

Presseinformation der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ vom 29.01.2021

So kommst du gut durch die Corona-Krise! KiJA OÖ bietet praktische Tipps und vertrauliche Beratung für Kinder und Jugendliche

Die Corona-Krise geht in die Verlängerung – und stellt uns alle auf eine harte Geduldsprobe. Besonders für Kinder und Jugendliche häufen sich die Belastungen: Durch Distance-Learning und Ausgangsbeschränkungen werden ihre sozialen Kontakte eingeschränkt, Masken und Abstandsregeln wirken verunsichernd im Umgang mit anderen Menschen. Der Leistungsdruck in den Schulen ist nicht weniger geworden, zusätzlich muss ein großer Teil des Lernstoffs selbständig erarbeitet werden. Dazu kommt, dass viele Freizeitaktivitäten derzeit nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich sind und daher auch kaum ein Ausgleich zum schulischen Alltag gegeben ist: Viele Kinder und Jugendliche verbringen derzeit ihre freie Zeit genauso vor dem Computer wie die Unterrichtsstunden. In vielen Familien ist die Stimmung zunehmend angespannt, vor allem bei beengten Wohnverhältnissen oder Arbeitslosigkeit der Eltern steigt die Gefahr von häuslicher Gewalt.

Daraus resultieren zunehmend psychische Beeinträchtigungen bis hin zu depressiven Verstimmungen, wie sich im Beratungsalltag der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (KiJA OÖ) zeigt. Auch eine kürzlich präsentierte Studie der Donauuniversität Krems bestätigt diesen Befund: vor allem junge Erwachsene wiesen hier deutlich mehr depressive Symptome auf als noch vor einigen Monaten. „Gerade jetzt müssen Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, sich auszusprechen und unbürokratisch und niederschwellig Unterstützung zu bekommen“, meint Christine Winkler-Kirchberger, Kinder und Jugendanwältin des Landes OÖ.

Schau auf dich!

Die Fähigkeit, gut mit einer Krise umgehen zu können, nennt man Resilienz. Der wichtigste Faktor für Kinder und Jugendliche sind dabei verlässliche, unterstützende Bezugspersonen. Darüber hinaus gibt es aber auch einfache Strategien, wie man gerade in einer schwierigen Situation das Wohlbefinden steigern kann. Dadurch wird die psychische Widerstandskraft trainiert und gestärkt. Schon kleine Dinge können viel verändern:

- Jeden Tag bewusst etwas tun, das einem gut tut und Spaß macht...
- So oft wie möglich an die frische Luft gehen...
- Über Telefon und Videochats Kontakte pflegen...
- Die gewohnte Tagesstruktur beibehalten...
- Bevor einem alles zu viel wird: sich Unterstützung holen und darüber reden!

Die KiJA OÖ hat diese und weitere wertvolle Tipps in einem jugendgerechten Info-Folder zusammengefasst. Die erste Ausgabe der neuen Ratgeber-Reihe #WissensWert zeigt auf, wie man auch unter schwierigen Bedingungen Gelassenheit und innere Ruhe beibehalten kann. Der Folder steht auf der Homepage der KiJA OÖ www.kija-ooe.at zum kostenlosen Download bereit.

Vertrauliche Beratung bringt Entlastung

Gerade in einer Zeit der eingeschränkten Kontakte kann ein Gespräch über Ängste und Sorgen entlastend wirken. Die KiJA OÖ bietet daher auch in Lockdown-Zeiten ein umfassendes Beratungsangebot für junge Menschen an. Unter Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen sind weiterhin nach vorheriger Anmeldung bei Bedarf auch persönliche Gespräche möglich, in erster Linie wird derzeit aber die telefonische Beratung in Anspruch genommen. Es können auch Video-Telefonate vereinbart werden, und eine Kontaktaufnahme über E-Mail oder WhatsApp ist natürlich ebenso weiterhin möglich.

Die KiJA ist für dich da und hört dir zu!

Hilfe und Information für alle unter 21 – kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym

Beratungshotline: 0732 77 97 77

Mobbing-Hotline: 0664 152 18 24

WhatsApp: 0664 60072-14004

E-Mail: kija@ooe.gv.at

Homepage: www.kija-ooe.at

   **YouTube**

Rückfragehinweis:

Mag.^a Christine Winkler-Kirchberger

Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ

Kärntnerstraße 10

A-4021 Linz

Telefon: 0732/77 20-140 01

Mobil: 0664/180 82 20

E-Mail: kija@ooe.gv.at

Anhang:

Folder „So kommst du gut durch die Corona-Krise“:

(Foto: iStock, Grafik: KiJA OÖ/sub.communication design)

Illustration: Mag.^a Sarah Seidel

Abdruck honorarfrei