



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 Bestimmtem. 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. Oft zeigt ein unangenehmes Gefühl nur, wie es dir gerade geht, 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 geraten deshalb stärker unter Druck oder brauchen Unterstützung.

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 dem du dich wohlfühlst 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. Bitte auch Erwachsene, das Handy wegzulegen, wenn du mit ihnen reden möchtest.
- Verbringe Zeit in der Natur und umgib dich mit Freunden, die dir guttun 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 www.feel-ok.ch kannst du zum Stressprofi werden.



Wohlfühlecke 2

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

Die gute Nachricht: Auch wenn das Problem unüberwindbar erscheint, gibt es 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

Du kannst auch selbst einen ersten Schritt machen:

Frage dich: Was brauche ich jetzt? Was tut mir gut? Wem kann ich mich anvertrauen? Wo hole ich mir Hilfe?

Hier kannst du dir telefonisch Hilfe holen:

- 147 (Pro Juventute)
- 056 200 55 77 (BZBplus)
- 056 462 20 10 (PDAG Psychiatrischer Notfall Kinder und Jugendliche)
- 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

Hindernisse und Probleme können sehr belastend sein. Gleichzeitig kannst du an bewältigten Herausforderungen wachsen und deine innere Widerstandskraft (Resilienz) stärken. Deine Einstellung und deine Gedanken beeinflussen stark, wie belastend du eine Situation erlebst.