Darüber reden hilft!

Wertvolle Tipps für Schülerinnen und Schüler

♥ Probleme können in jedem Leben und jederzeit auftauchen. Es ist eine Stärke, sich dann Hilfe zu holen.

♥ Sprich darüber, wenn dir etwas das Herz zusammenschnürt! Suche jemanden, dem du vertraust.

♥ Geht es jemandem schlecht und du machst dir Sorgen, sprich ihn oder sie an und frage, was los ist. Wer offen über seine Gefühle und Gedanken sprechen kann, ist oft schon erleichtert, wenn jemand einfach zuhört!

♥ Wende dich an ein Sorgentelefon, wenn du anonym Rat holen möchtest.

Beratungen

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

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

Hinweis für Lehrpersonen: Text an Schulklasse anpassen

Selbsttest **Mit wem würde ich reden,**	Freundin / Freund	Mutter	Vater	Geschwister	Lehrerin/ Lehrer	Tel 147	Schulsozialarbeiterin	andere Person	niemand
wenn ich mit einer Freundin/ einem Freund grossen Streit hätte**?**									
wenn ich geplagt oder gemobbt würde?									
wenn mich etwas in meiner Familie stark beschäftigen würde?									
wenn ich wegen …? … Angst hätte?									
wenn ich weiss, dass jemand zu Hause geplagt/ geschlagen wird?									
wenn ich in ein schlechtes Geheimnis hineingezogen würde?									
wenn ich wegen der Schule Probleme hätte?									
wenn ich Liebeskummer hätte?									
wenn ich mich nicht wehren könnte?									
wenn ich eine sehr persönliche Frage hätte?									
wenn ich ….									