

Sprich es an und hol dir Unterstützung

Es gibt einen Weg – auch für dich

Manchmal passieren sehr traurige und belastende Dinge. Oft ohne dass du etwas dafür kannst. Dann brauchst du Zeit, bis es dir wieder besser geht. Krisen gehen aber auch wieder vorbei. Denn: Es gibt einen Weg – auch wenn die Situation momentan ausweglos erscheint. Wichtig ist, dass du mit deinen Sorgen nicht allein bleibst. Es findet sich immer jemand, der zuhören kann. Zum Beispiel dein Götti, die Tante, dein Grossvater, die Nachbarin, der Sporttrainer oder deine Lehrerin.



Reden ist ein Zeichen von Stärke

Wir alle sind manchmal vergnügt und voller Energie und manchmal wütend oder traurig. Sprich über Dinge, die dich freuen oder belasten und höre anderen zu. Zwar lösen Gespräche allein Probleme nicht in Luft auf. Aber Sorgen werden dadurch geteilt und Freuden verdoppelt. Es ist ein Zeichen von Stärke, über die eigenen Sorgen zu reden. Also: Wem könntest du davon erzählen?

Geht es deiner Freundin oder deinem Koll- egen schlecht?

Wenn du merkst, dass jemand, den du kennst seit einiger Zeit zum Beispiel

- sich zurückzieht und nicht mehr mit andern abmacht
- häufig unkonzentriert ist oder gereizt reagiert
- verändert oder traurig wirkt

Dann ist es Zeit, etwas zu unternehmen. Sprich ihn oder sie darauf an. Zum Beispiel: *Wie geht es dir? Mir ist aufgefallen, dass ...* (beschreibe möglichst konkret, was du beobachtet hast). *Kann ich dir etwas helfen? Sollen wir rausgehen und reden?*

Darüber sprechen kann helfen, dass die Sorgen nicht schlimmer werden. Wichtig ist, dass du dranbleibst, auch wenn das Gespräch nicht von Anfang an klappt.

Und denk daran: das Wichtigste in einem solchen Gespräch sind nicht gute Ratschläge, sondern **gutes Zuhören**.

Tipps, wie du Schritt für Schritt vorgehen kannst, findest du auf «www.wie-gehts-dir.ch».

Wenn du einem Freund beistehen willst, aber nicht mehr weiterweisst, dann hol dir Unterstützung. Zum Beispiel bei der Schulsozialarbeit oder der Jugendberatung der Stadt Zürich (Tel. 044 412 83 50). Vielleicht begleitest du auch deinen Kollegen/deine Freundin dorthin?



Zeig Mut – hol dir Hilfe

Der erste Schritt braucht oft die grösste Überwindung. Machs trotzdem. Du wirst sehen, es lohnt sich!

Wo findest du Hilfe und Unterstützung?

- Kostenlos und anonym: 24-Stunden-Hotline. Ruf an oder schreibe eine Nachricht: Sorgentelefon 147, beratung@147.ch oder www.147.ch (Chat mit Gleichaltrigen und weitere Angebote)
- Schulsozialarbeit deiner Schule



Erlebst du oder ein/e Freund/in von dir gerade eine schwierige Situation wie zum Beispiel Mobbing? Stress? Oder Suizidgedanken? Was tun?



Hier findest du Kurzfilme von Jugendlichen, die aus einer Krisen-Situation herausgefunden haben.



Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
www.stadt-zuerich.ch/sg

In Zusammenarbeit mit Pro Juventute

© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, 2021

Mach den Selbsttest!



Sorgen, Traurigkeit und Angst gehören zum Leben

«Wenn ich auf Instagram sehe, wie andere mit vielen Freunden abhängen und Spass haben, fühle ich mich einsam. Warum fragt mich keiner?»



Jeder Mensch ist mal erschöpft, traurig, verzweifelt oder mag sich nicht. Oft geht das wieder vorbei. Falls nicht: Es gibt viele Möglichkeiten, sich helfen zu lassen! Lass dich von deinen Sorgen nicht kaputt machen. Denn: Krisen gibt es zwar, sie sind aber auch überwindbar.

«Ich bin ständig gereizt. Oder traurig. Es geht einfach nicht vorbei.»



Schlecht drauf? Oder steckt mehr dahinter? Mach den Selbsttest!

Trifft eine der folgenden Aussagen seit mindestens 2 Wochen auf dich zu? Umkreise ja oder nein.

	JA	NEIN
1. Ich habe gute Freunde und Kollegen.	0	1
2. Ich bin oft unglücklich, genervt, bedrückt oder gereizt.	1	0
3. Ich kann mich gut konzentrieren. Was ich angefangen habe, mache ich meist zu Ende.	0	1
4. Ich habe oft keine Energie und fühle mich müde.	1	0
5. Dinge, die mir Freude gemacht haben, interessieren mich jetzt nicht mehr.	1	0
6. Ich habe das Gefühl, dass alles schlechter wird.	1	0
7. Ich kann gut einschlafen und durchschlafen und fühle mich erholt.	0	1
8. Ich fühle mich oft einsam und allein.	1	0
9. Ich bin verzweifelt und möchte nicht mehr leben.	1	0

Zähle die umkreisten Punkte zusammen. Wie viele sind es?

Auflösung

0-2 Punkte

Dir geht es gut, das ist toll! Es kann vorkommen, dass du mal schlecht drauf bist, aber du weisst: Freude und positive Gefühle kehren zurück. Vielleicht kannst du sogar Kolleginnen und Kollegen unterstützen, denen es weniger gut geht? Tipps dafür findest du auf der Rückseite.

3-5 Punkte

Dir geht es manchmal besser, mal schlechter, das gehört zum Leben. Trag Dir Sorge, schau auf dich, tausche dich mit anderen aus und mache jeden Tag etwas, das dir richtig gut tut.

6-7 Punkte

Gib auf dich acht. Wenn du dich über längere Zeit schlecht fühlst und keinen Ausweg siehst, ist es wichtig, dass du mit jemandem darüber sprichst. Wenn du nichts tust, können die Probleme grösser werden und dein Zustand kann sich verschlimmern. Suche jemanden, der gut zuhören kann und dem du vertraust. Zum Beispiel Freunde, Familie, Lehrperson, Schulsozialarbeit.

8-9 Punkte

Verlier keine Zeit und hol dir Hilfe!

So viele negative Gedanken und Gefühle alleine zu bewältigen, ist sehr schwierig. Mit Unterstützung wirst du es schaffen, die Krise zu überwinden. Dann kannst du wieder mit Zuversicht und Freude nach vorn schauen. Melde dich zum Beispiel bei der Schulsozialarbeit, per Telefon oder Chat bei 147.ch oder beim kantonalen Notfalldienst für Kinder und Jugendliche (KJPP), Tel. 058 384 66 66.



«Manchmal will ich keinen Kontakt mit Menschen. Alles ist mir zu viel.»



Belastungen im Leben sind unterschiedlich gross und werden von jedem anders erlebt. Manchmal können schon wenige Punkte in diesem Selbsttest schlimm sein und manchmal sind mehrere Punkte zusammen nicht so schlimm.

Wie ist es bei dir?

