



Meine SOS-Karte in Krisenzeiten



Zielgruppe

- 3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS verstehen anhand eines Fallbeispiels, wie man in eine Krise rutschen kann.
- SuS lernen Strategien zu entwickeln um sich selbst in schwierigen Zeiten etwas Gutes zu tun und sich selbst in eine gute Gefühlslage zu bringen.
- SuS lernen wie sie Freunde bzw. Freundinnen unterstützen können.
- SuS entwickeln Strategien um in Krisenzeiten Hilfe und Unterstützung für sich selbst oder andere einzuholen.

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit (aufgeteilt in Mädchen- und Jungengruppe)
- Diskussion im Plenum

Zeitfenster

- 2-3 Lektionen

Vorbereitung/Material

- «[Infoblatt für Schulen: Stimmungstief, Depression oder lebensmüde?](#)» zur inhaltlichen Vorbereitung für die Lehrperson
- «[Meine SOS-Karte](#)» ausdrucken und als Leporello falten oder bestellen bei der Berner Gesundheit (www.bernergesundheits.ch/mediothek/)
- «Geschichte Vania» und «Geschichte Lukas»

Empfehlung

Es empfiehlt sich, diese Lektionen in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit oder einer anderen örtlichen Bezugsperson der SuS durchzuführen.

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	Analog dem «Infoblatt für Schulen: Stimmungstief, Depression oder lebensmüde?» leitet die Lehrperson ein: Krisen gehören zum Leben. Wichtig ist der Umgang damit. Austausch im Plenum zu folgenden Fragen:	

Zeit	Inhalt	Material
	<ul style="list-style-type: none"> • Woran erkennt ihr, dass es einem Freund oder einer Freundin nicht gut geht? • Wann macht ihr euch Sorgen um jemanden? • Wie erkennt ihr, wenn es euch selbst nicht gut geht? <p>--> Warnsignale gemeinsam sammeln</p>	Wandtafel
20'	<p>Die Klasse teilt sich nach Möglichkeit in eine Jungen- und eine Mädchengruppe auf und wird je von der Lehrperson, einer Schulsozialarbeitenden oder einer andere vertrauten Bezugsperson begleitet.</p> <p>Die SuS verteilt sich im Raum, alle suchen sich einen bequemen Ort, liegend oder sitzend.</p> <p>Die erwachsene Begleitperson liest die Geschichte von Vania oder Lukas vor. Dabei unterbricht sie an den vorgegebenen Stellen und stellt die Fragen in den Raum. Einzelne Antworten werden entgegengenommen – ohne Diskussion – um der Geschichte weiter zu folgen.</p>	<p>«Geschichte Vania»</p> <p>«Geschichte Lukas»</p>
20'	<p>Gruppenarbeit (3-4 SuS)</p> <p>Austausch in der Gruppe zu folgenden Fragen.</p> <p>1. Teil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überlegt euch, wie die Geschichte weitergehen könnte. • Welche Strategien haben Vania, resp. Lukas gewählt als es ihnen nicht gut ging? • Welche Strategien haben mir schon geholfen mich abzulenken oder meine Gefühlslage zu verbessern? <p>2. Teil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Warnsignale lassen sich bei Vania, resp. Lukas finden (auf anfangs gesammelte Warnsignale beziehen)? • Wann und wie kann man einen Freund bzw. eine Freundin ansprechen, wenn es ihm bzw. ihr nicht gut geht? Wo kann man professionelle Hilfe finden? <p>Jede Gruppe hält Stichworte der Diskussion auf Flipchart fest.</p>	Flipchart
15'	<p>Einzelarbeit «Meine SOS-Karte»:</p> <p>Alle SuS überlegen sich nun im Stillen, welche Strategien ihnen persönlich in schwierigen Zeiten helfen könnten und zu welchen Personen ein Vertrauensverhältnis besteht bzw. bei welchen Personen sie sich in Krisensituationen melden könnten.</p> <p>Die Antworten darauf werden in der persönlichen SOS-Karte festgehalten werden.</p>	«Meine SOS-Karte» als Leporello

	Hinweis der Lehrperson: Bewahre diese SOS-Karte an einem Ort auf wo du sie griffbereit hast, z.B. in deinem Portemonnaie.	
30'	<p>Recherchen-Arbeit in Gruppen:</p> <p>Jede Gruppe wählt bzw. erhält eine Anlaufstelle, die auf der SOS-Karte angegeben ist. Alle Anlaufstellen sollen von mindestens einer Gruppe gewählt werden.</p> <p>Nun informiert sich die Gruppe über das Angebot:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Unterstützung, welche Videos, welche Inhalte sind dort zu finden? Wann würde ich einem Freund empfehlen auf diese Seite zu gehen? <p>Ausserdem werden weitere Unterstützungsangebote, die die SuS kennen, gesammelt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gibt es innerhalb der Schule Unterstützung? Wen können wir ansprechen, wenn wir Unterstützung brauchen? KLP, SSA, evtl. Heilpädagoge/-in etc. 	«Meine SOS-Karte» als Leporello
20'	<p>Recherche-Ergebnisse dem Plenum vorstellen</p> <p>Die Gruppen stellen einander die Unterstützungsangebote gegenseitig vor.</p> <p>Dazu können folgende Fragen dienen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was gefällt mir besonders an dieser Seite, an dieser Anlaufstelle? • Wann würde ich mich dort hinwenden, oder sie einem Freund oder einer Freundin empfehlen? <p>Die Unterstützungsangebote der Schule werden ebenfalls im Plenum gesammelt werden.</p>	Plenum

Quelle

- Berner Gesundheit, 2023

Das Infoblatt für Schulen sowie das Leporello «Meine SOS-Karte» können in den Sekretariaten bzw. der Mediotheken der Berner Gesundheit bezogen werden.

www.bernergesundheit.ch/mediothek/

«Geschichte Vania»

Vania ist 15 Jahre alt. Sie wohnt in einer Siedlung mit ihren Eltern, dem jüngeren Bruder und ihrer Wüstenmaus 'Speedy', die zwar schon etwas alt ist – und zu ihren besten Freunden gehört. Auch sonst hat sie viele Freunde und das genießt sie.

Vor einigen Monaten hat sie Renzo kennen gelernt. Ein cooler Junge, clever, beliebt und voller Ideen was man den ganzen Tag so anstellen könnte. Vania hat ihn auf der Eisbahn kennen gelernt, als er ihr zugezwinkert hat. Ihr Herz ist fast in die Hose gerutscht. Renzo ist 3 Jahre älter als Vania. Bald hat er ihre Hand genommen und ist mit ihr einige Runden gefahren. Vania sah die Welt plötzlich mit ganz anderen Augen. „Bist du etwa verliebt?“ hat ihre Mutter schmunzelnd gefragt, als Vania am Zvieri verträumt ihren Erinnerungen an die Eisbahn nachhing und ins Leere schmunzelte.

Regelmässig verabredeten sie sich. Doch letzte Woche kam plötzlich keine Antwort mehr von Renzo. Vania versuchte ihn anzurufen. Doch vergeblich. Das macht Vania unruhig. Morgen ist Math-Test, doch sie kann sich kaum konzentrieren beim Lernen. Was ist nur mit Renzo los? Sie sieht, dass er ab und zu online ist. Doch er meldet sich auch heute Abend nicht. Es vergehen Tage. Renzo schreibt, dass er viel zu tun hat. Er meldet sich dann. Vania kann kaum schlafen. Sie hat tagsüber Kopfschmerzen. Sie hat manchmal zitterige Hände weil sie so nervös ist und ständig überlegt, ob sie Renzo anschreiben soll. Alles andere langweilt sie.

Kennt ihr solche Situationen? Was hilft euch selbst in solchen Momenten um entspannen zu können?

Vania legt sich neben Speedy. Wie immer, in solchen Momenten, möchte sie Speedy alles erzählen. Doch – Vania traut ihren Augen nicht – Speedy bewegt sich nicht. Er ist gestorben. Vania zittert. Und dann bricht alles aus Vania heraus. Sie weint alle Verzweiflung und Trauer heraus. Und fühlt sich unendlich einsam und leer. Erst am Abend schafft sie es aufzustehen und ihr geliebtes Haustier in einen Karton mit Gras zu packen. Es hilft ihr, Speedy im Garten zu vergraben und eine Blume zu pflanzen. Er hat ihr so oft über ihren Kummer hinweggeholfen. Er war einfach da.

Den Math-Test hat Vania verhauen. Eine 2 bekommt Vania drei Tage später in die Hand gedrückt. Ihr Vater ist schlecht gelaunt, als sie nach Hause kommt. Ihre Eltern hatten sich gerade gestritten, das lag richtig in der Luft. Sie hatte es wohl gar nicht richtig mitbekommen. Aber in letzter Zeit hatte sie diese Spannung in der Luft öfters schon gespürt. Nur hatte sie es ignoriert, und im rosaroten Licht ihrer Liebesgeschichte verblassten diese Momente jeweils schnell.

Nun steht sie also da. Verhaueener Math-Test. Ihr Vater konnte kaum mehr aufhören sie anzubrüllen. Handyverbot, Hausarrest... alle möglichen Worte fielen. Doch nun mischte sich ihre Mutter ein. Mit Vorwürfen an ihren Vater. Vorwürfe, Vorwürfe... Vania hält es nicht mehr aus. Sie rennt nach oben, knallt ihre Tür zu, wirft sich ins Bett und verkriecht sich unter der Decke. Sie weint, schreit.. und versteht die Welt nicht mehr.

Kennt ihr solche Momente, wo die Welt Kopf steht? Und was kann man tun um sich zu beruhigen und sich wieder besser zu fühlen?

Solche Momente mehren sich. Vania lädt ihre Freundinnen nicht mehr nach Hause ein. Niemals. In dieses Zuhause, das sie früher geliebt hatte! Und dass sie jetzt oft am liebsten meiden würde. Nach der Schule geht sie trotzdem oft direkt nach Hause. Sie möchte nicht mehr mit ihren Freundinnen abmachen. Die kichern und erzählen sich Dinge, die Vania langweilen. Sie kann sich auch nicht mehr mitfreuen. Irgendwie mache alles keinen Sinn mehr. Vania fühlt sich öfters leer. Und müde. Vor einer Weile hat sie eine Seite im Internet entdeckt, wo Mädchen sich treffen, die müde sind vom Leben. Die eine hat kürzlich erwähnt, dass sie schon überlegt hat sich das Leben zu beenden. Das beschäftigt Vania. Und sie erzählt es Lisa.

Was würdet ihr in Vanias Situation tun? Was würdet ihr an Lisa's Stelle tun?

Ihr Leben wurde eintönig. Renzo sagt, er müsse lernen und könne sich nur auf eine Sache konzentrieren. Spontan fährt Vania heute zur etwas entfernten Eisbahn. Sie ist einfach nur traurig. Alles in ihrem Leben scheint abwärts zu gehen. Immer schlimmer zu werden. Als sie bei der Eisbahn ankommt schwelgt sie in den Erinnerungen. Und dann - stockt ihr der Atem. Sie sieht Renzo. Hand in Hand mit einem anderen Mädchen. Vanias Gedanken und Gefühle überschlagen sich. Sie weiss nicht mehr wo oben und wo unten ist. Sie fährt weg mit dem Velo. Und fährt und fährt... ihr ist übel und schwindelig und sie bekommt kaum Luft.

Was macht Vania? Wie könnte die Geschichte enden?

«Geschichte Lukas»

Timo und Lukas sind beste Freunde. Bereits seit dem Kindergarten verbringen sie fast ihre ganze freie Zeit miteinander. Inzwischen sind sie 15 Jahre alt und besuchen die neunte Klasse. Auch im Unihockeyverein spielen sie seit eh und je in derselben Mannschaft, freuen sich über die Siege und verdauen gemeinsam auch Niederlagen. Als Lukas` Eltern sich vor wenigen Wochen getrennt haben, stand Timo ihm zur Seite, hat ihn aufgemuntert, ihn zu sich nach Hause oder ins Kino eingeladen, um ihm über den Schmerz hinweg zu helfen. Auch heimlich mal ein Bierchen oder zwei haben sie sich gegönnt, versteckt in der schützenden Böschung am Fluss – «sackestolz», dass sie im Laden als «erwachsen» durchgegangen sind und keinen Ausweis vorweisen mussten.

Timo freut sich. Er hat seit wenigen Wochen einen Lehrvertrag im Sack. Er wird im nächsten Sommer bei einer Schreinerei in der Nähe die Ausbildung zum Schreiner machen. Er kann nicht aufhören, von der tollen Schnupperwoche zu schwärmen und jetzt geht er sogar schon mittwochs vor dem Training ein paar Stunden dort arbeiten. Bei Lukas sieht das anders aus. Beim Schnuppern im Elektrogeschäft hat er sich nicht wohl gefühlt. Der Chef hat ihn gleich am ersten Tag gerügt, weil er etwas nicht richtig verstanden hatte. Der Schnupperbericht fiel dementsprechend schlecht aus. Schnuppern mag er nicht mehr und überhaupt, hat er keine Ahnung, welchen Beruf er erlernen möchte. Sein Vater möchte, dass er aufs Gymnasium geht, sich in den Arsch klemmt (wie er sagt) und statt Unihockey und rumhängen mit Timo nur noch büffeln sollte. Die Mutter arbeitet bis spät abends und hat nicht die Kraft, sich um Lukas` Sorgen zu kümmern.

Nur noch wenige Monate und die Schule ist vorbei. Eigentlich ja ein schöner Gedanke, aber was dann?

Kennst du solche Gedanken von dir selbst oder von Freunden bzw. Freundinnen? Was würdest du Lukas raten?

Lukas kann abends nicht mehr einschlafen. Morgens erwacht er müde, mit Kopfschmerzen und ist gereizt. Am liebsten möchte er im Nest bleiben. Er quält sich in die Schule, sitzt dort passiv am Pult. Er weiss, er sollte lernen, damit es fürs Gymi reicht. Doch er hat absolut keinen Bock. Der Lehrer fragt, was denn los sei. Lukas gibt keine Auskunft. Bei der Kontaktaufnahme mit der Mutter erfährt der Lehrer auch nichts. Die Mutter hat scheinbar nicht einmal bemerkt, wie mies es Lukas geht. Der Vater schiebt es auf die Pubertät, Lukas müsse nun halt endlich aufwachen und arbeiten lernen. Auch er sieht das Leiden seines Sohnes nicht.

Lukas vergräbt sich Zuhause. In letzter Zeit hat er das Unihockey Training geschwänzt. Keine Energie. Kein Bock! Und auch Freunde lässt er links liegen. Sogar Timo geht ihm seit Neuestem auf den Keks. Timo möchte Lukas mit lustigen Sprüchen aufheitern. Doch da rastet Lukas aus und schreit, er solle ihn doch endlich in Ruhe lassen!

Was würdet ihr an Timos Stelle tun? Was würdet ihr Timo raten um an Lukas ran zu kommen?

Timo zieht sich zurück. Auch andere Kumpels haben aufgegeben, Lukas will alleine sein – soll er doch, denken sie. Der Schmerz nimmt zu. Immer diese Kopfschmerzen und auch die Traurigkeit und Lustlosigkeit.

Wenn Lukas es schafft mal ins Training zu gehen, dann sehr kraftlos. Er schießt kaum mehr Tore. Wir immer ruhiger in der Mannschaft. Doch irgendwie gewöhnen sich seine Kollegen daran. Nur der eine Kollege, Suresh, spricht ich mal an und sagt: Lukas sag mal, früher warst du voller Kraft und Begeisterung und unser Trainer musste dich manchmal zwingen eine Pause einzulegen. Heute bist du kaum mehr im Training, du wirkst so als wenn du gar nicht da wärst, und ich mache mir ganz ehrlich Sorgen. Da entgegnet Lukas: Ach was interessiert dich das denn, schau mich an, es ist echt sinnlos...! Und lässt Suresh stehen. Seit neuestem duscht sich Lukas zu Hause. Ob das wohl mit den Verletzungen am Arm zu tun hat, fragt sich Suresh?

Was würdet ihr an Suresh's Stelle tun? Was würdet ihr ihm raten?

Seit dieser Woche kommt Lukas nicht mehr ins Unihockeytraining. Unglaublich, Lukas, der Topscorer, der lieber statt dreimal die Woche gleich fünfmal trainiert hätte... Nicht mal abgemeldet hat er sich!

Sobald die Schule aus ist, legt sich Lukas ins Bett. Auf's Gamen hat er keinen Bock, fernsehen mag er auch nicht. Er liegt nur noch da, Musik im Ohr und möchte schlafen, einschlafen, am liebsten grad für immer weg von dieser Welt.

Was würdet ihr Lukas raten? Wie könnte die Geschichte enden?

STIMMUNGSTIEF, DEPRESSION ODER LEBENSMÜDE?

DEPRESSION UND SUIZIDALITÄT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN:
Vorbeugen, erkennen und handeln in der Schule!

Stimmungsschwankungen gehören zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dazu. Bei grossen oder langanhaltenden Belastungen können sich aus zwischenzeitlichen Tiefs jedoch psychische Krankheiten entwickeln.

Vorbeugen

Ein positives Klassenklima und ein sicherer Rahmen ermöglichen den offenen Austausch zu schwierigen Themen. Werden Umgang mit Gefühlen und Belastungen thematisiert, so erfahren Kinder, dass diese zum Leben gehören. Sie spüren, dass hier Fragen zum Leben gestellt werden dürfen und man voneinander lernen kann. Eine wohlwollende Atmosphäre fördert das Wohlbefinden, den schulischen Einsatz und beugt diversen problematischen Phänomenen wie z. B. Mobbing, Sucht usw. vor.

- Gemeinsam erarbeitete klare Regeln und nachvollziehbare Konsequenzen fördern ein Gefühl von Sicherheit
- Partizipation und Mitwirkung im Klassenzimmer und in Entscheidungsprozessen ermöglichen Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeit
- Der Austausch zu Belastungen, Konflikten und schwierigen Gefühlen fördert einen konstruktiven Umgang mit herausfordernden Situationen und stärkt die Problemlösefähigkeit
- Das gegenseitige Kennenlernen und die Integration aller Schulkinder fördern das Wir-Gefühl
- Gemeinsame Projekte, Rituale, Spiele und Ausflüge stärken die Gemeinschaft
- Zeitfenster, in denen Kinder niederschwellig ihre Sorgen oder Anliegen nach dem Unterricht mitteilen können, ermöglichen die frühzeitige Erkennung von Problemen
- Das Sensibilisieren zu schulinterner und -externer Unterstützung fördert das Hilfesuchverhalten von Kindern
- Der Austausch im Kollegium fördert den Zusammenhalt und ist für Kinder spürbar
- Eine klare Haltung der Schule zu Mobbing, Aggression, Rassismus und Genderaspekten hilft, psychische Verletzungen zu vermeiden
- Ein einheitlicher Ablauf, um Konflikte zu lösen, ist wertvoll und rüstet Kinder fürs soziale Leben



Erkennen

Die Schule ist ein Ort, wo Auffälligkeiten und Veränderungen von Schulkindern deutlich werden können. Der aufmerksame Blick auf alltägliche Verhaltensweisen und Abläufe hilft, Warnsignale zu erkennen.

Warnsignale

Je nach Alter und Entwicklungsstand können sich Warnsignale in unterschiedlicher Ausprägung zeigen.

Warnsignale Depression

- Unerklärlicher Leistungs- und Motivationsabfall
- Auffällige Passivität im Unterricht (als Veränderung)
- Gehäufte krankheitsbedingte Absenzen
- Wiederkehrende oder anhaltende Konzentrationsschwierigkeiten
- Erhöhte Reizbarkeit, aggressives Verhalten
- Anhaltende Traurigkeit
- Verlust der Freudefähigkeit
- Ständige Müdigkeit, Energielosigkeit und Erschöpfung
- Unerklärliche chronische Körperbeschwerden
- Schlafstörungen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Auffällige Gewichtszunahme oder -abnahme
- Suizidgedanken äussern

Stimmungstief oder Depression: Ab wann wird es problematisch?

Die Grenze zwischen normaler und problematischer Entwicklung sind fließend. Viele Warnsignale einer depressiven Verstimmung sind beispielsweise auch Bestandteile normaler jugendlicher Entwicklung: Zu Tode betrübt, gereizt, verschlossen, gelangweilt oder grüblerisch, oft mit sich und der Welt unzufrieden. Eine Depression ist unter anderem ein gewichtiger Risikofaktor bezüglich Suizidalität.

Warnsignale Suizidalität

- Plötzlicher Abfall von Schulleistungen bis zur Schulverweigerung
- Fehlender Lebenssinn
- Scheinbare Gleichgültigkeit und Emotionslosigkeit
- Hohe innere Anspannung, innerer Schmerz
- Rückzug, Isolation, Vernachlässigung von bisher geliebten Aktivitäten
- Vermehrte Beschäftigung mit den Themen Tod und Suizid
- Offene oder versteckte Drohung, sich etwas anzutun
- Verschenken von geliebten Gegenständen, schreiben von Abschiedsbriefen
- Aussagen wie «das hat doch eh alles keinen Sinn mehr», «mir ist alles Zuviel» etc.
- Riskante Aktivitäten, Suche nach Tabletten, Waffen etc.

Problematisch wird es, wenn Warnsignale zunehmen, wenn sie gleichzeitig, über längere Zeit anhalten oder wenn sie sich in mehreren Lebenswelten zeigen (Familie, Schule/Arbeitsplatz, Freizeit).

Ansprechen und Handeln

Zeigt ein Schulkind Warnsignale auf, sprechen Sie mögliche Suizidabsichten direkt an! Das konkrete Nachfragen bei Betroffenen stellt einer der hilfreichsten Schritte dar. Sie empfinden Erleichterung (und nicht Bedrängnis), wenn sie gefragt werden, ob sie an Suizid denken.

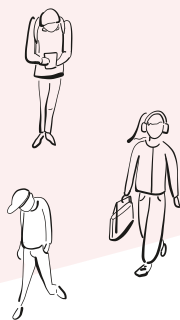
Das Durchlaufen der nachfolgenden Phasen hilft, gleichzeitig als (Klassen-)Team sorgfältig und transparent vorzugehen:

DEFINIEREN SIE, welche weiteren Bezugspersonen benachrichtigt und in die **BEOBSACHTUNGSPHASE** mit einbezogen werden sollen (z. B. weitere Lehrpersonen, die Sportlehrerin, der Hauswart, Eltern, Schulsozialarbeitende, Schulleitende etc.). Halten Sie Fakten und Interpretationen getrennt und schriftlich fest.

BERUFEN SIE EINEN AUSTAUSCH EIN; durch das Vergleichen von Beobachtungen und Fakten aller involvierten Personen kann die Situation und auch die Gefährdung bestmöglich eingeschätzt und das weitere Vorgehen gemeinsam beschlossen werden. Definieren Sie eine verantwortliche Person für jeden Schritt.

GESPRÄCH mit dem Schulkind vorbereiten: Beobachtungen mitteilen und die Interpretationen in Form von Fragen vorbereitend formulieren.

Ziehen Sie unterstützend **SOFORT** die Eltern, eine verantwortliche Person im Kollegenkreis und so schnell als möglich eine Fachperson bei und bleiben Sie **NIE** alleine mit dieser Besorgnis.



Die Inhalte dieses Merkblatts entstanden in Kooperation mit dem Berner Bündnis gegen Depression.

Auf unserer Website finden Sie aktuelle Informationen und nützliche Links zum Thema:



Berner Gesundheit
Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern
Telefon 031 370 70 80 | praevention@beges.ch | www.bernergesundheits.ch

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne

MEINE SOS-KARTE

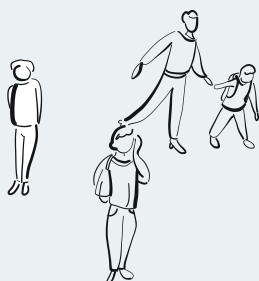
Berner Gesundheit
Santé bernoise



TELEFON 147 *gratis, 24/7*



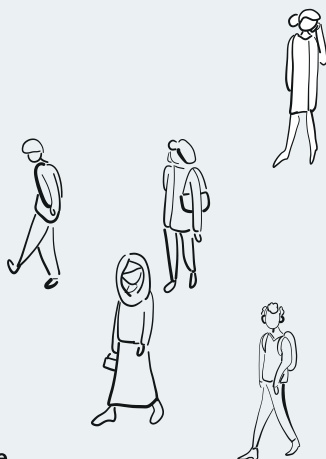
Chat 147.ch



www.tschau.ch



www.feel-ok.ch



Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne

DU **FÜHLST** DICH NICHT GUT?
DU HAST **DUNKLE GEDANKEN**?

oder

DU MACHST DIR **SORGEN**
UM **JEMANDEN**?

SOS: Was kann ich tun?

- Musik hören
- Rennen/Joggen
- Mit einer vertrauten Person sprechen
- Was mir immer gut tut:
-
-

MIT EINER PERSON
DEINES VERTRAUENS **REDEN!**

SPRICH MIT JEMANDEM

WÄHLE DIE 147 *gratis, 24/7*

Meine Personen des Vertrauens:

.....

.....

.....