

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: Manuela Brendel, MA, Mag.^a Astrid Egger

Titelfoto: Nadja Meister/KiJA OÖ; **Foto im Innenteil:** Pixabay

Grafik: bayer / sub. communication design

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

Ausgabe 04, September 2021



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



Schau auf dich!
No Risk – more Fun!

Du hast nur ein Leben – pass auf dich auf!

Wenn man jung ist, möchte man gerne Abenteuer erleben und Neues ausprobieren. Manchmal haben deine Freund*innen aber vielleicht Ideen und Vorschläge, bei denen du nicht mitmachen möchtest oder es gibt Situationen, in denen du dich unwohl fühlst. Hör auf dein Bauchgefühl! Trau dich auch einmal Nein zu sagen oder einen anderen Weg zu gehen, um dich zu schützen. Hier findest du ein paar Tipps, worauf du achten solltest.



Was ist eigentlich....

... Grenzen setzen?

Wenn du etwas nicht möchtest oder kein gutes Gefühl hast, dann sag es oder verlasse wenn möglich die Situation. Dein Gefühl ist für dich immer richtig, egal, was andere sagen oder darüber denken!

... Bauchgefühl?

Manchmal kann man seine Gefühle nicht erklären und auch nicht begründen. Dann kommen sie „aus dem Bauch“, sagt man. Das Bauchgefühl ist ein wichtiger Teil von dir und du solltest es immer ernst nehmen. Manchmal will es dich z.B. warnen oder dir sagen, dass etwas nicht gut für dich ist.

Was kannst du für deine Sicherheit tun?

-  **Heimweg**
Einsame Wege, Bäche und Straßen können unliebsame Überraschungen und Gefahren bergen, wenn du allein bist oder auch zu viel getrunken hast. Suche dir einen belebten, gut ausgeleuchteten Weg, nutze vertrauenswürdige Mitfahrgelegenheiten, Taxis oder lass dich abholen, wenn du von einer Feier nachhause willst.
-  **Geldtasche und Handy / Wertsachen**
Achte darauf, dass du deine Wertsachen bei dir trägst, wenn du auf die Tanzfläche oder an die Bar gehst. Auf Reisen ist es wichtig, z.B. Geldtasche und Handy nicht auf dem Rücken oder in der Hosentasche sondern vor dir am Körper zu tragen.
-  **Getränke und Drogen auf Partys**
Manche Menschen mischen gefährliche Substanzen in alkoholische Getränke, um dich wehrlos zu machen („KO-Tropfen“). Lasse offene Getränke nicht unbeaufsichtigt stehen und denke auch daran, dass du gefährliche Situationen nicht einschätzen oder dich gegen einen Übergriff nicht wehren könntest, wenn du stark alkoholisiert bist. Vorsicht auch bei Drogen: diese können mit krankmachenden Stoffen versetzt sein.
-  **Bekanntschaffen**
Nicht alle Menschen akzeptieren deine Grenzen und behandeln dich mit Respekt. Du solltest jemanden daher erst besser kennen, bevor ihr allein seid oder du mit demjenigen nachhause gehst. Sag deinen Freunden oder deiner Familie immer Bescheid, wo du hingehst und mit wem.
-  **Im Auto eines Freundes mitfahren**
Wenn du bei jemandem mitfährst, solltest du darauf achten, dass die*der Fahrer*in nichts getrunken hat und dich sicher an euer Ziel bringen kann. Wenn du kein gutes Gefühl hast, ruf lieber ein Taxi oder ersuche deine Eltern, dich abzuholen.
-  **Andere unterstützen**
Wenn du bemerkst, dass jemand zuhause oder von Freunden schlecht behandelt wird, dann wende dich an eine erwachsene Person, der du vertraust. Hinschauen statt wegschauen!