



Wohlfühlecke 1

Unsere Stimmung ändert sich ständig. An einem Tag fühlst du dich stark und gut gelaunt, am nächsten Tag bist du vielleicht traurig oder fürchtest dich vor etwas Bestimmten. Manchmal kann sogar ein regelrechter Gefühlssalat herrschen. Besonders für junge Menschen wie dich ist dies völlig normal und gehört zu deiner Entwicklung dazu. Jedes Gefühl in dir ist aus einem bestimmten Grund da, kommt und verschwindet wieder und es ist ganz wichtig, dass du jedes deiner Gefühle ernst nimmst. Oftmals ist ein negatives Gefühl «nur» ein Abbild der momentanen Situation und zieht bald wie eine Wolke am Himmel weiter.

Wir alle haben für unser Leben eine ganz spezielle Fähigkeit mitbekommen, die uns hilft, den Alltag und auch herausfordernde Momente mental (psychisch) gut zu meistern: Die Resilienz. Jedoch verfügen nicht alle Menschen über gleich viel Resilienz (Widerstandskraft) und manche werden deswegen psychisch krank.

Die gute Nachricht: Du kannst diese Widerstandskraft trainieren wie einen Muskel. Hier findest du ein paar Tipps, wie du dich stärken kannst:

- Erzähle, wie es dir geht und höre anderen zu, wie es ihnen geht.
- Bewegung tut gut. Hast du vielleicht Lust einem Verein beizutreten?
- Schreibe Tagebuch oder lasse deinen Gedanken und Gefühlen auf eine andere Weise freien Lauf.
- Suche einen sicheren Ort (z.B. deinen Lieblingsplatz) auf, an welchem du dich wohl fühlst und für dich sein kannst.
- Schenke dir täglich ein Zeitfenster nur für dich (möglichst ohne äussere Einflüsse, möglichst ohne Medien).
- Nimm einen Gegenstand in die Hand, der dir Sicherheit vermittelt.
- Mach eine Pause von digitalen Medien und fordere dies auch von den Erwachsenen ein, damit sie dir zuhören und für dich da sein können.
- Verbringe Zeit in der Natur und umgib dich mit Freunden, die dir gut tun und dich so akzeptieren, wie du bist.
- Sei kreativ! Kreativität hilft, Gedanken und Gefühle auszudrücken.
- Wende eine Technik an, welche dir den Umgang mit Stress erleichtert (Stressprävention). Tipp: Auf der Seite www.feel-ok.ch kannst du zum Stressprofi werden.

(Quellenangabe: www.unicef.ch/de/mentalhealth)



Wohlfühlecke 2

Findest du nicht alleine aus einem Tief heraus? Dann hol dir Hilfe, so wie wir uns auch Hilfe holen, wenn es uns körperlich (physisch) nicht gut geht.

Die gute Nachricht: Auch wenn das Problem unüberwindbar erscheint, es gibt immer eine Lösung. Du bist nie allein. Es ist immer jemand für dich da!

Hier kannst Du Dir bei Menschen Hilfe holen:

- Eltern, Tante, Götti, Grosseltern, Geschwister, ...
- Kollege/Kollegin, Freund/Freundin, Nachbar/Nachbarin
- Trainerin/Trainer
- Lehrpersonen, Schulleitung, Schulverwaltung
- Schulsozialarbeit, Sexualpädagogik
- Jugendarbeit Mellingen
- Und nicht zuletzt bei dir selbst. Frage dich: Was brauche ich jetzt? Was tut mir jetzt gut? An wen wende ich mich? Wo hole ich mir Hilfe? Wie kann ich selbst das Problem lösen?

Hier kannst Du Dir telefonisch Hilfe holen:

- 147 (Pro Juventute)
- 056 200 55 77 (BZBplus)
- 056 481 60 06 (PDAG Psychiatrischer Notfall)
- 144 (Notfallnummer Rettungsdienst)

Hier kannst Du Dir online Hilfe holen:

- www.147.ch (Pro Juventute)
- www.unicef.ch/de/mentalhealth
- www.feel-ok.ch
- www.tschau.ch
- www.wie-gehts-dir.ch
- www.suchtberatung-ags.ch

So lästig und unangenehm Hindernisse und Probleme auch sein können, so wichtig sind sie doch gleichzeitig für deine Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Du lernst deine Fähigkeiten kennen. Wenn du Probleme meisterst, stärkst du deine innere Widerstandskraft (Resilienz). Deine Einstellung und deine Gedanken gegenüber einem Problem entscheiden auch zu einem grossen Teil darüber, wie belastend du eine Situation erlebst.