



# „Wie helfe ich meinem Kind?“

Informationen für Eltern

Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



## Was versteht man unter einer Krise?

Eine Krise ist ein Ereignis, das nicht geplant werden kann und unerwartet eintritt. Es handelt sich dabei um Situationen, die mit bereits gemachten Erfahrungen nicht vergleichbar sind. Man fühlt sich hilflos und weiß nicht, wie man damit umgehen soll. Dazu kommt, dass es immer schwerer wird, die eigenen Alltagsaufgaben zu meistern, da man sämtliche Kraft und Energie braucht, um das vorhandene Problem zu bewältigen.

Wenn das eigene Kind in einer Krise steckt, sind Eltern und andere Bezugspersonen mitbetroffen. Häufig sind sie jedoch ratlos: Sie möchten ihrem Kind bestmöglich helfen, sind sich jedoch unsicher, was sie tun können. Wichtig ist gerade dann zu wissen, dass es Anlaufstellen gibt, die Eltern und weiteren Bezugspersonen in dieser Zeit beratend zur Seite stehen.

## Was kann bei Kindern und Jugendlichen eine Krise auslösen?

- Trennung und Scheidung der Eltern
- Verlust einer nahestehenden Bezugsperson
- Erkrankung einer nahestehenden Person oder eigene Erkrankung
- Erleben oder Beobachten eines Gewaltereignisses
- Probleme in der Schule
- Mobbing
- Schulwechsel oder Wechsel des gewohnten Umfeldes, z. B. ein Umzug

## Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf belastende Ereignisse?

Jedes Kind reagiert auf seine eigene Art und Weise auf Krisen. Es gibt jedoch eine Reihe von Veränderungen, die Sie vielleicht an Ihrem Kind beobachten und wahrnehmen können:

### *Kinder ...*

- haben Angst vor Trennung, sind ängstlicher als sonst.
- sind traurig und weinerlich.
- zeigen aggressives Verhalten gegen sich selbst oder andere Personen.
- ziehen sich zurück.
- leiden unter Schlaf- und/oder Essstörungen.
- zeigen ein Verhalten, das nicht ihrem Alter entspricht.

### *Jugendliche ...*

- ziehen sich zurück und geben wenig von ihren Gefühlen preis.
- zeigen aggressives Verhalten gegen sich selbst oder andere Personen.
- zeigen starke Ausbrüche von Emotionen ohne aktuellen Zusammenhang.
- entwickeln ein gesteigertes Risikoverhalten oder missbrauchen Substanzen wie Alkohol und/oder illegale Drogen.
- sind hoffnungslos und verlieren ihren Blick auf Zukunftsperspektiven.
- können sich nur noch schwer konzentrieren und verschlechtern sich in der Schule.
- können Verpflichtungen nur noch schwer oder gar nicht nachkommen (Pünktlichkeit in der Arbeit/Schule ...).
- zeigen körperliche Beschwerden wie Übelkeit, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen.

## Was kann ich als Elternteil tun?

Kinder brauchen besonders in außergewöhnlichen Situationen ihre gewohnte Umgebung. Schutz und Sicherheit von empathischen und authentischen Bezugspersonen, das Vermitteln von Verständnis für das Problem und das Leben von Normalität gewinnen in dieser Zeit an enormer Bedeutung.

*Sie können ihr Kind unterstützen, indem Sie ...*

- die Ängste und Befürchtungen Ihres Kindes ernst nehmen und sich als Zuhörer/in anbieten.
- Ihrem Kind die Möglichkeit bieten, das Thema selbst anzusprechen. Lassen Sie sich im Gespräch von den Fragen des Kindes leiten.
- versuchen die Alltagsroutine wieder aufzunehmen und regelmäßig Freizeitaktivitäten zu gestalten, denn Routine gibt Sicherheit.
- die Begegnung mit Freundinnen, Freunden und der Familie fördern – besonders Jugendliche brauchen in schwierigen Zeiten Kontakt zu Gleichaltrigen, um sich auszutauschen. Ablenkung ist wichtig, um sich eine Auszeit von der belastenden Thematik zu gönnen.





## Wann ist professionelle Hilfe sinnvoll?

Professionelle Hilfe ist dann sinnvoll, wenn Sie sich als Eltern oder Bezugsperson im Umgang mit dem Kind/Jugendlichen unsicher fühlen. Besonders dann, wenn Sie mehrere der angeführten Verhaltensweisen an Ihrem Kind beobachten können und/oder Sie keinen Zugang mehr zu Ihrem Kind finden, kann es hilfreich sein, mit einer außenstehenden Person zu sprechen und sich Rat zu holen.

## Anlaufstellen ...



© Photographee.eu - Fotolia.com

### **Krisenhilfe OÖ**

#### **Rat und Hilfe bei psychischen Krisen**

Rund um die Uhr, anonym und kostenlos

Tel. 0732 21 77

Scharitzerstrasse 6-8, 4020 Linz

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



### **ElternTelefon der TelefonSeelsorge OÖ**

Rund um die Uhr, anonym und kostenlos

Tel. 142



### **147 Rat auf Draht**

#### **Notruf für Kinder, Jugendliche & deren Bezugspersonen**

Rund um die Uhr, anonym und kostenlos

Tel. 147

WhatsApp: 0676 88144251

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

[www.facebook.com/147rataufdraht](http://www.facebook.com/147rataufdraht)



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

#### **Hilfe & Information für alle unter 21 Jahren**

Die KiJA OÖ ist eine Anlaufstelle für alle Fragen und Probleme, die Kinder und Jugendliche betreffen. Psychologische Unterstützung und rechtliche Auskünfte, vertraulich, anonym und kostenlos.

Tel. 0732 77 97 77

Kärntnerstraße 10, 4021 Linz

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

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

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



#### Medieninhaber/Herausgeber:

Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Präsidium,  
Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ, Kärntnerstraße 10, 4021 Linz  
DVR-Nr: 0069264 Stand: Mai 2017

Fotos: Thinkstock (Titelbild), Fotolia Gestaltung: sub. communication design