

PEERS

Informieren

Über:

Die Peerberatung
Wie ist das so mit Peers zu chatten?

Wie du Freund:innen helfen kannst!

Was Selbstwert bedeutet und warum der wichtig ist!

Wie du es schaffst auch mal "Nein" zu sagen!

Praxistipps und Infos von Peers für Dich



RAT
auf Draht

Eine Initiative von  **SOS** KINDERDORF und **ORF**





Hey zusammen,

wir, die Peerberater:innen von "Rat auf Draht" haben unsere Gedanken, Erfahrungen und Tipps zu Themen aufgeschrieben, die euch in der Beratung beschäftigt haben.

Dazu haben wir Artikel verfasst und freuen uns, wenn ihr euch daraus etwas mitnehmen könnt.

Ihr findet hier Artikel, die euch zeigen, wie ihr Freund:innen in Krisenzeiten unterstützen könnt, was euch bei einer Peer2Peer-Beratung erwartet, und warum es entscheidend ist, Grenzen zu setzen und gut auf euch selbst zu achten.

Außerdem informieren wir euch über Probleme und Gefahren im Netz, damit ihr euch sicherer bewegen und besser schützen könnt.

Wir hoffen, dass ihr aus unseren Erfahrungen etwas Wertvolles mitnehmen könnt!

Teilt unsere Broschüre auch gerne mit anderen.

Liebe Grüße,

Das Team der Peer2Peer Beratung



Wie ist das eigentlich, wenn ich mich bei euch melde?

Wie soll ich anfangen?

Es gibt nicht den einen richtigen Anfang, mit dem du dich in der Peerberatung melden kannst. Ob du dich entscheidest dich erstmal langsam ranzutasten oder gleich mit dem eigenen Anliegen zu starten, bleibt ganz dir überlassen, je nachdem wie du dich in der Situation am wohlsten fühlst. Falls du gar keinen Plan hast wie du anfangen sollst, reicht ein einfaches „Hallo“ und die Peerberater:innen versuchen ganz ohne Druck ein Gespräch einzuleiten.

Nicht jeder Chat ist gleich

Kein Chat ist wie der andere, denn die Peerberater:innen versuchen sich immer an deine jeweiligen Bedürfnisse anzupassen und mit dir gemeinsam das Anliegen, mit dem du in die Peerberatung gehst, zu bearbeiten. Alle Kinder und Jugendliche haben hier die Möglichkeit, sich an jemanden zu wenden, wenn sie über etwas reden möchten. Womit du dich in der Peerberatung melden kannst, ist sehr verschieden. Momentan ist es so, dass es monatliche Schwerpunkte gibt (z.B. Liebeskummer, Probleme in der Schule, Konflikte mit den Eltern, etc.), damit sich die Peerberater:innen bestmöglich für das jeweilige Thema vorbereiten können.

„Ich hab ein Problem... ich hab keine Ahnung was ich machen soll... alle hassen mich... das Mobbing hört nicht auf... ich will doch nur irgendwo dazu gehören... was soll ich nur tun...“

„Hi“

„Hey, wie funktioniert das hier?“

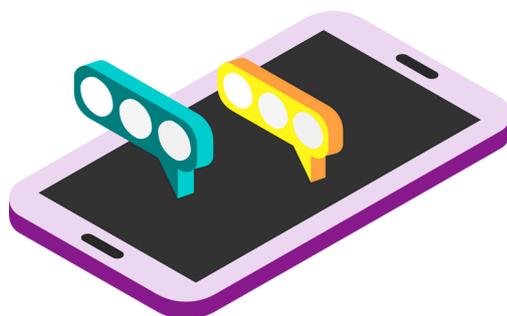
„Meiner besten FreundIn geht's nicht gut :(Kannst du mir sagen wie ich da weiterhelfen kann?“

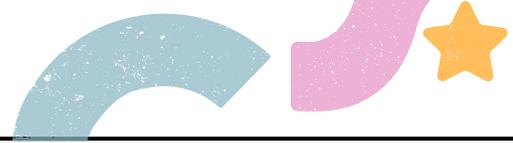
„Bin ich hier in der Peerberatung?“

„Hello“

Wollt ihr dann alles über mich wissen?

In der Regel werden dir im Laufe des Chats einige Fragen gestellt, damit sich die Peerberater:innen erstmal ein Bild zu deiner Situation machen können. Hin und wieder kann es sein, dass du dich vielleicht fragst, wozu das gut sein soll, aber jede Information kann von Bedeutung sein und falls du etwas nicht beantworten möchtest, ist das vollkommen in Ordnung und wird von den Peerberater:innen respektiert. Je nach Chatrahmen wird sich auch immer die Zeit genommen und es wird bestmöglich versucht einen Safe-Space für dich zu schaffen!





Ganz wichtig!

Das hier ist ein frei erfundenes Beispiel von einer Peerberaterin, damit ihr sehen könnt, wie das so ablaufen kann. Uns ist sehr wichtig, dass eure Sorgen bei uns bleiben.

PB: Peerberater:in
C: Chatter:in

C: Hallo

PB: Hallo, gibt es etwas worüber du mit mir schreiben möchtest?

C: Ja, ich hab morgen ein Bewerbungsgespräch und ich hab echt Angst davor...

PB: Ich kann nachvollziehen, dass das beängstigend sein kann. Wovor genau hast du denn Angst?

C: Dass es nichts wird, weil ich was falsches sage

C: oder falsches anziehe

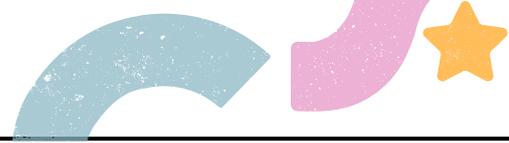
C: oder ich gar nicht finde zu dem Raum wo das ist

PB: Zuallererst will ich dir sagen, dass es ja schonmal ein gutes Zeichen ist, dass du zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen wurdest. Darauf kannst du stolz sein!

C: Stimmt wohl... Danke :)

PB: Du kannst dir einiges an Angst nehmen indem du dich auf mögliche Fragen vorbereitest und dir bereits vorab überlegst was du sagen würdest. Hast du dir schon überlegt, was du anziehen möchtest, gibt es eventuell einen Dresscode? Und zwecks des Raums, hin und wieder gibt es online einen Lageplan mit den eingezeichneten Räumen, ansonsten könntest du nachsehen wo der Eingang ist und wenn du dann dort bist könntest du jemanden höflich fragen wie du zu dem Raum kommst.





Ganz wichtig!

Das hier ist ein frei erfundenes Beispiel von einer Peerberaterin, damit ihr sehen könnt, wie das so ablaufen kann. Uns ist sehr wichtig, dass eure Sorgen bei uns bleiben.

PB: Peerberater:in
C: Chatter:in

C: Aber woher weiß ich, was für Fragen die stellen? Das ist mein erstes Bewerbungsgespräch :(

C: Naja ich hab überlegt meine Lieblings-Jeans und ein weißes T-Shirt mit nem Blazer anzuziehen... Aber yo, das mit dem Raum ist ne gute Idee... das könnte wirklich so funktionieren

PB: Klingt doch so, als hättest du schon ein passendes Outfit :)

PB: Wegen der Fragen, du kannst online einige Klassische finden, die gerne gestellt werden. Als persönlicher Tipp von mir: informiere dich auch etwas über das Unternehmen, falls du es noch nicht gemacht hast, Fragen wie: „Was weißt du bereits über uns“ und „Warum willst du genau an unser Unternehmen“ werden ebenfalls gerne gestellt und brauchen halt meistens etwas Recherche im Vorhinein.

C: Hmm, stimmt das könnte ich so machen :) Ich setz mich gleich dran. Danke für die Unterstützung!

PB: Danke für dein Vertrauen und alles Gute für dein Gespräch morgen :) Egal wie es ausgeht, es ist schon echt stark überhaupt bis dorthin gekommen zu sein! Wenn du wieder mal etwas brauchst, kannst du dich gerne wieder melden

C: Mach ich <3 Schönen Abend noch!

PB: Dir auch :)

SEID IHR BOTS?

Nein, wir sind echte Menschen :)
Berater:innen im Alter von 16 - 23.

WIE KANN ICH MIT EUCH CHATTEN?



HIER GEHT ES ZUM CHAT

WORÜBER KANN ICH CHATTEN?

Du kannst bei uns über verschiedene Themen chatten, wenn es dir sehr schlecht geht, dann melde dich bitte beim Notruf 147 (kostenlos, rund um die Uhr, anonym) erreichbar.

FAQ

WER KANN MIT EUCH CHATTEN?

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 23.

WIE OFT FINDET DER CHAT STATT?

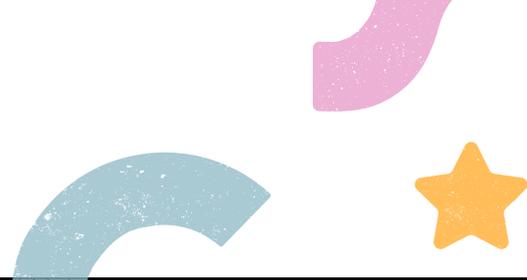
Jeden Mittwoch von 18-20Uhr.

(Außer an Feiertagen und in den Ferien)

KOSTET DIE BERATUNG WAS?

Die Beratung kostet nichts. :)

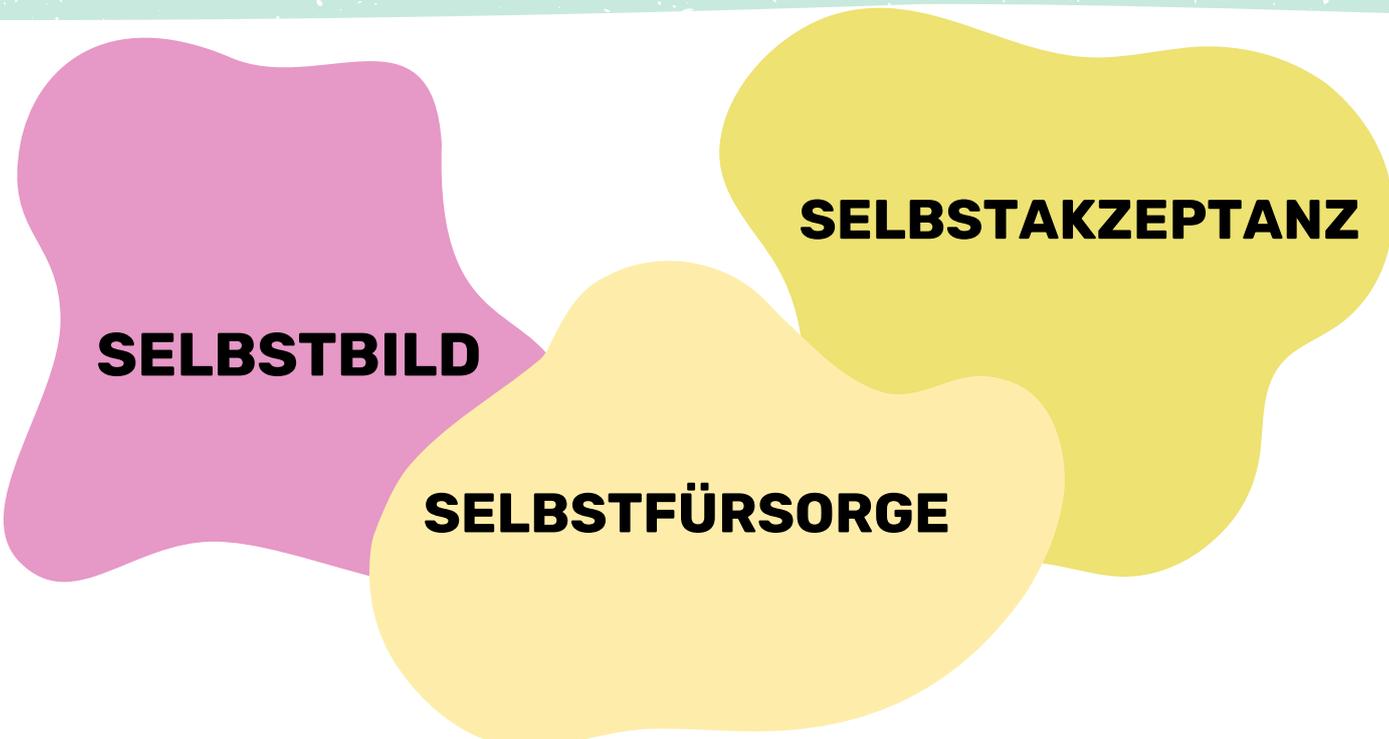
Selbstwertstärkung



Die Wahrnehmung von sich selbst, die eigene Wertschätzung und den Respekt gegenüber einem Selbst – das alles beschreibt der Selbstwert. Er spielt in verschiedenen Bereichen eine zentrale Rolle für die emotionale Gesundheit.

Unter anderem kann ein höherer Selbstwert für mehr emotionale Unabhängigkeit stehen, wenn die eigens gesetzten Grenzen von einem selbst respektiert werden und sich auch nicht von der Anerkennung anderer abhängig gemacht wird. Weiters kann es auch zu einer verstärkten emotionalen Stabilität führen, wenn ein positiveres Selbstbild getragen wird und die eigenen Zweifel reduziert werden. Im Selbstwert inbegriffen ist auch das Vertrauen, welches in der eigenen Person liegt, wodurch die Stärkung dessen zu besserem Umgang mit Herausforderungen und Stress leiten kann und eventuelle Rückschläge vielleicht nicht mehr so schwer wiegen. An sich selbst zu glauben bzw. seinen eigenen Wert zu schätzen und sich selbst zu akzeptieren steigert meist die Motivation und Zufriedenheit am eigenen Leben, sowie das Bewusstsein auf die eigene Selbstfürsorge zu achten.

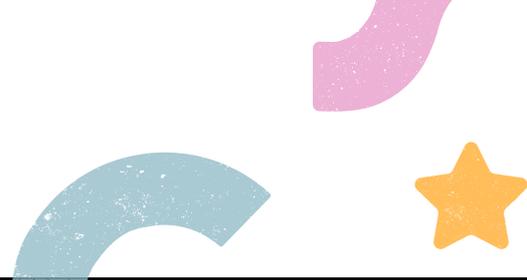
Es gibt verschiedene Wege die Stärkung deines Selbstwertes in den Fokus zu setzen und eine stetige Förderung dessen, in dein alltägliches Leben zu integrieren:



SELBSTBILD

SELBSTAKZEPTANZ

SELBSTFÜRSORGE



SELBSTBILD

Positive Affirmationen (wie z.B.: „Ich bin wertvoll“), zur Stärkung des Selbstbewusstseins können das Bild, das du von dir trägst, bereichern. Das Erreichen deiner Ziele, das Feiern deiner Erfolge, sowie das Anerkennen deines Könnens kannst du ebenfalls in dein Leben integrieren (z.B. in Form eines Tagebuchs), um den Blick auf deinen persönlichen Selbstwert zu verbessern. Betrachte Misserfolge als Chance daraus für deine Zukunft etwas mitzunehmen, um dir selbst etwas Druck zu nehmen. Vergleiche dich nicht mit anderen, da jede:r einzigartig ist, und es dadurch dazu kommen könnte, dass du deine eigenen Erfahrungen weniger schätzt.

I believe in me
I am kind
I am brave

SELBSTFÜRSORGE

Versuche im Alltag auf deinen Körper zu achten, ihn zu pflegen und auch schätzen zu lernen. Routinen, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung (mit dem Bewusstsein sich auch mal etwas gönnen zu dürfen) oder auch regelmäßige Bewegung können dein Selbstwertgefühl positiv beeinflussen. Plane Zeit für dich selbst ein und nimm dir Pausen, die du dann nutzen kannst, um dich zu entspannen, dich um dein Wohlbefinden zu kümmern und dich selbst besser kennenzulernen. Achte darauf womit und mit welchen Personen du dich umgibt und setze gegebenenfalls Grenzen, indem du auch mal „Nein“ sagst.

SELBSTAKZEPTANZ

Nichts und niemand ist vollkommen und das ist absolut in Ordnung. Zwar wird dir unter anderem durch die Sozialen Medien oft das Bild des perfekten Lebens präsentiert, doch du kannst immer hinterfragen wieviel das mit der Realität zu tun hat. Arbeite daran, dich selbst weniger zu verurteilen, indem du dir selbst verzeihst, deine Schwächen annimmst und deine Stärken aner kennst. Begegne dir selbst mit dem gleichen Respekt und der gleichen Freundlichkeit, die du anderen entgegenbringen würdest.

I matter



Wenn es einem:einer Freund:in nicht gut geht...

Wie kann ich als Peer meine Freund:innen unterstützen, wenn ich merke, dass es ihr nicht gut geht?

Freundschaft bedeutet oft, gemeinsam durch dick und dünn zu gehen, d.h. sowohl gute als auch schlechte Zeiten gemeinsam zu erleben. Es kann aber durchaus eine Herausforderung sein, die richtige Unterstützung und Hilfe zu bieten, wenn es einem:r Freund:in nicht gut geht und die Person gerade eine schwierige Zeit durchmacht. Dieser Artikel soll dir ein paar Tipps und Tricks geben, wie du unterstützen und helfen kannst.



Wie merke ich, dass es meinem:meiner Freund:in nicht gut geht?

Es ist nicht immer leicht zu erkennen, wenn es jemandem nicht gut geht, da jeder Mensch seine Gefühle anders ausdrückt. Zum einen kann es sein, dass dein:e Freund:in auf dich zukommt und dir aktiv mitteilt, dass es ihr gerade nicht gut geht. Oft ist es aber gar nicht so einfach offen darüber zu sprechen. Am Verhalten ist es manchmal trotzdem erkennbar, auch wenn jemand nicht darüber spricht. Wenn eine Person sich zurückzieht, weniger spricht oder die Stimmung gedrückt ist, dann können das durchaus Anzeichen sein. Auch die Körpersprache kann ein guter Indikator sein. Es kann auch durchaus sein, dass dein:e Freund:in viel überdrehter ist und mehr lacht als sonst, manchmal so viel, dass ein ernsthaftes Gespräch kaum mehr möglich ist.

Es gibt also kein eindeutiges Verhalten, wenn es jemandem schlecht geht. Bedenke immer, dass du deine Freund:innen und ihr Verhalten und Tun im täglichen Leben kennst und erlebst. Oft ist es besser, einfach auf Dein Bauchgefühl zu hören und auf das Verhalten Deiner Freund:innen zu achten, denn in einer Freundschaft kann man sich gegenseitig meist besser einschätzen.



PRAXISTIPPS

Was kann ich tun, wenn es meinem:r Freund:in nicht gut geht?



Auch hier gibt es leider nicht den einen Lösungsvorschlag, der alle Probleme lösen kann, aber es gibt Ansätze, die dabei helfen können, eine Lösung zu finden oder auch einfach nur zur Unterstützung dienen.

Hier ein paar Tipps und Ansätze:

Es geht ihm:ihr nicht gut...

Wenn du merkst, dass es deinem:r Freund:in nicht gut geht oder du noch unsicher bist, kann es helfen, einfach auf die Person zuzugehen und das Gespräch zu suchen. Manchmal ist es nicht leicht, über Gefühle/Probleme zu sprechen und es kann helfen, wenn jemand anderes den Anfang macht.

Was ist, wenn er:sie nicht reden möchte?

Bedenke, dass die Möglichkeit besteht, dass dein:e Freund:in sich auch nicht öffnet oder einfach nicht darüber reden möchte, wenn du das Gespräch suchst. Das ist völlig in Ordnung. Es kann helfen, der Person zu zeigen, dass du für sie da bist und sie unterstützt. Oft tut es gut zu wissen, dass man nicht alleine ist und eine Situation nicht alleine durchstehen muss, da kann die bloße Anwesenheit schon ausreichen.

Gibt es eine Lösung?

Meistens gibt es nicht die perfekte Lösung für eine Stimmung oder Situation. Das ist auch wichtig zu beachten. Ein offenes Ohr und ein Gespräch können schon eine große Unterstützung für jemanden sein, gerade wenn er sich nicht unbedingt anderen öffnen möchte. Es kann schon helfen, nicht allein zu sein und zu wissen, dass jemand da ist. Schwierige Situationen oder Phasen lassen sich oft besser gemeinsam bewältigen.

Was kann ich noch tun?

Versuche dich in deine:n Freund:in hineinzusetzen und überlege, was du in so einer Situation bräuchtest und dir von deinem Umfeld wünschen würdest. Das eigene Gefühl kann hilfreiche Tipps geben.

Das wird mir zu viel..

Solltet ihr nicht mehr weiterwissen, so ist es wichtig, dass ihr Unterstützung und Hilfe holt. Überlegt, ob es in eurem Umfeld jemanden gibt, mit dem ihr reden könnt. Vielleicht gibt es Eltern, Erziehungsberechtigte oder Lehrkräfte, die Lösungen haben und euch unterstützen können.



PRAXISTIPPS

Was mache ich, wenn die Probleme meines:r Freund:in mich belasten?

Auch wenn man seinen Freund:innen oft helfen und für sie da sein möchte, ist es wichtig, auch auf sich selbst zu schauen. Wenn man sich mit etwas unwohl fühlt, ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen und seine Gedanken zu teilen. Es ist wichtig, Freund:innen zu unterstützen und für sie da zu sein, solange es einem selbst gut geht und man sich wohl fühlt.

Abschließend lässt sich sagen, dass es nicht darum geht die perfekte Unterstützung oder Lösung zu finden, sondern einfach in den Austausch zu gehen und zu zeigen, dass jemand hier ist und dass die andere Person diese Situation nicht allein durchstehen muss. Du als Freund:in kennst deine Freund:innen und kannst am besten einschätzen, welches Handeln das Richtige ist.



Tipp

- Überlege dir, wer für dich da ist, wenn es dir nicht gut geht.
- Überlege dir, wer dir wobei helfen darf oder frage bei uns im Chat nach, welche Beratungsstellen dir zum Beispiel helfen können.
- Mache dir eine Liste, die kannst du auch ins Handy tippen oder auf ein Blatt Papier schreiben.
- Mache dir eine Liste, bevor es dir nicht so gut geht, damit du sie gleich parat hast.

Grenzen setzen und auch mal „Nein“ sagen

„Nein“ sagen ist stark und erfordert oft Mut. Manche Menschen haben Angst „Nein“ zu sagen, weil sie fürchten, dass es dann Streit gibt oder andere sie daraufhin nicht mehr mögen. Manchmal kann es sich so anfühlen, als dürftest du gar nicht „Nein“ sagen, wenn zum Beispiel deine Eltern nach etwas fragen. Du musst nicht versuchen es allen recht zu machen, es ist wichtig, dass du weißt, dass es vollkommen in Ordnung und manchmal sogar notwendig ist „Nein“ zu sagen.

Überlegen und Üben

Mach dir Gedanken darüber, was deine Grenzen sind und probiere, wenn es für dich passt, mal aus „Nein“ zu sagen. Zum Beispiel, wenn du mal zu etwas eingeladen wirst, worauf du keine Lust hast, kannst du ruhig „Nein“ sagen. Du musst nicht die Erwartungen von anderen erfüllen.

„Nein“ respektieren

Sei selbst ein Vorbild für andere und dich selbst, indem du ein „Nein“ von anderen akzeptierst und respektierst.

Hilfe von außen

Du kannst dir auch immer von anderen Hilfe dazuholen. Ob durch Freund:innen, Familie oder auch durch Therapeut:innen sowie Sozial- und Lebensberater:innen. Du kannst dich auch gerne bei uns am Telefon unter 147 sowie in der Chat- oder Peerberatung melden!

Eigenes Umfeld

Du kannst auch Grenzen setzen, indem du darauf achtest, wer in deinem Umfeld ist und mit wem du Zeit verbringst. Dich um die Beziehung zu deinen Vertrauten und Liebsten zu kümmern kann dein Selbstbewusstsein stärken und ihr könnt euch gegenseitig helfen, für euch selbst einzustehen.

SMALL STEPS
are **OKAY**

Dieses Projekt wird gefördert von:



Bundeskanzleramt