



NACHRICHTEN MACHEN DIR ANGST? DAS KANNST DU TUN*



Nachfragen, informieren oder auch abschalten: Wir haben Tipps für dich, was du unternehmen kannst, damit es dir besser geht.

Gerade gibt es viele schlimme Meldungen im Fernsehen, den Zeitungen und im Internet. Die Bilder vom Angriff auf die Ukraine machen vielen Menschen Angst. Oder Bilder von Unwetterkatastrophen oder Attentaten. Dir vielleicht auch. Das ist ganz verständlich. Wenn etwas passiert, das neu oder mit Gewalt oder mit Zerstörung verbunden ist, dann haben Menschen oft automatisch Angst. Das ist ein ganz natürliches Gefühl, das auftritt.

»» REDE DARÜBER!

Wenn du Angst hast, hilft es, darüber zu reden, zum Beispiel mit deinen Eltern, anderen Verwandten, Lehrern oder jemandem, dem du vertraust. Wenn man gut über eine Situation Bescheid weiß, wird sie weniger beängstigend.

»» NICHT ALLES STIMMT

Gerade im Internet gibt es auch viele Nachrichten, die nicht stimmen. Man sagt auch Falschnachrichten dazu. Leider verbreiten sich die Lügen per Internet besonders schnell und leicht. Wenn dir Nachrichten komisch vorkommen, sprich mit deinen Eltern darüber. Frag sie, was sie davon halten.

»» HILFE VON PROFIS

Es gibt auch Profis, die dich gerne beraten. Unter der Telefonnummer 147 von Rat auf Draht kannst du zum Beispiel rund um die Uhr anrufen und über deine Angst reden. Wenn du nicht so gerne telefonierst, kannst du dort auch online im Internet Fragen stellen. Die Hilfe kostet auch nichts.

»» ABDREHEN UND AUSSCHALTEN

Du musst all diese Nachrichten nicht lesen oder anschauen, auch nicht, wenn du sie von Freunden auf dein Handy geschickt bekommst. Sag einfach „Stopp!“. Wenn dir alles zu viel wird, dann leg das Handy zur Seite, dreh den Fernseher ab und mache etwas ganz anderes.

»» HIER GIBT ES HILFE VON PROFIS

Du brauchst jemanden zum Reden? Die kostenlose Beratung „Rat auf Draht“ hilft dir. Und zwar rund um die Uhr unter der Telefonnummer 147 (ohne Vorwahl).

Montag bis Freitag von 18 bis 20 Uhr kannst du auf der Website von „Rat auf Draht“ Beratern schreiben. Das ist die Adresse: www.rataufdraht.at