

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



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.^a Astrid Egger

Illustration: Mag.^a Sarah Seidel

Grafik: bayer / sub. communication design

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

Ausgabe 01, Jänner 2021



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



So kommst du gut durch die Corona-Krise



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



Lockdown, Distance Learning, Kontaktbeschränkungen – die Corona-Krise kann einem wirklich ganz schön die Stimmung verderben. Sport, Freunde treffen, Reisen – das alles ist nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Da ist es wirklich wichtig, dass du gut auf dich schaust. Wir haben Tipps für dich, wie du gut durch diese Zeit kommst.

Was ist eigentlich....

... eine Krise?

Eine Krise ist eine belastende Situation, die unerwartet kommt und für deren Lösung man erst einmal keinen Plan hat. Die Ursachen können ganz verschieden sein: z.B. Mobbing in der Schule, Gewalt in der Familie, Trennung der Eltern, ein Unfall oder eine schwere Krankheit – oder wie jetzt gerade die Corona-Pandemie. Krisen sind immer eine Herausforderung. Man muss einen Weg finden, gut damit zurechtzukommen.

... Resilienz?

Resilienz ist die Fähigkeit einer Person, Krisen und die damit verbundenen Belastungen aushalten zu können. Die gute Nachricht: Resilienz kann man auch lernen, und man kann viel selbst dazu beitragen, gestärkt durch eine schwierige Zeit zu kommen!



Was kannst du tun, damit du dich besser fühlst?

- ☺ Mach jeden Tag etwas, das dir gut tut. Natürlich ist jetzt vieles nicht möglich, was Spaß macht. Aber es reicht oft schon eine Kleinigkeit: einen lustigen Film anschauen, dein Lieblingsessen kochen, oder mit einer*m Freund*in telefonieren.
- ☺ Frische Luft ist gesund! Bewegung draußen ist auch im Lockdown erlaubt und macht den Kopf frei.
- ☺ Bleibe mit deinen Freund*innen in Kontakt. Auch wenn Treffen in der Freizeit nicht möglich sind und in der Schule Distance Learning angesagt ist – über Computer und Handy seid ihr weiterhin erreichbar.
- ☺ Orientiere dich auch in Distance-Learning-Phasen an den üblichen Unterrichtszeiten und teil dir den Stoff gut ein. Lang ausschlafen klingt verlockend – kann sich aber rächen, wenn du dann in Zeitnot kommst. Ausreichende Pausen nicht vergessen!
- ☺ Achte auf deine Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung trägt viel zum Wohlbefinden bei.
- ☺ Rauchen und Alkohol sind keine geeigneten Strategien, um Stress abzubauen. Tipps für Entspannungsübungen findest du auf der Seite www.feel-ok.at
- ☺ Lenk dich ab und denk positiv. Informiert sein ist wichtig, aber den ganzen Tag Nachrichten über Corona zu verfolgen macht schlechte Laune.
- ☺ Sprich mit jemandem darüber, wie es dir geht, und hol dir Unterstützung, wenn du sie brauchst.