

KINDERRECHTE ZEITUNG



Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ | Heft 52/2025

#MentalHealth



Sänger und Kabarettist
Paul Pizzera

Bar freigemacht / Postage paid Österreich / Austria



Seite 6–7

Was sagst du dazu?
Wir haben mit zwei Schulklas-
sen über Glück, Zufriedenheit
und Motivation gesprochen.



Seite 12–13

Wenn du
Hilfe brauchst:
Frag doch
die KIJA!



Seite 15

Mit dem Theaterstück
„NET HACKS“ kommt
KiJA on Tour in alle
Bezirke Oberösterreichs.





Deine Kinder- und Jugendanwältin
Christine Winkler-Kirchberger

Hallo du,
wie geht es dir heute? Diese Frage hast du sicher schon oft gehört, und vielleicht hast du auch schon manchmal „Danke, gut!“ oder „Ja, eh ...“ geantwortet, obwohl du in Wirklichkeit niedergeschlagen oder gestresst warst. Aber es geht nicht nur darum, körperlich gesund zu sein. Die psychische oder mentale Gesundheit, also wie es unseren Gefühlen und Gedanken geht, ist genauso wichtig, um fit und leistungsfähig zu sein und mit Belastungen und Stress leichter fertig zu werden. Auch die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, definiert Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“.

Genauso, wie wir uns bemühen, unseren Körper gesund zu halten, sollten wir auf unsere mentale Gesundheit achten. Was tut dir so richtig gut? Ein Spaziergang in der Natur, ein Spieleabend mit Freund*innen oder deine Lieblingsmusik können dir helfen, deine Batterien wieder aufzuladen. Viele weitere Tipps haben wir in dieser Kinderrechte Zeitung für dich gesammelt. Und wenn du einmal traurig bist oder dich etwas belastet, hilft es am besten, mit jemandem darüber zu sprechen. Auch die KiJA hat immer ein offenes Ohr für dich!



Foto: Helene Siebermair

Die Kinderrechte Zeitung der KiJA schaut völlig neu aus!

Nach 50 Ausgaben war es Zeit für eine neue Gestaltung. Geholfen haben uns dabei Schülerinnen und Schüler des Medienzweigs im Fadingergymnasium in Linz. Vielen Dank für die Unterstützung!

Zur Ausgabe für Jugendliche haben uns Hagar Metwalli, Paul Holler, Luis Fournier, Pia Duhan und Olivia Liemer Feedback gegeben. (siehe Foto links, nicht im Bild: Pia)

Wir sind für euch da.

KIJA-KONTAKT:

BERATUNGSHOTLINE
0732/77 97 77

MOBBING-HOTLINE
0664/15 21 824

WHATSAPP
0664/600 72 14004

E-MAIL
KIJA@OOE.GV.AT

WEBSITE
WWW.KIJA-OOE.AT



Fotos: Land OÖ

Die Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (KiJA) ist eine Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche. Hast du Sorgen oder einfach nur eine Frage? Dein KiJA-Team ist für dich da, vertraulich und kostenlos. Schick uns eine Nachricht oder ruf uns an, wir helfen dir gerne!



IMPRESSUM: Medieninhaber: Land Oberösterreich; Herausgeber und Copyright: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Präsidium, Abteilung Präsidium, Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ, Energiestraße 2, 4021 Linz; f. d. I. v.: Mag.ª Christine Winkler-Kirchberger; Projektleitung, Chefredaktion: Mag.ª Claudia Werner; Mitarbeiterinnen: Celia Ritzberger, BA MA; Mag.ª Astrid Egger; Michael Melcher; Layout, Illustrationen: Mag.ª Sarah Seidel, www.designerladen.at; Druck: BTS Druckkompetenz GmbH



INHALT



Sie machen Mut

Prominente wie Sänger Josh. (Foto) sprechen offen über psychische Belastungen und ermutigen, sich Hilfe zu holen.

Seite 4



10 Tipps

Damit es dir gut geht

Seite 9



Nachgefragt

Was Maria (17) am Rennrudern fasziniert und was sie motiviert

Seite 8



Interview Paul Pizzera

Seite 5

„Ihr seid es wert, dass man euch zuhört!“



Sie haben ihr Glück gefunden
Fünf Jugendliche erzählen.

Seite 10/11



Frag doch die KiJA!
Expertinnen und Experten der KiJA OÖ beantworten die häufigsten Fragen.

Seite 12/13



„Papa kann nicht mehr“

Wenn Eltern psychisch krank sind

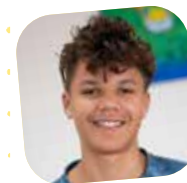
Seite 14



Theater, Tipps und Links

Infos zum aktuellen Theaterstück und zu unseren Workshops

Seite 15



Was sagst du dazu?

Wir haben mit zwei Schulklassen über Glück, Zufriedenheit und Motivation gesprochen.

Seite 6/7

Astrid Aschenbrenner macht Mut als @wienerkind_

2023 gab es 300 Milliarden Videoaufrufe zu Gesundheitsfragen auf YouTube. Prominente, die etwa auf Instagram zu Themen wie Verletzlichkeit, Burn-out und Depression posten, werden in den USA Therapy Influencer genannt.

Psychische Erkrankungen werden in sozialen Medien immer offener diskutiert. Unter #MentalHealth wurden auf Instagram bisher 58,4 Millionen Beiträge mit Krankheitsbildern und Tipps geteilt. Aber nicht alle gehen achtsam mit Burnout, Panikattacken, ADHS oder Depression um. „Da wird irrsinnig leichtsinnig mit Begriffen um sich geworfen“, kritisiert Astrid Aschenbrenner. Die Schauspielerin, Kabarettistin und Influencerin erzählt auf ihrem Account @wienerkind_ mit 37.500 Followern, wie sie

2015 ein Burn-out erlitt, und dass Psychotherapie immer noch ein Tabu ist. „Die Vorurteile, denen Menschen mit psychischen Erkrankungen ausgesetzt sind, sollten längst der Vergangenheit angehören.“ Und: „Wenn du Hilfe brauchst, teile dich deinem Umfeld mit. Alles ist besser, als diesen Weg alleine zu gehen.“



Foto: filmmakers.eu

„Ich gehör repariert“, singt Josh.



Foto: hallosocials/Anna-Sophie Kölbl

2023 machte der Wiener Popmusiker Josh. seine Behandlung von Burn-out und Depression bekannt. Er spricht offen darüber: „Ich hatte eine schwere Krankheit, jetzt ist es normal wie bei jedem anderen: Mal geht es mir gut, mal nicht so gut. Ich war in einer Klinik und hab gemerkt, dass an manchen Ecken zu wenig Budget da ist für Menschen mit psychischen Erkrankungen.“

Als Prominenter möchte Josh. dem Thema mehr Aufmerksamkeit geben. „Es ist blöd in unserer Gesellschaft, wenn man sich nicht früh genug helfen lässt und dann ein Jahr nicht arbeiten kann oder man sogar seinen Job verliert, weil es einfach nicht mehr geht.“ Darüber schrieb er den Song „Ich gehör repariert“.



Kabarettist und Schauspieler Thomas Stipsits legte 2021 wegen seines Burn-outs eine viermonatige Bühnenpause ein und sagte: „Ich wollte Menschen Mut machen, denen es ähnlich geht. Bei einer Reha habe ich viele Dinge gelernt, die man einfach in den Alltag integrieren kann. Es war mir ein Bedürfnis, das mit Menschen zu teilen, weil ich es wichtig finde, dass wir psychische Erkrankungen genauso wertig behandeln wie physische Erkrankungen.“

Foto: Ingo Pertramer

„Selena Gomez: My Mind and Me“

Schauspielerin und Sängerin Selena Gomez hat immer offen über ihre psychischen Probleme, Depressionen und Ängste gesprochen und so für Awareness unter ihren jungen Fans gesorgt. Nachdem sie 2015 öffentlich machte, an einer seltenen Erkrankung zu leiden und deshalb Panikattacken zu haben, sagte sie zahlreiche Auftritte ab. Sie begab sich in eine psychiatrische Klinik und zog sich als damals meistgefolgte Person auf Instagram von Social Media zurück. In

der Dokumentation „Selena Gomez: My Mind and Me“ zeigt die Schauspielerin und Sängerin ungeschönt, wie es ist, mit Krankheiten zu leben.



Foto: Xfranksun



„Ihr seid es wert, dass man euch zuhört“

Als Musiker und Kabarettist unterhältst du dein Publikum. Was bedeutet dir das?

„Für mich ist es wunderschön, wenn ich meinem Publikum Emotionen schenken kann. Ob es eine lebensbejahende Hymne ist oder eine berührende Ballade, unser Leben ist voller bunter Empfindungen, und die in den Gesichtern der Zuschauer zu sehen, ist ein unheimlich wundervolles Erlebnis.“

Wenn du zurückschaust auf dich als Kind, was siehst du da?

„Ich sehe einen Jungen, der seinem Vater nie genügen konnte. Dem ständig vorausgesagt wurde, dass er als Versager enden würde. Aber ich sehe auch eine Mutter, die ihn auf dem Weg zum „Vers-sager“, so gut sie konnte, unterstützt und ihm Zuversicht und Liebe geschenkt hat.“

Was würdest du jemandem raten, der ähnliche Dinge durchlebt?

„Redet so viel wie möglich über eure Gefühle, über eure Ängste, Sorgen und Mühen. Ihr seid es wert, dass man euch zuhört und nein, eure Probleme sind nicht nichtig. Steht zu euch und euren Empfindungen und lasst den Schmerz und die Trauer zu, anstatt sie zu verdrängen. Denn die Fähigkeit zu besitzen, traurig zu sein, ist ein Beweis dafür, dass die Seele noch funktioniert.“

Fällt dir das immer leicht? Du hattest auch eine Zeit, in der du Ängste und psychische Probleme hattest. Wie bist du damit umgegangen?

„Es ist absolut nicht immer leicht, man selbst zu sein. Ich habe das am eigenen Leib gespürt und habe mir Hilfe bei einem Psychotherapeuten geholt. Ja, ich hatte Angst hinzugehen und ja, ich wollte das zunächst auch nicht, aber all meine Sorgen und Ängste waren unbegründet, weil mir die Therapie geholfen hat, mich selbst besser zu verstehen und mit meinen Problemen und Mühen fortschrittlicher umzugehen. Ich kann es wirklich nur jedem empfehlen.“



MEHR DAZU:

Instagram: [paulpizzera_fanpage](#)
Web: [www.paulpizzera.at](#)

Paul Pizzera ist Musiker, Kabarettist und Autor. 2007 begann der Steirer, auf Poetry-Slam-Festivals aufzutreten und war in den folgenden drei Jahren mehr als hundert Mal in Österreich, Deutschland und der Schweiz zu sehen. 2011 schloss er sein Studium der Germanistik und Philosophie mit dem Bachelor ab. Seine Kabarettprogramme sind alle höchst erfolgreich. Zusammen mit Otto Jaus bildet Paul außerdem das Duo Pizzera & Jaus, wofür er sämtliche Songs schreibt und komponiert. Auch mit weiteren Musikern arbeitet er regelmäßig zusammen. 2020 schrieb er sein erstes Buch: „Der Hippokratische Neid“. Die Lesezeit entspricht etwa der Dauer einer Therapiesitzung, wie er selbst sagt.

Interview

Paul Pizzera

Redet so viel wie möglich über eure Gefühle, über eure Ängste, Sorgen und Mühen.



Fotos: Ulli Rauch



IVANA (12)

„Was mich glücklich macht? Wenn ich keine Schule habe, also Wochenende oder Ferien. Da kann ich die freie Zeit so richtig genießen.“

Leonding. In der 3A der MS Hart in Leonding sind die Schülerinnen und Schüler am Montag in der Früh nur wenig motiviert – für sie ist Freitag der beste Tag der Woche. „Freitags bin ich zufrieden, denn am Wochenende kann ich meine Familie sehen und ausschlafen“, sagt ein Mädchen. Außerdem bleibt Zeit zum Zocken. „Zocken muss einfach manchmal sein“, behaupten die Jugendlichen. Selbst wenn das Zocken vorübergehend ablenkt, gehen sie öfters offline. Generell schauen die Jugendlichen gut auf sich, in dem sie sich Zeit für sich nehmen, sich auch Ruhe gönnen oder Bücher lesen. Depressionen kennen sie zum Glück nur vom Hören.



Die 3A der MS Hart Leonding



STELLA (13)

„Glücklich macht mich, wenn ich am Freitag nach Hause komme und dann länger wach bleiben kann, weil Wochenende ist. Dann verbringe ich Zeit mit meiner Cousine, spiele im Verein Fußball und telefoniere mit meinen Freundinnen. Wenn jemand eine psychische Erkrankung hat, kann es helfen, Hilfe zu holen oder mit anderen zu reden. Ich würde per Video telefonieren, denn es tut besonders gut, wenn man sich auch sieht.“



DANIEL (13)

„Ich finde es gut, wenn man sich in einem Verein engagiert, das macht mich glücklich. Ich selbst spiele Fußball.“



ROUSAIL (13)

„Wenn man psychisch krank ist, heißt das, dass man an etwas leidet. Ich glaube, dass es schwierig ist, sich da selbst wieder rauszuholen.“



JAN (13)

„Mich macht es glücklich, wenn ich meinen Eltern zu Hause bei der Landwirtschaft helfen kann. Das mache ich wirklich gerne in meiner Freizeit.“

„Was sagst du dazu?“

„Damit man Glück empfindet, braucht es immer Höhen und Tiefen im Leben. Wichtig ist das Mindset, denn nur so kann man aus jeder Situation das Positive herausziehen. Mich macht Tennis spielen glücklich und spontan Zeit mit meinen Freundinnen und Freunden zu verbringen.“



JULIANE (16)

Linz. Freundschaften, Gesundheit, Dankbarkeit, Erfolg, Hobbys: Viele Dinge tragen dazu bei, glücklich zu sein. Die Schülerinnen und Schüler der 7MED im BRG Hamerling Linz unterscheiden zwischen Glück und Glückseligkeit. „Glück hat man, wenn man nicht gelernt hat und trotzdem eine gute Note auf der Schularbeit hat, glücklich ist man, wenn man gelernt hat und dann eine gute Note bekommt“, bringt es Lukas auf den Punkt. Dass die psychische Gesundheit fürs Wohlbefinden eine große Rolle spielt, ist den Jugendlichen klar: „Leider ist Psychotherapie noch ein Tabu. Warum kann man eine Therapie nicht einfach nutzen, um zu reflektieren? Eine Vorsorgeuntersuchung ist ja auch normal“, sagt eine Schülerin.



Die 7MED der BRG Hamerlingschule Linz

Fotos: Celia Ritzberger



BILGUN (16)

„Man sollte sich nicht stressen lassen von Dingen, über die man sowieso keine Kontrolle hat oder sein Leben mit dem von anderen vergleichen. Jeder muss den richtigen Weg für sich selbst finden. Ich versuche, meine Freundinnen und Freunde zu motivieren. Um glücklich zu sein, gehe ich kickboxen, denn hier habe ich Kontrolle über meinen Körper und kann meine Leistungen messen und Ziele verfolgen.“



LAETITIA (16)

„Ich glaube, dass psychische Erkrankungen bei Jugendlichen ein akutes Problem sind. Man befindet sich in einer Zwischensituation und ist weder Kind noch Erwachsener. Es ist gar nicht so leicht, sich hier selbst zu finden und verstanden zu werden. Das Angebot für eine Therapie ist begrenzt und teuer. Denn einen Psychologen zu finden, den die Krankenkasse zahlt, ist schwierig.“



LUKAS (17)

„Bei psychischen Erkrankungen hat man vielleicht Angst, in Therapie zu gehen, da man für schwach gehalten werden könnte. In den sozialen Medien bekommt man viele Infos zu diesem Thema, aber es gäbe direkt in den Schulen mehr Aufklärungsbedarf. Ich bin in der UHS (Union Höherer Schüler) tätig und engagiere mich für ein besseres Schulsystem.“



LEONID (16)

„Mich macht es glücklich, mich mit meinen Freunden zu treffen und fortzugehen. Mein Motto: gute Freunde, gutes Leben!“

Nachgefragt

bei Maria Hauser



Rudersportlerin Maria Hauser erreichte bei der Weltmeisterschaft in Kanada den vierten Platz in ihrer Sparte. Mit dem Team der Kinderrechte Zeitung sprach sie über Druck, Erfolg, Niederlagen und Motivation.

Wie gehst du mit Druck um?

„Am wichtigsten ist, dass man eine tiefe innere Zustimmung hat, um mit dem Druck umzugehen. Es gibt wahnsinnig viele Momente, in denen man aufhören möchte. Dann muss man sich überwinden, wieder aufzustehen und trainieren zu gehen.“

Was motiviert dich?

„Vieles, am liebsten vernetze ich mich mit Freundinnen und Freunden. Oder ich höre Musik. Wenn das nicht hilft, schaue ich auf Momente, in denen es richtig hart war und wo's mir auch schwer gefallen ist, mich zu motivieren, und entscheide dann, dass ich es ja für mich selbst mache.“

Wie siehst du Erfolg und Niederlagen?

„Es klingt vielleicht absurd, aber für mich ist der Vergleich mit anderen gar nicht so wichtig. Ich bin in diesem Jahr sehr weit gekommen und bin mental sehr stark geworden. Das ist mir wichtiger, als das Ergebnis bei der WM. Ich hab extrem viel Arbeit ins Training gesteckt und alles gegeben. Das hat so gepasst für mich, dass ich das Gefühl habe, ich hab' nichts zu bereuen.“

War Leistungssport immer dein Ziel?

„Gar nicht, es ist mir eher passiert. Mein ältester Bruder hat mich damals motiviert, er war selbst Leistungssportler, und ich hab' ihm als kleine Schwester nachgeieffert.“

Siehst du dich als Vorbild?

„Ich glaube, im Kleinen kann man schon Vorbild sein. Ich lerne aber genauso von meinen Teamkolleg*innen, es ist immer ein Geben und ein Nehmen. Ich bin sicher durch den Sport auch innerlich gewachsen, das hat mir garantiert oft bei vielen Durchhängern im Leben geholfen.“

Zur Person

Maria Hauser hat mit elf Jahren mit Rudern als Leistungssport begonnen. Jetzt, mit 17, besucht sie den Leistungssportzweig des BORG Honauerstraße in Linz und trainiert beim Ruderverein Wiking Linz in Puchenu. Maria nahm bei der Weltmeisterschaft 2024 in Kanada in der U19 im Einer-Bewerb teil und erreichte im Finale den sensationellen 4. Platz in ihrer Kategorie.



Fotos: privat



10 Tipps

Damit es dir gut geht

Achte gut auf dich und deine Bedürfnisse!

Ausreichend Schlaf und gesundes Essen laden deine Batterien wieder auf.

Bewegung, vor allem an der frischen Luft, hebt die Stimmung.

Verbringe Zeit mit Menschen, die dir wichtig sind!

Nimm dir Zeit für dein Hobby und werde kreativ!

Leg deine Lieblingsmusik auf! Du kannst auch dazu tanzen.

Sammele schöne Erinnerungen und kleine Erfolge. Was ist dir heute gut gelungen?

Lachen ist gesund! Wie wär's mal wieder mit einem Spieleabend mit deiner Familie oder mit Friends?

Zu viel online? Einfach mal abschalten! Leg das Handy einmal am Tag bewusst zur Seite.

Wenn es dir einmal nicht so gut geht, sprich darüber und hol dir Hilfe!

Tipp: [feel-ok.at](https://www.feel-ok.at)

Wie hoch ist dein Stressrisiko? Was bedeutet mentale Gesundheit und wie kannst du sie stärken? Welche psychischen Erkrankungen gibt es? Antworten auf diese und viele weitere Fragen findest du auf [feel-ok.at](https://www.feel-ok.at) – wir arbeiten schon länger mit dem Team zusammen und können die Website daher empfehlen.



me-qr.com





Herzenssache

Sie haben ihr Glück gefunden

Fünf Jugendliche erzählen von ihren Hobbys – und was daran sie glücklich macht.

Landjugend

„Ich bin seit drei Jahren im Vorstand der Landjugend Ried/Katsdorf als Medienreferentin tätig. Dabei kümmere ich mich um die Betreuung unserer Social-Media-Kanäle, die Öffentlichkeitsarbeit und fotografiere bei Events. Ich bin sehr kreativ und kann mich beim Designen von Einladungen oder Instagram-Posts ausleben. Das macht unglaublich viel Spaß und macht mich sehr glücklich! Bei uns in der Gegend rutscht man irgendwie in die Landjugend hinein und dann gibt es, im positiven Sinne, kein Entkommen. Ich wollte immer schon gerne dabei sein, da es eine tolle Möglichkeit ist, Freundschaften zu knüpfen. Man muss seine Komfortzone verlassen und wird offener gegenüber anderen. Diese positive Entwicklung konnte ich schon bei vielen Mitgliedern der Landjugend beobachten.“

Vici, 18, Ried in der Riedmark



Foto: privat

Westernreiten

„Ich reite, seit ich etwa vier Jahre alt war, mittlerweile die Westerndisziplin Reining. Die Arbeit mit den Pferden ist mein Anhaltspunkt. An einem guten Tag freue ich mich auf den Stall genauso wie dann, wenn es mir einmal nicht gut geht, weil ich weiß, dass mich die Pferde ablenken. Wenn ich im Stall bin, kann ich meine Gedanken abschalten. Erfolge sind immer etwas Schönes. Es gibt kein besseres Gefühl, als die Bestätigung zu bekommen, dass sich die harte Arbeit lohnt, aber auch mit Niederlagen muss man klarkommen. Sie sind natürlich nicht so schön wie ein Sieg, und manchmal bin ich ganz schön frustriert, aber ich weiß dann meist, woran ich in Zukunft arbeiten muss. Schlechte Tage kommen immer vor, besonders wenn man so eng mit anderen Lebewesen zusammenarbeitet, die ihren eigenen Kopf haben.“

Franziska, 16, Neumarkt im Mühlkreis



Foto: Tom Hautmann

Gitarre



Foto: privat

„Mit acht Jahren hat mich meine Mutter zum Gitarrelehrer mitgenommen. Es hat eine Zeit lang gedauert, bis ich eine Art Wendepunkt hatte. Davor hab' ich nicht so viel geübt und daher auch kaum Erfolge erlebt. Damals war ich stark an Technik interessiert. Aber immer, wenn ich Musik gehört hab', hab' ich gedacht, es ist eigentlich doch sehr cool, wenn man ein Instrument spielen kann. Ab etwa 14, 15 Jahren hab ich begonnen, mehr Gitarre zu üben. Dann konnte ich Fortschritte machen und Freude dran entdecken, jetzt bin ich voll dabei. Ich hab mir zum Ziel gesetzt, auch dann zu spielen, wenn ich einmal keine Lust drauf habe, und so kann das Spielen helfen, wenn es einem emotional nicht so gut geht. Manchmal spiele ich auch, um Dampf abzulassen, dann gibt's Tage, da 'zaht's' mich gar nicht, aber meistens spiele ich Gitarre, um was weiterzubringen. Man spielt ja das Instrument meistens für sich selbst, und es macht Spaß, nach einer Zeit zu sehen, dass man immer besser geworden ist.“

Georg, 16, Linz

Eishockey



Foto: privat

„Seit ich fünf Jahre alt bin, spiele ich Eishockey – einerseits, weil es mir Spaß macht, andererseits, weil es ein guter Zeitvertreib ist. Ich bin in der Eishockeyakademie OÖ, und dieser Sport macht mich besonders glücklich. Man kann viele Freundschaften schließen und ich liebe die Kameradschaft und den Zusammenhalt.“

Berni, 18, Linz

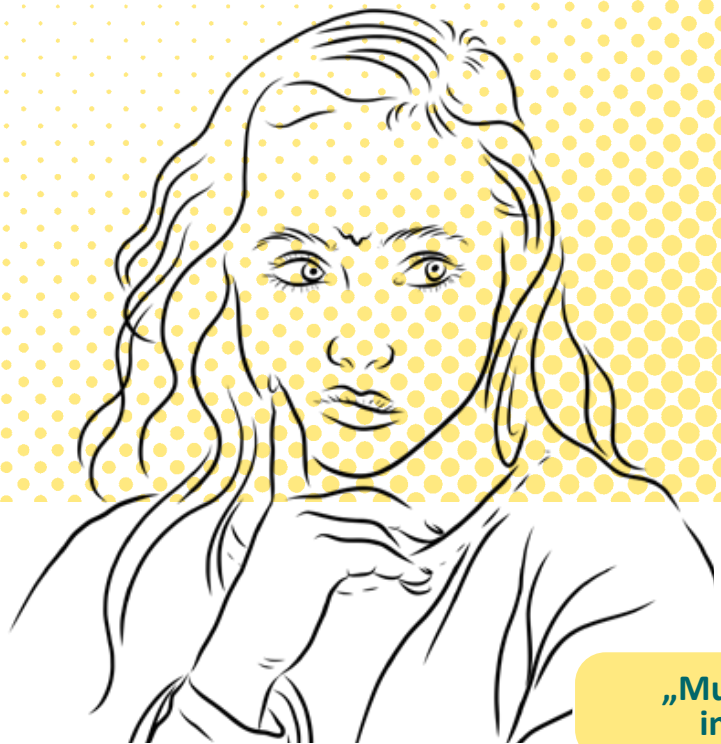
Feuerwehr

„Ich wollte schon immer zur Feuerwehr, weil auch mein Papa und meine Schwester dort sind. Deshalb bin ich sehr froh, dass ich nun auch bei der Feuerwehrjugend der Feuerwehr Langfirling bin. Wir haben eine sehr gute Gemeinschaft, fahren gemeinsam auf Bewerbe, machen Wissens-tests und haben am Landesbewerb teilgenommen. Wir haben sehr liebe Jugendbetreuer, die sehr viel mit uns unternehmen. Zukünftig möchte ich in den Aktivstand übertreten, weil man bei der Feuerwehr das Leben von Menschen und Tieren retten kann.“

Jasmin, 13, St. Leonhard bei Freistadt



Foto: privat



Frag doch die KiJA !

„Muss ich wirklich in Therapie?“



Foto: Land OÖ/Margot Haag

Manuela Brendel

„Ich mache mir viele Sorgen.“

„Ich mache mir in letzter Zeit sehr viele Sorgen, es gibt so viele schlechte Nachrichten über Kriege und Katastrophen in der ganzen Welt. Vor allem der Klimawandel macht mir Angst.“

Esma (13)

Manuela Brendel
Sozialarbeiterin und Leiterin des Beratungsteams

„Nachrichten, Fotos und Videos von schlimmen Ereignissen sind heutzutage auf allen Kanälen präsent. Versuche, deinen Medienkonsum etwas einzuschränken, und informiere dich gezielt auf vertrauenswürdigen und altersgerechten Seiten. Schreibe eine Liste mit schönen Dingen und mach jeden Tag etwas, das dir guttut! Wenn du dir Sorgen machst, hilft es auch, selbst aktiv zu werden. Überleg dir gemeinsam mit deinen Eltern, was ihr dazu beitragen könnt, die Umwelt und das Klima zu schützen.“



Foto: Land OÖ/Margot Haag

Alexandra Kloimstein

„Ich bin sehr oft am Zocken.“

„Ich spiele gerne Online-Spiele. Meist verabrede ich mich mit meinen Freunden zum Spielen, und dann sitzen wir manchmal bis spät in der Nacht vor dem Computer. Am nächsten Morgen komme ich dann kaum aus dem Bett, und gestern wäre ich in der Schule fast eingeschlafen.“

Tobias (14)

Alexandra Kloimstein
Juristin

Onlinespiele können spannend sein, und wenn man so richtig drin ist, kann es schon einmal vorkommen, dass man die Zeit vergisst. Wenn du aber danach den ganzen Tag müde bist und dich nicht konzentrieren kannst, musst du etwas ändern. Ihr könnt eure Spiele-Abende zum Beispiel auf die Wochenenden beschränken, damit du am nächsten Tag ausschlafen kannst. Plane in deiner Freizeit als Ausgleich unbedingt ausreichend Offline-Aktivitäten wie Sport oder Treffen mit Freund*innen ein!

„Die anderen machen sich über mich lustig.“

„Ein paar Mädchen in meiner Klasse machen sich dauernd über meine Kleidung und meine Frisur lustig. Sie sitzen in der Pause auch immer zusammen, und wenn ich vorbeigehe, hören sie auf zu reden und drehen sich weg. Ich versuche ja, das nicht so ernst zu nehmen, aber es zieht mich ganz schön runter.“

Lina (12)

Bernhard Diwald
Psychotherapeut, Leiter des Fachbereichs Mobbing- und Gewaltprävention

„Wie sich die Mädchen dir gegenüber verhalten, ist absolut respektlos und sehr verletzend. Sie werden auch nicht damit aufgehört, wenn du sie ignorierst. Hol dir Hilfe bei deinen Lehrer*innen! Diese sind dafür verantwortlich, dass in deiner Klasse niemand ausgegrenzt und abgewertet wird. Achte gut auf dich! Wenn du oft traurig bist, dich zurückziehst oder nicht gut schläfst, kann dir eine Psychotherapie helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.“



Foto: Land OÖ/Ernst Grilberger

Bernhard Diwald

Die KiJA OÖ ist für dich da!

Infos und Hilfe sind kostenlos und vertraulich, das heißt, wir sagen nichts weiter, wenn du das nicht möchtest. Du kannst dich auch bei uns melden, ohne deinen Namen zu sagen.

KiJA-KONTAKT:

BERATUNGSHOTLINE
0732/77 97 77

MOBBING-HOTLINE
0664/15 21 824

WHATSAPP
0664/600 72 14004

E-MAIL
KIJA@OOE.GV.AT

WEBSITE
WWW.KIJA-OOE.AT



Foto: Land OÖ/Lisa Schaffer

Astrid Egger

„Ich hatte in letzter Zeit viel Stress in der Schule und bin oft schlecht drauf. Manchmal habe ich gar keine Energie mehr und habe auch keine Lust, etwas zu unternehmen. Meine Eltern möchten, dass ich eine Psychotherapie beginne. Aber ich bin doch nicht psychisch krank, oder?“

Stefan (15)

Astrid Egger
Psychologin

„Stress kann sehr belastend sein und auf Dauer dazu führen, dass du dich müde und niedergeschlagen fühlst. Eine Psychotherapie hilft dir, mit dieser Herausforderung besser umgehen zu können und deine Lebensfreude wiederzufinden. Du kannst in der Therapie über alles reden, was dir Sorgen macht, und bekommst Tipps, wie du entspannt durch die Schularbeiten-Zeit kommst. Die Gespräche sind vertraulich, das heißt, es erfährt niemand, worüber du in der Therapie geredet hast.“

Hier findest du die Antworten auf die häufigsten Fragen.



„Papa kann nicht mehr“



Depression

Timos Vater ist psychisch krank, er leidet an Depressionen. Daher kann er vorerst nicht mehr arbeiten und er muss starke Medikamente nehmen. Diese Situation kann für Kinder und Jugendliche ziemlich schwierig sein. Falls du jemanden kennst, der das durchmacht, oder falls du selbst in einer solchen Situation bist, kannst du dich jederzeit an die KiJA wenden.

Hier kann dir geholfen werden!

Was es heißt, als Kind mit einem psychisch kranken Elternteil zu leben, zeigt die Geschichte von Timo (Name geändert).

In den Ferien fiel es Timo zum ersten Mal auf. Sein Papa war viel öfter zu Hause als früher. Er musste offenbar nicht so viel arbeiten und konnte sich frei nehmen. Dass es kein Urlaub war, sondern Krankenstand, erfuhr Timo erst später.

Was der 15-Jährige aber schon bald gemerkt hat: Als Familie unternehmen sie kaum mehr etwas. Obwohl sich Mama auch immer wieder frei nimmt, sitzen sie nicht wie früher gemeinsam beim Abendessen. Mama telefoniert immer wieder lange. Sein Papa wirkt ständig bedrückt und antriebslos, er schläft viel oder liegt im Wohnzimmer auf dem Sofa. Neben ihm sieht Timo oft Tabletten liegen, er weiß nicht, wogegen die helfen sollen.

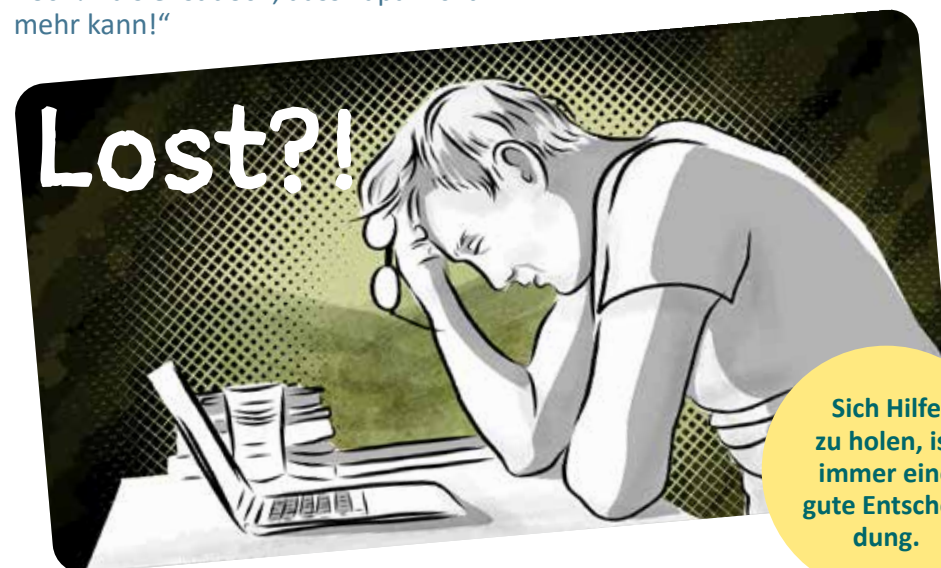
Viele Gedanken

Was bedeutet das? Timo macht sich viele Gedanken, weil er sich fragt, warum ihn seine Eltern nicht trösten, wenn einmal etwas in der Schule schiefgegangen ist. Er grübelt, was seinem Papa fehlt und warum es plötzlich nicht mehr so ist wie früher. Und das Schlimmste für ihn: Timo schämt sich, mit anderen darüber zu reden, weil er glaubt, seine Freunde würden ihn nicht ernstnehmen. Dabei leidet er immer mehr, weil doch früher immer seine Eltern da waren, um ihn zu trösten, und weil er nun niemanden hat, dem er sich anvertrauen kann. Doch es gibt Hilfe.

Gereizte Stimmung

Erst kürzlich kam Timo mit einem Fünfer auf die Matheschularbeit nach Hause und traute sich nicht, mit seinem Papa drüber zu sprechen. Mama hat nur geseufzt und mit den Augen gerollt. Und als Timo mit seiner jüngeren Schwester gestritten hat, schrie ihn Mama sogar an: „Hör sofort auf! Das brauchen wir jetzt nicht auch noch! Du siehst doch, dass Papa nicht mehr kann!“

Es ist wichtig, dass du in schwierigen Situationen einen oder mehrere Menschen hast, mit denen du reden kannst und willst.



Sich Hilfe zu holen, ist immer eine gute Entscheidung.

Wenn deine Mutter oder dein Vater psychische Probleme hat, findest du hilfreiche Infos im Heft „Was heißt denn schon normal?“. Du kannst es kostenlos bei der KiJA OÖ anfordern.



KiJA on Tour

Theater, Tipps und Links



In diesem Schuljahr sind wir mit Theaterstücken, Musical und Puppentheater zu Gast in allen Bezirken. Für deine Altersgruppe, also Jugendliche ab zwölf Jahren, läuft derzeit das Theaterstück „NET HACKS“. Es zeigt, wie junge Menschen ihre Rechte im digitalen Raum behaupten.

In der Schulkantine treffen sich Nadine, Lisa und Moritz und teilen ihre bewegenden Geschichten. Nadine liebt Cosplay und ist erschüttert, als die Anerkennung für ihre Kostüme online immer mehr in Hasskommentare umschlägt. Lisa kämpft mit den Folgen eines großen Vertrauensbruchs, nachdem intime Fotos von ihr an der Schule verbreitet wurden, während Moritz auf ein Fake-Profil hereinfällt und abgezockt wird. Trotz ihrer unterschiedlichen Erfahrungen finden alle drei einen Weg, sich Hilfe zu holen und damit umzugehen. „NET HACKS“ ist ein Stück über Mut, Zusammenhalt und digitale Herausforderungen. Im Anschluss stehen wir von der KiJA OÖ und die Theatergruppe für Fragen und Diskussion zur Verfügung.

Die KiJA und ihre Workshops

Die KiJA OÖ möchte allen jungen Menschen in Oberösterreich die Kinder- und Jugendrechte näher bringen. Mit Workshops an Schulen vermitteln unsere Expertinnen und Experten die Inhalte der UN-Kinderrechtskonvention und deren Bedeutung für deine Lebenswelt. Außerdem stellen wir die KiJA OÖ als Anlaufstelle bei persönlichen Problemen vor. Die Rechte von Kindern und Jugendlichen findest du übrigens auch auf der Rückseite jeder Ausgabe der Kinderrechte

Zeitung. Auch zu speziellen Themen wie Mobbing oder „respect@web“ machen wir Schulworkshops. Frag einfach deine Lehrkräfte, die uns jederzeit gerne kontaktieren können!

Wie gefällt dir das neue Design der Kinderrechte Zeitung?

Schreib uns deine Meinung! Für alle Einsendungen verschenken wir je ein Freude-tagebuch der KiJA!



KIJA-KONTAKT:

BERATUNGSHOTLINE
0732/77 97 77

MOBBING-HOTLINE
0664/15 21 824

WHATSAPP
0664/600 72 14004

E-MAIL
KIJA@OOE.GV.AT

WEBSITE
WWW.KIJA-OOE.AT



Fotos: Celia Ritzberger

20 KINDERRECHTE

Heft 52/2025


- 01** Alle Kinder auf der ganzen Welt haben die gleichen Rechte.
- 02** Kein Kind darf – aus welchen Gründen auch immer – benachteiligt werden.
- 03** Kinder haben das Recht, umgeben von Liebe, Geborgenheit und Verständnis aufzuwachsen.
- 04** Kinder haben das Recht darauf, dass bei allen Maßnahmen, die sie betreffen, ihr Wohl und ihr bestes Interesse vorrangig berücksichtigt werden.
- 05** Kinder haben das Recht, vor Armut geschützt zu werden und in sozialer Sicherheit aufzuwachsen.
- 06** Kinder haben das Recht, so gesund wie möglich zu leben und medizinisch versorgt zu werden.
- 07** Kinder haben das Recht zu lernen und eine Ausbildung zu machen, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht.
- 08** Kinder haben das Recht auf Freizeit, alleine und mit anderen Kindern zu spielen und sich auszuruhen.
- 09** Kinder haben das Recht, dass ihr Privatleben und ihre Würde geschützt werden.
- 10** Kinder haben das Recht auf Freunde, sich mit anderen zusammenzuschließen und sich friedlich zu versammeln.
- 11** Kinder haben das Recht, alles zu erfahren, was sie betrifft. Sie haben das Recht, dass ihnen zugehört und dass ihre Meinung berücksichtigt wird.
- 12** Kinder haben das Recht, bei ihren Eltern zu leben. Wenn Eltern nicht zusammen leben, haben Kinder das Recht, beide Eltern regelmäßig zu treffen. Kinder, die nicht bei ihren Eltern leben können, haben das Recht, dass der Staat sie besonders unterstützt und dass sich jemand um sie kümmert.
- 13** Kinder haben das Recht auf Schutz vor jeder Form von Gewalt, auf Schutz vor Misshandlung und Vernachlässigung.
- 14** Kinder haben das Recht, vor schwerer und gefährlicher Arbeit geschützt zu werden.
- 15** Kinder haben das Recht, vor allen Formen der Ausbeutung geschützt zu werden.
- 16** Kinder haben das Recht, dass sie nicht verkauft werden und dass mit ihnen kein Handel betrieben wird.
- 17** Kinder haben das Recht geschützt zu werden, wenn in ihrem Land Krieg ist oder sie auf der Flucht sind.
- 18** Behinderte Kinder haben das Recht auf besondere Unterstützung und Förderung.
- 19** Kinder von Minderheiten haben das Recht, ihre Sprache und Kultur zu pflegen.
- 20** Kinder, die eine strafbare Handlung begangen haben, haben das Recht, eine Chance in der Gemeinschaft zu erhalten.



Fotos: Land OÖ



KiJA-Team

Energiestraße 2, 4021 Linz,
Tel. 0732/77 97 77, E-Mail: kija@ooe.gv.at,
www.kija-ooe.at,  0664/600 72 14004

Das sind deine Rechte!
Wenn etwas nicht passt:
Die KiJA hilft dir gerne!

