

Psychologische *Beratung*  
für Jugendliche

neue  
wege  
gehen

ifs Kinder- und Jugendberatung  
Institut für Sozialdienste



# Jugendliche im Konflikt

*Die Zeit des Erwachsenwerdens verläuft in Etappen, die mit Schwierigkeiten oder Belastungen verbunden sein können. Manchmal brauchen Jugendliche Unterstützung. Wir versuchen, gemeinsam mit dir Lösungen für deine Fragen und Probleme zu finden und neue Wege zu suchen.*

Das Erwachsenwerden kann mit unterschiedlichen Schwierigkeiten verbunden sein. Anforderungen und Konflikte im schulischen, beruflichen und privaten Umfeld können zu Überforderung und Stress führen.

Manchmal fragen sich Jugendliche:

- Warum bin ich so traurig?
- Was macht mich wütend?
- Warum mag ich nicht in die Schule gehen?
- Warum habe ich so viel Angst?
- Warum ist für mich alles so schwierig geworden?
- Warum verletze ich mich selbst?
- Was macht mir die Begegnung mit anderen so schwer?
- Wer kann mich verstehen?
- Wer kann mich unterstützen?
- Warum, wie, was...?

In der psychologischen Beratung für Jugendliche beschäftigen wir uns mit folgenden Themen und Fragen:

## **Pubertät**

Die Pubertät ist eine Zeit der Umbrüche. Das kann zu einer Überforderung führen, die sich in Symptomen wie z.B. Zwänge oder Selbstverletzung ausdrückt.

## **Beziehungen**

Zwischenmenschliche Schwierigkeiten in Schule, Familie oder im Freundeskreis führen bei Jugendlichen zu einem Leidensdruck.

## **Angst, Wut und Traurigkeit**

Gefühle und Stimmungen sind Ausdruck der Wechselwirkung mit der Umwelt. Belastende Lebensumstände wie Mobbing, Trennungserlebnisse, Traumatisierungen können zu anhaltenden Verstimmungen führen.

Hilfe findest du an den  
ifs Beratungsstellen



**ifs Beratungsstelle Bludenz**  
Innovationszentrum Bludenz  
Klarenbrunnstraße 12  
6700 Bludenz  
Telefon 05 1755 560  
bludenz@ifs.at

**ifs Beratungsstelle Bregenz**  
St.-Anna-Straße 2  
6900 Bregenz  
Telefon 05 1755 510  
bregenz@ifs.at

**ifs Beratungsstelle Bregenzerwald**  
Impulszentrum Gerbe 1135  
6863 Egg  
Telefon 05 1755 520  
bregenzerwald@ifs.at

**ifs Beratungsstelle Dornbirn**  
Kirchgasse 4b  
6850 Dornbirn  
Telefon 05 1755 530  
dornbirn@ifs.at

**ifs Beratungsstelle Feldkirch**  
Ganahl-Areal Schießstätte 14  
6800 Feldkirch  
Telefon 05 1755 550  
feldkirch@ifs.at

**ifs Beratungsstelle Hohenems**  
at&co regionales zentrum ems  
Franz-Michael-Felder-Straße 6  
6845 Hohenems  
Telefon 05 1755 540  
hohenems@ifs.at

wir helfen weiter

