

Darüber reden hilft

Jede Person hat mal Probleme. Aber oft reden Menschen nicht gerne darüber. Besonders auf Social-Media-Seiten sieht es so aus, als wäre immer alles perfekt und alle glücklich. Aber das entspricht nicht dem richtigen Leben. Es ist okay, wenn du mal wütend, ängstlich, hilflos, überfordert oder einsam bist. Es ist eine Stärke, darüber zu sprechen und sich Hilfe zu suchen. Suche dir eine Person, welcher du vertraust und rede darüber, was dich beschäftigt.

Machst du dir Sorgen oder merkst du, dass es einer Person in deiner Nähe nicht gut geht? Dann sprich die Person an und frag sie, was los ist. Es kann sehr erleichternd sein, Gedanken und Gefühle zu teilen und eine Person zu haben, die da ist und zuhört.

Tipps für einfühlsames Zuhören

So kannst du ein einfühlsamer Zuhörer oder eine einfühlsame Zuhörerin sein:

- Nimm dir ausreichend Zeit für das Gespräch
- Lass dich nicht von elektronischen Geräten ablenken
- Sei offen und zeige Interesse
- Versetze dich in die Lage deines Gegenübers hinein
- Frage liebevoll nach
- Gewähre Schweigepausen und lass dein Gegenüber ausreden
- Sei zurückhaltend mit Ratschlägen
- Sei verständnisvoll, auch wenn du nicht gleicher Meinung bist

Vertrauliche und kostenlose Anlaufstellen

In bestimmten Situationen möchte man vielleicht seine Gefühle nicht mit Personen teilen, die man persönlich kennt. Zum Beispiel, wenn du:

- ein belastendes Geheimnis hast
- besorgt bist, dass eine Person aus deiner Familie davon erfährt
- dich schämst, Fragen zu einem bestimmten Thema zu stellen
- gemobbt wirst und Angst vor den möglichen Konsequenzen hast

In solchen Momenten gibt es Anlaufstellen, an die du dich wenden kannst. Dort kannst du anonym deine Gefühle teilen. Das Angebot ist kostenlos und immer für dich da.

- Für Kinder und Jugendliche: Tel 147 oder www.147.ch
- Für Erwachsene: Tel 143 oder www.143.ch

Deine Vertrauensperson

Fülle diesen Selbsttest aus. So weisst du im Notfall, an welche Person du dich wenden würdest.

	Freund:in	Mutter	Vater	Geschwister	Lehrperson	Tel 147/Tel 143	Schulsozialarbeiter:in	Andere Person	Niemand
Mit wem rede ich,									
wenn ich mit einer Freundin/ einem Freund grossen Streit hätte?									
wenn ich gemobbt würde?									
wenn mich etwas in meiner Familie stark beschäftigen würde?									
wenn ich Angst hätte?									
wenn ich weiss, dass jemand zu Hause 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?									