



NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft

KRISEN

WENN DU NICHT MEHR WEITER WEIBT

*Wichtige Tipps und Infos
für Kinder und Jugendliche*



WAS IST EINE KRISE?

Eine Krise ist eine Situation, die du nicht erwartet hast und nicht planen konntest. Egal was die Krise ausgelöst hat – sie wirft dich aus der Bahn, und du kannst dich nur noch schwer um deine Verpflichtungen wie etwa Schule oder Arbeit kümmern. Alleine einen Ausweg zu finden scheint für dich in dieser Zeit undenkbar! Du brauchst deine ganze Energie um deinen Alltag halbwegs gut zu meistern.

WAS KANN EINE KRISE AUSLÖSEN?

- › Wenn deine Eltern sich trennen oder scheiden lassen ...
- › Wenn du gemobbt wirst ...
- › Wenn du Probleme in deiner Schule hast ...
- › Wenn du einen Menschen, der dir sehr nahe stand, verloren hast ...
- › Wenn du dein gewohntes Umfeld verlassen musstest und in eine neue Wohnung ziehen oder eine neue Schule besuchen musst ...
- › Wenn du Opfer oder Zeuge eines belastenden Vorfalls oder eines Verbrechens wurdest ...
- › Wenn du Gewalt erleben musst oder vernachlässigt wirst ...
- › Oder wenn dich eine andere Situation belastet ...

... kann es sein, dass du momentan keinen Ausweg mehr weißt und dich hoffnungslos fühlst!



WIE ERKENNST DU, DASS DU IN EINER KRISE STECKST?

Du bist oft traurig und niedergeschlagen ...

- › ... oder auch mal aggressiv gegen dich selbst oder andere und wirst schnell wütend ...
- › Du ziehst dich zurück und vermeidest den Kontakt zu deiner Familie und deinen Freundinnen und Freunden ...
- › Du kannst dich in der Schule schwer konzentrieren ...
- › Du hast das Gefühl, in deinem Kopf herrscht komplettes Chaos ...
- › Du schläfst schlecht ...
- › Du merkst auch körperlich, dass es dir nicht gut geht. Du hast Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder dir ist übel ...
- › Du hast keine Hoffnung, dass sich deine Situation bald bessert, und du weißt auch nicht, was du dazu beitragen könntest ...
- › Du weißt nicht, wie du aus der Situation wieder rauskommst ...

Wenn einer oder mehrere dieser Punkte auf dich zutreffen ... dann solltest du gut auf dich achten und dir Hilfe suchen!



WAS KANN DIR IN EINER SOLCHEN SITUATION HELFEN?

ACHTE GUT AUF DICH

Schau auf dich und achte darauf, was dir gut tut. Tu Dinge, die dir Freude bereiten: z. B. mit Freundinnen und Freunden treffen, Musik hören, Sport machen.

DU BRAUCHST DICH NICHT ZU SCHÄMEN

Jeder Mensch hat einmal schwierige Zeiten durchzumachen. Du brauchst dich nicht dafür zu schämen, dass du mit dieser Situation nicht so gut klarkommst, wie du es eigentlich von dir gewohnt bist.

DU BIST NICHT ALLEIN

Es gibt viele Kinder und Jugendliche, die Ähnliches erleben wie du. Wenn du dich darüber reden traust, wirst du vielleicht sogar feststellen, dass es in deiner Klasse oder in deiner Straße jemanden gibt, der Ähnliches berichten kann.

SPRICH MIT JEMANDEM DARÜBER

Wenn du in einer Krise steckst, hilft es, jemanden an deiner Seite zu haben, der Bescheid weiß und der dich unterstützen kann. Du musst es nicht allein schaffen, sondern kannst dir Hilfe holen. Überlege dir, zu wem du Vertrauen hast und mit wem du gerne darüber reden würdest. Das können dein Vater oder deine Mutter sein, dein bester Freund oder deine beste Freundin, Geschwister, Großeltern oder eine Lehrerin oder ein Lehrer in deiner Schule. Vielleicht ist es dir aber auch lieber, mit einer neutralen, außenstehenden Person zu sprechen, oder du hast spezielle Fragen. Dann haben wir für dich passende Anlaufstellen angeführt.



WER HILFT WEITER?

- › Die Ansprechstellen sind in verschiedene Bereiche zusammengefasst, und jeweils alphabetisch dargestellt.
- › Die Einrichtungen können teilweise telefonisch und manche auch rund um die Uhr 🕒 erreicht werden.
- › Weitere Informationen zu den jeweiligen Ansprechstellen und deren Angebote finden sich unter den angegebenen Links.

Überblick über die Sozialeinrichtungen in Niederösterreich

Sozialinfo Niederösterreich

Ansprechstellen sind nach Themen oder Bezirken zu finden.
sozialinfo.noee.gv.at



Hotlines, die rund um die Uhr erreichbar sind 🕒

147 Rat auf Draht 🕒

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen.
Anonym und kostenlos – auch Online-Beratung.
Tel: 147
www.rataufdraht.at



Kindernotruf – Verein Lichtblick 🕒

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen – Hilfe in akuten Krisen.
Anonym, vertraulich und kostenlos
Tel: 0800 / 567 567
www.verein-lichtblick.at/kindernotruf-3



TelefonSeelsorge 🕒

Kostenlos und vertraulich.
Tel: 142
telefonseelsorge.dsp.at



Kinderschutz

Bundesverband Österreichischer Kinderschutzzentren

Interessensvertretung der österreichischen Kinderschutzzentren und eine Stimme für den Kinderschutz in Österreich.
www.oe-kinderschutzzentren.at



Kinderschutzzentrum „die möwe“

Kinderschutzzentren für physisch, psychisch oder sexuell misshandelte Kinder. Kostenlos und anonym.
Tel: 01 / 532 15 15 oder Online Beratung unter: die-moewe.beranet.info
www.die-moewe.at



Kinderschutzzentrum „Kidsnest“

Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Gewalt und Missbrauch, Hilfe und Unterstützung für Gewaltopfer.
Tel: 02742 / 22 55 500
www.kija-noe.at/goto/kidsnest



Kinder & Jugend Anwaltschaft (kija)

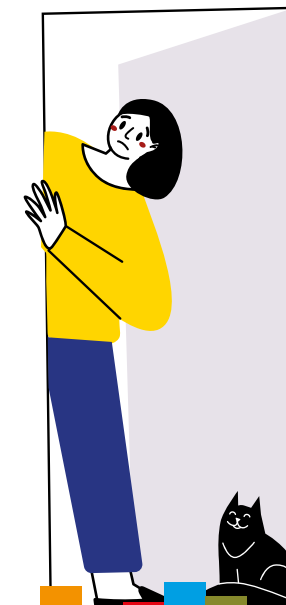
Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs (kijas Ö)

Gemeinsamen Aktivitäten und Informationen der kijas Ö und der kijas der einzelnen Bundesländer.
www.kija.at



NÖ kija

Anlaufstelle für alle Fragen und Probleme, die Kinder und Jugendliche betreffen. Anonym, vertraulich und kostenlos.
Tel: 02742 / 90 811
www.kija-noe.at



Weitere Beratungsstellen

zu bestimmten Zeiten erreichbar –
nähere Informationen unter den Links

NÖ Frauentelefon

Psychoziale Beratung,
Rechtsberatung oder
Beratung in Fremdsprachen
auch für Mädchen jeden
Alters.

Tel: 0800 / 800 810

www.kija-noe.at/goto/frauentelefon



Schulpsychologischer Dienst

Unterstützung bei Problemen
im Bereich Schule.

Tel: 0800 / 211 320

www.kija-noe.at/goto/schulpsychologie



Ö3 Kummernummer

Erstanlaufstelle für Men-
schen in persönlicher Not-
lage – kostenlos, anonym.

Tel: 116 123

www.kija-noe.at/goto/kummernummer



Leicht Lesen

Einfache Sprache
Schriftart für Menschen mit Legasthenie

Wer ist die NÖ kija?

Niederösterreichische Kinder und Jugend-Anwaltschaft
ist ein langer Name. Man kann ihn abkürzen: **NÖ kija**.

Ein Gesetz aus dem Jahr 2013 legt die Aufgaben der NÖ kija fest.
Die UN-Kinderrechts-Konvention ist für die Arbeit
der NÖ kija eine wichtige Grundlage.

Die wichtigsten Aufgaben der NÖ kija sind:

- beraten und Fragen beantworten – vertraulich, kostenlos und anonym (das heißt: Niemand anderer erfährt davon),
- auf Kinderrechte aufmerksam machen,
- sich für die Rechte von jungen Menschen einsetzen,
- Projekte und Veranstaltungen zu Kinderrechten durchführen.

Kontakt zur NÖ kija:

- Telefon-Nummer: 02742 / 90811
- Homepage: www.kija-noe.at



NÖ KINDER & JUGEND ANWALTSCHAFT

BERATUNG

Die NÖ kija ist eine Anlaufstelle für junge Menschen und bietet kinderrechtliche Beratung zu allen Fragen, die junge Menschen betreffen.

Die Beratungsgrundsätze sind:
anonym – vertraulich – kostenlos

ERREICHBARKEIT

Tor zum Landhaus
Stiege A, 3. OG
Wienerstraße 54
3109 St. Pölten
02742 / 90 811
post.kija@noel.gv.at

Weitere Informationen und Broschüren finden sich unter:
www.kija-noe.at

OMBUDSSTELLE

Die NÖ kija vertritt die Interessen von jungen Menschen z.B. durch ...

- * Stellungnahmen zu Gesetzen,
- * Empfehlungen an die Politik,
- * Mitarbeit in Arbeitsgruppen
- * und durch Information der Öffentlichkeit zu kinderrechtlich wichtigen Themen.

INFORMATION

Die NÖ kija ...

- * informiert in Vorträgen z.B. über die Kinderrechte,
- * führt das Theaterstück „Kinder haben Rechte, oder...?“ auf,
- * veröffentlicht Broschüren zu spezifischen Themen und informiert junge Menschen so über ihre Rechte.

Zur intensiven und altersadäquaten **Erarbeitung der Kinderrechte** gibt es weitere Informationen von der NÖ kija.

Sie regen Kinder sowie Jugendliche an, sich mit dem Thema Kinderrechte auseinanderzusetzen.

Diese und viel mehr findet sich auf der Homepage www.kija-noe.at



IMPRESSUM

Adaptierung der Broschüre „Wenn du nicht mehr weiter weißt ...“
der Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ.

Stand: Jänner 2025

Herausgeberin:

NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft

Tor zum Landhaus

Stiege A, 3. OG

Wienerstraße 54

3109 St. Pölten

02742 / 90811

www.kija-noe.at

post.kija@noel.gv.at

www.noel.gv.at/datenschutz

Gestaltung:

Studio Ideenladen, Krems

Bilder:

Adobe Stock

Druck:

Amt der NÖ Landesregierung,

Abt. Gebäude- und Liegenschaftsmanagement, Amtsdruckerei

