Information für Kinder und Jugendliche

Wenn du nicht mehr weiter weißt ...

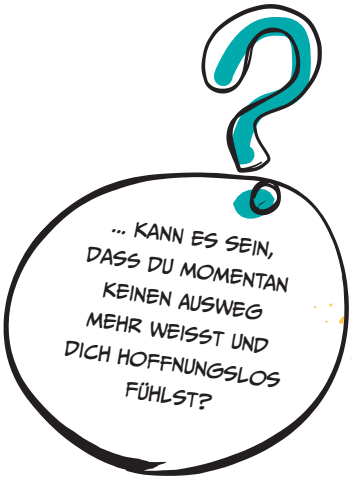
Wichtige Tipps und Infos
für junge Menschen

kija
kinder- & jugend-
anwaltschaft
salzburg
für deine rechte.

LAND
SALZBURG

Was ist eine Krise?

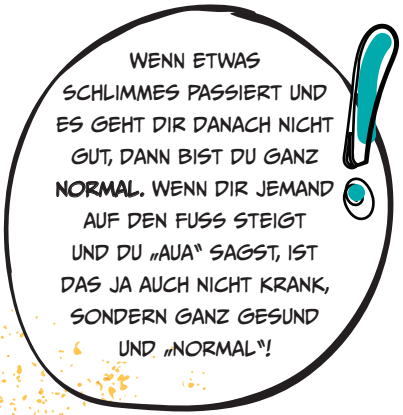
Eine Krise ist eine Situation, die du nicht erwartet hast und nicht planen konntest. Egal was die Krise ausgelöst hat – sie wirft dich aus der Bahn, und du kannst dich nur noch schwer um deine Verpflichtungen wie etwa Schule oder Arbeit kümmern. Alleine einen Ausweg zu finden scheint für dich in dieser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



Was kann bei Kindern und Jugendlichen eine Krise auslösen?

- Wenn deine Eltern sich trennen oder scheiden lassen ...
- Wenn du gemobbt wirst ...
- Wenn du Probleme in deiner Schule hast ...
- Wenn ein Mensch, der dir sehr nahe stand, schwer erkrankt oder verstorben ist...
- Wenn du dein gewohntes Umfeld verlassen musstest und in eine neue Wohnung ziehen oder eine neue Schule besuchen musst ...
- Wenn du Opfer oder Zeug*in eines belastenden Vorfalls oder eines Verbrechens wurdest ...
- Wenn du Gewalt erleben musst oder vernachlässigt wirst ...
- oder wenn sonstige besonders einschneidende Ereignisse deinen Lebensalltag verändern, z. B. eine Pandemie (wie Covid-19), soziale Isolation, drohende Erkrankung, ...

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 Freund*innen ...
- Du kannst dich in der Schule schwer konzentrieren ...
- Du hast das Gefühl, in deinem Kopf herrscht komplettes Chaos ...
- Du schläfst schlecht und / oder träumst 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 bist ängstlicher, als du es von dir selbst gewohnt bist ...
- 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 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 Freund*innen 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

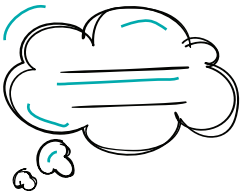
Es gibt viele Kinder und Jugendliche, die Ähnliches erleben wie du. Wenn du dich darüber reden traust, wirst du vielleicht sogar feststellen, dass es in deiner Klasse oder in deiner Straße jemanden gibt, der Ähnliches berichten kann.

Sprich mit jemandem darüber

Wenn du in einer Krise steckst, hilft es, eine Person an deiner Seite zu haben,die Bescheid weiß und 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, gute Freund*innen, Geschwister, Großeltern oder Lehrer*innen 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.

FREUNDE TREFFEN
MUSIK HÖREN
ICH ACHTE GUT AUF MICH SELBST!
TAGEBUCH SCHREIBEN
SPASS HABEN
SCHWIMMEN GEHEN

Was tut mir gut?

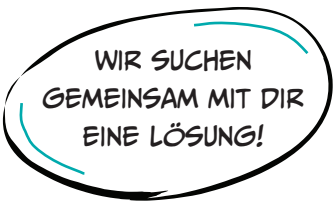


Hilfe und Infos bekommst Du bei ...

☑ **Rat auf Draht 147**
Notruf für Kinder und Jugendliche rund um die Uhr
147
www.rataufdraht.at

☑ **Kidsline**
telefonische Beratung für Kinder und Jugendliche
Chatberatung für Kinder und Jugendliche
0800 234 123
www.kids-line.at

☑ **Kinder-Jugend-Seelenhilfe**
Pro Mente Salzburg
0662 88 05 24 123
kinderseelenhilfe@promentesalzburg.at



☑ **Kinderschutzzentrum Salzburg**
Leonhard-von-Keutschach-Straße 4,
5020 Salzburg
0662 44 911
beratung@kinderschutzzentrum.at

☑ **Kinder- und Jugendanwaltschaft kija Salzburg**
Hilfe und Information für alle unter 21 Jahren
Fasaneriestraße 35, 5020 Salzburg
0662 430 550
kija@salzburg.gv.at
www.kija-sbg.at

☑ **Regionalbüro**
Kinder- und Jugendanwaltschaft kija Innergebirg
Kreuzberg 1, 5500 Bischofshofen
0664 611 66 36
kija.innergebirg@salzburg.gv.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 dir das lieber ist.

Information für Kinder und Jugendliche

Impressum:
Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg,
Fasaneriestraße 35,
5020 Salzburg

Für den Inhalt verantwortlich:
Andrea Holz-Dahrenstaedt
Grafik: Teresa Menzel
Druck: Hausdruckerei Land Salzburg
Stand: September 2020
Angelehnt an den Leitfaden
„Wenn du nicht mehr weiter weißt ...“
der Kinder- und Jugendanwaltschaft
Oberösterreich

LAND SALZBURG

kija kinder- & jugend-anwaltschaft salzburg
für deine rechte.