



NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft

KRISEN

WIE HELFE ICH MEINEM KIND?

Informationen für Eltern



WAS VERSTEHT MAN UNTER EINER KRISE?

Unter einer psychischen Krise versteht man den Verlust des seelischen Gleichgewichts. Sie ist eine Reaktion auf eine Situation, die mit bereits gemachten Erfahrungen nicht vergleichbar ist und für die man keine passende Bewältigungsstrategie hat. Man fühlt sich überfordert und weiß nicht, wie man damit umgehen soll. Oft plagen einen auch negative Gedanken und Schuldgefühle, Alltagsaufgaben können schwerer bewältigt werden.

Wenn das eigene Kind in einer Krise steckt, sind Eltern und andere Bezugspersonen mitbetroffen. Häufig sind sie jedoch ratlos: Sie möchten ihrem Kind bestmöglich helfen, sind sich jedoch unsicher, was sie tun können. Wichtig ist gerade dann zu wissen, dass es Anlaufstellen gibt, die Eltern und weiteren Bezugspersonen in dieser Zeit beratend zur Seite stehen.

Denken Sie daran, dass Krisen immer auch eine Möglichkeit für persönliches Wachstum sind und man nach erfolgreicher Bewältigung gestärkt daraus hervorgehen kann.



WAS KANN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN EINE KRISE AUSLÖSEN?

- TRENNUNG UND SCHEIDUNG DER ELTERN
- VERLUST EINER NAHESTEHENDEN BEZUGSPERSON
- ERKRANKUNG EINER NAHESTEHENDEN PERSON ODER EIGENE ERKRANKUNG
- ERLEBEN ODER BEOBACHTEN EINES GEWALTEREIGNISSES
- PROBLEME IN DER SCHULE
- MOBBING
- SCHULWECHSEL ODER WECHSEL DES GEWOHNTE UMFELDES, Z.B. EIN UMZUG
- ZERBRECHEN EINER LIEBESBEZIEHUNG ODER ENGEN FREUNDSCHAFT

WIE REAGIEREN KINDER UND JUGENDLICHE AUF BELASTENDE EREIGNISSE?

Jedes Kind reagiert auf seine eigene Art und Weise auf Krisen. Es gibt jedoch eine Reihe von Veränderungen, die Sie möglicherweise an Ihrem Kind beobachten können:

JUGENDLICHE ...

- › ziehen sich zurück und geben wenig von ihren Gefühlen preis.
- › zeigen aggressives Verhalten gegen sich selbst oder andere Personen.
- › zeigen starke Ausbrüche von Emotionen ohne aktuellen Zusammenhang.
- › entwickeln ein gesteigertes Risikoverhalten oder missbrauchen Substanzen wie Alkohol und/oder illegale Drogen.
- › sind hoffnungslos und verlieren ihren Blick auf Zukunftsperspektiven.
- › können sich nur noch schwer konzentrieren und verschlechtern sich in der Schule.
- › können Verpflichtungen nur noch schwer oder gar nicht nachkommen (Pünktlichkeit in der Arbeit/Schule ...).
- › zeigen körperliche Beschwerden wie Übelkeit, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen.

KINDER ...

- › haben Angst vor Trennung, sind ängstlicher als sonst.
- › sind traurig und weinerlich.
- › zeigen aggressives Verhalten gegen sich selbst oder andere Personen.
- › ziehen sich zurück.
- › leiden unter Schlaf- und/oder Essstörungen.
- › zeigen ein Verhalten, das nicht ihrem Alter entspricht.



WAS KANN ICH ALS ELTERNTEIL TUN?

Das Wichtigste, das Sie als Eltern tun können, ist, für Ihr Kind da zu sein. Signalisieren Sie Ihrem Kind Gesprächsbereitschaft und gehen Sie dabei mit Fingerspitzengefühl vor. Vermitteln Sie Ihrem Kind Schutz, Sicherheit, Geborgenheit und Verständnis für seine Situation. Gerade in außergewöhnlichen Situationen brauchen Kinder ihre gewohnte Umgebung.

SIE KÖNNEN IHR KIND UNTERSTÜTZEN, INDEM SIE ...


- › ... die Gefühle Ihres Kindes ernst nehmen und sich als Zuhörerin oder Zuhörer anbieten.
- › ... darauf achten, dass Sie die Sorgen und Ängste Ihres Kindes nicht verharmlosen!
- › ... Ihrem Kind die Möglichkeit bieten, das Thema selbst anzusprechen.
- › ... sich im Gespräch von den Fragen Ihres Kindes leiten lassen.
- › ... versuchen die Alltagsroutine wieder aufzunehmen und regelmäßig Freizeitaktivitäten zu gestalten, denn Routine gibt Sicherheit.
- › ... die Begegnung mit Freundinnen und Freunden und der Familie fördern – besonders Jugendliche brauchen in schwierigen Zeiten Kontakt zu Gleichaltrigen, um sich auszutauschen. Ablenkung ist wichtig, um sich eine Auszeit von der belastenden Thematik zu gönnen.

WANN IST PROFESSIONELLE HILFE SINNVOLL?

Professionelle Hilfe ist dann sinnvoll, wenn Sie sich als Eltern oder Bezugsperson im Umgang mit dem Kind/Jugendlichen unsicher fühlen. Besonders dann, wenn Sie mehrere der angeführten Verhaltensweisen an Ihrem Kind beobachten können und/oder Sie keinen Zugang mehr zu Ihrem Kind finden, kann es hilfreich sein, mit einer außenstehenden Person zu sprechen und sich Rat zu holen.

WER HILFT WEITER?

 rund um die Uhr erreichbar  Link zur Website als QR-Code

- › 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.noel.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



AKUTteam NÖ

Unterstützung von Menschen, die von plötzlichen Schicksalsereignissen betroffen sind.
Tel: 0800 / 144 244
(Alarmierung über 144 Notruf NÖ)
www.akutteam.at



Frauenhelpline gegen Gewalt

Anonym und kostenlos.
Tel: 0800 / 222 555
www.frauenhelpline.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



Männernotruf

Erste Hilfe für Männer in Krisen-, Konflikt- und Gewaltsituationen – kostenlos.
Tel: 0800 / 246 247
www.maennernotruf.at



Opfer-Notruf Weißer Ring

Anonyme Beratung, Hilfe und Informationen für Opfer von Straftaten.
Tel: 0800 / 112 112
www.weisser-ring.at



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



Kinderschutzgruppen der Landeskliniken

Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit Verdacht auf Vernachlässigung, Misshandlung oder Missbrauch.
www.lknoe.at/kliniken



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

Bezirkshauptmannschaften und Magistrate Niederösterreichs

Informationen und Kontakt zu den einzelnen niederösterreichischen Bezirksverwaltungsbehörden.
www.kija-noe.at/goto/BHs



Kinder- und Jugendhilfe

Unterstützung von Familien für eine optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.
www.kija-noe.at/goto/kinderjugendhilfe



NÖ Frauentelefon

Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung oder Beratung in Fremdsprachen auch für Mädchen jeden Alters.
Tel: 0800 / 800 810
www.kija-noe.at/goto/frauentelefon



Ö3 Kummernummer

Erstanlaufstelle für Menschen in persönlicher Notlage – kostenlos, anonym.
Tel: 116 123
www.kija-noe.at/goto/kummernummer



Schulpsychologischer Dienst

Unterstützung bei Problemen im Bereich Schule.
Tel: 0800 / 211 320
www.kija-noe.at/goto/schulpsychologie



Väter in Krisen

Kostenlose Beratung für Väter in akuten Krisensituationen.
Tel: 01 / 406 95 95
vaeter-in-krisen.at



Gewalt

Fachstelle für Gewaltprävention

Fortbildungen, Angebote, Projekte und Informationen zur Gewaltprävention.
www.gewaltpraevention-noe.at



Frauenhäuser in Niederösterreich

Schutz und Wohnmöglichkeit für Frauen und Kinder, die von Gewalt betroffen sind.
www.kija-noe.at/goto/frauenhaeuser



Gewaltschutzzentrum Niederösterreich

Beratung, Unterstützung und Hilfe für Opfer von häuslicher Gewalt und Stalking.
www.gewaltschutzzentrum-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 „Wie helfe ich meinem Kind?“
der Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ.

Stand: September 2024

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

