

Die KiJA ist für DICH da
und hört DIR zu!

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



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ

Kärntnerstraße 10, 4021 Linz

Beratungshotline 0732 77 97 77

Mobbing-Hotline 0664 152 18 24

WhatsApp 0664 60072-14004

kija@ooe.gv.at

www.kija-ooe.at



#WissensWert

02/2021

IMPRESSUM:

Medieninhaber/Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Präsidium, Abteilung Präsidium, Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (KiJA OÖ)

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Christine Winkler-Kirchberger, Kinder- und Jugendanwältin OÖ

Redaktion: Mag. Bernhard Diwald, Mag.^a Astrid Egger

Foto im Innenteil: Nadja Meister, KiJA OÖ

Grafik: bayer / sub. communication design

Informationen zum Datenschutz: www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

Ausgabe 02, März 2021



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



Was dir hilft, wenn du dich einsam fühlst...

Nicht immer, wenn man allein ist, fühlt man sich einsam: Es kann auch schön sein, Zeit für sich zu haben oder sich ungestört auf etwas konzentrieren zu können, das man gerne macht. Derzeit nervt es dich aber wahrscheinlich schon sehr, wenn immer wieder deine Schule geschlossen ist und du deine Freunde nicht sehen darfst. Menschen sind Beziehungswesen – und als solche brauchen wir andere Menschen, die uns gut tun. Wenn du dich einsam fühlst, haben wir Tipps für dich, wie du trotz eingeschränkter Kontakte gut durch diese Zeit kommst.



Was ist eigentlich....

... Empathie?

Empathie bedeutet, dass ich in einem Gespräch mit einer oder einem anderen deren oder dessen Gefühlswelt wahrnehmen kann. Wenn ich versuche, mich ganz in die Welt meines Gegenübers zu versetzen und mitzufühlen, bin ich empathisch.

... Wertschätzung?

Wertschätzung bedeutet, dass ich die oder den anderen so mag, wie sie oder er eben ist. Unabhängig davon, ob jemand als besonders intelligent, sportlich oder hübsch gilt – wenn ich jemanden wertschätze, mag ich die Person mit ihren Ecken und Kanten. Ich kann nur dann jemand anderen wertschätzen, wenn ich mich auch selbst mag.

Was kannst du gegen die Einsamkeit tun?

- ☺ **Telefonieren, chatten, livestreamen!**
 Natürlich ist es schöner, wenn du deine Freund*innen in echt treffen kannst. Je nach den aktuellen Corona-Bestimmungen ist es meistens auch möglich, dass du dich z.B. mit einer*einem Freund*in zu einem Spaziergang verabredest. Wenn das aber nicht geht, ist telefonieren, chatten oder sich in Livestreams sehen die zweitbeste Variante. Es gibt auch viele Spiele, die ihr online miteinander spielen könnt.
- ☺ **Brett- oder Kartenspiele mit der Familie!**
 Nehmt euch wieder einmal Zeit für einen gemeinsamen Spieleabend! Das macht Spaß und fördert das Zusammenleben.
- ☺ **Gemeinsam kochen!**
 Du hast mal wieder Lust auf dein Lieblingsessen? Dann lade deine Eltern oder Geschwister doch zu einem Koch-Event ein!
- ☺ **Ein Freudetagebuch führen!**
 Gedanken, die uns nicht gut tun, kommen leider oft ganz von alleine. Positive Gedanken brauchen aber unsere Aufmerksamkeit. Schreib dir auf, was du Schönes erlebt oder worüber du dich gefreut hast. Immer dann, wenn du dich einsam fühlst, kannst du in deinem Freudetagebuch blättern. Unter kija@ooe.gv.at kannst du ein kostenloses KiJA-Notizbuch anfordern!
- ☺ **Eine Fotocollage basteln!**
 Du hast jede Menge lustiger Fotos von dir und deinen Freund*innen auf deinem Smartphone? Wenn du sie ausdruckst (oder ausdrucken lässt), kannst du damit eine Fotocollage ganz nach deinem Geschmack gestalten und in deinem Zimmer aufhängen.
- ☺ **Sport machen!**
 Bewegung – am besten an der frischen Luft – ist auch für die psychische Gesundheit sehr wichtig.
- ☺ **Neue Interessen finden!**
 Ein neues Hobby entdecken, deine kreativen Fähigkeiten ausleben oder eine Sprache lernen erweitert deinen Horizont und hilft, neue Kontakte zu knüpfen.