

Presseinformation der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ vom 29.11.2021

## **Corona-Krise: So bleibst du zuversichtlich! KiJA OÖ bietet praktische Tipps und vertrauliche Beratung für Kinder und Jugendliche**

Ein weiterer Lockdown und die Aussicht auf einen Winter mit erheblichen Einschränkungen überschatten die Vorfreude auf Weihnachten und stellen uns alle auf eine harte Geduldsprobe. Besonders für Kinder und Jugendliche häufen sich die Belastungen: Wieder werden ihre sozialen Kontakte eingeschränkt, Freizeitaktivitäten sind derzeit kaum oder gar nicht möglich. In vielen Familien ist die Stimmung zunehmend angespannt, vor allem bei beengten Wohnverhältnissen oder Arbeitslosigkeit der Eltern steigt die Gefahr von häuslicher Gewalt. Die Schulen bleiben zwar geöffnet und in den Klassen findet Unterricht statt, aber die derzeitige Regelung (Wegfall der Präsenzpflicht) sorgt für viel Verunsicherung, vor allem für jene Schüler\*innen, die derzeit nicht am Präsenzunterricht teilnehmen.

Daraus resultieren zunehmend psychische Beeinträchtigungen bis hin zu depressiven Verstimmungen, wie sich im Beratungsalltag der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (KiJA OÖ) zeigt. Gerade die Nachfrage nach dem psychotherapeutischen Angebot ist um ein Vielfaches angestiegen. Auch zahlreiche Studien haben in den vergangenen Monaten belegt, was für eine enorme Belastung die Corona-Krise gerade für Kinder und Jugendliche darstellt. „Nach so vielen Monaten der Krise ist es für viele immer schwieriger zuversichtlich zu bleiben. 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 – bleib zuversichtlich!**

Die Fähigkeit, in so belastenden Situationen den Mut nicht zu verlieren, zuversichtlich zu bleiben und 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, wie man auch unter schwierigen Bedingungen Gelassenheit und innere Ruhe beibehalten kann, in einem jugendgerechten Info-Folder im Rahmen der Ratgeber-Reihe #WissensWert zusammengefasst. Der Folder steht auf der Homepage der KiJA OÖ [www.kija-ooe.at](http://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 während des Lockdowns 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. Besonders beliebt ist aber auch das „Walk and Talk“, dabei findet das Beratungsgespräch bei einem Spaziergang im Freien statt. 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](mailto:kija@ooe.gv.at)

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

   **YouTube**

### Rückfragehinweis:

Mag.<sup>a</sup> 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](mailto:kija@ooe.gv.at)

### Anhang:

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

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

Illustration: Mag.<sup>a</sup> Sarah Seidel

Abdruck honorarfrei