Herzenverkauf
Reden statt aufgeben!

Tel 143
Die Dargebotene Hand
Winterthur
Schaffhausen
Frauenfeld

Wertvolle Tipps für Schülerinnen und Schüler

Darüber reden hilft!

- ♥ Sprich darüber, wenn dir etwas das Herz zusammenschnürt! Suche jemanden, dem du vertraust.
- ♥ Wende dich an ein Sorgentelefon, wenn du anonym Rat holen möchtest.
- ♥ Geht es jemandem schlecht und du machst dir Sorgen, suche das Gespräch und frage, was los ist. Wer offen über seine Gefühle und Gedanken sprechen kann, ist oft schon erleichtert, wenn jemand einfach zuhört!
- ♥ Probleme können jederzeit auftauchen. Es ist eine Stärke, sich dann Hilfe zu holen.

Sorgentelefone

Tel 147 Sorgentelefon für Kinder, rund um die Uhr, anonym, gratis,
SMS und Chat www.147.ch

Tel 143 Sorgentelefon für Erwachsene, rund um die Uhr, anonym, gratis
E-Mailberatung und Chat www.143.ch

Selbsttest **Mit wem würde ich reden,**	Freundin / Freund	Mutter	Vater	Geschwister	Lehrerin/ Lehrer	Tel 147 oder Tel 143	Schulsoziarberiterin	andere Person	niemand
wenn ich mit einer Freundin oder einem Freund grossen Streit hätte**?**									
wenn ich geplagt oder gemobbt würde?									
wenn mich etwas in meiner Familie stark beschäftigen würde?									
wenn ich wegen etwas grosse Angst hätte?									
wenn ich weiss, dass jemand zu Hause geplagt oder 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									