



e

# Wie geht's dir?

**Schwierige  
Lebenssituationen  
meistern**

Organisiert durch die Fachgruppe Suizidprävention und in Zusammenarbeit mit der Kantonsschule am Burggraben St.Gallen.  
Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenlos.

Dienstag, 10. September 2019

Kantonsschule am Burggraben St.Gallen  
Burggraben 21 | 9000 St.Gallen  
17.00 Uhr in der Aula Neubau

# Schwierige Lebenssituationen meistern

Grosse Veränderungen und Herausforderungen, schwierigere Zeiten oder traurige Erlebnisse lassen sich nicht planen und werfen uns manchmal völlig aus der Bahn. Wir sind unvorbereitet und wissen nicht, wie wir mit der Veränderung umgehen sollen. Wir fühlen uns überfordert und hilflos. Das ist ganz normal und kann jedem passieren.

Krisen gehören zum Leben dazu. Die Bewältigung einer Krise ist nicht immer einfach und es braucht oftmals Zeit, bis die Lebensfreude zurückkehrt. Entscheidend ist, wie wir mit einer Krise umgehen, dass wir Strategien zur Bewältigung kennen und auch wissen, wo wir Unterstützung erhalten. In einer tiefgreifenden Krise kann frühzeitige, professionelle Hilfe oft Schlimmeres verhindern. Gerade in einer schwierigen Lebenssituation ist es jedoch nicht immer einfach, über die eigenen Gefühle zu sprechen und um Hilfe zu bitten. Hier sind auch die Menschen in unserem Umfeld gefragt – manchmal braucht es den Anstoss von aussen, um Hilfe in Anspruch nehmen zu können.

Die Veranstaltung thematisiert, wie kleinere und grössere Krisen im Leben gemeistert werden können und wo Betroffene und ihr Umfeld Unterstützung finden. Der Anlass richtet sich an Jugendliche, Eltern, Lehrerinnen und Lehrer und andere Fachpersonen, die mit Jugendlichen arbeiten sowie alle weiteren Interessierten.

Weitere Informationen unter: [www.ofpg.ch](http://www.ofpg.ch); Die passenden Unterstützungsangebote finden Sie unter: [www.ofpg.ch/notfall-hilfe-finden](http://www.ofpg.ch/notfall-hilfe-finden)

Eine Veranstaltung im Rahmen des Weltsuizidpräventionstags 2019.

**Kanton St.Gallen  
Kantonsschule  
am Burggraben St.Gallen**



Ostschweizer Forum für  
**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**



**ZEPRA**  **KJPD**