

**Alles,  
was dich  
bewegt!**  
jugendservice.at



**deine  
infos**

**Jung&Xund**

JugendService



# Inhalt

<b>4</b>	<b>Gesundheit ≠ Nichtkranksein</b>
<b>5</b>	<b>Gesunde Ernährung</b>
8	Essen = Energie
9	Mahlzeit!
11	Foodtrends
15	Fast Food
16	Essen und Gefühle
17	Diäten
<b>18</b>	<b>Bewegung und Sport</b>
18	Wirkung
20	Alles mit Maß und Ziel
22	Motivation
24	Bewegungstypen
24	Sportsucht
<b>26</b>	<b>Entspannung</b>
27	Schlaf
28	Schlafzyklus
29	Schlafbedürfnis
30	Entspannungstechniken
<b>32</b>	<b>Psychische Gesundheit</b>
34	Hör auf dein Gefühl
35	Erwachsen werden: Achterbahn der Gefühle
35	Resilienz: Die psychische Widerstandsfähigkeit
36	Balsam für die Seele
37	Die richtige Hilfe
38	Hilfsangebote und Beratungsstellen

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, www.jugendservice.at  
Leitung: Mag. Christian Müllner  
Redaktion: Mag.ª Christa Kronsteiner MA,  
Mag.ª Martina Singer, Christina Ditzte, MSc.  
Fotos: Land OÖ, iStockphoto, Adobe Stock, shutterstock  
Grafik: Fischer; Druck: Druckerei Haider Manuel e.U.  
April 2022  
Informationen zum Datenschutz findest Du unter:  
www.jugendservice.at/datenschutz

 @4youcard

 /Jugendservice.at

# Vorwort



Freunde treffen und Spaß haben, aktiv sein, Freude am Leben haben, sich etwas Gutes tun, die Seele baumeln lassen... all das und vieles

mehr gehören zu einem erfüllten Leben. Oberösterreich ist ein Lebensraum, wo dies gut möglich ist: Neben einem ausgezeichneten Gesundheitssystem stehen uns stets gesunde, frische und regionale Lebensmittel zur Verfügung. Auch viele Sportarten und körperliche Aktivitäten können ausgeübt werden.

Wir arbeiten täglich daran, Oberösterreich in diesen Bereichen noch attraktiver und lebenswerter zu gestalten. Und auch jede und jeder Einzelne kann dazu beitragen, indem sie/er Schritte in ein gesünderes Leben macht.

Die Inhalte dieser Broschüre können eine Anregung sein, die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu hinterfragen sowie mehr auf sich und seine psychische Gesundheit zu achten. Immer mit dem Ziel Wohlbefinden zu schaffen und im besten Fall die Lebenszufriedenheit zu erhöhen.

In diesem Sinne, alles Gute für Eure Gesundheit!

Mag. Thomas Stelzer  
Landeshauptmann

Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer  
Jugend-Landesrat

# Gesundheit ≠ Nichtkranksein

## Was bedeutet Gesundsein überhaupt?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt „Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. Gesundsein ist also mehr als „Nichtkranksein“, es heißt auch, sich im eigenen Körper wohlfühlen, fit und leistungsfähig zu sein, Ziele im Leben zu haben, gute Freunde zu haben etc.

Demnach kannst du bis zu einem gewissen Grad selbst einiges für dein allgemeines Wohlbefinden tun:

- ➔ auf gesunde Ernährung achten
- ➔ auf einen vernünftigen Umgang mit Genussmitteln (z.B. Kaffee, Alkohol, Schokolade,...) achten
- ➔ Bewegung machen
- ➔ deinen Körper pflegen
- ➔ ausreichend schlafen
- ➔ Stress und Überlastungen vermeiden
- ➔ kreativ sein
- ➔ Ziele setzen
- ➔ Beziehungen pflegen



# Gesunde Ernährung

## Gesunde Ernährung

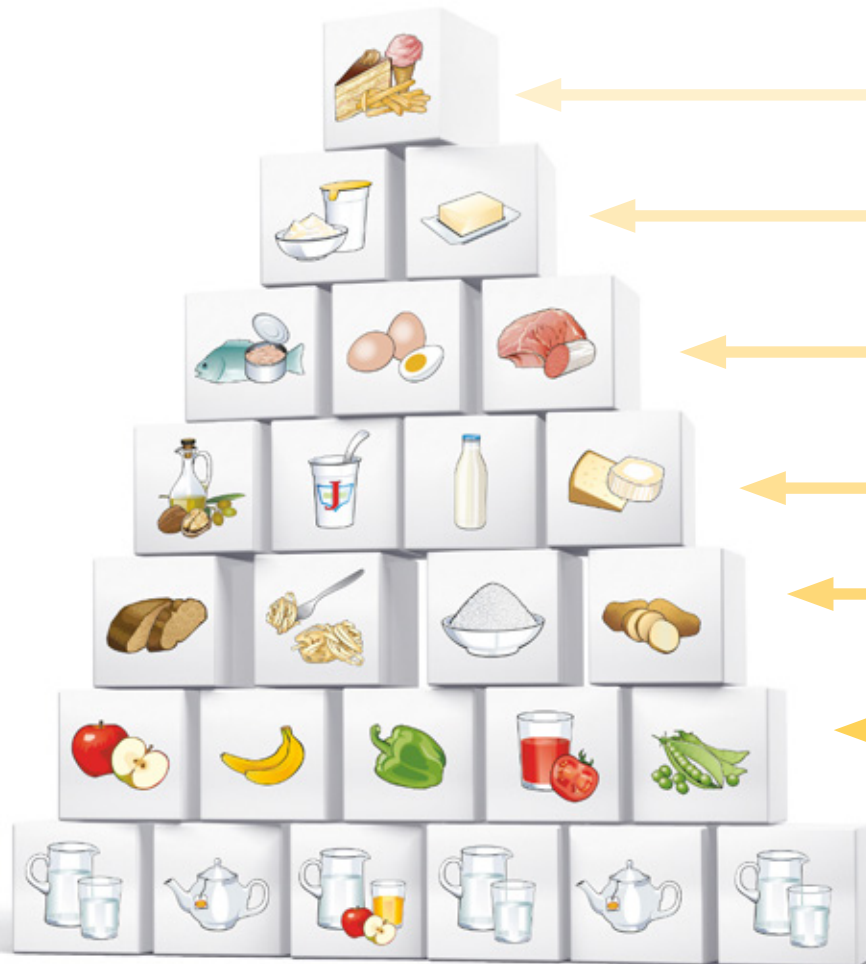
- ➔ erhöht das Wohlbefinden
- ➔ stärkt das Immunsystem
- ➔ verhindert Gewichtsprobleme

Es gibt nicht „die eine“ gesunde Ernährung. Idealerweise soll deine Nahrung deinen Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe sowie Wasser. Das schaffst du am einfachsten, in dem du dich abwechslungsreich ernährst.





# Gesunde Ernährung



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Die Ernährungspyramide zeigt auf, wie viel du von welcher Lebensmittelgruppe zu dir nehmen solltest. „Gute“ oder „schlechte“ Lebensmittel gibt es nicht. Hier gilt, wie in manch anderen Bereichen auch: „Die Dosis macht das Gift“. Wer sich grundsätzlich gesund ernährt, braucht auch auf seine Liebessüßigkeiten oder Liebessnacks nicht zu verzichten.

# Ernährungspyramide

**Süßes, Salziges und Fettiges:** Maximal 1 Portion pro Tag. Süßigkeiten, Mehl-speisen, Fastfood, Snacks, und Knabberereien sollten sehr selten konsumiert werden, ebenso gesüßte und energiereiche Getränke.

**Fette und Öle:** Täglich 1-2 Esslöffel, hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Nicht zu viel Streichfett verwenden.

**Fisch, Fleisch und Eier:** Pro Woche mindestens 1-2 Portionen Fisch und maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren. Pro Woche kannst du bis zu 3 Eier konsumieren. Wurst sollte aufgrund des hohen Verarbeitungsgrades und des häufig hohen Fett- und Salzgehaltes selten gegessen werden.

**Milch und Milchprodukte:** 3 Portionen pro Tag, fettarme Varianten sind bei Joghurt und Käse vorzuziehen. Butter, Schlagobers und Rahm sparsam verwenden.

**Getreideprodukte und Kartoffeln:** Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Bevorzuge Produkte aus Vollkorn!

**Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:** Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Faustregel: Eine geballte Faust entspricht einer Portion. Am besten möglichst frisch, roh oder kurz gegart. Auch Smoothies können eine Alternative sein. Allerdings sollte bei diesen der Gemüseanteil deutlich überwiegen.

**Alkoholfreie Getränke:** Täglich mindestens 1,5 Liter bzw. 30-40 ml/kg Körpergewicht Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.

*Diese Angaben sind Empfehlungen, die auf fortlaufende Forschungen im Ernährungsbereich basieren. Dadurch kann sich auch immer wieder etwas ändern. Achte vor allem darauf, welche Lebensmittel dir gut tun.*

Einfach zu merken!



**reichlich**

pflanzliche Lebensmittel und Getränke

**mäßig**

tierische Lebensmittel

**sparsam**

fettreiche Lebensmittel und Süßwaren



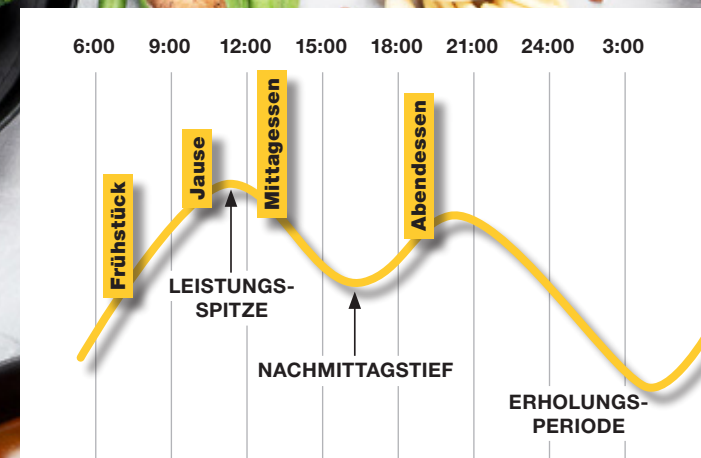
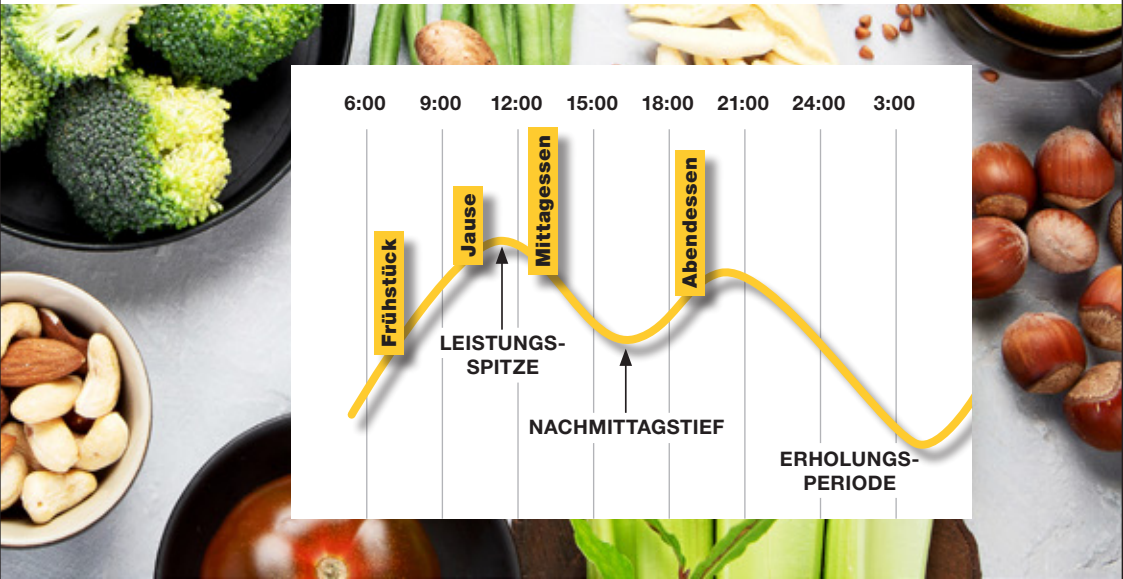
## Essen = Energie

Lebensmittel liefern dir Energie, die du im Alltag brauchst. Die Energie, die in Lebensmitteln steckt, wird in Kilokalorien (kcal) oder Kalorien angegeben. Wie viele Kalorien du brauchst, hängt von deinem Bewegungsspensum, deinem Körpergewicht, deinem Geschlecht und deinem Alter ab.



## Wusstest du ...

... dass Kalorien nicht gleich Kalorien sind? Kalorienmäßig ist es fast egal, ob du deinen Heißhunger mit einer Handvoll Nüssen oder einem Schokoriegel bekämpfst. Allerdings nimmst du beim Nüsse essen zusätzlich viele wertvolle Öle, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe auf. Außerdem bist du da länger satt. Im Gegensatz dazu bestehen Schokoriegel neben anderen Zusatzstoffen oftmals aus Zucker und Fett, die deinen Heißhunger verstärken, anstatt ihn zu besänftigen.



## Mahlzeit!

Es gibt verschiedene wissenschaftliche Ansätze, wann und wie oft am Tag gegessen werden soll. Entscheidend ist, dass am Ende des Tages die Energiebilanz stimmt. Der Blutzuckerspiegel soll auf einem stabilen Level bleiben, damit es zu keinen Heißhungerattacken kommt. Daher wäre es am besten, wenn du auf dein Bauchgefühl hörst – im wahrsten Sinne des Wortes.

Um deine Speicher, die in der Nacht geleert worden sind, aufzufüllen und voll konzentriert für Schule, Studium oder Beruf zu sein, starte am besten **morgens** mit einem richtigen Energiepaket: Müsli, Vollkornbrot oder diverse warme Frühstücksbreie mit Milch, Joghurt, Obst und /oder Gemüse lassen dich bestens versorgt in den Tag starten.

Muss es bei dir am Morgen schnell gehen, dann nimm dir für die Jause Zeit. Die **Jause** kann zum Beispiel aus Obst, Gemüse, Vollkornbrot mit Topfenaufstrich, magerem Schinken oder Käse, Trockenfrüchten und Nüssen bestehen. Trockenfrüchte oder Studentenfutter **zwischendurch** sorgen für länger anhaltende Energie und stärken deine Nerven. Für das **Mittag- und Abendessen** sind Nudel-, Reis- und Kartoffelgerichte, Gemüse und Salat kombiniert mit Fisch oder kleinen Mengen Fleisch ideal. Sie machen dich satt und geben dir Energie, die auch lange anhält. „Ein voller Bauch studiert nicht gern“ – dieser altbackene Spruch hat einen wahren Kern, denn große Portionen belasten deinen Verdauungsablauf und machen dich müde.



Denk daran, genug zu trinken. Über den Tag verteilt solltest du 1,5 bis 3 Liter alkoholfreie **Flüssigkeit** zu dir nehmen.

Ideale Durstlöcher sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder stark verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte. Von zuckerhaltigen Limonaden, Light-Getränken, Energydrinks, Eistee und zu viel Kaffee solltest du die Finger lassen.

### Gut, zu wissen:

Das Gehirn besteht größtenteils aus Wasser und braucht für die Leistungsfähigkeit nicht nur Vitamine und Mineralstoffe in fester Nahrung, sondern auch viel Flüssigkeit. Da es über keine eigenen Energiespeicher verfügt und auf keine Depots zurückgreifen kann, können Konzentrationsmangel, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Kopfschmerzen die Folge sein, wenn das Gehirn allzu „durstig“ ist. Das Gehirn muss also ständig versorgt werden. Du bist der Tankwart mit viel Verantwortung, denn nur guter Sprit bringt gute Kraft und Leistung.

Völlig ungeeignet ist Alkohol, um den Durst zu löschen. Durch Alkoholkonsum werden Gehirnzellen geschädigt.



Heimische  
Super  
foods

### Wusstest du ...

... dass heimische Lebensmittel genauso nährstoffreich sind, wie exotische Superfoods? Außerdem sind sie meist frischer, preisgünstiger und belasten die Umwelt weniger, als die weit gereiste Ware

- ➔ Leinsamen statt Chiasamen
- ➔ Schwarze Johannisbeere und Sanddorn statt Goji-Beeren
- ➔ Blaues Obst und Gemüse statt Acai-Beeren
- ➔ Walnüsse statt Avocado
- ➔ Hirse und Hafer statt Quinoa

### Foodtrends

Immer mehr Menschen achten auf ihre Gesundheit und machen sich Gedanken darüber, was einzelne Lebensmittel im Körper bewirken können oder wie sich unsere Ernährung auf die Umwelt und Natur auswirkt. Manchmal entwickeln sich aus diesen Überlegungen weltweite Trends, sogenannte Foodtrends. Vergleichbar sind diese mit Modetrends. Auch hier gilt, nicht jeder Trend passt für jede oder jeden. Beispiele für Foodtrends sind:

- ➔ **Vegetarismus**  
= Verzicht auf Fleisch
- ➔ **Veganismus**  
= Verzicht auf Fleisch und Tierprodukte
- ➔ **Superfoods**  
= einzelne Lebensmittel, die besonders nährstoffhaltig sein sollen
- ➔ **Frei-von-Trend**  
= Lebensmittel, die frei von Gluten, Laktose, Zucker oder Fett sind
- ➔ **Clean Eating**  
= keine industriell verarbeiteten Lebensmittel, Verzicht auf Zucker und Weißmehl

Entscheide einfach selbst, ob und inwieweit du einem Trend folgen willst. Beachte dabei: Manche Trends sind einseitig und daher nicht unbedingt gesünder als eine ausgewogene Ernährung.





### Do-it-yourself

Ziemlich trendy ist auch das Selberbacken und Selberkochen. Brot backen hört sich kompliziert an, kann aber ganz einfach sein. Wir verraten dir unser Geheimrezept für Buttermilchweckerl, das leicht gelingt:

#### Zutaten (für ca. 12 Weckerl)

- ➔ **500 g Roggen- oder Dinkelmehl**  
(oder gemischt)
- ➔ **1/2 l Buttermilch**
- ➔ **1 Esslöffel Brotgewürz**  
(Anis, Fenchel, Kümmel geschrotet oder gemahlen)
- ➔ **1 Teelöffel Salz**
- ➔ **1 Packung Backpulver**
- ➔ **Nach Belieben** (ca. 2 EL) daruntermischen oder draufstreuen:  
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Speck, Kräuter oder Käse

#### Zubereitung

- 1)** Backrohr vorheizen (180 °C, Ober- und Unterhitze). Eventuell eine Tasse mit Wasser ins Backrohr stellen.
- 2)** Das Mehl mit den trockenen Zutaten (Brotgewürz, Salz, Backpulver) gut vermischen, dann zügig die Buttermilch zugeben und zu einem Teig vermischen (der Teig wird eher weich).
- 3)** Dann mit feuchten Händen Weckerl formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und ab ins heiße Backrohr.
- 4)** Ca. 20 Minuten backen und fertig sind die frischen Frühstücks- oder Jausenweckerl.

Rezept





### Fast Food

Fast Food heißt übersetzt Schnellgericht. Egal, ob es sich dabei um Burger, Pizza oder einen Nudelsnack handelt, allen gemeinsam ist, dass sie schnell zubereitet, serviert und gegessen werden. Diese Tatsache allein ist nicht weiter schlimm. Aber viele Fastfood-Klassiker entpuppen sich bei näherer Betrachtung oft als echte Fett- und/oder Zuckerbomben, sind arm an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und insgesamt einfach zu kalorienreich. Deshalb fühlt man sich nach Fast Food oftmals schlapp und müde anstatt gestärkt. Außerdem können bei zu häufigem Fast Food-Konsum, ähnlich wie beim Naschen von Süßigkeiten, Chips oder dergleichen, Gewichtsprobleme entstehen.

Allerdings ist Fast Food nicht gleich Fast Food. Auch hier gibt es gesunde Alternativen, wie zum Beispiel Sushi, Wraps, Salate, Currys oder Suppen „to go“. Es kommt also darauf an, woraus dein Fast Food besteht: Ein Sandwich oder Pizzateig aus Vollkornmehl liefert beispielsweise mehr Vitamine und Mineralstoffe als reines Weißbrot.

„**Leere**“ Kalorien gibt es natürlich nicht wirklich – Kalorien sind weder leer noch voll. Mit dieser Bezeichnung sind Lebensmittel wie Haushaltszucker, Alkohol, weißes Mehl, Chips und Süßigkeiten gemeint, die zwar viele Kalorien liefern, aber wenig wertvolle Nährstoffe. Gerade wer abnehmen will, sollte lieber Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte wählen, wie zum Beispiel Gemüse, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch.

Auch das Schlagwort „**versteckter**“ Zucker hört man oft. Damit gemeint ist der Zucker, der nicht als solcher auf der Zutatenliste von verarbeiteten Lebensmitteln aufscheint, sondern sich hinter anderen Begriffen, wie zum Beispiel Glukose, Maltodextrin, Gerstenmalz, Traubenzucker, Fruktosesirup etc. „versteckt“. Pro Tag sollten nicht mehr als 5 bis 10 Teelöffel (ca. 25 – 50 g) Zucker konsumiert werden. Zucker, der in frischem Obst oder in Milch vorkommt, zählt hier aber nicht dazu. Für die Gesundheit lohnt es sich, vor dem Kauf einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Als Faustregel gilt: je weiter vorne eine Zutat steht, desto mehr ist von ihr enthalten!

### Tipp für Zwischendurch:

Stell dir doch eine Art „Notfallproviant“ zusammen: Obst, Nüsse oder auch Trockenfrüchte helfen gegen Heißhungerattacken und halten anders als Schokoriegel, Kekse usw. deinen Blutzuckerspiegel konstant.

**Tipp!**





## Essen und Gefühle

Manche Menschen essen, wenn sie traurig sind, Ärger, Stress oder Frust haben. Also dann, wenn sie eigentlich Trost bräuchten. Wieder andere essen, um sich zu belohnen. Hin und wieder ist das auch ok, aber wenn man zur Bedürfnisbefriedigung ständig isst oder bewusst nicht isst, dann wird es problematisch. Man sollte lernen, anders auf Gefühle zu reagieren, als mit Essen oder Hungern. Die Probleme werden dadurch nicht gelöst und zusätzlich kann es sein, dass man mit der Zeit eine Essstörung entwickelt. Dies ist natürlich nur ein möglicher Entstehungsweg.

Essstörungen sind kein Ernährungsproblem (zu viel oder zu wenig essen), sondern ernstzunehmende Krankheiten. Jede extreme Konzentration aufs Essen ist als krankhaft einzustufen – auch eine übermäßige Fixierung auf gesunde Ernährung! Bist du von einer Essstörung betroffen, brauchst du auf jeden Fall professionelle Hilfe. Alleine kannst du diese Krankheit nicht bekämpfen. Nähere Infos zu Essstörungen erhältst du in unserer Broschüre **„Wege aus der Essstörung – Zurück zum Genuss“**.

**Tipp!**

Überlege dir, was anstatt einer Tafel Schokolade eine Belohnung sein könnte oder was dich tröstet. Was brauchst du, wenn es dir nicht gut geht? Eine Freundin/einen Freund, die/der dir zuhört oder dich einfach in den Arm nimmt? Brauchst du Ruhe und Entspannung oder willst du dich auspowern?



Der Body-Mass-Index (BMI) kann dir einen Hinweis geben, wie es um dein Gewicht bestellt ist. Diese Berechnung orientiert sich an deiner Körpergröße und dem derzeitigen Gewicht und gibt eine Orientierung für die Einordnung deines Gewichtes.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße in m}}$$

$$\text{Beispiel: } \frac{70 \text{ kg}}{1,73 \times 1,73} = \text{BMI } 23,4$$

Der BMI wird bei Erwachsenen in folgende Bereiche eingeteilt:

Untergewicht:	BMI < 20
Normalgewicht:	BMI 20 – 25
Grad I: Übergewicht	BMI 25 – 30
Grad II: Adipositas (Fettsucht)	BMI 30 – 40
Grad III: schwere Adipositas	BMI > 40

Essen soll nicht nur Nahrungsaufnahme sein, sondern Genuss und Freude bereiten. Genussvolles Essen heißt auch, bewusst und langsam zu essen. Welche Zutaten und Gewürze schmeckst du aus der Speise heraus? Welche Farbe, Form und Konsistenz hat sie? Versuch einmal ein Stück Schokolade bewusst langsam zu kauen und auf der Zunge zergehen zu lassen. Wonach schmeckt es? Probier es einfach mal aus! Es lohnt sich, genießen zu können, denn mit Genuss ernährt man sich abwechslungsreicher und gesünder.

## Diäten

Pünktlich zu Frühlingsbeginn oder spätestens zur Badesaison findest du auf diversen Online-Seiten und in Zeitschriften Vorschläge für die verschiedensten Diäten. Meist sind diese sehr einseitig und deshalb weniger zu empfehlen, denn der Körper kann dadurch Mangelerscheinungen bekommen.

Bei einer zu geringen Energiezufuhr schaltet dein Körper relativ schnell auf „Sparflamme“. Wenn du dann die Diät beendest und wieder normal isst, versucht dein Körper Reserven anzulegen, indem er mehr Nährstoffe als vor der Diät speichert. Daher kann es sein, dass du nach einer Diät mehr Gewicht hast, als davor. Das wird auch als **Jo-Jo-Effekt** bezeichnet.

Wenn du dich dennoch in deinem Körper unwohl fühlst, ist es besser deine Essgewohnheiten langfristig zu verändern. Prinzipiell gilt: Der Körper verliert an Gewicht, wenn er mehr Energie verbraucht, als über die Nahrung zugeführt wird. Um abzunehmen, ist es vor allem wichtig, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Um das Gewicht dauerhaft zu halten, solltest du Bewegung fix in deinen Alltag einbauen. Beides unterstützt deine Leistungsfähigkeit und dein allgemeines Wohlbefinden.

# Bewegung und Sport

Sport stärkt Muskeln, Gelenke, Knochen und Organe. Auch die Gehirnleistung profitiert, wenn wir uns regelmäßig sportlich betätigen. Demnach ist Sport gut für uns und wer fit und gesund bleiben will, sollte sich regelmäßig bewegen.

## Wirkung

### Bewegung und Sport sind gut für

- ➔ deine **Muskeln** und deinen gesamten Bewegungsapparat.
- ➔ dein **Herz** und deine **Lunge**: beide werden gestärkt.
- ➔ dein **Immunsystem**, das dich vor Krankheiten schützt.
- ➔ deine **Figur**, denn dein Zucker- und Fettstoffwechsel werden angeregt.
- ➔ das Gleichgewicht deiner **Hormone**, die für viele Prozesse im Körper verantwortlich sind.

Der Zustand des Körpers wirkt sich auf den gesamten Organismus aus, auch auf unser **geistiges Wohlbefinden**.

### Durch **regelmäßige körperliche Aktivitäten** ...

- ... steigen die Konzentrationsfähigkeit und die geistige Leistungsfähigkeit.
- ... kommen oftmals quälende Gedanken zur Ruhe.
- ... können psychische Erkrankungen positiv beeinflusst werden.
- ... wird der Körper müde und man schläft besser.
- ... können Stress und Alltagssorgen abgebaut werden.
- ... verbessert sich das eigene Körpergefühl.

# Alles, was dich bewegt







## Alles mit Maß und Ziel

Wenn du dich bisher kaum oder gar nicht sportlich betätigt hast, dann sind erste Erfolge einfach zu erreichen. Der Körper belohnt jeden Schritt, Höchstleistung ist also gar nicht nötig. Prinzipiell ist jede Art von körperlicher Betätigung gesund – als Grundsatz gilt: je abwechslungsreicher, desto besser, denn bei jeder Bewegungs- oder Sportart werden unterschiedliche Bereiche des Körpers gestärkt.

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) empfiehlt Kindern und Jugendlichen **täglich mindestens eine Stunde** bei mittlerer Intensität körperlich aktiv zu sein. Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung

etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann.

Zudem wären muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen und Koordinationsübungen sinnvoll. Werden mehr als 60 Minuten sitzend verbracht, empfehlen Experten zwischendurch kurze Bewegungseinheiten.

*(Quelle: Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, Band Nr. 8 aus der Reihe WISSEN beauftragt vom Fonds Gesundes Österreich; Download unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org); Wien 2021)*



Sport- und Bewegungsart	Effekt
Rennen, Hüpfen, Springen in Kombination (Ballspiele)	Knochenstärkung
Klettern, Krafttraining im Fitness-Studio, Stiegen steigen	Muskelkräftigung
Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, mit dem Rad zur Schule oder Arbeit fahren	Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
Balancieren, Slacken, Aerobic, Tennis, Fußball, auf einem Bein stehen (z.B. beim Zähneputzen)	Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit
Dehnen der Muskeln vor und nach dem Sport oder einfach einmal zwischendurch (Arme strecken und dehnen, geht auch im Sitzen), Yoga	Erhaltung der Beweglichkeit

Versuche, die tägliche Bewegungseinheit in deinen Alltag einzubauen, wie zum Beispiel von der Schule nach Hause zu gehen, die Treppen und nicht den Lift zu benutzen, das Fahrrad anstelle des Busses zu nehmen etc. Gut wäre es, wenn du dabei ein wenig außer Atem oder leicht ins Schwitzen kommst. So kannst du bereits viel für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit tun.



# Bewegung und Sport

## Motivation

Wer kennt es nicht, dieses Gefühl der Gemütlichkeit und das Verlangen, bei schlechtem Wetter auf der Couch zu bleiben. Theoretisch ist jedem klar, dass mehr Bewegung gut tun würde, dass sich bei regelmäßigem Training Gesundheit, Figur und auch die Stimmung verbessern würden. Trotz allem ist es oftmals schwierig, sich zum Sport aufzuraffen.

Damit es dir gelingt, loszustarten und am Ball zu bleiben, haben wir hilfreiche Tipps zur Selbstmotivation – darunter auch ein paar Tricks, um den inneren Schweinehund zu überlisten:

### ➔ **Schaffe dir ein persönliches „Warum“:**

Sport ist gesund – das ist zwar ein guter Grund, um zu beginnen, besser wäre aber, eine persönliche Motivation zu finden: „Ich mache Sport, um meine überschüssige Energie loszuwerden/um mich gut zu fühlen/um mein Gewicht zu halten/etc.“

### ➔ **Setze dir kleine, realistische und konkrete Ziele:**

Um Ziele zu erreichen, sind fixe Trainingszeiten gut. Schreib sie am besten gleich in deinen Kalender. So lässt sich Sport gut in deinen Alltag integrieren und kann nach und nach eine Gewohnheit werden. Beginne mit ganz kleinen und leicht erreichbaren Tageszielen, steigern kannst du ja immer noch. Wenn du es mal nicht schaffen solltest, weil du zum Beispiel erkältet bist, macht das nichts. Sport sollte auf keinen Fall zum Zwang werden – am besten ist es, ein Mittelmaß zwischen Ehrgeiz und Gelassenheit zu finden.

**Tipp!**

Sportvereine (z.B. Volleyball, Fußball etc.) bieten regelmäßiges, verbindliches Training zu fixen Trainingszeiten. Wie du Sportangebote in deiner Nähe finden kannst, erfährst du unter [www.jugendservice.at/bewegung](http://www.jugendservice.at/bewegung)

### ➔ **Belohne dich selbst:**

Wer sich anstrengt und sein Bestes gibt, darf sich auch mal etwas gönnen. Kleine Belohnungen schaden nie. Allerdings sollten sie nicht im Widerspruch zum persönlichen Ziel stehen: Wer zum Beispiel ein paar Kilos abnehmen will, sollte sich nicht unbedingt mit einem Tortenstück belohnen.

### ➔ **Sei stolz auf deine Leistung:**

Nimm dir nach dem Sport einen Moment Zeit und blicke auf die von dir erbrachte Leistung. Sei stolz auf dich und darauf, was du geschafft hast, nimm dir die Zeit und „bade“ ein wenig in diesem Glücksgefühl, du hast es dir verdient. Teile deine Erfolge mit anderen und lass dich auch von ihnen loben.

### ➔ **Finde eine Sportart, die dir wirklich Freude macht:**

Spaß ist die beste Motivation. Wer keine Freude am Training hat, wird es vermutlich nicht lange durchhalten. Deswegen überlege dir, welcher Sport angenehm für dich sein könnte. Probiere verschiedene Sachen aus und finde heraus, welche Sportart gut zu dir passt (mehr dazu im Kapitel Bewegungstypen).

# Bewegung und Sport

## Motivationstricks

- ➔ *Verabrede dich mit Freundinnen und Freunden zum Sport. Wer sich mit anderen etwas ausmacht, hält sich eher daran.*
- ➔ *Packe am besten schon am Vorabend die Sporttasche oder stelle deine Laufschuhe vor die Tür – so steht der sportlichen Betätigung nichts mehr im Wege.*
- ➔ *Entschließe dich Sport zu machen, denk nicht weiter darüber nach, sondern starte am besten gleich los.*
- ➔ *Musik hilft, in Bewegung zu kommen. Stelle dir eine Playlist mit schnellen Songs zusammen und hör sie dir vielleicht schon am Nachhauseweg an. So kommst du gleich in die richtige Stimmung.*
- ➔ *Wenn du keine Lust hast, versuche dich selbst dazu zu überreden „nur ganz kurz“ Sport zu machen. Dieser kleine psychologische Trick hilft, denn wenn du dich einmal aufgerappelt hast, wirst du die geplante Trainingseinheit mit großer Wahrscheinlichkeit auch zu Ende bringen.*



## Bewegungsprotokoll, Bewegungstagebuch

In einem Bewegungsprotokoll oder -tagebuch kannst du alle deine Aktivitäten schriftlich festhalten. Nimm dir jeden Abend einige Minuten Zeit, um deine Bewegungseinheiten zu notieren. Egal, ob Schulsport, Rasenmähen, von der Schule nach Hause gehen, Radfahren mit Freunden, Treppensteigen oder Fitnessstraining – Hauptsache, du führst die Tätigkeit mindestens 10 Minuten aus und kommst dabei ein wenig außer Atem. Am Ende kannst du auf eine bewegte Woche zurückblicken. Das motiviert und stärkt das Selbstbewusstsein.

**Motivations Kick**



# Bewegung und Sport

## Bewegungstypen

Egal ob Bouldern, Walken, Tanzen, Zumba, Laufen, Yoga, Klettern, Schwimmen, Boxen, Tennis oder Kraftsport, jede Sportart hat ihre Reize und es fällt oft schwer, die richtige für sich zu wählen. Um die Auswahl etwas einzugrenzen, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- ➔ **Möchtest du mit einer Gruppe Sport machen oder engt dich das eher ein?**
- ➔ **Soll mehr das „Auspowern“ oder der Spaß im Vordergrund stehen?**
- ➔ **Magst du einen Sport in freier Natur ausüben?**
- ➔ **Welche Art von Bewegung hast du als Kind gerne gemacht?**

Eine andere Möglichkeit ist, einfach ganz vieles auszuprobieren. Bei einigen Anbietern gibt es kostenlose Schnupperstunden bzw. kann man sich manchmal auch sportliches Equipment ausborgen.

Sportarten, die zu dir passen, einen Online-Bewegungstest, neue Sportarten über Infovideos kennenlernen ... das alles findest du auf folgender Seite:

[www.feel-ok.ch/sport](http://www.feel-ok.ch/sport)

**Web Tipp!**

## Sportsucht

Sportlich aktiv zu sein, wird in unserer Gesellschaft sehr positiv gewertet und mit Zielstrebigkeit, Disziplin, Fitness und Gesundheit in Verbindung gebracht. Manche Menschen verlieren aber das Gefühl für das gesunde Maß und werden süchtig nach Sport und Bewegung. Prozentmäßig sind nur wenige Menschen betroffen,

manchmal steht die Sucht auch in Verbindung mit anderen Erkrankungen wie etwa Magersucht oder Bulimie. Etwa die Hälfte der Personen, die an einer Essstörung leidet, versucht ihr Gewicht mit Sport noch zusätzlich zu reduzieren. Die Auslöser von Sportsucht sind vergleichbar mit denen anderer klassischer Suchtkrankheiten.

# Bewegung und Sport

**Check liste**

Kreuze an, was auf dich zutrifft, wenn du wissen möchtest, ob dein Sportverhalten auffällig ist:

- Verbringst du deine Freizeit sehr viel oder fast ausschließlich mit Sport? Mehr als mit deinen Freunden oder deiner Familie?**
- Dreht sich der Großteil deiner Gedanken um Trainingspläne oder Ernährung und Figur?**
- Bist du schlecht drauf, wenn du dein tägliches sportliches Pensum nicht erreichst bzw. keinen Sport machst?**
- Trainierst du oft häufiger und intensiver, als du eigentlich willst?**
- Hast du das Gefühl, dass du Sport machen musst?**
- Vernachlässigst du aufgrund des Sports Schule oder Beruf?**

Gefährdet bist du, wenn dir die Fragen unangenehm sind, sie dich nachdenklich stimmen oder du einige davon mit JA beantworten kannst.

Sportsüchtige folgen häufig ihrem Impuls und gehen auch dann trainieren, wenn sie verletzt oder krank sind, weil sie nicht anders können. Die Grenze zwischen Leidenschaft und Sucht ist schwierig zu ziehen. Ein hoher Trainingsaufwand allein ist noch kein Zeichen für Abhängigkeit – eher die Steigerung des täglichen Trainings und Beibehaltung, selbst wenn der Körper schon streikt. Auch Entzugssymptome sind möglich, wie zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Ruhelosigkeit, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Aggression, Erschöpfung und Depression.

**Du leidest unter deinem Verhalten? An folgenden Schritten kannst du dich orientieren:**

### Schritt 1:

Ich gestehe mir ein, dass mich mein Sportverhalten belastet und will es verändern.

### Schritt 2:

Ich möchte über mein Problem reden. Mögliche Ansprechpersonen sind deine Eltern oder andere Personen deines Vertrauens, Beratungseinrichtungen oder Ärzte und Ärztinnen.

### Schritt 3:

Ich entscheide mich, eine Therapeutin oder einen Therapeuten aufzusuchen und „dran“ zu bleiben. Gemeinsam mit ihr oder ihm normalisiere ich mein Sportverhalten, stärke meinen Selbstwert und verbessere meine Fähigkeit, Probleme zu bewältigen.

# 4 Entspannung



**Damit wir die Anforderungen des Alltags gut bewältigen können, brauchen wir genügend Ressourcen und Kraftquellen. Wesentlich ist dabei, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.**

Unser Leben besteht aus Phasen von Aktivität und Ruhe. Wenn wir körperlich und geistig aktiv sind, spannt sich unsere Muskulatur an. Nach der Aktivität geht diese Anspannung im Normalfall wieder in Entspannung über. Um ausgeglichen, gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist ein ge-

sunder Wechsel von Anspannung (Stress) und Entspannung (Erholung) notwendig. Durch Entspannung wird unser Kopf frei, die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und man hat mehr Energie. Solche Pausen fördern auch die Kreativität und es ist Platz für neue Ideen.

## Schlaf

Schlaf ist die einfachste Art der Entspannung. Bei gesunden Menschen sinkt im Schlaf der Spiegel des Stresshormons Kortisol auf ein sehr niedriges Level.

Demnach hat unser Schlafverhalten einen besonderen Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit. So fällt es dir nach einer schlaflosen Nacht beispielsweise schwerer, dich in der Mathematikstunde zu konzentrieren oder die Vokabel-Wiederholung gut zu meistern. Deshalb ist es wichtig, dass du dir ausreichend Schlaf

gönnt und etwas unternimmst, wenn du bemerkst, dass du Probleme beim Ein- oder Durchschlafen entwickelst.

Besonders beliebt sind sogenannte Power-Naps, um ein Schlafdefizit auszugleichen – also kurze Nickerchen während des Tages, bei denen gut Energie nachgetankt werden kann. Um die Power-Naps richtig zu gestalten, solltest du dir die Infos zu den Schlafphasen im Folgenden ein bisschen genauer durchlesen.



Alles, was wichtig ist, bewegt



## Schlafzyklus

Im Laufe einer Nacht durchläuft der Mensch immer wieder denselben Schlafzyklus, der nach der Einschlaf-Phase in eine Traumphase (REM-Schlaf) übergeht und dann von einer Leichtschlaf- in die Tiefschlaf-Phase wechselt.

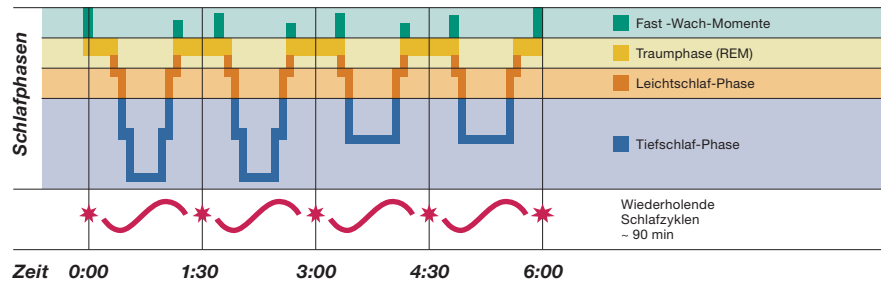
Ein Schlafzyklus dauert ungefähr 90 Minuten, weshalb davon abzuraten ist, ein 45-minütiges Nickerchen zu machen, da du dich dann mit großer Wahrscheinlichkeit in einer Tiefschlaf-Phase befindest, aus der heraus es sich besonders schwer aufstehen lässt.

## Empfehlung für Power-Naps: 20 Minuten!



Der REM-Schlaf (= **R**apid **E**ye **M**ovement) bezeichnet die Schlafphase, in der wir unsere Augen besonders schnell hin und her bewegen. Vielleicht hast du das schon einmal beobachten können, bei Babys geht das ganz gut. Zwar träumen wir in allen Schlafphasen, im REM-Schlaf sind unsere Träume jedoch besonders lebendig. Außerdem nimmt man an, dass wir in dieser Phase das Erlebte vom Tag verarbeiten und Gelerntes sich im Gedächtnis einprägt.

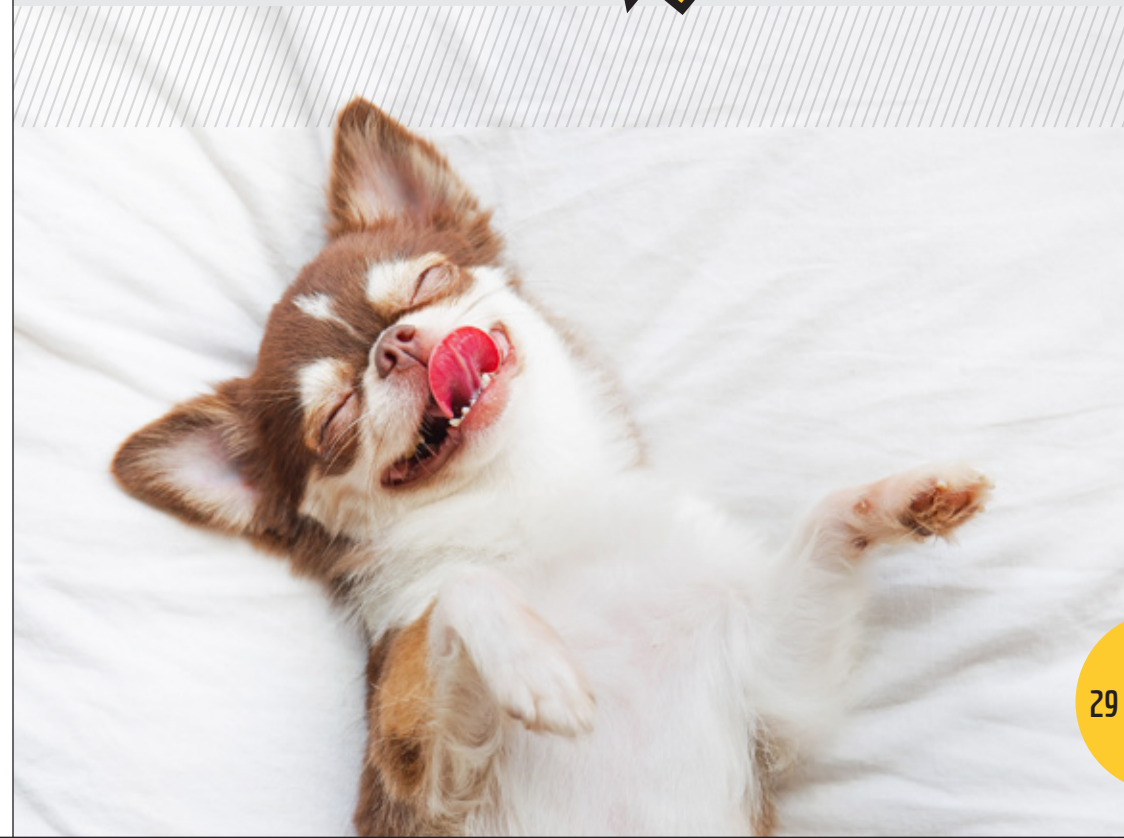
Typisches Schlafverhalten



## Schlafbedürfnis

Das Schlafbedürfnis ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. In der Pubertät verändert sich das Schlafbedürfnis aufgrund der in dieser Phase stattfindenden Entwicklungsschübe. Vielen fällt das Aufstehen am Morgen schwerer und wenn sie versuchen, früher ins Bett zu gehen, können sie nicht einschlafen. Das liegt daran, dass der Schlafrhythmus in der Pubertät verschoben ist.

## Als junger Mensch benötigt man durchschnittlich neun bis zehn Stunden Schlaf.





## Entspannungstechniken

Jeder Mensch hat eigene Erholungsstrategien. Finde heraus, wie du sie am besten in dein tägliches Leben einbaust. Ob ein Nickerchen zwischendurch, die morgendliche Laufrunde oder einfach nur die Seele baumeln lassen – es gibt genug Möglichkeiten, Kraft zu tanken.



Besonders in Phasen andauernder Belastung ist es ratsam, zusätzlich auf bewährte Entspannungstechniken zurückzugreifen. Nachdem Entspannung den Stressabbau fördert, kann das natürliche Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wieder hergestellt werden.

Abgesehen von Schlaf gibt es aber noch zahlreiche andere Methoden der Entspannung. Wichtig ist dabei, jene zu finden, die zu einem passt. Beispielsweise können nachfolgende Techniken zu Entspannung führen:

### ➔ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:

Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander intensiv angespannt und danach entspannt.

### ➔ Autogenes Training:

Eine Methode, mit der man sich selbst durch Konzentration in einen körperlich und geistig entspannten Zustand versetzt – dies gelingt mithilfe von einfachen Sätzen, die man sich z.B. gedanklich vorsagt (etwa „Ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt“).

### ➔ Fantasiereisen:

Bei dieser Entspannungstechnik werden Texte vorgetragen, in denen angenehme, entspannende Situationen oder Orte beschrieben werden. Mithilfe der eigenen Vorstellungskraft kann man in diese Bilder „eintauchen“.

Ist eine Entspannungstechnik einmal erlernt, genügen oft fünf bis zehn Minuten pro Tag, um sich damit gut zu entspannen.

Mehr dazu findest du auch auf unserer Homepage unter [www.jugendservice.at/entspannung](http://www.jugendservice.at/entspannung).



Oder du gehst einfach einer **entspannenden Lieblingstätigkeit** nach (z.B. Musik hören, in der Natur sein, Malen, Tagebuch schreiben etc.). So kannst du den Alltag schnell hinter dir lassen und abschalten. Dabei kann es passieren, dass man in einen „Flow“ kommt – ein Zustand, in welchem wir uns vollkommen auf die Tätigkeit konzentrieren und so in der Beschäftigung aufgehen, sodass wir dabei leicht die Zeit übersehen.

Ebenso baut **Bewegung** Stress ab: Der erhöhte Blutzucker, der während der Stressreaktion freigesetzt wurde, wird verbrannt. So wird er zur besseren Versorgung der Muskulatur genutzt, die dann blutdrucksenkende Substanzen freisetzt. Außerdem kommt es beim Sport zur Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen).



# Psychische Gesundheit

**Für das allgemeine Wohlbefinden müssen wir uns sowohl um unsere körperliche Gesundheit, als auch um unseren psychischen Gesundheitszustand kümmern.**

Psychische Gesundheit ist abhängig vom Wohlbefinden, empfundener Lebensqualität sowie der Fähigkeit, selbst etwas bewirken zu können. Wenn du einen Großteil deiner Zeit freudig gestimmt bist, dich glücklich und zufrieden fühlst, spricht das für dein Wohlbefinden. Deine Lebensqualität ergibt sich aus dem Zusammenwirken deiner gesundheitlichen Verfassung, deinem Selbstwertgefühl, deiner Familie, deinen Freunden sowie deinem Alltag bzw. Schul- oder Berufsleben. Selbstwirksamkeit spürst du dann, wenn du von deinen Fähigkeiten überzeugt bist und das Gefühl hast, dein Leben selbstständig sinnvoll gestalten zu können.

Ob wir uns psychisch gesund oder krank fühlen, hängt somit von unterschiedlichen Faktoren ab und lässt sich auch beeinflussen.

## **Einflussfaktoren:**

- ➔ *Lieben und geliebt werden*
- ➔ *Selbstvertrauen*
- ➔ *Sicherheit*
- ➔ *Lebenssinn*
- ➔ *Gefühl von Freiheit*
- ➔ *Soziale Kompetenz*
- ➔ *Arbeitsbedingungen*
- ➔ *Umgang mit Problemen und schwierigen Situationen*
- ➔ *Wahrnehmung eigener Bedürfnisse*
- ➔ *Bewusstsein für eigene Gefühle*
- ➔ *Selbstverantwortung*
- ➔ *Zukunftsgedanken und Visionen*

(Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/gesundheitszustand/einflussfaktoren-psyche>)

# Alles ist möglich Was auch immer bewegt

Da es von so vielen verschiedenen Faktoren abhängt, ob man psychisch gesund oder krank ist, stellst du dir psychische Gesundheit am besten als einen großen Bereich vor, der viele seelische Zustände

umfasst, die zwischen den Polen „gesund“ und „krank“ angesiedelt sind. Während deines Lebens wanderst du abhängig von der aktuellen Lebenssituation immer wieder zwischen diesen beiden hin und her.



## Hör auf dein Gefühl!

Gefühle dienen uns im Leben als Wegweiser bei Entscheidungen und zur Orientierung in der Welt. Manchmal gelingt es uns ganz gut, unsere Gefühle zu spüren und zu verstehen, dann kann es aber auch Phasen geben, in denen es uns nicht so leicht fällt, unsere Gefühle wahrzunehmen bzw. mit ihnen angemessen umzugehen.

**Ganz unabhängig davon, welches Gefühl du spürst, es ist völlig in Ordnung. Es gibt weder gute noch schlechte Gefühle, allerdings empfindet man manche angenehmer und andere weniger.**



Quelle:  
<https://pixabay.com/de/gehirn-geist-emotionen-emoji-954816/>

Hier ein paar Beispiele: **Liebe, Freude, Sicherheit, Angst, Wut, Entspannung, Ärger, Hass, Neid, Stolz, Geborgenheit, Stress, Traurigkeit.**

Gefühle möchten dir etwas mitteilen – wenn du z.B. Angst vor einer Prüfung hast, bedeutet das, dass dir diese wichtig ist und du sie vermutlich gerne bestehen würdest. Nun kannst du dir überlegen, wie du auf dein Angst-Gefühl reagieren möchtest: Die Prüfung zu schwänzen wäre eine Möglichkeit, dadurch würde sich aber deine Angst auf lange Sicht vermutlich verstärken. Eine angemessene Reaktion wäre z.B. dich gut auf die Prüfung vorzubereiten, dir genug Zeit zum Üben zu nehmen und dir für Notfälle ein paar Entspannungstechniken anzueignen.

So sind Gefühle wie Weggefährten, die dich an der Hand nehmen, wenn du einmal nicht weiter weißt. Sie zeigen dir an, welche nächsten Schritte du machen könntest, um aus einer unangenehmen Stimmung wieder zu einem positiven Lebensgefühl zu gelangen.

(Quelle: [https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/wer\\_bin\\_ich\\_was\\_tue\\_ich/deine\\_gefuehle/gefuehle\\_sind\\_wegweiser.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/wer_bin_ich_was_tue_ich/deine_gefuehle/gefuehle_sind_wegweiser.cfm))

## Erwachsen werden: Achterbahn der Gefühle

Im jungen Erwachsenenalter = **Adoleszenz** (zw. 10 und 20 Jahren) beginnt man, sich immer kritischer mit sich selbst auseinanderzusetzen und das eigene Handeln intensiver zu hinterfragen. Die **Pubertät**, die genau in diese Lebensphase fällt, bringt zusätzlich vieles in dir durcheinander, sodass du vielleicht verstärkt Wut empfindest, dich manchmal schneller gekränkt fühlst und gleichzeitig hohe Ansprüche an dich selbst hast.

Das Bild, das jeder aufgrund seiner bisherigen Lebenserfahrung von sich selbst hat, kann dabei schon mal ins Wanken kommen und das kann wiederum Auswirkungen auf den Selbstwert haben.

Nach und nach wirst du den Umgang mit dieser Vielzahl an zum Teil neuen und bisher unbekanntem Gefühlen lernen. Das braucht Zeit, hab Geduld mit dir.

## Resilienz: Die psychische Widerstandsfähigkeit

Nun kann es sein, dass Menschen, die eine ähnlich schwierige Lebenssituation durchleben, ganz unterschiedlich darauf reagieren. Das ist deshalb so, weil jede Person verschiedene Risiko- und Schutzfaktoren zur Verfügung hat, die den Umgang mit Problemen und Herausforderungen stark beeinflussen.

Wie bei einer Waagschale befinden sich in je einer Schale die Risiko- und die Schutzfaktoren eines Menschen. Wenn man nun einer oder mehreren Belastungen ausgesetzt ist, wird auf die persönlichen Ressourcen zurückgegriffen. Werden die Belastungen zu hoch und reichen die eigenen Schutzfaktoren nicht mehr, kann es zur Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit kommen.

Beispiele für **Risikofaktoren** wären psychische Vorerkrankungen in der Familie, finanzielle Sorgen, Stress und geringe Stresstoleranz, Verluste oder auch ein geringer Selbstwert und Selbstunsicherheit.

**Schutzfaktoren** könnten hingegen ein guter Selbstwert, Kontaktfreudigkeit und glückliche Beziehungen, Freundschaften sowie körperliche Gesundheit oder ein sicherer Arbeitsplatz sein.







### Balsam für die Seele – Wie kannst du deine Psyche pflegen?

Im Folgenden findest du eine Auflistung von Punkten, die dir helfen können, deine psychische Gesundheit positiv zu beeinflussen.

- ➔ Schließe dich einer Gemeinschaft an und pflege deine Freundschaften zu Menschen, die dir wichtig sind und dich wertschätzen!
- ➔ Lass deiner Kreativität immer wieder mal freien Lauf und probiere zwischen- durch auch Neues aus. Es gibt unendlich viel zu entdecken!
- ➔ Bleibe in Bewegung und finde eine Möglichkeit, dich körperlich auszupeinern! Vergiss dabei nicht, regelmäßig frische Luft zu tanken!
- ➔ Liebe dich selbst und sei optimistisch! So kannst du auch Krisensituationen besser überwinden.
- ➔ Schaffe dir kleine Ruhepausen im Alltag, in denen du dich entspannen und die Seele baumeln lassen kannst!
- ➔ Teile deine Sorgen und Probleme mit Vertrauenspersonen, sprich darüber und lass dir – wenn notwendig – auch von Fachleuten helfen!



### Die richtige Hilfe

Die Entscheidung, sich professionell unterstützen zu lassen, ist meist gar nicht so einfach. Trotz allem ist es wichtig, sich rechtzeitig jemandem anzuvertrauen, wenn man selbst nicht mehr weiter weiß.

*Es gibt unterschiedliche Fachpersonen, die sich mit psychischen Belastungen bzw. Erkrankungen beschäftigen und die Hilfestellungen bieten können:*

#### **\*Psychologen:**

Psychologen haben ein Studium der Psychologie absolviert. Ohne weitere Zusatzausbildung dürfen sie nicht mit psychisch erkrankten Menschen bzw. im klinischen Bereich tätig werden.

#### **Klinische- und Gesundheitspsychologen:**

Diese Berufsgruppe hat ein Psychologiestudium als Basisausbildung und in der Folge eine darauf aufbauende Berufsausbildung absolviert. Ihre Aufgabengebiete umfassen Beratung sowie Diagnostik und Behandlung psychischer Erkrankungen.

#### **Psychotherapeuten:**

Psychotherapie ist ein Heilverfahren zur Behandlung von psychischen, psychosozialen

oder psychosomatischen Leidenszuständen. Im Rahmen regelmäßiger Gespräche mit einem Psychotherapeuten soll die Verbesserung des psychischen Gesundheitszustandes herbeigeführt werden. Die Psychotherapie-Ausbildung ist gesetzlich geregelt und für Menschen aus verschiedensten Grundberufen zugänglich.

#### **Psychiater:**

Psychiater sind Ärzte, die im Anschluss an ihr Medizinstudium die Facharztausbildung in Psychiatrie absolviert haben. Ihre Aufgabengebiete umfassen die Diagnostik und Behandlung von psychischen Leidenszuständen und Erkrankungen. Diese Berufsgruppe ist für die Behandlung mit Medikamenten sowie die Überprüfung der Wirkung und Nebenwirkungen zuständig.

*\*Aus Gründen der Lesbarkeit wird in der Auflistung darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer und Frauen in gleicher Weise.*

# Hilfsangebote und Beratungsstellen

## Im Notfall & rund um die Uhr (0-24)

Rettung	144
Rat auf Draht	147
Telefonseelsorge	142
Gesundheitstelefon	1450
Krisenhilfe Oberösterreich	0732 2177

## In Krisensituationen

Jugendpsychiatrische Ambulanz, Neuromed Campus 05 7680 8735 131

## Beratungsstellen und wichtige Kontaktadressen

Institut für Familien- und Jugendberatung	0732 7070 2700
BILY - Verein für Jugend-, Familien- & Sexualberatung	0732 7704 97
Verein Kinderhilfswerk Linz	0732 7916 17
JugendService des Landes OÖ	0732 6655 44
Kinderschutzzentrum Linz	0732 7816 66
Kinder- und Jugendanwaltschaft	0732 7720 14001

## Online-Beratung (kostenlos)

Online-Beratung des JugendService, Land OÖ	jugendservice.at/onlineberatung
Online-Beratung promente OÖ	pmooe.at/unser-angebot/online-beratung
Online-Beratung KiJA	kija-ooe.at/195.htm

## Psychotherapie\*

Clearingstelle für Psychische Gesundheit	0800 2025 33
Zentrum für Familientherapie und Männerberatung	0732 7720 53300
Diakonie Zentrum Spattstraße**	0732 3492 71
Verein PIA	pia-linz.at
Institut für Psychotherapie	05 0766 1410 3141
Gesund aus der Krise – kostenlose Therapieplätze	0800 800 122

\*) Eine Psychotherapie ist meist mit Kosten verbunden. Allerdings gibt es unter bestimmten Voraussetzungen kostenlose Therapieplätze. Falls Kosten entstehen, bekommst du einen Teil davon von deiner Krankenkasse zurück.

\*\*\*) Kostenloses Psychotherapieangebot für Kinder und Jugendliche, die ÖGK versichert sind.

**Tipp**  
am Schluss

Sport und Bewegung sind wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Den meisten von uns fällt die Überwindung dazu nicht immer leicht. Meine Tipps: Packe am besten schon am Vorabend die Sporttasche oder stelle deine Laufschuhe vor die Tür – so steht der sportlichen Betätigung nichts mehr im Wege. Am besten verabredest du dich dafür mit Freundinnen und Freunden. Wer sich mit anderen etwas ausmacht, hält sich eher daran – und hat ganz nebenbei auch noch mehr Spaß!



Ein Tipp von **Wolfgang Hattmannsdorfer**  
Jugend-Landesrat

**Alles, was dich bewegt!**  
jugendservice.at

**info stores**  
14 x in OÖ

## JugendService des Landes OÖ

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

**JugendService Braunau**  
5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13  
Mo - Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15910  
jugendservice-braunau@ooe.gv.at

**JugendService Eferding**  
4070 Eferding, Schmiedstraße 18  
Di + Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15911  
jugendservice-eferding@ooe.gv.at

**JugendService Freistadt**  
4240 Freistadt, Pfarrgasse 9  
Mo - Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15912  
jugendservice-freistadt@ooe.gv.at

**JugendService Gmunden**  
4810 Gmunden, Marktplatz 21  
Mo - Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15913  
jugendservice-gmunden@ooe.gv.at

**JugendService Grieskirchen**  
4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10  
Mo - Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15914  
jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at

**JugendService Kirchdorf**  
4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1  
Mi + Fr: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15915  
jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at

**JugendService Perg**  
4320 Perg, Johann-Paur Straße 1  
Mo - Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15917  
jugendservice-perg@ooe.gv.at

**JugendService Ried**  
4910 Ried, Roßmarkt 9  
Mo - Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15918  
jugendservice-ried@ooe.gv.at

**JugendService Rohrbach**  
4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 28  
Mi - Fr: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15919  
jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at

**JugendService Schärding**  
4780 Schärding, Ludwig-Pflligl-G. 12  
Mo - Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15920  
jugendservice-schaerding@ooe.gv.at

**JugendService Steyr**  
4400 Steyr, Bahnhofstraße 1  
Mo - Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15921  
jugendservice-steyr@ooe.gv.at

**JugendService Vöcklabruck**  
4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a  
Mo - Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15923  
jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at

**JugendService Wels**  
4600 Wels, Vogelweiderstraße 5  
Mo - Do: 14:00 - 17:00 Uhr  
0664 60072 15924  
jugendservice-wels@ooe.gv.at

Jobsuche? Nachhilfe? Ferialjobs?  
Auslandsaufenthalt? Geld verdienen?  
Sex & Liebe? Probleme?

**Alle Fragen sind erlaubt!**

Uns geht's darum, dass du deine Möglichkeiten kennst!





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](http://jugendservice.at), [4youcard.at](http://4youcard.at) oder direkt im JugendService in deiner Nähe!

Alles was dich bewegt!  
jugendservice.at

4youcard  
Die Jugendkarte des Landes OÖ

 @4youcard

 /jugendservice.at