

wichtige Adressen: Spittal an der Drau

In einer Krise ist man sehr angespannt, deshalb ist es wichtig, regelmäßig für Freude und Entspannung zu sorgen. Überlege dir, was dir gut tut!

Folgende Sachen könntest du ausprobieren

In die Natur gehen

*Kreatives
Gestalten*

Sport

Lieblingsmusik

Entspannungsbad

Meditation

Kriseninterventionszentrum	04762 374 40
Kinder- & Jugendhilfe	050 536 62 283
Mädchen- & Frauenberatung	04762 359 94
Junique (mobile Jugend- beratung)	0680 506 24 96
Jugendnotschlafstelle Villach	0664 886 54 881
Polizeiinspektion	059 133 22 20
Rat auf Draht	147
Juse (Jugendservice)	04762 565 02 81

~~Krise~~ =
Chance

Was ist eine Krise?

In einer Krise wirst du mit Situationen konfrontiert, in welchen du dich überfordert fühlst und dir alles zu viel wird.

Belastende Situationen können zum Beispiel sein:

- Schwierigkeiten in der Schule
- Probleme mit Freunden oder Familie
- Scheidung oder Trennung deiner Eltern
- Umzug
- Gewalterfahrung
- Mobbing
- Liebeskummer

Was ist in einer Krise wichtig?



Was kannst du tun?

Hilfe suchen bei Eltern, Geschwistern, Verwandten, Freunden, Pädagogen, anderen Vertrauenspersonen,...

