

# ALKOHOL

- Alkohol zu trinken ist weit verbreitet.
- Alkohol wirkt nicht bei allen gleich. Hör auf dich! Aufhören können, wann man selber möchte, ist stark!
- Trinkt man zu viel, schlägt die Stimmung oft um in:
  - Übelkeit
  - Traurigkeit
  - Wut, ...
- Alkohol löst keine Probleme! Er kann aber selbst zum Problem werden.



## INFOS / HILFE:

- wienXtra-jugendinfo, Tel.: 01/4000-84 100, jugendinfowien@wienextra.at
- Selbsthilfe Online Check: Alkcoach, www.alkcoach.at

REDEN HILFT! TRAU DICH!

# CANNABIS / "KIFFEN"

Cannabis ist eine Hanfpflanze, aus deren Teilen man auch Drogen herstellen kann, wie z. B.:

- Haschisch (auch: Dope, Shit) = Hanfharz
- Marihuana (auch: Gras, Ganja) = Hanfkraut



## WUSSTEST DU'S?

- Besitzen, rauchen, essen, trinken, kaufen, verkaufen, herstellen oder weitergeben von Cannabis ist in Österreich verboten!
- Besonders in der Jugend kann häufiges Kiffen Schäden im Gehirn oder psychische Erkrankungen auslösen.

STAY CLEAN!

## INFOS / HILFE:

- ... und vertrauliche Beratung bekommst du bei:
  - Checkit!, Tel.: 01/4000 53650, checkit@suchthilfe.at



# DIE SEELE SCHREIT UM HILFE, WENN ...

- ... man oft traurig ist.
- ... man sich selber absichtlich verletzt.
- ... man oft Angst hat.
- ... Essen zum Problem wird.
- ... man nur mehr Computerspielen will.
- ... (und so weiter)



## INFOS / HILFE:

- Kindernotruf, Tel.: 0800 567 567
- Rat auf Draht, Tel.: 147
- Hotline für Essstörungen, Tel.: 0800 20 11 20

REDEN HILFT! TRAU DICH!

# ESSEN = DER TREIBSTOFF FÜR KÖRPER UND SEELE!

- „Five a day!“ 5 Portionen Obst und Gemüse täglich, das ist die Regel. Auch Gemüse auf der Pizza und Obst im Müsli zählen mit.
  - Dabei gilt: eine Portion = deine Handfläche
- Wasser: Unser Körper besteht aus 70 % Wasser! Du solltest 1,5 Liter täglich trinken. Das braucht dein Körper für:
  - den Zellaufbau
  - die Temperaturregulation
  - die Konzentration



WASSER GIBT'S GRATIS AUS DER LEITUNG!



## WEITERE HILFREICHE LINKS



wig.or.at/jgk-infos

# SCHULE, AUSBILDUNG & JOB

- Wie werde ich mal Geld verdienen?
- Welcher Beruf passt zu mir?
- Welche Interessen und Fähigkeiten habe ich eigentlich?
- Wie finde ich die passende Ausbildung oder Lehrstelle?

YES, I CAN



Du stellst dir solche und ähnliche Fragen?

- Es gibt einen passenden Weg für dich!

## INFOS / HILFE:

Hol dir Profis an deine Seite:

- bei der Suche nach einer Lehrstelle.
- bei Problemen in der Schule.
- bei der Berufs-Orientierung.
- waff-Kümmer-Nummer: 0800 20 20 22 (kostenlos)

## WUSSTEST DU'S?

- In Österreich darfst du ab dem 16. Geburtstag Alkohol wie Bier oder Wein trinken. Erst ab dem 18. Geburtstag darfst du hochprozentige Getränke trinken.
- Weil sich das Hirn noch entwickelt, wirkt Alkohol bei Jugendlichen besonders schädlich.
- Regelmäßig viel Alkohol trinken:
  - Stresst und schädigt den Körper (Leber, Gehirn, ...)
  - Macht abhängig

NEVER DRINK & DRIVE!

## TIPPS:

- Wenn schon Alkohol, dann trink zu jedem Glas auch ein Glas Wasser.
- Lass niemand im Rauschzustand alleine. Ruf im Zweifelsfall die Rettung, Tel.: 144

## WEITERE HILFREICHE LINKS:



wig.or.at/jgk-infos

## DENK DRAN!

Falls du kiffst und im Moment nicht aufhören kannst:

- Nimm keine anderen Drogen zusätzlich ein, wie Alkohol, Acid, ...
  - Wechselwirkungen können tödlich sein
- Vorsicht bei der Dosis! Vor allem beim Essen oder Trinken von Cannabis tritt die Wirkung oft erst später ein.
- Eine zu hohe Dosis kann Angstzustände, Erbrechen oder einen Kreislaufkollaps auslösen.

CHECKIT! HILFT DIR BEIM AUFHÖREN!

## TIPPS:

- Lass im Rauschzustand niemand alleine.
- Ruf im Zweifelsfall sofort die Rettung, Tel.: 144
- Nimm keine Drogen, wenn du mit dem Auto oder Rad fährst oder schwanger bist!

## WEITERE HILFREICHE LINKS:



wig.or.at/jgk-infos

## GUT ZU WISSEN:

- Viele Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren haben seelische Probleme.
  - Wenn es dir schlecht geht, hilft es, mit jemandem darüber zu reden.
- Probleme nicht ernst nehmen, kann zu größeren Problemen führen.
- Stark ist, wer sich traut Hilfe zu suchen.

## WEITERE HILFREICHE LINKS:



wig.or.at/jgk-infos



- **Slow down!** Wenn du beim Essen genießt, schmeckt es besser und du spürst genauer, wann du satt bist. Gönn dir beim Essen eine Pause vom Handy!



- **Energy-Drinks** beinhalten vor allem Zucker, Koffein und andere aufputschende Inhaltsstoffe. Hände weg davon, sie schaden deiner Gesundheit!

## DENK DRÜBER NACH:

- Wird dein Essen von weit her eingeflogen oder stark in Plastik verpackt, kauf es nur selten. Es verschmutzt die Umwelt. Deine Entscheidung, was du kaufst, beeinflusst die Welt.



## DENK DRÜBER NACH:

- **Glaub an dich und kenne deine Stärken!** Frage auch Menschen, die dich gut kennen, und erstelle eine Liste mit Dingen, die du gut kannst.
- **Teste, welcher Beruf zu dir passt, z. B.:**
  - Über die gratis App der Arbeiterkammer: AK Jopsy
  - Über den Online-Berufskompass des AMS: berufskompass.at
- **Überblick über Berufe findest du unter:** beruflexikon.at (Berufsinformationszentrum)
- **Dran bleiben und nicht entmutigen lassen!** Eine passende Schule oder Lehrstelle zu finden, braucht Zeit.

## WEITERE HILFREICHE LINKS:



wig.or.at/jgk-infos

## KRISEN UND VERÄNDERUNGEN

Krisen und Veränderungen gehören zum Leben. Jeder Mensch erlebt schwierige Zeiten.

### TIPPS FÜR KRISENZEITEN:

- Rede mit anderen Menschen, wie es dir geht.
- Organisiere dir deinen Tag. Ein fixer Ablauf gibt Halt!
- Regelmäßige Abläufe am Tag helfen durch Krisen: fixe Essenszeiten, Bewegung an der frischen Luft, genug schlafen, ...
- Tue Dinge, die dir gut tun, und die sinnvoll sind: z. B. FreundInnen treffen, ins Grüne fahren, Tanzen gehen, jemanden helfen, ...
- In einer akuten Krise ist es oft besser, keine großen Entscheidungen zu treffen. Plane immer nur die nächsten Tage. Das ist genug.

### INFOS / HILFE:

Wenn du nicht mehr weiter weißt:  
Hier bekommst du rund um die Uhr Hilfe:

- Sozialpsychiatrischer Notdienst des PSD, Tel. 01/313 30
- Rat auf Draht, Tel.: 147

DENK DRAN:  
JEDE KRISE  
GEHT  
VORÜBER!

## LOVE YOURSELF

Was du von dir selber denkst, beeinflusst dein Leben!

HAB DICH  
LIEB!

- Du zweifelst oft an dir selbst? Schau auf das, was du an dir magst und darauf, was du gut kannst.
  - Schreib jeden Abend drei Dinge auf, die super waren oder über die du dich gefreut hast.
- Misserfolg zu erleben, ist kein gutes Gefühl. Aber nur aus Fehlern lernst du. Beim nächsten Mal gelingt es dir besser. Ganz nach dem Motto: Hinfallen – Aufstehen – Lernen – Weitergehen!

### INFOS / HILFE:

- FEM - Gesundheitszentrum für Frauen und Mädchen, Tel.: 01 / 27 700 – 5600
- MEN - Gesundheitszentrum für Männer und Burschen, Tel.: 01 / 60 191 – 5454

## MOVE YOUR BODY!

Regelmäßige Bewegung ...

- ... stärkt den Körper und dein Selbstbewusstsein.
- ... verschafft dir gute Laune.
- ... macht zusammen mit FreundInnen Spaß!
- ... stärkt deine Abwehrkräfte.



### TIPP:

- Nütze Gelegenheiten im Alltag, um Bewegung zu machen.

1 STUNDE  
BEWEGUNG AM  
TAG IST IDEAL –  
JEDE BEWEGUNG  
GILT!



## WUSSTEST DU'S?

Krisen laufen meist in fünf Phasen ab, die für uns alle ziemlich gleich sind:

1. Man will es nicht wahrhaben.
2. Man schreckt sich, ist schockiert, hat Angst.
3. Man ist wütend und zornig.
4. Man bemerkt, dass es leider doch so ist.
5. Man lernt, mit der neuen Situation umzugehen und sie als normal zu erleben.

Oft lernt man viel in Krisenzeiten. Wenn man lernt, sich auf neue Situationen einzustellen, wird man stärker und kann nach einer Krise besser leben.

### WEITERE HILFREICHE LINKS:

wig.or.at/jgk-infos



### WEITERE HILFREICHE LINKS:

wig.or.at/jgk-infos



## TIPPS FÜR BEWEGUNG IM ALLTAG

- **Ausdauer** im Alltag:
  - Steig aufs Rad statt in die Öffis.
  - Geh so oft du kannst zu Fuß.
- **Kraftübungen** mehrmals die Woche:
  - Stiege statt Lift trainiert die Beinmuskulatur.
  - Zwischendurch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Kniebeugen, Liegestütz, ...)
- **Koordination und Beweglichkeit** trainieren geht überall:
  - Auf einer Linie balancieren.
  - Beim täglichen Zähneputzen auf einem Bein stehen.



### WEITERE HILFREICHE LINKS:

wig.or.at/jgk-infos



## GUTE GRÜNDE, WENIGER ODER GAR NICHT ZU RAUCHEN:

- Rauchen kann süchtig machen. Sucht ist eine Erkrankung und alles andere als cool.
- Rauchen belastet deinen Körper schwer (Lunge, Haut, Herz, ...).
- Du bist fitter, wenn du nicht rauchst.
- Rauchen kostet viel Geld!
- Küssen macht mehr Spaß ohne unangenehmen Mundgeruch.



### WEITERE HILFREICHE LINKS:

wig.or.at/jgk-infos



## RESPEKT = NEIN ZU GEWALT UND MOBBING

Es gibt viele Arten von Gewalt:

- **Körperliche Gewalt:** schlagen, treten, stoßen, ...
- **Sexualisierte Gewalt:** jemanden sexuell belästigen, bloß anmachen, unerwünscht angreifen, zu Sex drängen
- **Psychische Gewalt:** Angst machen, beschimpfen, drohen, sich lustig machen, absichtlich fertigmachen, ...
- **Mobbing:** regelmäßiges Quälen und Ausgrenzen einer Person
  - **Cybermobbing:** bedeutet Mobbing im Internet.



### INFOS / HILFE:

- Sprich mit einer Person, der du vertraust.
- Hole dir Rat z. B. bei „Rat auf Draht“, Tel.: 147
- In gefährlichen Situationen: Hole eine erwachsene Person oder rufe die Polizei. Tel.: 133

## DENK DRAN:

- Worte können verletzen. Sie können genauso wehtun, wie körperliche Wunden.
- Gewalt und Mobbing sind verboten.
- Jeder Mensch hat das Recht auf Respekt. Es ist **EGAL**,
  - wo jemand herkommt.
  - welche Religion jemand hat.
  - ob jemand schwul, lesbisch, hetero oder bi ist.
  - welches Geschlecht jemand hat.
  - ob man jemanden mag oder nicht.
  - wie jemand aussieht.
  - ...



BEHANDLE  
ANDERE SO,  
WIE DU SELBST  
BEHANDELT  
WERDEN  
WILLST.

### WEITERE HILFREICHE LINKS:

wig.or.at/jgk-infos



## SEX UND VERHÜTUNG

Schmetterlinge im Bauch? Herzklopfen? Liebe und Sex sind ein fantastischer Teil unseres Lebens.

### SEX = VERANTWORTUNG

- **Verantwortung** für die körperliche Gesundheit. Schutz vor Krankheiten bietet nur ein Kondom bzw. bei Oralsex ein Kondom (für ihn) oder ein Dental Dam (für sie).
- **Verantwortung** für die eigenen und die **Gefühle** des Partners, der Partnerin.
- **Verantwortung** womöglich für eine Schwangerschaft oder für eine Abtreibung.

Wenn du Sex hast: Nimm immer ein Kondom!  
„Es wird schon nichts passieren“ gilt hier nicht!!!

### INFOS / HILFE:

Im Internet: firstlove.at

- First Love Krankenanstalt Rudolfstiftung, Tel.: 0677 624 133 70
- First Love Donauspital (SMZ-Ost), Tel.: 0677 624 133 90

## SICHER IM INTERNET

Das Internet ist eine faszinierende Sache! Es gibt aber auch Gefahren. Manche können schlimme Folgen haben. Sprich mit deinen Eltern darüber.

### WUSSTEST DU'S?

- **Was einmal im Netz ist**, kann kaum mehr gelöscht werden. Überlege gut, was du online stellst oder verschickst.
- **Fakt oder Fake?** Im Netz findet man viele falsche Informationen und gefälschte Bilder. Prüfe und vergleiche verschiedene Quellen.
- **Hochladen und Verschicken** von Bildern und Videos, die andere lächerlich machen, ist nicht erlaubt.  
→ erotische Bilder und Videos unter 18-Jähriger weiterleiten ist streng verboten und gilt als Kinderpornografie.

### INFOS / HILFE:

- Rat auf Draht, Tel.: 147
- Internet Ombudsmann, www.ombudsmann.at
- Safer Internet, www.saferinternet.at

## STRESS, LASS NACH

Stress mit der Arbeit, der Schule, FreundInnen oder zu Hause? Es gibt viele Arten von Stress.

Was andere stresst, ist für dich vielleicht gar kein Problem - und umgekehrt.



### TIPPS:

- **Lerne dich selber kennen:** Was genau stresst dich? Finde heraus, was dich entspannt!
- **Wenn viel los ist:** Schreib dringende Aufgaben auf eine Liste. Erledige eins nach dem anderen.
- **Sich anvertrauen:** Trau dich, um Hilfe zu fragen, wenn es dir zu viel wird.

### INFOS / HILFE:

- time4friends – WhatsApp-Beratung, täglich 18 - 22 Uhr, 0664 / 1070144
- Kindernetruf, Tel.: 0800 567 567
- wienXtra-jugendinfo, Tel.: 01 4000-84 100

REDEN HILFT! TRAU DICH!

- **Wie weiß ich, ob es richtig ist, mit jemand zu schlafen?**  
Spür in dich hinein!! Wenn du Zweifel hast, lass es bleiben. Du hast viel Zeit im Leben. Nichts läuft dir davon.

- **Vertraut einander!** Nimm wahr, was **du und dein Partner oder deine Partnerin** wirklich möchten. Wichtig ist, dass es beiden gefällt!

- **Pornos** zeigen oft ein falsches Bild von Sex. Das beeinflusst deine Vorstellungen und macht Druck. Findet am besten selber heraus, was euch gefällt.

### WEITERE HILFREICHE LINKS:

wig.or.at/jgk-infos



### TIPPS:

- Halte persönliche Daten, wie Wohnadresse, Handynummer, E-Mailadresse, ... , geheim.
- Stelle die Privatsphäre Einstellungen deiner Social Media Accounts so ein, dass sie dich best möglich schützen.
- Zeige Mut und melde verletzende Beiträge und Postings dem Seitenbetreiber.
- Schütze deinen Computer / dein Handy mit Virenprogrammen und regelmäßigen Software-Updates.

STAY SAFE!



### WEITERE HILFREICHE LINKS:

wig.or.at/jgk-infos



- **Leg Pausen ein:** Kurz hinlegen, Augen schließen, tanzen, malen, Sport machen oder FreundInnen treffen – all das kann helfen, Stress abzubauen.
- **Bleib geduldig:** Wenn die Dinge nicht sofort klappen, kein Problem! Mach einen Schritt nach dem anderen. Lob dich für alles, was dir gelingt.
- **Handy- und computertreie Zeiten sind wichtig!** Mach Pausen vom Handy und schalte das Handy am Abend aus. Dann kann dein Kopf abschalten und du kannst besser schlafen!
- **SCHLAF!** Genügend Schlaf hilft gegen Stress. Ca. 8-10 Stunden pro Nacht sind super!
- **Pause vom Lärm!** Lärm, auch laute Musik, stressen den Körper! Wie geht es dir, wenn es ein paar Minuten ganz still ist?



### WEITERE HILFREICHE LINKS:

wig.or.at/jgk-infos

