

Jugend Service



deine
infos

Ich schaff das!

Von Druck, Stress & Co

jugendservice.at

Jugend



Inhalt

5	Was ist Stress überhaupt?
6	Was sind die Auslöser von Stress & Druck
6	Meine Familie
7	Auf eigenen Beinen stehen
7	Wenn Eltern streiten
8	Gewalt in der Familie
9	Wenn die Familie deine Hilfe braucht
10	Freizeit & Freundschaften
10	Die schönste Zeit – die Freizeit!?
11	Friends forever!?
11	Freundschaften finden: Wege aus der Einsamkeit
12	Liebe & Sex
13	Suchtmittel
14	Schule, Ausbildung & Job
14	Sei du selbst
16	Anforderungen und Leistung
17	Mobbing und andere Gewalt
17	Keinen Job haben
18	Was kann ich gegen Stress & Druck tun?
19	Liebe dich selbst!
20	Self Care – Sich selbst kümmern
21	Entspannung für dich
22	Anti-Stress-Tipps
24	Tipps zum Entstressen! Wär das was für dich?
26	Psychische Erkrankungen und was man dagegen tun kann
26	Was ist eine psychische Erkrankung?
26	Welche psychischen Krankheiten gibt es?
28	Was kann man gegen eine psychische Erkrankung tun?
29	Wie kann ich Menschen mit einer psychischen Erkrankung helfen?
30	Beratung & Therapie

Angaben ohne Gewähr: Für diese Broschüre hat das JugendService Informationen eingeholt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität des Angebotes kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Die Auflistung erfolgt ohne Wertung und Empfehlung. Alle angeführten Links wurden auf ihre Seriosität überprüft und waren zum Zeitpunkt der Erstellung der Broschüre frei von illegalen Inhalten. Da diese Seiten nachträglich verändert werden können, distanzieren wir uns von den Inhalten fremder Seiten und übernehmen keinerlei Haftung.

JugendService

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung,
Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, Tel.: +43 732 665544
E-Mail: jugendservice@ooe.gv.at, jugendservice.at
Redaktion: Mag.ª Martina Singer
Fotos: Land Oö, iStockphoto, Adobe Stock, shutterstock
Grafik: Fischer; Druck: Druckerei Haider Manuel e.U.
November 2024
Informationen zum Datenschutz findest Du unter:
jugendservice.at/datenschutz

 /4youcard

 /@4youcard

 /Jugendservice.at

Vorwort



Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene haben oftmals mit Stress und psychischen Problemen zu kämpfen. Neben den typischen Entwicklungsaufgaben sind es aktuelle Krisen und digitale Reizüberflutung durch Medien, die junge Menschen belasten. Damit ist psychische Gesundheit ein ganz wesentlicher Faktor.

Im Zusammenhang mit mentaler Gesundheit gibt es viele Tabus und Vorurteile. Wir wollen aber Tabus brechen und daher Räume schaffen, in denen offen über das Thema und den Umgang mit psychischen Erkrankungen gesprochen werden kann. Ein wichtiger Schwerpunkt im JugendService des Landes Oö ist daher das Thema „Psychische Gesundheit von Jugendlichen“.

In dieser Broschüre bekommt ihr viele Tipps & Infos zum Thema Umgang mit Stress & Druck und allgemein zu psychischer Gesundheit. Außerdem stehen euch in den 14 JugendService-Infostores unsere qualifizierten Jugendberaterinnen und Jugendberater jederzeit als Anlaufstelle zur Seite.

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Christian Dörfel
Jugend-Landesrat

Einleitung

Wie hilft diese Broschüre gegen Druck und Stress?



In dieser Broschüre werden Situationen und Erfahrungen beschrieben, die im Leben junger Menschen Druck & Stress verursachen können.

Beim Lesen dieser Broschüre kannst du dir überlegen, wie du mit den beschriebenen Situationen umgehst. Zwischendurch haben wir Fragen eingebaut, die dich zum Nachdenken oder Diskutieren anregen können. Außerdem findest du viele Vorschläge, wie du vom Alltag abschalten und dich ent-stressen könntest.

Manchmal wird aus den alltäglichen Belastungen mehr: aus Traurigkeit eine Depression, aus Aufregung vor der nächsten Prüfung eine Prüfungsangst. Deshalb erfährst du in einem eigenen Kapitel einiges über psychische Erkrankungen und was man dagegen tun kann.

Und solltest du mal nicht mehr weiterwissen – schau ins letzte Kapitel. Dort findest du Adressen von Beratungsstellen für junge Leute.

Was ist Stress überhaupt?

Stress ist die körperliche Reaktion auf eine Herausforderung oder eine Gefahr. Dein Körper schaltet, ohne dass du das bewusst möchtest, in eine Art Alarmzustand. Wenn die Stresssituation vorüber ist, klingt die Anspannung normalerweise wieder ab. Stress ist also nicht grundsätzlich etwas Schlechtes, sondern kann sehr nützlich und hilfreich sein.

Nur wenn die Anspannung nicht abklingen kann und zum Dauerstress wird, z. B. weil die belastende Situation weiter besteht, kann das sehr schädlich für die körperliche Gesundheit werden und auch die psychische Gesundheit der betroffenen Person beeinträchtigen. Dies äußert sich beispielsweise mit folgenden Symptomen:

- ➔ **Ständiges Gefühl von Aufregtheit und Anspannung**
- ➔ **Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und/oder Verdauungsprobleme**
- ➔ **Häufiges Krank-Sein, weil das Immunsystem geschwächt ist**
- ➔ **Schlechter Schlaf oder nachts öfter wach liegen**
- ➔ **Konzentrationsschwierigkeiten und das Gefühl, nichts zustande zu bringen**
- ➔ **Gefühl an der Situation nichts ändern zu können**

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf herausfordernde Situationen. Was die einen nervös oder ängstlich macht, lässt die anderen ganz kalt oder spornt sie sogar an. Die Unterschiede hängen wahrscheinlich zum Teil mit vererbten Merkmalen zusammen, aber zu einem großen Teil auch mit den Erfahrungen, die jemand in seinem Leben gemacht hat, mit der persönlichen Einstellung zu Problemen und den Gedanken, die man sich darüber macht.



Auslöser von Stress & Druck



Meine Familie

Es gibt verschiedene Formen von Familien: Manche leben zum Beispiel mit nur einem Elternteil und haben Kontakt mit dem anderen oder kennen ihn nicht, es kommen neue Geschwister in den Haushalt, andere leben mit ihren Großeltern oder wurden adoptiert. Wieder andere leben mit zwei

Müttern oder zwei Vätern, oder vielleicht in einer Wohngemeinschaft. Eine Familie kann Geborgenheit und Sicherheit geben. Man sorgt füreinander und verbringt gemeinsam Zeit. Aber eine Familie kann auch nerven und Probleme bereiten.

Was meinst du?

- ➔ Was bedeutet für dich Familie?
- ➔ Was schätzt du an deiner Familie?
- ➔ Was würdest du gleich, was anders machen als deine Eltern?

Meine Familie

Auf eigenen Beinen stehen

Mit dem Erwachsenwerden verändern sich die Beziehungen in der Familie. Du hast eine eigene Meinung, willst deine ei-

genen Wege gehen und endlich so leben, wie du möchtest. Dadurch kann es zu Diskussionen und Streitereien kommen. Das nervt und macht traurig, aber Konflikte gehören auch zum Familienalltag dazu.

Was meinst du?

- ➔ Wie geht ihr in der Familie mit Konflikten um?
- ➔ Welche positiven Seiten hat Streiten?
- ➔ Fällt dir ein Streit ein, den ihr gut gelöst habt?

Wenn Eltern streiten

Konflikte und Meinungsverschiedenheiten unter Erwachsenen kommen vor und sind normal. Eltern haben – genau wie du – bessere und schlechtere Tage. Anders ist es, wenn deine Eltern ständig streiten oder Dinge sagen, die verunsichern und Angst machen. Das kann belastend sein und Stress auslösen. So bedrohlich die

Streitereien auch erscheinen, es ist eine Angelegenheit zwischen deinen Eltern. Trotzdem kann es sein, dass du die Auswirkungen spürst. Manche Eltern gehen getrennte Wege und lassen sich scheiden. Was immer zwischen deinen Eltern passiert – du hast das Recht, beide weiterhin zu treffen, denn Eltern bleiben auch nach einer Scheidung Eltern.

Was meinst du?

- ➔ Wie lösen deine Eltern ihre Konflikte?
- ➔ Was machst du, wenn deine Eltern streiten?
- ➔ Hast du deinen Eltern erzählt, wie es dir bei ständigen Streitigkeiten geht?



Auslöser von Stress & Druck

Gewalt in der Familie

Alle Formen der Gewalt sind gesetzlich verboten. **Gewalt ist, wenn du ...**

... **beschimpft, gedemütigt oder eingeschüchtert wirst**

... **geschlagen wirst**

... **gegen deinen Willen zu sexuellen Handlungen gezwungen wirst**

... **alleine gelassen wirst und wenig Liebe und Geborgenheit bekommst**

Menschen, die Gewalt erfahren, schämen sich oft. Sie denken, sie hätten den anderen provoziert und verteidigen die Gewalttätigen. Besonders schwer ist es, wenn der Vater, die Mutter oder Geschwister gewalttätig werden. Meistens sind das die Menschen, die man liebt und denen man immer wieder verzeiht.

Jede Form der Gewalt hinterlässt körperliche oder psychische Spuren. Deshalb: **Hol dir Unterstützung und bleibe nicht in der Gewaltsituation.**

Was
meinst
du?

- ➔ Wann beginnt für dich Gewalt?
- ➔ Welche Erfahrungen mit Gewalt hast du gemacht?
- ➔ Wohin würdest du gehen, wenn du dich zu Hause nicht mehr sicher fühlst (z. B. Polizei, Notschlafstelle, Jugendhilfe)?



Wenn die Familie deine Hilfe braucht

Es gibt Situationen, in denen Familien von der Hilfe ihrer Kinder abhängig sind: Ein Familienmitglied erkrankt oder hat eine Behinderung, Vater und/oder Mutter müssen viel und lange arbeiten, die Eltern ver-

stehen wenig Deutsch. In diesen Familien verschieben sich die Rollen. Die Kinder übernehmen Aufgaben, die sonst Erwachsene erledigen. Sie kochen beispielsweise, sorgen für kleinere Geschwister, übernehmen Pflegedienste, begleiten ihre Eltern auf Ämter, übersetzen für sie und passen auf, dass alles gut läuft.

Was
meinst
du?

- ➔ Welche Aufgaben übernimmst du in deiner Familie?
- ➔ Bekommst du alles gut auf die Reihe (z.B. Schule, Ausbildung, Freundeskreis)?
- ➔ Wer könnte dich bei deinen Aufgaben in der Familie unterstützen?

Kennst du eine dieser Situationen?

Deine Arbeit ist wichtig und du bist wahrscheinlich stolz darauf. Aber auf Dauer kann diese Verantwortung belastend und stressig sein. Achte darauf, dass du genügend Zeit hast, in der du ohne schlechtes Gewissen das machst, worauf du Lust hast. Hole dir bei Bedarf Unterstützung oder rede mit anderen Familienmitgliedern darüber, wenn es dir zu viel wird.



Auslöser von Stress & Druck



Freizeit & Freundschaften

Die schönste Zeit – die Freizeit!?

Neben Schule oder Arbeit verfügen wir über freie Zeit, in der wir uns entspannen und ausruhen können. Ideal für diese Zeit ist eine Mischung zwischen Faulsein und interessanten Beschäftigungen. Die einen entspannen beim Sport, andere lesen, spielen Computer oder machen was Kreatives. Finde heraus, wo und wie du gut vom Alltag abschaltest.

Mir ist soooooo fad...

Langeweile gehört zum Leben. Genauso wie Unlust – also das Gefühl, auf nichts Lust zu haben, obwohl man viel zu tun hätte. Eine Zeitlang ist es okay. Dauert der Zustand länger und du kommst zum Beispiel nicht mehr aus dem Bett, solltest du dir Unterstützung holen.

Was meinst du?

- ➔ Wie schaut ein typischer Wochentag bei dir aus?
- ➔ Welche Freizeitbeschäftigung möchtest du gerne ausprobieren?
- ➔ Was ist für dich Langeweile?

Freizeit & Freundschaften

Friends forever!?

Beziehungen und Freundschaften bereichern unser Leben. Echte Freundinnen und Freunde sind in guten wie in schlechten Zeiten für uns da. Wenn wir erwachsen werden, nehmen sie eine immer wichtigere Rolle ein. Als Kind erzählt man den Eltern

viel, später tauscht man sich eher mit dem Freundeskreis aus. Freundschaften können aber auch mühsam und anstrengend sein, z. B. wenn jemand Druck ausübt, Eifersucht, Neid oder Gewalt ins Spiel kommen. Oft hilft ein klärendes Gespräch, in dem man offen und ehrlich ist.

Was meinst du?

- ➔ Welche Rolle spielen Freundinnen/Freunde in deinem Leben?
- ➔ Was macht eine gute Freundschaft aus?
- ➔ Bist du eine gute Freundin/ein guter Freund?

Freundschaften finden: Wege aus der Einsamkeit

Es kann Zeiten geben, in denen man sich einsam fühlt und der Mangel an engen Freundschaften den Stress im Alltag verstärkt. Ohne jemanden zum Austausch wider Herausforderungen wie Schule oder familiäre Erwartungen oft schwerer.

Der Weg aus der Einsamkeit beginnt damit, sich zu öffnen und Gelegenheiten zu schaffen, neue Kontakte zu knüpfen. Sich auf ein Hobby oder eine neue Gruppe einzulassen, kann dabei helfen, Menschen mit ähnlichen Interessen zu treffen. So entstehen echte Freundschaften, die nicht nur Freude, sondern auch Entlastung und Unterstützung bringen.

JUGEND
SERVICE

Auslöser von Stress & Druck



Liebe & Sex

In der Phase des Erwachsenwerdens sammeln die meisten Jugendlichen ihre ersten sexuellen Erfahrungen. Für Sex mit der Partnerin/dem Partner gilt: Solange alle Beteiligten darauf Lust haben, ist alles okay. Achte auf deine Grenzen und die der anderen. Lass dich zu nichts überreden oder zwingen, sondern vertrau auf dein Bauchgefühl. Jeder Mensch hat auch sein eigenes Tempo, was erste sexuelle Begegnungen anbelangt, lass dich also von den Erfahrungen deiner Freundinnen und Freunde nicht stressen.

Manche Beziehungen bewegen uns mehr

als andere, z. B., wenn es um enge Bindungen oder Liebe geht. Einem Menschen ganz nahe zu sein, versetzt uns in ein Hochgefühl. Verliebte sehen die Welt durch eine rosarote Brille: Alles ist schön und man spürt eine besondere Leichtigkeit im Alltag. Gefühle können sich aber verändern, stärker oder schwächer werden. Falls es zu einer Trennung kommt, schmerzt das alle Beteiligten und macht traurig.

Was bei Liebeskummer hilft, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Meist braucht es Zeit, um Enttäuschungen zu verarbeiten, Gespräche mit Freundinnen/Freunden oder anderen Vertrauenspersonen können dabei eine Unterstützung sein.

Was
meinst
du?

- ➔ *Warst du schon einmal verliebt?*
- ➔ *Was ist das Beste am Verliebtsein?*
- ➔ *Was tröstet dich bei Liebeskummer?*

Freizeit & Freundschaften

Suchtmittel

Substanzen wie Nikotin, Alkohol, Cannabis, verschiedene Pillen oder andere Drogen können das eigene Körpergefühl vorübergehend verbessern. Man ist scheinbar lockerer, weniger schüchtern und ent-

spannter. Wird der Genuss zum Zwang, spricht man von der Krankheit Sucht. Eine süchtige Person kann nicht einfach aufhören, bestimmte Substanzen zu nehmen. Abhängig werden kann man auch von einem bestimmten Verhalten (z. B. Kauf-, Arbeits-, Internetsucht oder Ess-Störungen).

Was
meinst
du?

- ➔ *Welche legalen oder illegalen Suchtmittel kennst du?*
- ➔ *Wie würdest du das Verhalten einer/eines Süchtigen beschreiben?*
- ➔ *Was würdest du tun, wenn eine Freundin/ein Freund zu Drogen greift?*



Schule, Ausbildung & Job

Eine Arbeit, die Spaß macht und mit der man Geld verdient: Dieses Ziel wollen viele junge Menschen erreichen.

Heutzutage gibt es immer mehr Ausbildungsgängen und Berufe. Du hast also – im Vergleich zu früher – viel mehr Möglichkeiten und es gibt verschiedene Wege, ein Ziel zu erreichen. Da ist es nicht immer so einfach, den Überblick zu behalten.

Wie und was du entscheidest und tust, es ist dein Weg. Mit deinen Entscheidungen kannst du deine Zukunft aktiv gestalten und beeinflussen. Außerdem: Durch die Veränderungen in der Arbeitswelt verändert sich auch der Berufsweg junger Menschen. Deine Großeltern haben vielleicht ein Leben lang in einem Unternehmen und in ihrem erlernten Beruf gearbeitet. Du kannst dich weiterbilden, den Job wechseln, dich umschulen lassen und so verschiedene Berufserfahrungen sammeln.

Tipp!

In unserer Bildungsberatung oder unserem JobCoaching unterstützen wir dich gerne bei deiner Bildungs- und Berufsentscheidung. Infos findest du unter: jugendservice.at/berufsorientierung

Sei du selbst!

Jeder Mensch hat unterschiedliche Stärken, die im Berufs- und Privatleben eingesetzt werden können. Läuft etwas schief, wie z. B. die Absage nach einem Bewerbungsgespräch, sieht man oft nur mehr die eigenen Fehler und Mängel. Vergiss in solchen Momenten nicht, dass du auch ganz viele positive Eigenschaften hast. Es gehört viel Mut dazu, nicht nur seine Stärken, sondern auch seine Schwächen zu zeigen.

Was meinst du?

- ➔ Was kannst du gut, was fällt dir schwer?
- ➔ Was schätzen andere Menschen an dir?
- ➔ Wie könntest du deine Stärken beruflich einsetzen?



Auslöser von Stress & Druck

Anforderungen und Leistung

Mit den Anforderungen der Schul- und Arbeitswelt gelassen umzugehen, ist eine Herausforderung. Der Lehrplan ist dicht, die Eltern machen Druck, du musst viel Stoff in kurzer Zeit lernen. Zeitdruck ist für manche Menschen wichtig, um kreativ und/oder effektiv zu arbeiten. Andere wie-

derum lähmt Druck, es kommt zu Schul- oder Arbeitsängsten. Die Angst kann sich in Beschwerden, wie zum Beispiel Kopfweh, Übelkeit oder Bauchschmerzen ausdrücken. Kommen dir diese Anzeichen bekannt vor? Dann wende dich an eine Vertrauensperson oder an eine Beratungsstelle.



Nervös!?

Es gibt Situationen, die nicht angenehm sind. Manchen kann man aus dem Weg gehen und anderen muss man sich stellen, auch wenn man am liebsten davonlaufen möchte. Dazu gehören zum Beispiel Prüfungen und Vorstellungsgespräche. Kurz vor einer Prüfungssituation nervös zu sein, gehört bis zu einem gewissen Grad dazu, bei Lampenfieber helfen unterschiedliche Strategien, wie z. B. kurze Entspannungs- oder Atemübungen. Finde heraus, was dich in solchen Situationen beruhigt und die Aufregung lindert.

Verschiedene Übungen findest du unter jugendservice.at/entspannung oder in unserem Kraftbuch (jugendservice.at/shop)

Was meinst du?

- ➔ *Wie reagierst du, wenn etwas gelingt?*
- ➔ *Wie, wenn etwas schiefgeht?*
- ➔ *Was hilft dir bei Nervosität vor Prüfungen?*

Schule, Ausbildung & Job

Keinen Job haben

Einige junge Menschen sind länger auf Arbeitssuche. Sie bewerben sich, besuchen Kurse und versuchen den Einstieg in das Berufsleben zu finden. Man braucht schon eine dicke Haut, um Absagen auf Bewerbungen nicht persönlich zu nehmen und mit der Suche weiterzumachen. Sollte es dir so gehen, dann denk daran:

Durchhalten, denn vielleicht kommt auf die nächste Bewerbung eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch.

Dein JobCoach unterstützt dich gerne bei der Jobsuche:

jugendservice.at/jobcoaching

Tipp!

Was meinst du?

- ➔ *Wer kann dich unterstützen?*
- ➔ *Was ist dein Ziel? Welche Schritte kannst du unternehmen, um dorthin zu kommen?*
- ➔ *Was motiviert dich, deinem Ziel näher zu kommen?*

Mobbing und andere Gewalt

An Orten wie der Schule oder dem Arbeitsplatz kommen viele unterschiedliche Menschen zusammen. Mit den Kolleginnen/den Kollegen verbringst du viel Zeit – egal, ob du sie magst oder nicht. Ein netter Umgangston macht vieles angenehmer, ist aber nicht immer leicht. Umso wichtiger ist es, Probleme zu erkennen und etwas dagegen zu

unternehmen. Werden Menschen über einen längeren Zeitraum beleidigt, geärgert, schikaniert oder verspottet, spricht man von Mobbing. Es ist eine Form von fortgesetzter Gewalt und etwas anderes als ein lauter Streit oder eine heftige Diskussion.

Wenn du von Mobbing betroffen bist, hol dir unbedingt Unterstützung, z. B. bei der Kinder- und Jugendanwaltschaft.

Was meinst du?

- ➔ *Wo beginnt Mobbing für dich?*
- ➔ *Wie kann eine Mobbing-Situation gelöst werden?*
- ➔ *Wie gehst du mit Menschen um, die du nicht magst?*

Was kann ich gegen Stress & Druck tun?

- ➔ Finde heraus, was dir gut tut und wie du dich in stressigen Situationen entspannen kannst. Einige Vorschläge findest du ab Seite 21.
- ➔ Frage dich, wer welche Erwartungen an dich stellt? Musst du sie alle erfüllen?
- ➔ Triff deine eigenen Entscheidungen und probiere neue Dinge aus.
- ➔ Nicht alles klappt beim ersten Mal. Bleib mutig und versuche es weiter.
- ➔ Du musst nicht alles perfekt hinkriegen, Fehler gehören zum Leben dazu.
- ➔ Du bist nicht alleine. Sprich mit anderen, überlegt euch, was ihr unternehmen könnt und holt euch Unterstützung, wenn ihr sie braucht.



I ♥ me!

Liebe dich selbst!

Es ist völlig normal, dass du dich in der Zeit, in der du körperliche Veränderungen durchmachst, manchmal unwohl fühlst. Vielleicht empfindest du deinen Körper als zu dick oder zu dünn oder findest dich nicht hübsch genug. Auch Dinge wie Pickel, Rückenschmerzen oder Zahnschmerzen können dein Selbstbild beeinflussen. Neue, unbekannte Gefühle können auftauchen, die für Unsicherheit sorgen. Doch viele dieser Veränderungen hängen mit deiner körperlichen Entwicklung zusammen, und es ist ein ganz natürlicher Prozess, dass du dich mit der Zeit mehr an diese Veränderungen gewöhnen wirst.

Aber der Körper lässt sich nur bedingt ändern. Viel wichtiger ist, dass du **dich selbst so akzeptierst, wie du bist**. Und dabei geht es nicht nur um den Körper, sondern um dich als ganze Person – mit all deinen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen.

Versuche, dich weniger kritisch zu sehen und deinen Fokus auf das zu richten, was du an dir magst. Es ist wie bei deiner besten Freundin oder deinem besten Freund: Wenn sie oder er an sich selbst zweifelt, würdest du wahrscheinlich sagen, dass es in Ordnung ist, Fehler zu haben, dass sie oder er trotzdem toll ist. Warum solltest du also nicht auch so mit dir selbst umgehen?

Wenn du dich in deiner eigenen Haut wohlfühlst, strahlst du das auch nach außen aus. Und denk daran: **Schönheit ist nicht nur das, was andere sehen**. Jeder hat seine eigenen Vorlieben und Vorstellungen davon, was schön ist. Es kommt darauf an, wie du dich selbst siehst und wie du dich mit dir selbst fühlst. **Selbstliebe bedeutet, dich als ganzen Menschen zu schätzen, mit all deinen Stärken und Schwächen – und das macht dich einzigartig und besonders.**

Was meinst du?

- ➔ Was ist für dich Schönheit?
- ➔ Wann fühlst du dich in deinem Körper am wohlsten?
- ➔ Was magst du an dir, was an deinen Freundinnen/Freunden?

Was kann ich gegen Stress & Druck tun?



Self Care – Sich um sich selbst kümmern

Es ist gar nicht so leicht herauszufinden, was dir gut tut und wie du auf dich aufpasst. In der Regel zeigt dir dein Körper, dass er eine Pause braucht. Häufige Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Unruhe können Hinweise darauf sein. Dann ist es höchste Zeit, dass du dich um dich selbst kümmerst.

Sich um sich selbst kümmern heißt z. B.:

- ➔ Auf genügend Pausen und Auszeiten achten
- ➔ Sich ausgewogen ernähren und sich bewegen
- ➔ Dinge tun, die man gerne mag
- ➔ Sich trauen, auch einmal Nein zu sagen
- ➔ Bei Krankheiten ärztlichen Rat einholen
- ➔ Auf einen regelmäßigen Schlaf achten

Manche Menschen neigen dazu, schnell zu Schmerzmitteln zu greifen. Aber vielleicht können pflanzliche Heilmittel wie Kräutertees, eine Wärmflasche oder Bewegung deine Schmerzen genau so gut bessern?



Was meinst du?

- ➔ Was bedeutet Gesundheit für dich?
- ➔ Wie schaut dein „Self-Care“ Programm aus?
- ➔ Was könntest du in deinem Leben verändern, damit du dich fitter fühlst?

Self Care & Entspannung

JUGENDSERVICE

Entspannung für dich

Den ganzen Tag sind wir mehr oder weniger aktiv. Deshalb ist es wichtig, dass auf aktive Phasen Entspannung und Erholung folgen. Wenn du entspannt bist, fühlst du dich wohl, bist ruhig, gelöst, frisch und wach.

Wer entspannt ist, kann sich und andere besser einschätzen und in Ruhe wichtige Entscheidungen fällen. Im entspannten Zustand wird die Atmung ruhig und regelmäßig und die Muskeln lockern sich.

Viele haben Probleme, sich zu entspannen und Abstand zum hektischen und aktiven Alltag zu schaffen. Manche klagen über Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlafprobleme, verspannte Muskeln, Herzklopfen/Herzrasen, Angst-/Panikzustände usw. Hier sind regelmäßige kleine Entspannungsübungen, wie z. B. Atem-Übungen oder Autogenes Training besonders wertvoll.

Tipp!

Auf unserer Homepage unter jugendservice.at/entspannung findest du eine Auswahl an Atem- und Entspannungsübungen.



Was kann ich gegen Stress & Druck tun?

Anti-Stress-Tipps



Achtsamkeit & Genuss

Nimm dir regelmäßig Zeit, kleine, alltägliche Dinge bewusst zu genießen. Ob eine Tasse Tee, ein Spaziergang oder ein Gespräch mit Freunden – konzentriere dich ganz auf das, was du in diesem Moment erlebst. Dadurch kannst du den Kopf freibekommen und Stress abbauen.



Dankbarkeit

Führe ein Dankbarkeitstagebuch, in dem du täglich notierst, wofür du dankbar bist. Sei es ein schöner Moment, ein gutes Gespräch oder einfach die Tatsache, dass du gesund bist. Dieses tägliche Reflektieren hilft dir, dich auf die positiven Aspekte deines Lebens zu konzentrieren.



Lachen & Atmen

Lachen setzt Endorphine frei, die deinen Stresslevel senken und dir helfen, dich besser zu fühlen. Du kannst dir einen lustigen Film ansehen oder einfach im Spiegel lächeln. Atemübungen wie 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten und 5 Sekunden ausatmen, bringen ebenfalls Entspannung.



Smartphone Detox

Gönn dir regelmäßige Pausen vom Smartphone, vor allem abends vor dem Schlafen. Schalte das Handy aus, um deine Gedanken zu beruhigen und besser abschalten zu können. So förderst du nicht nur deine Entspannung, sondern auch einen erholsamen Schlaf.



Selbstinstruktionsformeln

Nutze positive Selbstgespräche, um dein Denken und Handeln zu beeinflussen. Sätze wie „Ich vertraue auf mich“ oder „Ich bin okay, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist“ stärken dein Selbstbewusstsein und helfen, dich in stressigen Situationen zu beruhigen.



Zeitmanagement & Hobbies

Strukturiere deine Zeit, indem du Wochen- und Tagespläne erstellst. Plane feste Arbeitsblöcke und Pausen ein, um deine Energie gut zu verteilen. Achte darauf, regelmäßig Dinge zu tun, die dir Spaß machen, sei es Musik hören, zeichnen oder ein Spaziergang im Park.



Tipps!



Beziehungen

Gute Beziehungen sind ein wichtiger Schutzfaktor gegen Stress. Verbringe Zeit mit Menschen, denen du vertraust, und sprich über das, was dich belastet. Das Teilen von Sorgen mit einer vertrauten Person kann sehr erleichternd sein und bietet die Chance, neue Sichtweisen zu gewinnen.



Richtige Ernährung

Stress kann sich negativ auf deine Ernährung auswirken, doch eine ausgewogene Ernährung hilft deinem Körper, besser mit Belastungen umzugehen. Achte darauf, viel Wasser zu trinken und dich mit frischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukten zu versorgen.



Bewegung & Sport

Bewegung hilft, den Körper in Schwung zu bringen und den Kopf freizubekommen. Es muss kein intensives Training sein – schon ein täglicher Spaziergang oder einige Yogaübungen helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Kleine Schritte führen zu großen Erfolgen.



„Nein sagen“

Es ist wichtig, deine eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren. Lerne, in stressigen Momenten auch mal „Nein“ zu sagen, um dich nicht zu überlasten. Es ist völlig in Ordnung, nicht immer alle Erwartungen zu erfüllen – achte auf deine Bedürfnisse und setze Prioritäten.

Viele weitere Übungen zum Kraft tanken und Entspannen findest du in unserem Kraftbuch, kostenlos zu bestellen auf jugendservice.at/shop

Tipp!

Was kann ich gegen Stress & Druck tun?



Anti-Stress-Tipps

Tipps zum Entstressen! Wär das was für dich?

Menschen entspannen sich auf die unterschiedlichsten Arten. Die Kunst ist, das Richtige für sich selbst zu finden.

Was ent-stresst dich?

Bei all diesen Tätigkeiten kannst du vom Alltag abschalten. Du konzentrierst dich auf eine einzige Tätigkeit, kannst ruhig werden oder dich auspowern.

Was könntest du dir vorstellen mal auszuprobieren, was kommt überhaupt nicht in Frage?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vor mich hinkritzeln oder malen | <input type="checkbox"/> Jemandem ein Geschenk machen |
| <input type="checkbox"/> Musik hören – laut oder leise | <input type="checkbox"/> Gehen, laufen und springen |
| <input type="checkbox"/> Etwas essen, das mir schmeckt | <input type="checkbox"/> An etwas Gutem riechen |
| <input type="checkbox"/> Lesen oder einen Film/You-Tube Videos schauen | <input type="checkbox"/> Mich auspowern: Gewichte stemmen, auf einen Boxsack einschlagen, Klimmzüge machen |
| <input type="checkbox"/> Tanzen, shaken, bouncen... | <input type="checkbox"/> Mein Zimmer umräumen und umgestalten |
| <input type="checkbox"/> Musik machen – für mich selbst oder für andere | <input type="checkbox"/> Kochen und backen |
| <input type="checkbox"/> Entspannungsvideos, Fantasiereisen anhören | <input type="checkbox"/> Sport machen |
| <input type="checkbox"/> Mich an einen anderen Ort träumen | <input type="checkbox"/> Mich in die Badewanne legen |
| <input type="checkbox"/> Aufschreiben, was mir gerade durch den Kopf geht | <input type="checkbox"/> Mit Freundinnen/Freunden reden |
| | <input type="checkbox"/> Spielen – Computerspiele, Brettspiele... |
| | <input type="checkbox"/> Ein Nickerchen machen |
| | <input type="checkbox"/> Freiwillig irgendwo mitarbeiten |
| | <input type="checkbox"/> Basteln, reparieren, etwas abschleifen, stricken oder nähen |
| | <input type="checkbox"/> Etwas Neues lernen |
| | <input type="checkbox"/> Mit Freundinnen/Freunden etwas unternehmen – spazieren gehen, abhängen... |

Tipps!



Psychische Erkrankungen ...

... und was man dagegen tun kann!

Was ist eine psychische Erkrankung?

Bei einer psychischen Krankheit verändern sich Denken, Gefühle, Handeln oder Wahrnehmung. Psychische Krankheiten sind in unserer Gesellschaft leider oftmals noch ein Tabu: Kaum jemand spricht gerne darüber und Betroffene schämen sich oft.

Ist dein Bein gebrochen, bekommst du z. B. einen Gips, gehst anschließend zur Physiotherapie und trainierst deine Muskeln. Genauso ist es bei einer psychischen Krankheit: Man beginnt mit einer Psychotherapie, nimmt vielleicht Medikamente, und hat gute Chancen, dass es wieder besser wird.



Welche psychischen Krankheiten gibt es?

Hier einige Beispiele von psychischen Krankheiten:

Menschen mit einer **Depression** sind traurig, lustlos und niedergeschlagen. Sie kämpfen gegen ständige Müdigkeit und das Gefühl, dass alles anstrengend ist. Dinge, die vorher Freude gemacht haben, werden gleichgültig.

Bei einer **Phobie** hat man Angst vor bestimmten Dingen und Situationen. Viele Menschen fürchten sich z. B. vor Spinnen. Eine Phobie kann sich auf das ganze Leben auswirken, wie z. B. dass man es nicht mehr schafft, die Wohnung zu verlassen.

Ess-Störungen (z. B. Magersucht), **selbstverletzendes Verhalten** (z. B. Ritzen) und **Süchte** (z. B. Alkoholsucht) sind ebenfalls psychische Krankheiten.



Psychische Erkrankungen ...

Was kann man gegen eine psychische Erkrankung tun?

Jeder Mensch ist mal traurig, verzweifelt, mag sich nicht, hat Angst, fühlt sich von allem überfordert, ist gestresst, erschöpft, schläft schlecht oder ist unzufrieden. Deshalb bist du aber noch nicht gleich psychisch krank. In vielen dieser Phasen kannst du dir selbst helfen. Fühlst du dich über längere Zeit schlecht und siehst keinen Ausweg, dann hole dir Hilfe.

Diese verschiedenen Möglichkeiten für Hilfe gibt es:

➔ Ärztliche Hilfe

Zur Abklärung psychischer Probleme wende dich am besten zunächst an deinen Hausarzt oder deine Hausärztin. Er/Sie kann feststellen, ob den Beschwerden körperliche Ursachen, wie z. B. Stoffwechselerkrankungen, zugrunde liegen, Medikamente verschreiben oder dich bei Bedarf an eine Fachärztin/einen Facharzt oder an eine Psychotherapie bzw. Beratungsstelle überweisen.

➔ Psychotherapie

In einer Psychotherapie setzt du dich mit deinen Problemen, Sorgen und Ängsten auseinander. Gemeinsam erarbeitet ihr mögliche Lösungswege oder andere Sichtweisen. Therapeutinnen/Therapeuten arbeiten mit verschiedenen Methoden, wobei im Mittelpunkt meist das Gespräch steht. Je nach Fachbereich wirst du auch etwas gestalten oder Entspannungsübungen lernen. Es gibt Psychotherapie-Praxen, die einen Vertrag mit der Krankenkasse haben und kostenlose Therapie anbieten. Außerdem gibt es für Jugendliche einige Beratungsstellen, wo du kostenlos Psychotherapie erhältst. Teilweise gibt es auch sozial gestaffelte Preise, sodass eine Stunde für dich nicht mehr kostet als eine Nachhilfestunde. Ohne Vergünstigungen sind Therapiestunden bei privaten Stellen relativ teuer.

➔ Beratung

In einer Beratungsstelle kannst du deine Probleme oder andere Themen, die dich beschäftigen, besprechen und erarbeitest gemeinsam mit einem Berater, einer Beraterin mögliche Lösungswege.

Es gibt aber auch Online-Beratung über das Internet. Manche Menschen schreiben ihre Sorgen lieber auf, als darüber zu reden.

Eine Onlineberatung
speziell für Jugendliche
findest du unter
jugendservice.at/onlineberatung

Tipp!

Psychologinnen/Psychologen bieten ebenfalls Beratung und Behandlung an. Sie arbeiten in Beratungsstellen und in freier Praxis.

➔ Selbsthilfegruppen

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Leute mit gleichen oder ähnlichen Problemen. Es gibt Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige.

Infos unter selbsthilfe-ooe.at

Nähere Infos dazu findest
du auf unserer Homepage
jugendservice.at/für-dich-da

Tipp!

... und was man dagegen tun kann!



Wie kann ich Menschen mit einer psychischen Erkrankung helfen?

Eine psychische Erkrankung verändert das Verhalten eines Menschen. Diese Veränderungen sind eine Herausforderung für das Zusammenleben und für Freundschaften. Es ist oft schwer auszuhalten, wenn es einer nahestehenden Person schlecht geht. Du machst dir Sorgen, fühlst dich vielleicht hilflos, wütend oder genervt. Um mit diesen Gefühlen fertigzuwerden, gibt es auch für Angehörige Beratung und Unterstützung.

Was kannst du tun, wenn es jemandem psychisch schlecht geht?

- ➔ Informiere dich über die Krankheit und versuche zu verstehen, was im Anderen vorgeht.
- ➔ Akzeptiere, dass du nicht verantwortlich für das Handeln der anderen bist.
- ➔ Sei einfach da und höre zu.
- ➔ Überlege, was dir Kraft gibt, um mit der Situation besser zurechtzukommen.
- ➔ Ziehe Grenzen, wenn es dir zu viel wird.

Mehr Infos!

Für alle, die mehr wissen wollen: Zu vielen Themen gibt es weitere JugendService-Broschüren. Du kannst sie kostenlos bestellen oder downloaden: jugendservice.at/broschueren

Teile der Inhalte wurden mit freundlicher Genehmigung von der WienXtra-Jugendinfo übernommen.



Beratung & Therapie

Hier findest du:

1. Notfallnummern – Beratung rund um die Uhr
2. Onlineberatung
3. Infos zur Suche nach einer Psychotherapie

Suchst du Beratung zu psychischer Gesundheit, Arbeitssuche oder anderen Themen, dann melde dich im JugendService in deiner Nähe jugendservice.at/infostores

➔ jugendservice.at/infostores

oder schau auf unsere Website zum Thema psychische Gesundheit



➔ jugendservice.at/für-dich-da

Notfallnummern – Beratung rund um die Uhr

Rat auf Draht

Tel.: 147 /// rataufdraht.at

Für: Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen

Telefonseelsorge

Tel.: 142 /// telefonseelsorge.at

Für: Alle in einer schwierigen Lebenssituation

Krisenhilfe Oberösterreich

Tel.: 0732 21 77 /// krisenhilfeooe.at

Für: Alle in einer schwierigen Lebenssituation

Onlineberatung

Onlineberatung JugendService
jugendservice.at/onlineberatung

Hilfe bei Mobbing

Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (Kija)
0732 7720 14001 /// kija-ooe.at

Suche nach einer Psychotherapie

Clearingstelle für Psychotherapie PROGES
Tel.: 0800 202 533

Unterstützung bei der Suche nach einem kostenlosen Psychotherapieplatz

Projekt „Gesund aus der Krise“
gesundausderkrise.at

Kostenlose Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

oelp.at/angebote/fuer-patientinnen
Liste von Angeboten in OÖ

Unterstützung bei der Suche nach einer Psychotherapie in deinem Bezirk bekommst du in deinem **JugendService-Infostore:**
jugendservice.at/infostores

Tipp
am Schluss

Mit unseren erfahrenen Jugendberaterinnen und Jugendberatern in den Regionen und dem breiten Service-Angebot legen wir im JugendService einen zentralen Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit der jungen Leute in Oberösterreich.

Auf jugendservice.at/für-dich-da findest du umfangreiche Informationen zum Thema mentale Gesundheit. Zusätzlich gibt es unter jugendservice.at/onlineberatung das Angebot unserer anonymen Onlineberatung. Wenn es um dieses wichtige Thema geht, müssen wir mit Tabus brechen und das tun wir in Oberösterreich. Denn uns geht es darum, Probleme offen anzusprechen und Hilfe dort anzubieten, wo sie gebraucht wird.



Ein Tipp von
Christian Dörfel
Jugend-Landesrat

[/lr.doerfel](https://www.instagram.com/lr.doerfel) [/lr.doerfel](https://www.facebook.com/lr.doerfel)

JugendService

Land OÖ, 4021 Linz, Bahnhofplatz 1
0732 66 55 44 /// jugendservice@ooe.gv.at /// jugendservice.at
Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr

JugendService Braunau
5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13
0664 60072 15910
jugendservice-braunau@ooe.gv.at

JugendService Eferding
4070 Eferding, Schmiedstraße 18
0664 60072 15911
jugendservice-eferding@ooe.gv.at

JugendService Freistadt
4320 Freistadt, Pfarrgasse 9
0664 60072 15912
jugendservice-freistadt@ooe.gv.at

JugendService Gmunden
4810 Gmunden, Marktplatz 21
0664 60072 15913
jugendservice-gmunden@ooe.gv.at

JugendService Grieskirchen
4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10
0664 60072 15914
jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at

JugendService Kirchdorf
4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1
0664 60072 15915
jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at

JugendService Perg
4910 Perg, Johann-Paur-Straße 1
0664 60072 15917
jugendservice-perg@ooe.gv.at

JugendService Ried
4320 Ried, Roßmarkt 9
0664 60072 15918
jugendservice-ried@ooe.gv.at

JugendService

JugendService Rohrbach
4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 40
0664 60072 15919
jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at

JugendService Schärding
4780 Schärding, Ludwig-Pflegl-G. 12
0664 60072 15920
jugendservice-schaerding@ooe.gv.at

JugendService Steyr
4400 Steyr, Bahnhofstraße 1
0664 60072 15921
jugendservice-steyr@ooe.gv.at

JugendService Vöcklabruck
4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a
0664 60072 15923
jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at

JugendService Wels
4600 Wels, Vogelweiderstraße 5
0664 60072 15924
jugendservice-wels@ooe.gv.at

info stores
14 x in OÖ



Tagesaktuelle
Öffnungszeiten unserer
Infostores findest du hier:



4youcard.at

Alles erleben mit einer Karte!

Vom Führerschein über Kinos bis zum Shoppingspaß – mit deiner 4youCard bekommst du bei mehr als 600 Partnern in ganz Oberösterreich exklusive Vorteile. Außerdem bringt dich die 4youCard auf die coolsten Events des Landes! Die 4youCard holt für dich den besten Preis raus.



Die 4youCard ist dein Schlüssel zu tollen Vorteilen und Top-Events in ganz Oberösterreich



Hol dir deine 4youCard!
Auf jugendservice.at, 4youcard.at oder
direkt im JugendService in deiner Nähe!

**Jugend
service**

**4you
card**
Die Jugendkarte des Landes 00

