

KINDERRECHTE ZEITUNG



Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ | Heft 54/2026

Wir statt ich



„Wir ticken sehr gleich.“
Die Geschwister Esra und
Enes sind das Duo EsRAP.

Foto: Tim Cavadini



Seite 6–7

Was sagst du dazu?
Wir haben mit zwei Schul-
klassen über Unterstützung und
Zusammenhalt gesprochen.



Seite 8–10

Wir statt ich: Diese Projekte
aus Oberösterreichs Schulen
zeigen, was man gemeinsam
alles schaffen kann.



Seite 14–15

Wenn du
Hilfe brauchst:
Frag doch
die KiJA!



INHALT

Hallo du,

hast du auch schon erlebt, wie vieles leichter wird, wenn man zusammenhält? Wenn man zum Beispiel mit der besten Freundin oder dem besten Freund an der Mathehausübung tüftelt – und plötzlich sind selbst die schwierigsten Aufgaben kein Problem mehr? Oder wenn beim Aufräumen alle mit anpacken und die Arbeit auf einmal halb so lang dauert?

Gemeinsam stark zu sein, hilft aber nicht nur in der Schule oder zu Hause. Solidarität und Zusammenhalt sind die Grundlage für ein friedliches Miteinander in unserer Gesellschaft. Wer im Team arbeitet, anderen hilft und sich für Schwächeren einsetzt, stärkt die Gemeinschaft – und erlebt dabei jede Menge Erfolgsmomente und Glücksgefühle!

In dieser Kinderrechte Zeitung findest du viele tolle Beispiele, was junge Menschen alles erreichen können, wenn sie zusammenhalten und ein gemeinsames Ziel haben.

Viel Spaß beim Lesen und ganz viele schöne Gemeinschaftserlebnisse wünscht dir

deine Kinder- und Jugendanwältin
Christine Winkler-Kirchberger

Foto: Celia Ritzberger



Das sind deine Rechte!

In der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen ist festgelegt, dass alle Kinder und Jugendlichen die gleichen Rechte haben. Dazu gehören zum Beispiel das Recht auf Schutz und Fürsorge, aber auch das Recht,

dich mit anderen Kindern und Jugendlichen zu treffen. Die wichtigsten Kinderrechte in Kurzform findest du auf der Rückseite dieser Zeitung, viele weitere Infos gibt es unter www.kinderrechte.gv.at.



Wir sind für euch da.

KiJA-KONTAKT:

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



Die Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (KiJA) ist eine Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche. Hast du Sorgen oder einfach nur eine Frage? Dein KiJA-Team ist für dich da, vertraulich und kostenlos. Schick uns eine Nachricht oder ruf uns an, wir helfen dir gerne!



IMPRESSUM: Medieninhaber: Land Oberösterreich; Herausgeber und Copyright: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Präsidium, Abteilung Präsidium, Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ, Energiestraße 2, 4021 Linz; f. d. l. v.: Mag.^a Christine Winkler-Kirchberger; Projektleitung, Chefredaktion: Mag.^a Claudia Werner; Mitarbeiterinnen: Celia Ritzberger, BA MA; Mag.^a Astrid Egger; Michael Melcher, BEng; Layout, Illustrationen: Mag.^a Sarah Seidel, www.designerladen.at; Druck: BTS Druckkompetenz GmbH



Stark im Team

Prominente wie die Band Lovehead wissen, wie stark man im Team sein kann und wie gut es tut, sich auf andere verlassen zu können.

Seite 4



Tipps

Damit es dir gut geht

Seite 13



Nachgefragt

Fußballerin Katharina Meßthaler im Gespräch über Vorbilder, Teamsport und den Film über ihren Verein

Seite 11



Interview EsRAP

„Wir waren schon immer sehr verbunden.“

Seite 5



„alles stabil?“

Jugendliche erzählen im Podcast, wie sie Herausforderungen meistern.

Seite 12



Wir statt ich

Vom Arbeiten auf dem Bauernhof über erlaubtes Graffitisprayen bis zur Teilnahme an Wettbewerben: Diese Projekte zeigen, was gemeinsam alles möglich sein kann.

Seite 8–10



Frag doch die KiJA!

Expertinnen und Experten der KiJA OÖ beantworten die häufigsten Fragen.

Seite 14–15



Was sagst du dazu?

Wir haben mit zwei Schulklassen über Freundschaften und Zusammenhalt gesprochen.

Seite 6–7

Jede Zusammenarbeit ist wie eine Beziehung, die man pflegen muss.

Lovehead sind füreinander da



Foto: Nikolas Rode

Mit ihrer Debütsingle „Denkst du an mich“ hatte die Band Lovehead aus dem Burgenland im Jänner 2025 ihren Durchbruch. Der Song wurde auf Streamingdiensten millionenfach abgespielt. Mit „Erdnussallergie“ landete das Trio auf Platz 1 der fm4-Charts. „In einer Band ist immer die Frontperson im Fokus, das wollten wir nicht, weil wir alles gemeinsam schreiben und gemeinsam Musik machen“, sagen Elena (20), Anna (19) und Mara (20), die einander vor vier

„Talent gewinnt Spiele, aber Teamwork und Intelligenz gewinnen Meisterschaften.“

Basketball-Legende
Michael Jordan



Foto: D. Myles Cullen, Wikipedia

Mit Teamgeist Vizeweltmeister



Foto: Wikipedia/Werner100359

Historischer Erfolg: Bei der WM in Katar wurden Österreichs U17-Fußballer Vizeweltmeister! Spieler Johannes Moser (li.) wurde mit acht Toren WM-Torschützenkönig und zum zweitbesten Spieler gewählt: „Eine individuelle Auszeichnung ist nicht das Produkt individueller Leistung, sondern der Leistung des Teams“, sagt Johannes. ÖFB-Sportdirektor

Peter Schöttel bezeichnet die U17-Vizeweltmeister als Vorbild für alle anderen Jahrgänge: „Große Trümpfe waren der Teamgeist und die hohe individuelle Klasse. Man sagt oft, man ist eine Familie, eine Einheit, aber in diesem Fall ist es wirklich so gewesen.“ Mit Daniel Frauscher aus Utzenaich (Bezirk Ried) war übrigens auch ein Oberösterreicher im Team.

Mit dem „Austrian Rock“ zum Weltrekord



Foto: fancybox

Franz Müllner, auch bekannt als „The Austrian Rock“, hat 26 Einträge im „Guinnessbuch der Rekorde“. Der Extremkraftsportler zog mit seiner Muskelkraft schon einen 81 Tonnen schweren Zug in Peru. Im Salzburger Lamprechtshausen bewegte er zusammen mit 100 Kindern ein 25 Tonnen schweres Feuerwehrauto – und zwar 30 Meter weit. Einen weiteren Rekord stellte er im September 2025 auf: In St. Wolfgang im Salzkammergut holte Franz Müllner gemeinsam mit 55 Kindern einen 4.000 m³ großen Heißluftballon auf den Boden zurück.



Foto: fancybox

„Damit sollten nicht nur sportliche Grenzen ausgelotet werden. Ich möchte Kinder für die Kraft des gemeinsamen Handelns begeistern“, sagt Müllner.

„Unsere Arbeit ist ein großes Glück!“



Warum habt ihr euch Rap ausgesucht, um euch auszudrücken?

Esra: „Nicht ich hab mir den Rap ausgesucht, der Rap hat mich gefunden. Mit 16, 17 Jahren war ich sehr einsam und hab Gedichte als Form der Therapie geschrieben, um mein Leid in Zeilen zu packen. Ein Freund sagte, wir sollten das aufnehmen. Als ich im Studio war, kam ich in einen Rhythmus, plötzlich war der erste Rap fertig. Und ich dachte, oh, das ist also ein Rap!“

Wie geht ihr mit Herausforderungen um?

Esra: „Wir waren schon immer sehr verbunden. Ich politisiere und philosophiere gerne mit Enes, das macht das Musizieren einfach. Wir wissen, was uns beschäftigt und sind uns oft einig, vor allem bei Politik und bei Emotionen. Schwierigkeiten haben wir nie, auch wenn sich das utopisch anhört.“

Enes: „Wir ticken sehr gleich.“

Ihr habt auch mit anderen Musikern wie Gasmac Gilmore gearbeitet. Wie war das?

Enes: „Man muss immer Kompromisse eingehen, sich aber treu bleiben. Ohne Veränderung gibt's kein Weiterentwickeln. Was wir machen, gefällt uns beiden, das ist ein großes Glück.“

Esra: „Wir beide vertrauen einander total, auch auf der Bühne. Das macht es besonders. Man braucht Raum für sich selbst und sollte andere nicht ausgrenzen, das gilt für die Musik wie fürs Leben.“

EsRAP
Die Geschwister Esra und Enes Özmen gründeten 2007 das austro-türkische Hip-Hop-Duo EsRAP. Sie wuchsen in Wien-Ottakring auf und beschäftigen sich in ihren Texten mit dem Fremdsein im eigenen Land und dem Frausein in der männerdominierten Hip-Hop-Welt. Im Gegensatz zur üblichen Rollenverteilung steuert Esra die harten und schnellen Reime bei, während ihr Bruder Enes die melodischeren Vokalparts übernimmt.

Ab diesem Schuljahr ist ein Rap-Text von euch in einem Schulbuch zu lesen. Wie findet ihr das?

Enes: „Das ist genial!“

Esra: „Wenn mich jemand fragt, was der Sinn des Lebens ist, dann ist es das! Das ist mir viel wertvoller, als eine Arena auszuverkaufen. Wir haben selbst in der Schule nie etwas über Gastarbeiter gelernt, drum freut's mich sehr, dass das jetzt viel mehr Thema ist.“

MEHR DAZU:
Instagram: @esrap_official





„Spazierengehen ist gemeinsam besser als alleine – und natürlich auch Sport. Ich bin Boxer, und obwohl man alleine gegen jemand anderen boxt, muss man lernen, teamfähig zu sein.“
Mohammad

MOHAMMAD (15) UND SEIN FREUND GABRIEL (14)
BOXEN SICH GEMEINSAM DURCH.



Die 4B der MS Europaschule in Linz

Linz. Sich gegenseitig unterstützen, miteinander reden, zusammen lachen: All das ist den Schüler*innen der 4B der MS Europaschule lieber, als alleine zu sein. Das gilt nicht nur für Aktivitäten in der Schule, sondern auch zu Hause mit der Familie oder in Vereinen. Beim Fußballspielen ist es genauso wichtig, zusammenzuhalten, wie beim Boxen, erklärt ein Schüler, denn auch hier muss man sich auf den Trainer verlassen. Wenn jemand ein Problem hat, sollte man versuchen, mit Empathie darauf zu reagieren – das ist sehr wichtig. „Man muss ja nicht mit allen befreundet sein, aber man kann die Person als Klassenkamerad unterstützen“, sagt ein anderer Schüler.



JACLYN (13) UND IHRE BESTE FREUNDIN
INCILAY (14) HALTEN IMMER ZUSAMMEN.

„Together heißt für mich, zusammenzuhalten und gemeinsam zu essen, zu weinen oder auch Blödsinn zu machen. Wenn eine Freundin zum Beispiel ein Problem hat, dann ist das auch mein Problem und auch wenn etwas vielleicht nicht ganz korrekt ist, bin ich loyal und stehe hinter der Person. Natürlich gibt es auch Momente, wo man einfach mal seine Ruhe haben will, zum Beispiel beim Schlafen. Außerdem muss man lernen, alleine zu sein, denn es wird einen Zeitpunkt im Leben geben, wo man alleine ist. Es gibt natürlich auch Personen, die sich zurückziehen und gerne alleine sein wollen, auch das sollte man respektieren und man soll niemanden verletzen.“
Incilay



HUSNA (14) UND DELORA (13) HABEN
GEMEINSAM JEDE MENGE SPAß.

„Wenn ich sauer oder traurig bin, dann will ich lieber alleine sein. Aber eine Übernachtungsparty mit Freundinnen macht natürlich mehr Spaß! Wenn jemand ausgeschlossen wird, versuche ich, mit dieser Person zu reden oder mit ihr spazieren zu gehen. Das Problem zu lösen, ist natürlich nicht immer einfach, es kommt auch auf den Grund an, warum jemand ausgeschlossen wird.“
Husna

„Beim Wort ‚together‘ muss ich sofort an das Lied ‚We’re all in this together‘ aus ‚High School Musical‘ denken, in dem es darum geht, dass die Klasse an einem Strang zieht. Aber es gibt auch einiges, was alleine mehr Spaß macht: Süßigkeiten essen, ohne sie zu teilen oder ein Spiel vorab zu üben, damit man keine Kritik bekommt oder es schon besser kann.“
Harald



LEO (13) UND HARALD (13) SIND BESTE FREUNDE,
GÖNNEN SICH ABER AUCH ZEIT FÜR SICH SELBST.

„Was sagst du dazu?“



Die 4B des Realgymnasiums Lambach

Alle Fotos: Celia Ritzberger

„Ausflüge, Zeit miteinander verbringen, Zusammenhalt, Hobbys, aber auch lernen oder einen Film ansehen – das alles macht in der Gruppe mehr Spaß. Wenn ich Musik höre, bin ich aber gerne alleine. Unsere Klassengemeinschaft hat sich erst durch die Jahre entwickelt und nun haben wir alle gelernt, dass man sich akzeptieren und tolerieren soll, es aber auch okay ist, wenn man eine Person nicht dabei haben will.“
Anna



ANNA (13) UND VALENTINA (13) VERBRINGEN
IHRE ZEIT GERNE GEMEINSAM.



MARIE (14) UND VALENTINA (13) SIND
UNZERTRENNLICH.

Lambach. Die Schüler*innen der 4B im Realgymnasium Lambach haben viele Ideen, was zusammen mehr Spaß macht als alleine: vom Musizieren und Bus fahren über schwierige Aufgaben lösen bis hin zum Shoppen oder sich auf den bevorstehenden Schulwechsel vorzubereiten. Neben der Klassengemeinschaft sind die Jugendlichen auch in der Freizeit aktiv: im Musikverein, in Sportvereinen, bei der Feuerwehr und beim Roten Kreuz. Während die Mädchen gerne gemeinsam aufs Klo verschwinden, setzen die Burschen hier auf Privatsphäre. Und auch der Schulweg muss nicht immer in Gesellschaft zurückgelegt werden, sagt Janek: „Nach einem langen Schultag will ich auch mal meine Ruhe haben.“

Wir statt ich



„Pack ma's an!“ 72 Stunden ohne Kompromiss

Österreichs größte Jugendsozialaktion „72 Stunden ohne Kompromiss“ stand im Oktober 2025 unter dem Motto „Pack ma's an“. Organisiert wurde sie von der Katholischen Jugend Österreich in Zusammenarbeit mit youngCaritas und Hitradio Ö3.

An hunderten Orten in ganz Österreich engagierten sich Jugendliche zwischen 14 und 24 Jahren zeitgleich 72 Stunden lang bei Projekten, etwa in sozialen Einrichtungen wie Altenheimen, Kindergärten und Jugendzentren. Sie reparierten, gestalteten oder schenkten einfach Zeit – mit dem Ziel, neue Lebenswelten kennenzulernen und sich für andere Menschen einzusetzen. Beispielsweise verbrachten Marlene, Kiara, Mira und Nadine aus Grünbach im Bezirk Freistadt drei Tage auf einem



Von links: Ö3-Moderator Philipp Hansa mit Marlene, Kiara, Mira, Nadine und Christine Schulz von der Pfarre Grünbach



Jonas und Janek auf Abenteuersuche

„7 vs. Wild“

Jonas und Janek aus Lambach, beide 13 Jahre alt, haben aus Langeweile in den Ferien ein cooles Projekt nach Vorbild der deutschen Survival-Reality-Show „7 vs. Wild“ gegründet. Wie in der TV-Show machen sie sich zu siebt auf in die „Wildnis“ – also in die Wälder Lambachs – und haben es sich zum Ziel gesetzt, gemeinsam Zeit in der

Natur zu verbringen und Projekte umzusetzen, wie zum Beispiel ein Baumhaus zu bauen. Jeder der sieben Buben darf dafür vorher festgelegte Ausrüstung mitnehmen, dann werden gemeinsam die Aufgaben gelöst. Jonas und Janek sind sich einig: „Diese gemeinsame Zeit macht uns jedes Jahr wieder extrem viel Spaß!“

Wir statt ich



Graffitis in Enns

Für die neuen Graffitis entlang der Unterführung am Ennser Bahnhof gab es einen offiziellen Auftrag: Die Stadt Enns lud Jugendliche ein, die Unterführung und den Zugang zu den Gleisen freundlich und einladend zu gestalten. Die Ennser Mittelschulen, das B[R]G, die Polytechnische Schule, Streetwork und das Jugendzentrum JUZ beteiligten sich. Unter professioneller Anleitung einer Agentur suchten sie Ideen zum Thema „Die Geschichte der Stadt Enns – von 1212 bis heute, hin zur Zukunft“. Innerhalb von drei Tagen entstanden beeindruckende neue Kunstwerke. Daniela aus der 6A des B[R]G berichtet: „Eine Gruppe gestaltete Ziegelwandmuster, die aus der Wand

herausragen sollten. Die zweite Gruppe entwarf einen antiken Lastzug und etwas zum Thema Ennshafen. Die dritte Gruppe sprühte hohe Wellen an die Wand, die ebenfalls zum Hafen und zum Fluss Enns passen sollten. Die letzte Gruppe wagte sich an die Darstellung einer römischen Skulptur.“ Das Fazit der Jugendlichen aus dem B[R]G: „Dabei hatten wir nicht nur viel Spaß, sondern mussten auch genau und konzentriert arbeiten, um die Details sauber umzusetzen. Es war ein tolles Erlebnis, gemeinsam kreativ zu sein und etwas Bleibendes für Enns zu schaffen.“



Wir statt ich



Die Fadingerschule in Linz feiert im aktuellen Schuljahr unter dem Motto „Gestern – Heute – Morgen“ ihren 175. Geburtstag. Ehemalige und jetzige Schüler*innen, Familien, Lehrkräfte und Nahestehende des Gymnasiums gestalten eifrig mit.



Fotos: BRG Fadingerstraße

Neben einem Fadi-Tanz, einem Fadi-Song und Veranstaltungen wie einem großen Fest-Abend gibt es eine Postkartenaktion mit Grußbotschaften der Jugendlichen, die sie persönlich in Linz verteilen werden. Schon im vergangenen Schuljahr haben die Arbeiten für die Stiegenhaus-Installation FADI-versum begonnen. Mehrere Monate lang machten alle aus der Unterstufe im Bereich Technik und Design mit. In diesem Schuljahr wurden alle Teile zu einem Ganzen zusammengefügt und im Stiegenhaus aufgehängt. Ein maßstabgetreues Modell des Schulgebäudes schwebt nun auf der Ebene des ersten Stocks – über ihm erstreckt sich der Himmel bis hin ins Weltall, darunter befindet sich die Tiefsee.



Jan

„Wir haben ein Schaumstoffrohr entdeckt, und Vinzenz hatte die Idee, einen Drachen daraus zu bauen. Ich [Paul] habe dann den Körper mit Stoff umwickelt und die Flügel aus Draht, Stoff und Federn konstruiert, Vinzenz hat den Kopf aus Styropor geschnitten und bemalt. Es stört uns ein bisschen, dass der Drache schief hängt, aber es war schwer, die Balance zu finden, weil er so groß ist.“

Vinzenz und Paul
(beide 12)

„Ich habe alle Materialien durchsucht und einige gesammelt. Plötzlich ist mir eingefallen, wie ich alles zusammenfüge, um einen Sternengucker zu bauen. Außerdem hab ich aus Styropor den Körper eines Vogels geschnitten und mit echten Federn und Draht die Flügel zusammenklebt. Ich habe mich sehr gefreut, als ich dann beide Werke im Stiegenhaus entdeckt habe zwischen allen anderen Kunstwerken.“

Jan (12)



Linnea, Johanna und Tobias

Dritter Platz bei der Robotikolympiade

Ebenfalls ins Fadingergym gehen Linnea, Johanna und Tobias (alle 13 Jahre alt) aus der 4R-Klasse, Zweig Digitalisierung und Robotik. Im Juni 2025 nahmen sie als spontan zusammengewürfeltes Team an der österreichweiten World Robot Olympiade teil und landeten mit ihrem Lego-Roboter auf dem sensationellen Platz 3. Linnea sagt: „Wichtig ist, dass man sich gut versteht und vorher schon die Zusammenarbeit miteinander trainiert. Außerdem ist es im Team nie langweilig.“ Tobias: „Wir kannten uns vorher gar nicht so richtig, denn die Mädchen stehen in der Pause immer zusammen und sind recht ruhig. Aber bei unserer Teamarbeit war das dann ganz anders.“ Johanna ist sich sicher: „Bei der nächsten Challenge würden wir sofort wieder als Team arbeiten, denn man muss zusammenhalten, dann ist man auch erfolgreich!“



Foto: Bernd Speta

uhlsport

Katharina Meßthaler (26) aus Pichl bei Wels leitet seit 2025 die Frauenfußballakademie OÖ. Hier können talentierte Mädchen ab der neunten Schulstufe den Kick mit dem runden Leder als Leistungssport und die Matura in einer Ausbildung kombinieren. Mit der Kinderrechte Zeitung sprach sie über Vorbilder, Teamsport und den Film über ihren Verein.



Wieso hast du dich für Fußball entschieden?

„Wie bei den meisten Kindern war es auch bei mir der Papa, der mich als Fünfjährige zum Kindertraining geschickt hat. Es hat mir gleich getaugt, in der Gruppe zu sein, zusammen Sport zu machen. Man kann sich leichter mit Gleichaltrigen verknüpfen.“

Hattest du Vorbilder?

„Als Fan des FC Barcelona haben mich Lionel Messi und Andrés Iniesta schon als Kind begeistert. Ich habe im Lauf meiner Karriere viel mit Frauen wie Laura Wienroither gespielt, sie ist mittlerweile bei Manchester City, die zu Vorbildern geworden sind. Das finde ich sehr beeindruckend!“

Was reizt dich an Fußball?

„Ich wäre eine schlechte Einzelsportlerin! Beim Fußball hat man einen Haufen Menschen um sich, die dich motivieren, wenn man einen Durchhänger hat. Wir gewinnen gemeinsam, wir verlieren gemeinsam, und das Gemeinschaftliche würde mir beim Einzelsport zu sehr abgehen. 50 Prozent Fußball und 50 Prozent Gemeinschaft machen es für mich aus!“

Warum hast du beim Film „Stand Your Ground“ mitgemacht?

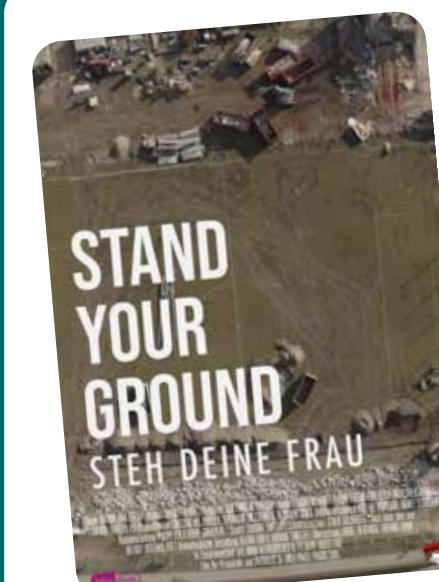
„In erster Linie, um den eigenen Verein in den Fokus zu rücken, weil ich glaube, dass die Union Kleinmünchen viel für den Frauenfußball in Österreich getan hat. Das Umfeld ist menschlich super, der Film zeigt gut, wie unterschiedlich wir sind – vom Nachwuchstalent bis zur Nationalspielerin.“



Foto: Sabrina Waldbauer

Wie groß ist das Interesse junger Mädchen an Fußball als Leistungssport?

„Das deutlichste Zeichen sind die Anmeldezahlen: Im ersten Jahr waren es 4 Spielerinnen, heuer haben sich 55 angemeldet – bei sechs Plätzen! Dadurch wird natürlich die Konkurrenz größer.“



Film „Stand Your Ground – Steh deine Frau“
Die Union Kleinmünchen gilt als Wiege des oberösterreichischen Frauenfußballs. Als Gründungsmitglied und achtmaliger Meister der Frauen-Bundesliga nimmt dieser Verein einen der vorderen Plätze der ewigen Bestenliste Österreichs ein. Regisseur Dominik Thaller blickt in seiner Doku hinter die Kulissen. Den Stream zum Dokumentarfilm „Stand Your Ground – Steh deine Frau“ findest du auf: www.vodclub.com/film/stand-your-ground *

*Der Stream ist kostenpflichtig und erfordert eine Anmeldung. Wenn du unter 14 bist, kannst du dich an deine Eltern oder Lehrkräfte wenden.

Nachgefragt

bei Katharina Meßthaler

„alles stabil?“



Wer hinter dem Podcast steckt

Die Idee für den Podcast hatte Daniela Hufnagl, Nicole Maria Mack unterstützt sie als Moderatorin. Beide kommen aus dem Bereich psychosoziale Beratung und sind die Hosts des Podcasts „alles stabil?“. Sie wissen aus vielen Gesprächen mit Jugendlichen, wie wichtig es ist, gehört zu werden und über belastende Themen zu reden. „Viele Kinder und Jugendliche wollen jemanden, der sie ernst nimmt und ihnen zuhört“, sagt Daniela. Vor allem soll der Podcast bestärken: „Eure Themen und eure Erfolgsstorys sollen anderen helfen, Mut zu machen, die Augen öffnen und zeigen, wie viel in euch steckt und dass man es schaffen kann!“



Beim Podcast „alles stabil?“ werden Jugendliche gehört, wenn es um belastende Themen geht. Und ein Schauspieler erzählt über seine Rolle als Jugendlicher in einem Musical.



Denis



Lea

Foto: Saskia Allers Symbolfoto: Celia Ritzberger

Wie der Glaube an sich selbst Krisen überwindet, hat Schauspieler Denis Riffel 2024 in seiner Hauptrolle im erfolgreichen Musical „Dear Evan Hansen“ beim Musical Frühling Gmunden dargestellt. Im Stück geht es um einen Schüler mit Angststörungen und Depressionen, der nach einem Suizidversuch den Auftrag bekommt, sich selbst täglich einen Brief zu schreiben. „Ich finde, wir sollten uns alle mehr Zeit für einander nehmen und mehr zuhören“, sagt Denis. „Gut fände ich auch, wenn Eltern ihre Kinder immer ernst nehmen würden und dass wir alle früher lernen, wie wir mit unseren Emotionen umgehen können.“



MEHR DAZU:
Instagram: @allesstabil

Diego*

Der 17-jährige Diego* hat kubanische Wurzeln und bereits seit der Mittelschule Erfahrungen mit Rassismus. Immer wieder erlebte er verletzende Kommentare, die sich auf seine dunklere Hautfarbe bezogen. „Ich hatte oft ein mulmiges Gefühl und hab mir überlegt, wie ich mich verhalten soll und wie ich es schaffe, trotzdem

dazuzugehören“, erzählt er. „Es waren hauptsächlich Burschen, die halt noch nicht so reif waren.“ Mit einem Freund hat er Strategien entwickelt, um sich zu behaupten. In der neuen Schule ermutigte ihn seine beste Freundin, sich nichts gefallen zu lassen.

*Name geändert



Wenn du dich einsam fühlst

Manchmal ist es schön, alleine zu sein, zum Beispiel, wenn du in Ruhe ein Buch lesen oder ungestört deine Lieblingsserie schauen möchtest. Wenn niemand Zeit für dich hat oder sich deine Freund*innen ohne dich verabreden, fühlt sich das aber gar nicht gut an. Was kannst du tun, wenn du dich einsam oder ausgeschlossen fühlst?

- Geh unter Menschen! In Vereinen oder Jugendzentren kannst du Kontakte mit Jugendlichen knüpfen, die die gleichen Interessen haben wie du.
- Schau auf dich! Achte auf deine Bedürfnisse und mach etwas, das dir guttut.
- Hol dir Hilfe! Wenn du in der Klasse ausgeschlossen wirst oder es dich sehr belastet, einsam zu sein, können dich Fachkräfte unterstützen.
- Bleib locker! Das Gefühl, einsam zu sein, kennt jede*r von uns. Und man kann auch etwas dagegen tun, oft reichen schon ein paar einfache Schritte.

Endlich 18!

Mit 18 Jahren bist du volljährig und gewinnst damit alle Rechte und Freiheiten von Erwachsenen. Du hast zugleich auch mehr Verantwortung für dich und deine Entscheidungen. Damit bist du aber nicht allein. Die KiJA OÖ unterstützt dich, bis du 21 Jahre alt bist, wenn du Fragen oder Sorgen hast, egal, um welches Thema es geht. Ganz besonders richtet sich dieses Angebot an Care Leaver, das

sind Jugendliche, die in einer Wohngruppe oder bei einer Pflegefamilie gelebt haben. Der Start in den neuen Lebensabschnitt kann für sie besonders herausfordernd sein, weil sie oft keine Familie haben, die für sie da ist. Sie können sich aber weiterhin an die kinderanwaltliche Vertrauensperson der KiJA OÖ („KAVE“) wenden, die sie schon von Besuchen in der Wohngruppe kennen.

KiJA-Workshops

Das Team der KiJA OÖ möchte allen jungen Menschen in Oberösterreich die Kinder- und Jugendrechte näherbringen. Bei Schulworkshops stellen wir dir und deiner Klasse die Rechte der UN-Kinderrechtskonvention vor (du findest sie auch auf der Rückseite dieser Zeitung) und erzählen, wobei

dir die KiJA helfen kann. Außerdem machen wir Workshops zu Themen wie Mobbing- und Gewaltprävention, „respect@web“ und „Mein Körper und ich“. Frag deine Lehrpersonen, ob ihr einen solchen Workshop auch an eurer Schule machen könnt!

Hol dir dein Freude-Tagebuch!

Selbst wenn es Tage gibt, die nicht so großartig sind, gibt es trotzdem immer diese kleinen Dinge, die schön sind und Freude machen. Damit du die nicht vergisst, kannst

du sie im Freude-Tagebuch der KiJA festhalten. Schreib uns ein Mail, wir schicken dir gerne kostenlos ein Freude-Tagebuch zu! kija@oee-gv.at





Frag doch die KiJA



Manuela Brendel
Sozialarbeiterin und Leiterin
des Beratungsteams

Hier
findest du die
Antworten auf
die häufigsten
Fragen.



„Ich würde gerne gemeinsam mit meinem besten Freund die Hausübungen machen und für die Schularbeiten lernen, weil wir uns da gegenseitig unterstützen können: Er ist besser in Mathe, ich kann ihm dafür in Englisch helfen. Meine Mama meint aber, wir würden nur abschreiben und Blödsinn machen.“

Anton (12)

„Wie kann ich meine Mama überzeugen, dass ich es ernst meine?“

„Es ist sehr sinnvoll, sich fürs Lernen zusammenzutun. Wenn du deinem Freund etwas erklärst, lernst du auch sehr viel dabei. Überleg dir, wie du die Bedenken deiner Mama entkräften kannst. Wenn dein Freund zu dir kommt, könntet ihr zum Beispiel fixe Zeiten ausmachen, in denen ihr für die Schule lernt. Dann sieht deine Mama, dass ihr das ernst nehmt. Anschließend könnt ihr euch bei einem gemeinsamen Spiel entspannen, am besten an der frischen Luft!“

„Ich weiß noch nicht, was ich meinen Eltern und meinen Geschwistern zu Weihnachten schenken soll. Es haben doch alle irgendwie alles, was sie brauchen, und viele Geschenke verstaubten dann im Regal. Wäre es nicht sinnvoller, stattdessen etwas gemeinsam zu unternehmen?“

Lina (13)

„Kann man nicht einfach Zeit schenken?“

„Das ist eine ausgezeichnete Idee von dir! Gemeinsam verbrachte Zeit stärkt den Zusammenhalt in der Familie und hinterlässt wunderschöne Erinnerungen. Das muss auch kein teurer Vier-Sterne-Urlaub sein, sondern es ist genauso bereichernd, miteinander ein besonderes Essen zu kochen und zu verspeisen, oder an einem langen Winterabend auf der Couch einen Film anzuschauen. Überleg dir, was deine Familie gern macht, und gestalte für jede Person einen individuellen „gemeinsame-Zeit-Gutschein““



Barbara Zinhobler
Juristin

„Ich würde mich in meiner Freizeit gerne ehrenamtlich für einen guten Zweck betätigen, ich weiß aber nicht so recht, wohin ich mich wenden kann. Hättet ihr vielleicht ein paar Tipps für mich?“

Ercan (16)

„Wo kann ich etwas ehrenamtlich machen?“

„Es gibt viele Möglichkeiten, dich freiwillig für die Gemeinschaft zu engagieren. Ein Ehrenamt ist nicht nur eine wertvolle Erfahrung, sondern macht auch in deinem Lebenslauf einen guten Eindruck. Überlege dir, in welchem Bereich du aktiv werden möchtest. Wenn du dich auch körperlich betätigen möchtest, wäre vielleicht die Freiwillige Feuerwehr etwas für dich. Es gibt aber auch viele andere Vereine oder Institutionen, die sich über tatkräftige Mitarbeit freuen! Viele Anregungen findest du unter www.treffpunkt-ehrenamt.at oder www.fuer-uns.at.“



Sabine Hagenauer
Juristin

„In meiner Klasse gibt es seit kurzem eine neue Schülerin. Sie wird von ein paar Burschen immer wieder gehänselt und ausgelacht. Ich finde das gemein, aber ich weiß nicht recht, wie ich ihr helfen könnte.“

Caro (13)

„Wie kann ich der neuen Schülerin helfen?“

„Du hast recht, es ist absolut nicht in Ordnung, sich über jemanden lustig zu machen. Das Mädchen kann sich alleine nicht gegen die Anfeindungen wehren, sie braucht Unterstützung! Oft hilft es schon, wenn sich die Klasse auf die Seite der Betroffenen stellt und den Mobbern sagt, dass sie damit aufhören sollen. Wenn das nicht reicht, solltet ihr euch an eine Lehrkraft wenden. Diese kann dann zum Beispiel einen Workshop bei der KiJA buchen. Mobbing kann nur gemeinsam beendet werden!“

KiJA-KONTAKT:

BERATUNGSHOTLINE
0732/77 97 77

MOBBING-HOTLINE
0664/15 21 824

WHATSAPP
0664/600 72 14004

E-MAIL
KJJA@OOE.GV.AT

WEBSITE
WWW.KIJA-OOE.AT



Bernhard Diwald
Psychotherapeut, Leiter des
Fachbereichs Mobbing- und
Gewaltprävention

Die KiJA OÖ
ist für dich da!

Infos und Hilfe sind kosten-
los und vertraulich, das
heißt, wir sagen nichts
weiter, wenn du das nicht
möchtest. Du kannst dich
auch bei uns melden, ohne
deinen Namen zu sagen.



Fotos: Celia Ritzberger

20 KINDERRECHTE

01 Alle Kinder auf der ganzen Welt haben die gleichen Rechte.

08 Kinder haben das Recht auf Freizeit, alleine und mit anderen Kindern zu spielen und sich auszuruhen.

13 Kinder haben das Recht auf Schutz vor jeder Form von Gewalt, auf Schutz vor Misshandlung und Vernachlässigung.

02 Kein Kind darf – aus welchen Gründen auch immer – benachteiligt werden.

09 Kinder haben das Recht, dass ihr Privatleben und ihre Würde geachtet werden.

14 Kinder haben das Recht, vor schwerer und gefährlicher Arbeit geschützt zu werden.

03 Kinder haben das Recht, umgeben von Liebe, Geborgenheit und Verständnis aufzuwachsen.

10 Kinder haben das Recht auf Freunde, sich mit anderen zusammenzuschließen und sich friedlich zu versammeln.

15 Kinder haben das Recht, vor allen Formen der Ausbeutung geschützt zu werden.

04 Kinder haben das Recht darauf, dass bei allen Maßnahmen, die sie betreffen, ihr Wohl und ihr bestes Interesse vorrangig berücksichtigt werden.

11 Kinder haben das Recht, alles zu erfahren, was sie betrifft. Sie haben das Recht, dass ihnen zugehört und dass ihre Meinung berücksichtigt wird.

16 Kinder haben das Recht, dass sie nicht verkauft werden und dass mit ihnen kein Handel betrieben wird.

05 Kinder haben das Recht, vor Armut geschützt zu werden und in sozialer Sicherheit aufzuwachsen.

12 Kinder haben das Recht, bei ihren Eltern zu leben. Wenn Eltern nicht zusammen leben, 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.

17 Kinder haben das Recht geschützt zu werden, wenn in ihrem Land Krieg ist oder sie auf der Flucht sind.

06 Kinder haben das Recht, so gesund wie möglich zu leben und medizinisch versorgt zu werden.

18 Behinderte Kinder haben das Recht auf besondere Unterstützung und Förderung.

07 Kinder haben das Recht zu lernen und eine Ausbildung zu machen, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht.

19 Kinder von Minderheiten haben das Recht, ihre Sprache und Kultur zu pflegen.

20 Kinder, die eine strafbare Handlung begangen haben, haben das Recht, eine Chance in der Gemeinschaft zu erhalten.



Fotos: Land OÖ



KiJA-Team

Energiestraße 2, 4021 Linz,
Tel. 0732/77 97 77, E-Mail: kija@ooe.gv.at,
www.kija-ooe.at, 0664/600 72 14004

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

