

## Anlaufstellen:



**Rat auf Draht Elternseite**  
[www.elternseite.at](http://www.elternseite.at)  
 Online-Beratung  
 (Video/Audio/Chat)



**die möwe**  
 Tel: 01 532 15 15  
 Mo-Do: 9-17 Uhr,  
 Fr: 9-14 Uhr  
[www.die-moewe.at](http://www.die-moewe.at)



**Saferinternet.at**  
[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)  
 Infos, Tipps,  
 Elterncoaching



**NÖ Kinder & Jugend  
 Anwaltschaft**  
 Tel: 02742 90811  
[www.kija-noe.at](http://www.kija-noe.at)



**Beratungsstelle  
 Extremismus**  
 Tel: 0800 2020 44  
[beratungsstelleextremismus.at](http://beratungsstelleextremismus.at)



# Gemeinsam lösen wir's!

## Tipps zum Umgang mit psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen

Ein Leitfaden für Eltern nach dem Handlungsprinzip **LOOK – LISTEN – LINK**  
 Herausgegeben vom Land NÖ in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz NÖ

## ELTERN MÜSSEN NICHT ALLES ALLEIN SCHAFFEN!

Frühe Hilfe ist keine Überreaktion, sondern Fürsorge. Geben wir unseren Kindern und Jugendlichen Rückhalt – durch Hinschauen, Zuhören und bedarfsgerechte Unterstützung.

**Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister**



**LOOK**  
 Schau hin.



**LISTEN**  
 Hör zu.



**LINK**  
 Vernetze.

Kinder und Jugendliche wurden und werden mit unterschiedlichen Krisen und deren Auswirkungen konfrontiert und emotional gefordert. Neue Medien und Social Media stellen uns vor weitere Herausforderungen, indem sie problematische Inhalte oder sogar Lügen ungefiltert verbreiten.

Die frühzeitige Erkennung einer Veränderung im Verhalten Ihres Kindes bietet die Möglichkeit, bei der Entstehung allfälliger Probleme oder Krisen zu reagieren und vorzubeugen.

Anzeichen von Veränderungen können offensichtlich, aber auch nur unterschwellig wahrnehmbar sein. Umso wichtiger ist es, Warnsignale zu erkennen und darauf zu reagieren.

**Das bedeutet:** Hinschauen und ansprechen, direkt nachfragen.  
**Reagieren bedeutet:** Unterstützung holen, Vertrauenspersonen hinzuziehen oder professionelle Hilfe suchen.



## LOOK Hinschauen und wahrnehmen

Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten oder der Stimmung Ihres Kindes und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl.

### Typische Anzeichen für Belastung:

- Rückzug, Traurigkeit oder Reizbarkeit
- Schlaf- oder Essprobleme
- Körperliche Beschwerden ohne klare Ursache
- Konzentrationsprobleme, Schulverweigerung
- Übermäßige Sorgen oder Ängste
- Suizidgedanken

Beobachten Sie liebevoll und aufmerksam – kleine Signale sagen oft viel.



## LISTEN Zuhören und verstehen

Kinder sprechen nicht immer direkt über Probleme. Deshalb ist ein offenes Ohr entscheidend. Auch ein stilles Beisammensein kann als große Entlastung empfunden werden – in manchen Situationen fehlen schlichtweg die Worte.

### So gelingt gutes Zuhören:

- Sprechen Sie Ihr Kind einfühlsam an.
- Hören Sie zu, ohne zu unterbrechen oder sofort Ratschläge zu geben.
- Nehmen Sie Gefühle ernst und zeigen Sie Verständnis.
- Fragen Sie nach – vorsichtig und ohne Druck.
- Bestärken und ermutigen Sie Ihr Kind.

*„Ich merke, dass du dich nicht wohlfühlst. Möchtest du erzählen, was los ist?“*



## LINK Handeln und vernetzen

Ihr Kind muss nicht allein mit seinen Gefühlen zurechtkommen – und Sie auch nicht.

Überlegen Sie, welche Einzelpersonen oder Personengruppen in Ihrem sozialen Netzwerk Unterstützung bieten könnten.

### Aktivieren Sie Ihr Umfeld und holen Sie sich Unterstützung:

- Sprechen Sie mit Lehr- und Betreuungspersonen.
- Mobilisieren Sie Angehörige und Bekannte.
- Suchen Sie bei Unsicherheiten frühzeitig professionelle Hilfe.