

«Darüber reden hilft!»

Wertvolle Tipps für Schülerinnen und Schüler



Selbsttest

In folgenden Situationen wende ich mich an	1. Wenn ich mit Freund/in Streit hätte	1. Wenn ich Liebeskummer hätte	3. Wenn ich wegen ? Angst hätte	4. Wenn mich in der Familie etwas stark beschäftigen würde	5. Wenn ich geplatzt oder gemobbt würde	6. Wenn ich vermutete, dass ein Kind zu Hause geschlagen/geplatzt würde	7. Wenn ich ein anderes Problem hätte
Freundin / Freund							
Vater							
Mutter							
Geschwister							
Bekannte Person							
Lehrerin / Lehrer							
Schulsozialarbeiter/in							
Tel 147							
Eigene Idee							



- Ein Gespräch hilft weiter. Sprich darüber, wenn dir etwas das Herz zusammenschnürt! Suche jemanden, dem du vertraust.
- Geht es einer Kollegin/einem Kollegen schlecht und du machst dir Sorgen um ihn/sie - sprich ihn/sie an und frag, was los ist.
- Wer offen über seine Gefühle und Gedanken sprechen kann, ist meistens erleichtert wenn jemand zuhört!
- Probleme können in jedem Alter und plötzlich auftauchen. Sich dann Hilfe zu holen, ist eine Stärke.

Beratung in unterschiedlicher Form

Tel 147 24 Stunden, anonym, gratis - für Kinder und Jugendliche
Beratung per Telefon, SMS und Chat. Siehe auch www.147.ch

Tel 143 24 Stunden, anonym, gratis - für Erwachsene
Beratung per Telefon, E-Mail und Chat