft 47/2022

Damit es dir gut geht!



5

Skispringerin Jaci Seifriedsberger

Im Gespräch

7-10

Spiel und Spaß

Mach mit beim Rätseln und gewinne!

14-15

Frag doch die KiJA!

Die Kinderrechte-Profis können dir helfen.



LAND
OBERÖSTERREICH

Bar freigemacht / Postage paid
Österreich / Austria

Hallo du!

Wie geht es dir heute? Bist du ausgeschlafen, fit und fröhlich? Oder fühlst du dich müde oder niedergeschlagen? In der letzten Zeit ist viel passiert, das Kinder und auch uns Erwachsene ungeduldig, genervt, ängstlich oder wütend gemacht hat. Zuerst mussten wir alle lange Zeit wegen der Coronapandemie auf vieles verzichten, das Freude

macht, und dann wurden wir mit erschreckenden Nachrichten über einen Krieg konfrontiert. Umso wichtiger ist es, dass wir alle darauf schauen, dass unser Körper und unsere Seele gesund bleiben, und dafür kannst du eine Menge tun! In dieser Kinderrechte Zeitung kannst du dir viele Tipps dazu holen.

Übrigens: Eines der schönsten Gefühle ist es, jemandem helfen zu können. Viele Kinder aus dem Kriegsgebiet brauchen jetzt unsere Unterstützung, und wir zeigen dir, wie du ihnen helfen kannst.



Deine Kinder- und Jugendanwältin
Christine Winkler-Kirchberger

Die KiJA

Die Kinder- und Jugendanwaltschaft/KiJA OÖ ist eine Beratungs- und Ombudsstelle für Kinder und Jugendliche, aber auch für Erwachsene. Hast du Sorgen oder einfach nur eine Frage? Dein KiJA-Team ist für dich da – vertraulich und kostenlos. Du kannst eine Nachricht an uns senden oder einfach anrufen, wir helfen dir gerne! Die

KiJA bietet auch Workshops zu Mobbing, Gewalt und Kinderrechten an – online und in deiner Schule, sobald das wieder möglich ist.

Beratungshotline
0732/77 97 77
Mobbing-Hotline
0664/15 21 824
WhatsApp
0664/600 72 14004
E-Mail
kija@ooe.gv.at
Website
www.kija-ooe.at

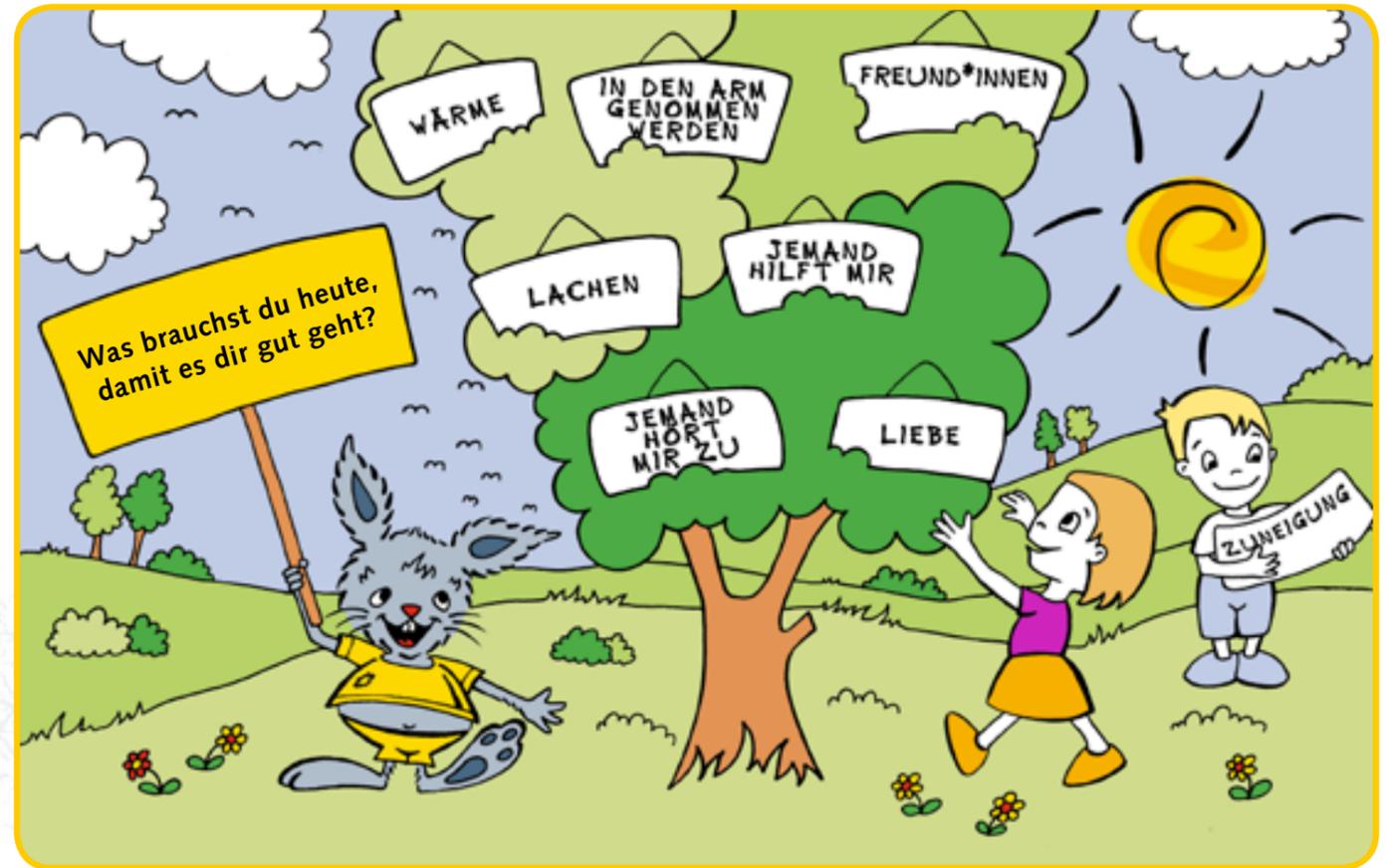


Inhaltsverzeichnis

Damit es dir gut geht!	Seite 3	Spiel und Spaß	Seite 7-10
Berühmt und stark?	Seite 4	Wenn dich Nachrichten beunruhigen	Seite 11
Jacqueline Seifriedsberger: „Spaß und Leidenschaft treiben mich an“	Seite 5	Was sagst du dazu?	Seite 12/13
Ein König im Rollstuhl	Seite 6	Frag doch die KiJA!	Seite 14/15
		Kinder und Jugendliche haben Rechte	Seite 16

Wir haben für dich einige Begriffe in der Kinderrechte Zeitung orange markiert. Die Erklärung dazu findest du jeweils auf derselben Seite unten!

IMPRESSUM: Medieninhaber: Land Oberösterreich; **Herausgeber und Copyright:** Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Präsidium, Abteilung Präsidium, Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ, Kärntnerstraße 10, 4021 Linz; f. d. I. v.: Mag.ª Christine Winkler-Kirchberger; **Projektleitung, Chefredaktion:** Mag.ª Claudia Werner; **Mitarbeiterinnen:** Celia Ritzberger, BA MA; Mag.ª Astrid Egger; **Layout, Illustrationen:** Mag.ª Sarah Seidel, www.designerladen.at; **Druck:** Plöchl Druck GmbH (Ökodruckerei), Freistadt



Damit es dir gut geht!

Für jede*n von uns bedeutet **Wohlbefinden*** etwas anderes. Was machst du, damit es dir gut geht?

Wenn Erwachsene einander treffen, sagen sie oft: „Wie geht's dir?“ Viele verwenden diese Frage in den meisten Fällen nur als **leere Floskel***, um ein Gespräch anzufangen.

Dabei wäre es doch viel schöner, wenn man sich tatsächlich dafür interessiert, wie es jemandem geht. Was würdest du dann erzählen? Und was machst du, damit es dir gut geht? Lesen, gemeinsam spielen, Sport machen, etwas Gutes essen und genießen, schlafen, mit Freund*innen zusam-

men sein oder einfach in die Luft schauen – da gibt es vieles, was ein gutes Gefühl und Wohlbefinden schaffen kann.

Du hast als Kind nämlich ein Recht darauf, dass es dir gut geht. Hast du das gewusst? Es ist eines der

Denn als Kind bist du viele Jahre von Erwachsenen abhängig: von deinen Eltern oder von Erziehungsberechtigten. Darum brauchst du besonderen Schutz und besondere Rechte. Das bedeutet natürlich nicht, dass man alles darf – leider.

tu', das füg auch keinem anderen zu.“ Diese Regel gibt es in vielen Kulturen und Religionen. Wenn du also umgekehrt überlegst, was dir gut tut, dann weißt du schnell, was anderen gut tut. Jetzt zu dir: Wie geht's dir denn heute?

„Was du nicht willst, das man dir tu', das füg auch keinem anderen zu.“

Rechte für Kinder, die du auf der Rückseite unserer Kinderrechte Zeitung findest. Kinderrechte sollen Kinder vor allem stärken.

Es gibt auch Regeln, die wir alle einhalten müssen. Wie sinnvoll die sind, zeigt vor allem der Spruch: „Was du nicht willst, das man dir

***Wohlbefinden:** Das Wohlbefinden beschreibt den Zustand, wenn es dir rundum gut geht in deinem Leben.

***leere Floskeln:** Floskeln sind oft Füllworte wie ‚eh', ‚halt eben' oder ‚nicht wirklich'. Eine leere Floskel ist etwas, was oft gesagt wird, aber keinen Inhalt hat, also zum Beispiel eine Höflichkeitsfloskel.



Berühmt und stark?

Berühmte Menschen sind auch nicht immer so gut gelaunt, wie sie vielleicht wirken. Hier erzählen einige von ihnen, was sie tun, damit es ihnen gut geht.

Sport, Hobbys, Freundinnen und Freunde: Es gibt vieles, was stark macht und womit es auch berühmte Menschen schaffen, sich wohlzufühlen. Umso wichtiger ist, sich Hilfe zu holen, wenn es einem nicht so gut geht.

Ein Beispiel dafür ist die amerikanische Schauspielerin Emma Stone (33). Sie hatte früher eine Angststörung: „Ich war ein sehr, sehr ängstliches Kind. Mein Gehirn hat immer 30 Schritte vorausgedacht“, sagte sie einmal in einem Interview. „Als ich sieben Jahre alt war, war ich überzeugt, dass unser Haus abbrennen würde. Ich konnte es fühlen. Keine Halluzination*, nur ein einschnürendes Gefühl in meiner Brust und Atem-

not, so als ob die Welt untergehen würde.“ Schon als Kind hat sie deshalb Hilfe von erfahrenen Erwachsenen bekommen.

Um diese Ängste zu besiegen, hat Emma Stone mit neun Jahren ein kleines Buch geschrieben. Es heißt „Ich bin größer als meine Angst“. Sie erzählt: „Das Buch habe ich noch immer. Ich habe darin ein kleines grünes Monster gemalt, das auf meiner Schulter sitzt, mir ins Ohr flüstert und Dinge sagt, die nicht wahr sind. Jedesmal, wenn ich auf das kleine grüne Monster hörte, hat es mich zerquetscht.

Wenn ich aber meinen Kopf wendete und einfach normal weitermachte – also es reden ließ und

ich es nicht beachtete –, ist das Monster zusammengeschrumpft und verschwunden!“

*Halluzination: Menschen mit Halluzinationen sehen Dinge, die sonst niemand sieht. Sie riechen, fühlen oder hören etwas, das für andere nicht da ist.



Emma Stone

Foto: Wikipedia_Krimuk2.0

Paul Pizzera

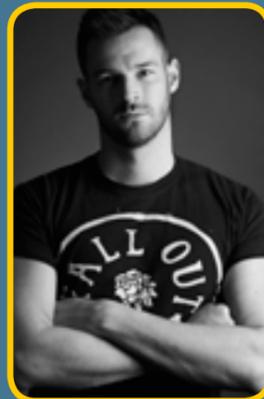


Foto: Bernd Niederwieser

Der Kabarettist und Sänger von Pizzera & Jaus betreibt täglich Sport. Denn auf der Bühne braucht er „jede Menge Energie“, sagt er. „Krafttraining steht daher jeden Tag auf dem Programm.“ Das ist sein Ausgleich für den anstrengenden Alltag auf Tour.

Michelle Obama

Die Frau des früheren Präsidenten der Vereinigten Staaten Barack Obama setzt sich seit Jahren dafür ein, dass Kinder mehr Bewegung machen und sich gesund ernähren. Sie betreibt auch selbst gerne Sport. Als ein kleines Mädchen vor Jahren die First Lady fragte, wie alt sie denn sei, sagte Michelle Obama ihr Alter – und das Mädchen rief überrascht: „Aber Sie sind viel zu jung für 51!“



Foto: Wikimedia



„Spaß und Leidenschaft treiben mich an“

Wie Skispringerin Jacqueline Seifriedsberger aus Ried im Innkreis mit Enttäuschungen umgeht und was sie macht, damit es ihr gut geht, erzählt sie im Interview mit der Kinderrechte Zeitung.

Du konntest nicht an den Olympischen Spielen teilnehmen, weil du kurz vor dem Abflug Corona bekommen hattest. Wie ging es dir dabei?

Natürlich war es im ersten Moment ein Schock. Der Traum von meinen zweiten Olympischen Spielen war damit geplatzt. Aber ich habe mich relativ schnell auf meine restliche Saison und auf neue Ziele konzentriert.

Es war nicht das erste Mal, dass du an einem großen Wettbewerb nicht teilnehmen konntest. Wie gehst du mit solchen Enttäuschungen um?

Es ist schon schwer, bei großen Wettkämpfen zusehen zu müssen. Aber es ist alles für etwas gut. Wichtig ist, nicht die Motivation und die Geduld zu verlieren. Man muss nach vorne schauen und sich auf neue Dinge konzentrieren. Im Nachhinein kann man es ohnehin nicht mehr ändern.

Im Sport gibt es immer wieder Siege, aber auch Niederlagen. Was treibt dich an?

Vor allem der Spaß und die Leidenschaft an meinem Sport treiben mich an. Niederlagen gehören genauso dazu wie Siege. Daran wächst man als Sportler*in.

Was machst du generell, damit es dir gut geht?

Ich versuche neben meinem Sport, der ja mein Beruf ist, viel Zeit mit meiner Familie und

mit Freund*innen zu verbringen. Ich bewege mich auch privat sehr gerne in der Natur und da vor allem auf den Bergen. Das ist für mich sehr wichtig.



Foto: EXPA/JFK

Jacqueline Seifriedsberger

wurde am 20. Jänner 1991 in Ried im Innkreis geboren und wuchs in Schildorn bei Ried auf. Jetzt wohnt sie in Oberalm in Salzburg. Im Alter von vier Jahren begann sie mit dem Skispringen. 2008 wurde sie Juniorenweltmeisterin. Seit 2011 ist sie außerdem Sportlerin beim Österreichischen Bundesheer (Heeresport). Ihre Hobbys sind Volleyball und Musik hören.



Foto: Wikipedia/Granada

Bei den Nordischen Skiweltmeisterschaften 2013 gewann Jaci die Bronzemedaille im Einzelbewerb und Silber im Mixed-Bewerb gemeinsam mit Chiara Hölzl, Gregor Schlierenzauer und Thomas Morgenstern. Mit Gregor ging sie übrigens in dieselbe Klasse im Skigymnasium. 2013 stürzte Jaci im Training und verletzte sich dabei. Dadurch verpasste sie die Olympischen Winterspiele 2014 in Sotschi, Russland. 2022 war sie schon auf dem Weg zu den Olympischen Winterspielen in Peking – und musste wieder umkehren, weil sie positiv auf Corona getestet wurde.

Drew Barrymore

Die amerikanische Schauspielerin Drew Barrymore schwört auf Yoga, um sich zu stärken. Sie kam durch ihre Ernährungsberaterin auf diesen Sport. Im Gegensatz zu früher, als sie am liebsten fett und ungesund gegessen hatte, ist sie mittlerweile fit und lebt sehr gesund. Zu ihrem Yogakurs nahm sie auch öfters ihre zwei Töchter mit, als diese noch kleiner waren.



Foto: privat Instagram



Ein König im Rollstuhl

Der siebenjährige Richard König hat eine **spastische Bewegungseinschränkung***. Deshalb braucht er unter anderem einen Rollstuhl, eine Orthese und ein Therapierad. Doch das hindert den Buben nicht daran, ein normales Leben zu führen. Dabei unterstützen ihn neben seiner Mama seine vier Geschwister und sorgen dafür, dass es niemals langweilig wird.

„Alle in meiner Klasse mögen Richard“, sagt Svea, die neunjährige große Schwester von Richard. „Es ist ganz egal, dass er einen Rollstuhl hat, alle finden ihn nett. Und weil wir in derselben Volksschule sind, besuchen wir ihn oft in der Klasse“, sagt sie. Richard ist seit Herbst in der Vorschule der VS 35 in Linz.

„Hauptsache, Richard ist da“

Durch Richards Erkrankung werden seine Muskeln steif und er hat Probleme, sich zu bewegen. Deshalb ist sein Rollstuhl immer mit dabei. „In der Klasse sagt niemand was dazu. Warum auch, ich brauche ihn halt“, sagt Richard und beschreibt seinen Rollstuhl genau: „Er ist himmeldunkelblau und neongelb bei den vorderen Rädern, die blinken können. Das habe ich mir alles selbst ausgesucht“, erzählt er stolz. Auch seine kleine Schwester Freja, vier Jahre alt, setzt sich gerne in den Rollstuhl – einfach zum Spaß. Die größere Schwester Svea unterstützt Richard und schiebt ihn: „Das ist gar nicht schlimm, er kann ja nichts dafür. Hauptsache, Richard ist da!“

Neben dem Rollstuhl hat er auch ein Therapierad. In der Nacht trägt Richard Schienen an den Füßen, sogenannte Orthesen, die seine Füße entlasten. Eine Spezialfirma in Sattledt hat die Hilfsmittel genau an Richards Füße angepasst – und als Überraschung mit einem coolen Dinosaurier- und einem Paw-Patrol-Motiv verziert.

„Es gibt keinen Unterschied“

Mama Vera hat mit ihren fünf Kindern alle Hände voll zu tun – doch die Kinder helfen zusammen, erzählt Svea: „Wir gehen in die Schule, Richard wird vom Bus abgeholt, wir machen Hausübungen, essen, und wir verbringen viel Zeit auf dem Spielplatz. Richard ist immer

dabei, da gibt es keinen Unterschied.“ Er ist ein Sonnenschein mit viel Lebensfreude und lässt sich durch nichts und niemanden aufhalten. Seine liebsten Hobbys sind turnen, malen und spielen, aber auch schwimmen, klettern und lesen. Da er schon seit seiner Geburt an der Bewegungseinschränkung leidet,

macht er wöchentlich **Physiotherapie*** und war bereits auf **Reha***. Die erste Zeit wurde er im Kinderwagen geschoben, wenn es zu anstrengend war, doch vor Schulbeginn wollte er unbedingt selbstständig sein, sagt seine Mama Vera. Mit dem Rollstuhl ist das möglich – und für alle Kinder im Umfeld ist das völlig normal!



Richard und sein Rollstuhl mit blinkenden Rädern

Spastische Bewegungseinschränkung

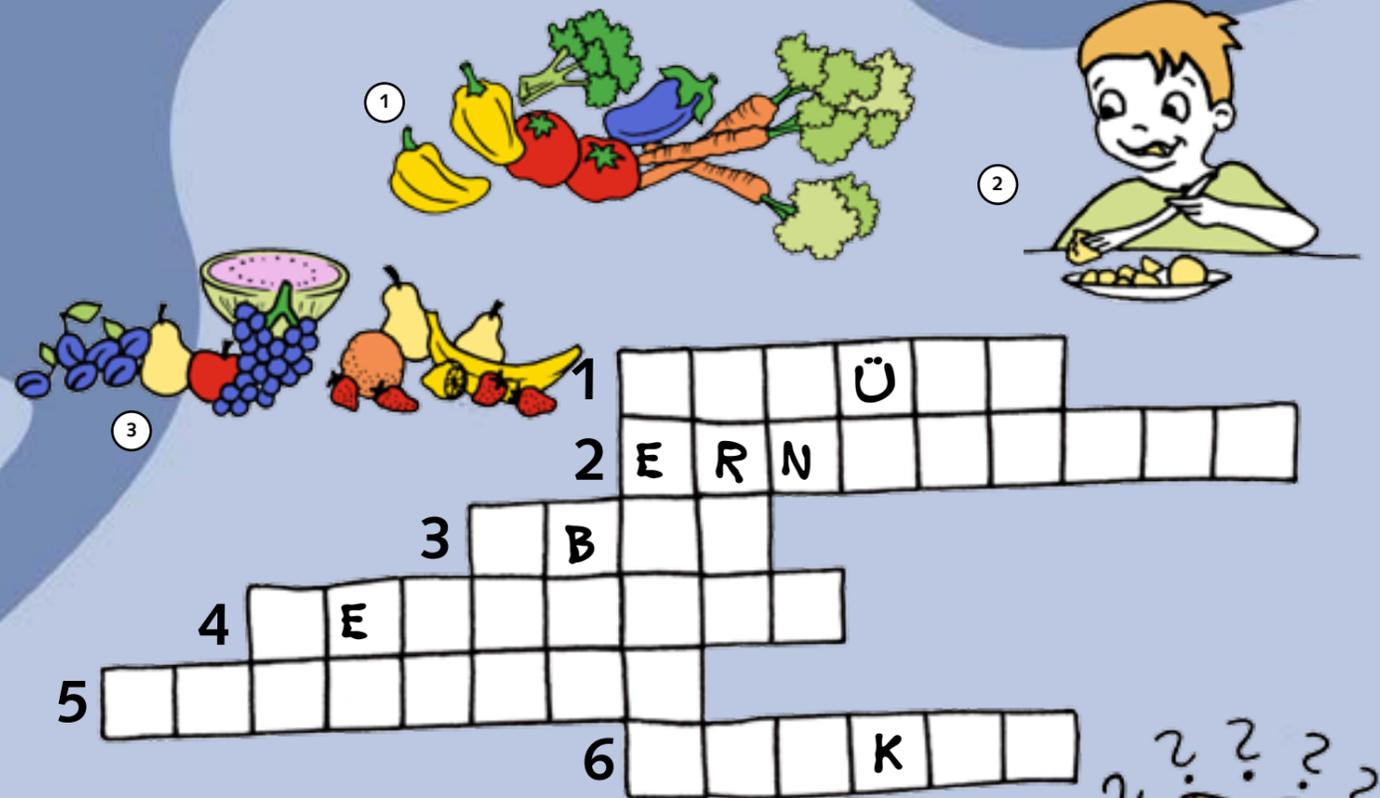
*Ein Kind mit einer **spastischen Bewegungseinschränkung** kann sich nicht so gut bewegen, weil die Muskeln zu stark angespannt sind und oft verkrampfen. **Physiotherapie** ist ähnlich wie Krankengymnastik. Sie kann helfen, um die Bewegungen des Körpers leichter und schmerzfreier zu machen. **Reha** ist die Abkürzung von Rehabilitation und bedeutet ‚wiederherstellen‘. Reha ist ein Ort, der Menschen hilft, wieder gesünder und fitter für ihren Alltag zu werden.



Beim Online-Interview ging's rund!

Rätsel

Wusstest du, dass du selbst auf deine Gesundheit achten kannst? Nicht nur eine gesunde Ernährung, auch viele andere Dinge können dir helfen, gesund zu bleiben. Löse unser Kreuzworträtsel und erfahre, was dich alles gesund hält!



Rausgehen!

Wer in den Wald und in die Natur geht, tut der eigenen Gesundheit etwas Gutes. Denn der Wald hält uns gesund und hilft, nicht mehr an Probleme und Sorgen zu denken. Ein Spaziergang wirkt beruhigend. Du kannst auch gemeinsam mit Freund*innen im Wald lustige Spiele spielen oder tolle Aktivitäten gemeinsam machen. Aber Achtung: Im Wald soll man nicht laut sein, um die Tiere nicht zu schrecken!

1. Baum-verstecken:

Verstecken spielen kennt jede*r, aber hast du es schon einmal im Wald gespielt? Die Bäume bieten wunderbare Möglichkeiten, sich zu verstecken. Einzählen kann man natürlich auch direkt bei einem Baum.

1.

2. Adlerauge:

Markiert euch mit Ästen auf dem Waldboden ein großes Quadrat. Dort dürfen Dinge wie Zapfen, Zweige, Blätter und alles liegen, was es im Wald so gibt. Prägt euch das Bild gut ein und dreht euch um. Einer von euch verändert fünf Dinge auf dem Boden, wie zum Beispiel einen Zapfen verschwinden lassen, einen neuen Zweig dazulegen und so weiter. Welches Adlerauge entdeckt alle Veränderungen?

2.

3. Waldsafari:

Weißt du, welche Tiere es im Wald gibt? Macht euch gemeinsam auf Entdeckungsreise und beobachtet aufmerksam, welche Tiere ihr im Wald entdeckt. Welcher Vogel zwitschert da auf dem Baum? Was raschelt im Gebüsch? Welche Insekten könnt ihr unter Baumrinden entdecken? Welche Fußspur habt ihr gefunden, könnte es ein Reh gewesen sein?

Tipp: Vielleicht habt ihr ja ein Buch über Tiere im Wald zu Hause, das ihr mitnehmen könnt.

3.

4. Zapfen-Boccia:

Sammelt ein paar Tannenzapfen im Wald. Zeichnet eine Linie auf den Boden und werft die Zapfen von dort aus zu einem Baumstamm, den ihr euch als Ziel ausgemacht habt. Welcher Zapfen liegt am nächsten beim Baumstamm?

Tipp: Aus den Tannenzapfen könnt ihr danach gemeinsam lustige Tiere basteln!

4.

Pflück dir, was du brauchst, damit es dir gut geht!

BUCH LESEN

SPIELE SPIELEN

GUTE LAUNE

5. Müll sammeln:

Nehmt euch einen Müllsack und eine Müllzange mit und verwandelt euren Waldspaziergang in eine gute Tat für die Umwelt. Wer kann den meisten Müll einsammeln?

5.

SPASS

MÜLL

Wissensquiz mit Gewinnspiel

Löse folgende vier Fragen, um unseren Lösungssatz zu vervollständigen. Sende die Lösung an die KiJA und gewinne mit etwas Glück ein Kinderrechte-Buch!



Gewinne ein Kinderrechte-Buch!

Ich achte auf ...

1. **Was machst du, wenn du traurig bist?**
M: Hilfe holen und darüber reden
A: die Gefühle unterdrücken
2. **Wo kann man neue Energie tanken?**
I: an einem Ort, an dem man sich gerne aufhält, zum Beispiel in der Natur
K: nirgends
3. **Wenn du Probleme hast, wer hilft dir dann?**
D: niemand
C: die KiJA (Kinder- und Jugendanwaltschaft)
4. **Wie kannst du deinem Körper etwas Gutes tun?**
H: mit gesunder Ernährung
O: mit Fast Food

Sende das Lösungswort ein

Löse das Wissensquiz und sende das Lösungswort an die KiJA: kija@ooe.gv.at

Bitte vergiss nicht, deine Post-Adresse und deinen Vor- und Familiennamen anzugeben.

Lösungswort:

--	--	--	--	--

Wenn dich Nachrichten beunruhigen

In der Ukraine, einem Land im Osten Europas, gibt es Krieg und viele Menschen müssen flüchten. Einige von ihnen sind auch nach Oberösterreich gekommen. In den Fernsehnachrichten, im Radio und in Zeitungen wurde in den letzten Wochen viel darüber berichtet. Viele dieser Berichte machen traurig und betroffen, manche können dir auch Angst machen. Wir haben ein paar Tipps für dich, wie du gut damit umgehen kannst.

Sprich mit jemandem über deine Gefühle!

In den Zeitungen und im Fernsehen gibt es viele Bilder und Nachrichten aus dem Kriegsgebiet. Viele Informationen sind erschreckend oder verwirrend und du fragst dich vielleicht auch, was das alles für uns in Österreich bedeutet. Such dir eine erwachsene Vertrauensperson, die dir zuhört und deine Fragen beantwortet!

Lass es dir gut gehen!

Es ist ok, wenn du einfach Spaß haben willst. Mit Freund*innen spielen, Sport machen, malen oder basteln, einen lustigen Film anschauen, gemeinsam kochen und etwas Gutes essen – all das tut dir gut und macht dich stark!

Was kannst du tun?

- Selbstgebasteltes verkaufen und das Geld dann spenden
- Kleidung und Spielzeug spenden und zu Sammelstellen bringen
- eine Musik- oder Theateraufführung organisieren und dabei Geld sammeln
- Vielleicht gibt es in deiner Klasse auch schon Kinder aus der Ukraine? Wenn du mit ihnen Zeit verbringst, hilfst du ihnen, Deutsch zu lernen. Eure Lehrerin oder euer Lehrer kann für sie auch ein zweisprachiges Malbuch (Deutsch und Ukrainisch) über Kinderrechte bei der KiJA bestellen!



Such dir die richtigen Informationen!

Im Fernsehen, in den Zeitungen und im Internet werden oft Bilder gezeigt, die Kindern Angst machen. Manchmal verstehst du vielleicht auch nicht genau, worüber gesprochen wird, und fühlst dich dann verwirrt und machst dir viele Gedanken. Besser sind spezielle Zeitschriften und Nachrichtensendungen für Kinder, in denen Zusammenhänge so erklärt werden, dass sich alle auskennen. Es gibt jetzt auch eine ZiB für Kids, die ZiB Zack Mini!

Werde aktiv!

Wenn man hört, dass irgendwo Krieg ist, fühlt man sich oft hilflos und denkt, man kann nichts tun. Das stimmt aber nicht! Du kannst viel dazu beitragen, dass es geflüchteten Kindern und den Kindern im Kriegsgebiet besser geht! Wir haben für dich auf dieser Seite ein paar Vorschläge gesammelt. Überlege gemeinsam mit deinen Eltern oder deiner Schulklasse, was ihr noch tun könnt!



„Manchmal habe ich ein schlechtes Gewissen, wenn es mir gut geht und meinem Papa zum Beispiel nicht, der



„Mir geht es gut, ich hatte schon Corona und mittlerweile macht mir das Thema keine Sorgen mehr, es ist



„Wenn es mir nicht gut geht, dann schaue ich ins Aquarium, das ist sehr beruhigend. Es hilft mir aber



„Das Lernen mit der Maske ist anstrengender, aber in der Schule ist es cooler als zu Hause. Der Krieg



„Mir geht es gut, aber man spürt den Ukraine-Krieg im Radio. Das macht mir schon Sorgen, denn ich

Außerdem genieße ich gerne die Ruhe in meinem Baumhaus, treffe mich mit Freunden und rede mit ihnen über meine Probleme. Ich bin froh, wenn wir in die Schule gehen können, weil da habe ich meine Freunde um mich. Die Masken machen mir gar nichts mehr aus, obwohl ich zu Beginn dachte, daran gewöhnen wir uns nie. Aber jetzt kann ich mir ein Leben ohne Maske gar nicht mehr vorstellen.“

hatte Corona, genau an seinem Geburtstag! Außerdem bin ich traurig, weil sich meine Oma beim Skifahren den Oberarm gebrochen hat. Aber bei Sorgen sollte man mit jemandem reden, sich die Zeit vertreiben, um die Gedanken aus dem Kopf zu löschen oder auch Tagebuch schreiben. Ich schreibe alles nieder und dann klappe ich es zu und somit sind auch die Sorgen zusammengequetscht!“

mir fast schon egal. Wenn es mir aber nicht gut geht, dann hilft mir malen oder etwas Beruhigendes machen. Ich denke dann auch an ganz andere Themen, spreche mit jemandem oder manchmal google ich etwas, wenn ich es genauer wissen will. Wenn ich enttäuscht bin, brauche ich immer ein paar Minuten Zeit für mich.“

auch, zu malen oder Lego zu spielen. Denn da kann ich machen, was ich will! Wenn es jemand anderem nicht gut geht, dann frage ich, was ihn bedrückt und warum er traurig ist und versuche zu helfen!“

macht mir schon auch Sorgen, denn es ist voll schade, weil die Menschheit ja eigentlich nicht dumm ist, aber im Krieg sind die Menschen gegen die Menschheit. Das verstehe ich nicht! Zocken oder Fußballspielen hilft mir dabei, meine Sorgen zu vergessen.“

verstehe den Sinn von Krieg nicht! Wenn von Flugzeugen aus Bomben geworfen werden, sehen sie ja gar nicht, was sie da unten auslösen. Ich glaube, dass Kriegsspiele am Computer auch damit zu tun haben. Wenn ich mir solche Gedanken mache, dann versuche ich, mich mit Schlagzeug spielen abzulenken.

Melanie, 9

Niklas, 9

Dominik, 9

Laris, 10

Martin, 9

Was sagst du dazu?



Die 3A der Volksschule Langenstein



„Wenn es mir nicht gut geht, gehe ich spazieren oder ich rede mit meiner Oma. Dabei denke ich auch oft an meinen Opa.“

Djamil, 9

Langenstein: In der 3A in der Volksschule in Langenstein herrscht meistens gute Laune, auch wenn in letzter Zeit aufgrund der Coronapandemie viele Geburtstagsfeiern nicht stattfinden konnten. Die Kinder erkennen schnell, wenn es jemandem nicht gut geht. „Dann sollte man der Person Zeit geben, ihr helfen, aber selbst ruhig bleiben“, sagt Melanie.

Vöcklabruck: In der 4A in der Volksschule in Vöcklabruck konnten nur wenige Kinder stellvertretend für die ganze Klasse erzählen, wie es ihnen geht. Die restlichen Schülerinnen und Schüler waren in Quarantäne oder im Distance Learning. Doch die Kinder finden, dass es in der Schule viel besser als zu Hause ist. Sie sind sich außerdem einig: Sowohl Corona als auch der Ukraine-Krieg sollen verschwinden!



Laris, Martin und Nico aus der 4A der Volksschule Vöcklabruck

Fotos: C. Ritzberger



„Ich schaue manchmal die Nachrichten. Wenn es mir dann nicht gut geht, spiele ich am liebsten mit dem

Andreas, 9



„Manchmal geht es mir nicht so gut und ich habe schon ein bisschen Angst vor dem Krieg. Stell dir vor,

du musst dort sein, hast nichts zu essen! Das ist nicht lustig!“

Jennifer, 9



„Wenn es mir nicht gut geht, dann lege ich mich nieder und schlafe ein wenig. Und wenn ich

eine schlechte Note habe, dann setze ich mich auf einen Baum und denke darüber nach, wo der Fehler gewesen sein könnte.“

Lucas, 8



„Mir geht es heute gut, aber man hört nur noch vom Krieg und den hohen Spritpreisen und jeden Tag ist die Corona-Situation eine andere – ich kenn' mich nicht mehr aus.

Die Menschen sind schon sehr komisch – Tiere passen sich an uns an, aber wir Menschen nehmen keine Rücksicht auf die Natur. Deshalb bin ich schon oft wütend. Dann lasse ich meine Wut am Boxsack raus und lenke mich mit meiner Playstation oder mit Freunden

ab. Wenn es einer anderen Person nicht gut geht, würde ich ihr natürlich sofort helfen, auch wenn ich dabei verletzt werde. Dann habe ich halt eine coole Narbe!“

Nico, 10

Frag doch die KiJA!

Wenn du Hilfe brauchst oder dich etwas beschäftigt, kannst du dich gerne bei der KiJA melden. Hier findest du ein paar Fragen und Antworten!



Barbara Pfaffenwimmer

ist Psychotherapeutin und unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich rundum wohl zu fühlen.

„Die Nachrichten über den Krieg in der Ukraine machen mir Angst. Ich denke viel darüber nach und kann oft nicht einschlafen.“

(Anna, 10)

Barbara:

„Hallo Anna, so wie dir geht es derzeit vielen Kindern. Das Wichtigste ist, dass du mit jemandem über deine Sorgen sprichst – mit deinen Eltern oder einer anderen erwachsenen Vertrauensperson. Du kannst auch bei der KiJA anrufen! Versuche, nicht zu viele schlimme Nachrichten zu lesen und schau dir möglichst nur geeignete Kindernachrichten an. Lenke dich am Abend mit einem spannenden Buch oder einem lustigen Spiel mit deiner Familie ab. Es kann dir auch helfen, etwas für die Kinder aus der Ukraine zu tun. Auf Seite 11 findest du Ideen dazu!“

Foto: Land OÖ



Manuela Brendel

ist Sozialarbeiterin und leitet das Berater*innen-Team. Du erreichst sie über die Beratungshotline.

„Wenn mir etwas hinunterfällt, sagt meine Mama immer, ich sei dumm und ungeschickt. Das macht mich traurig.“ (Paul, 9)

Manuela:

„Lieber Paul, wenn einem etwas hinunterfällt, ist das ein Versehen, und das kann jeder und jedem von uns passieren! Du bist deshalb nicht dumm oder ungeschickt, und es ist nicht richtig von deiner Mama, das zu sagen. Sag ihr, dass du dich dadurch verletzt fühlst. Wenn deine Mama das nicht ernst nimmt, dann wende dich an eine*n Erwachsene*n, die*der dich unterstützen kann wie zum Beispiel deinen Papa, die Oma oder eine Lehrperson.“

Foto: Sabrina Liedl, Land OÖ



Ingrid Saueressig

ist Juristin und hauptsächlich für die Interessensvertretung zuständig, das heißt, sie setzt sich dafür ein, dass die Rechte von Kindern in allen Lebensbereichen beachtet werden.

„Ich komme nächstes Jahr in die vierte Klasse. Darf ich selbst bestimmen, in welche Schule ich dann gehen möchte?“ (Julia, 9)

Ingrid:

„Hallo Julia, es ist eine wichtige Entscheidung, in welche Schule du gehst, und natürlich darfst du da mitreden! Schau dir mit deinen Eltern die Schulen in deiner Umgebung an, die in Frage kommen. Viele haben einen bestimmten Schwerpunkt wie etwa Sport, Sprachen oder IT. Überlegt gemeinsam, was deinen Begabungen und Interessen am meisten entspricht. In manchen Schulen werden auch Schnuppertage oder ein Tag der offenen Tür angeboten. Das solltest du nützen, da du dir so ein noch besseres Bild machen kannst.“

Foto: Vanessa Ehrengruber, Land OÖ



Astrid Egger

ist Psychologin und hat in der Beratungshotline ein offenes Ohr für deine Sorgen.

„Meine beste Freundin hat einen Hund bekommen und ich möchte auch so gerne einen. Meine Eltern sind aber dagegen. Wie kann ich sie überreden?“ (Sophie, 11)

Astrid:

„Liebe Sophie, ein Haustier macht viel Freude, aber auch viel Arbeit, und Futter und Tierarzt kosten Geld. Du kannst deinen Eltern vorschlagen, die Verantwortung für bestimmte Aufgaben wie das Füttern oder Gassigehen selbst zu übernehmen oder auch etwas von deinem Taschengeld beizusteuern. Überlegt gemeinsam, ob ein Hund oder ein anderes Tier in eure Familie passt. Vielleicht könnt ihr auch alle drei einmal deine Freundin bei einem Spaziergang mit dem Hund begleiten und sie nach ihren Erfahrungen fragen.“

Foto: Lisa Schaffner, Land OÖ

Foto: Ernst Grillnberger, Land OÖ



Bernhard Diwald

ist Psychotherapeut. Er ist unter der Mobbing-Hotline erreichbar und für Mobbing- und Gewaltpräventionsworkshops zuständig.

„In meiner Klasse gibt es ein Kind, das mich immer ärgert und meine Sachen auf den Boden haut. Was kann ich dagegen tun?“ (Tobias, 8)

Bernhard:

„Lieber Tobias, es ist absolut nicht in Ordnung, wenn jemand so etwas mit dir macht! Sag deutlich, dass du das nicht möchtest und das Kind damit aufhören soll. Wenn es dich trotzdem weiter ärgert, dann sprich mit deiner Lehrerin oder deinem Lehrer darüber. Überlegt gemeinsam in der Klasse, welche Regeln man einhalten muss, um gut miteinander auszukommen. Die KiJA bietet Workshops an, die euch dabei unterstützen können.“

Beratungshotline
0732/77 97 77
Mobbing-Hotline
0664/15 21 824
WhatsApp
0664/600 72 14004
E-Mail
kija@ooe.gv.at
Website
www.kija-ooe.at



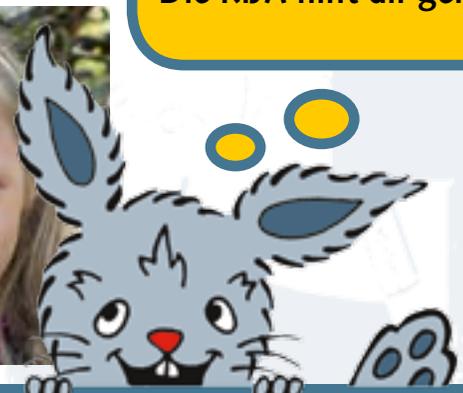
Fotos: C. Werner, C. Ritzberger

Kinder und Jugendliche haben Rechte

- 01** Alle Kinder auf der ganzen Welt haben die gleichen Rechte.
- 02** Kein Kind darf benachteiligt werden: egal, ob das Kind ein Bub oder ein Mädchen ist, ob es aus Österreich oder einem anderen Land kommt, ob es behindert ist oder nicht, ob es eine helle oder dunkle Hautfarbe hat.
- 03** Kinder haben das Recht, von allen Menschen liebevoll und rücksichtsvoll behandelt zu werden.
- 04** Niemand darf ein Kind schlagen oder ihm sonst irgendwie wehtun.
- 05** Kinder haben das Recht darauf, dass sie genug zum Essen und zum Anziehen bekommen.
- 06** Kinder haben das Recht, so gesund wie möglich zu leben und – wenn sie krank sind – von einem Arzt und von ihren Eltern versorgt zu werden.
- 07** Kinder haben das Recht, zu lernen und eine Schule zu besuchen, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht.
- 08** Kinder haben das Recht auf Freizeit, sich auszuruhen und alleine und mit gleichaltrigen Freunden zu spielen.
- 09** Kinder haben das Recht, alles zu erfahren, was sie betrifft. Sie haben das Recht, zu sagen, was sie denken. Sie haben das Recht, dass ihnen zugehört wird und dass ihre Meinung berücksichtigt wird.
- 10** Kinder haben das Recht, bei ihren Eltern zu leben. Wenn die Eltern nicht zusammenleben, haben Kinder das Recht, beide Eltern regelmäßig zu treffen. Kinder, die nicht bei ihren Eltern leben können, haben das Recht, dass der Staat sie besonders unterstützt und dass sich jemand um sie kümmert.



**Das sind deine Rechte!
Wenn etwas nicht passt:
Die KiJA hilft dir gerne!**



Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ
Kärntnerstraße 10, 4021 Linz,
Tel. 0732 / 77 97 77, E-Mail: kija@ooe.gv.at,
www.kija-ooe.at,  0664 / 600 72 14004

