

SCHLECHT DRAUF,
NO POWER...

* HELLO
Ruf mich an



GIB
nicht
auf!



«WIE GEHT'S DIR?
MACH MIT BEIM SELBSTTEST!»



NoBODY is
perfect!



10 + 1 TIPPS FÜR EIN GUTES
LEBENSGEFÜHL BEI JUGENDLICHEN



PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN KÖNNEN JEDE UND JEDEN TREFFEN

Psychische Erkrankungen können jede und jeden treffen, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Auch wenn du selbst nicht betroffen bist, heisst das nicht, dass dich das Thema nichts angeht: Vielleicht braucht eine Freundin oder ein Freund deine Unterstützung. So ist beispielsweise eine Depression mehr als «nur» Traurigkeit. Die Depression ist eine Erkrankung. Das Problem ist, dass sie oft nicht erkannt wird. Viele Betroffene wissen gar nicht, dass sie Hilfe benötigen. Ablenkung, Willenskraft oder ein «Kopf hoch» reichen leider nicht, um aus einer psychischen Erkrankung herauszukommen!

JE FRÜHER, DESTO BESSER - NIMM DIE KRANKHEIT ERNST UND HOL DIR HILFE.

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN HABEN VIELE GESICHTER

Fühlst du dich seit mehr als zwei Wochen schlecht, kannst du dich nicht mehr richtig über etwas freuen und hast auf nichts mehr Lust? Fühlst du dich traurig, energielos oder leicht reizbar? Die Ablenkungsversuche deiner Freunde nützen nichts und du hast vielleicht sogar keine Freude mehr am Leben? Für eine Depression gibt es weitere Anzeichen. Auch Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Angstattacken oder Wutausbrüche können Zeichen einer psychischen Erkrankung sein. Besondere Belastungen, wie zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen oder Schwierigkeiten in der Schule, können eine psychische Erkrankung auslösen. Manchmal tritt sie aber auch ohne offensichtlichen Grund auf.

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN ZEIGEN SICH NICHT BEI JEDER UND JEDEM GLEICH. SUCHE DIR IM ZWEIFELSFALL HILFE BEI JEMANDEM, DEM DU VERTRAUST, UND REDE DARÜBER.

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN SIND BEHANDELBAR

Du kannst nicht einfach warten, bis eine psychische Erkrankung wie beispielsweise eine Depression von alleine wieder weggeht. Wie andere Krankheiten auch, muss sie so früh wie möglich behandelt werden. Oft hilft eine Therapie, manchmal braucht es zusätzlich spezielle Medikamente. Versuch nicht, dir mit Alkohol, Drogen oder Aufputzmitteln selbst zu helfen. Diese «helfen» nur kurz, langfristig verschlimmern sie dein Problem. Keine Sorge, Medikamente gegen ein psychisches Leiden machen nicht abhängig und werden auf dich abgestimmt. Eine Fachperson kann dich darüber informieren.

SCHAU DOCH MAL IN DIESER BROSCHÜRE NACH, WO DU DIR HILFE HOLEN KANNST.



Hey you
Ich bin für
dich da!





Hi, mach
mit :)



NUR «SCHLECHT DRAUF»? ODER STECKT MEHR DAHINTER?

Kreuze «Ja» an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf dich zutrifft.

	Ja	Nein
1. Du bist oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Du bist oft ohne Grund gereizt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Du kannst dich schlecht konzentrieren und fühlst dich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Du hast keinen Antrieb mehr, empfindest oft eine schwere Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Selbst Dinge, die dir sonst Freude gemacht haben, interessieren dich nicht mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Du hast das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Du quälst dich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Du denkst immer wieder über die Zukunft nach und siehst alles schwarz oder negativ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Am Morgen ist alles am Schlimmsten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Du leidest an hartnäckigen Schlafstörungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Du ziehst dich von anderen Menschen zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Du hast Beschwerden, für die keine körperliche Ursache gefunden wurde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Du hast keinen oder wenig Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Du bist verzweifelt und möchtest nicht mehr leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alle Fragen, die mit «Ja» beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt 5 Punkte.

Wenn du eine Punktzahl von 5 oder mehr erreichst, wende dich an eine Fachperson, zum Beispiel deinen Hausarzt, deine Hausärztin. In dieser Broschüre findest du weitere Hilfs- und Beratungsangebote.

10 + 1 TIPPS FÜR EIN GUTES LEBENSGEFÜHL

Sicher weisst du, wie du mit Sport und gesunder Ernährung etwas für deine Fitness tun kannst. Doch was kannst du sonst noch für ein gutes Lebensgefühl tun? Die folgenden Tipps helfen dir dabei, dich psychisch gut zu fühlen. Einiges ist sicher schon Teil deines Lebens, anderes nicht. Probier einfach aus, was du in deinen Alltag einbauen kannst und was es bewirkt!

1 BRING DICH EIN! SEI TEIL EINER GEMEINSCHAFT.

Verbundenheit und Zusammenhalt in einer Gruppe zu erleben, gehört zu den wichtigsten Erfahrungen im Leben. Es tut gut, einer Gemeinschaft anzugehören und Dinge gemeinsam zu tun.

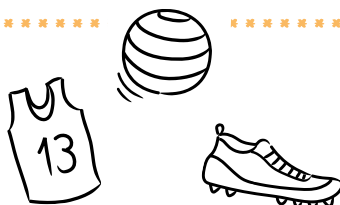
In welcher Gruppe fühlst du dich wohl? Gibt es eine Gruppe, in der du gerne dabei sein möchtest?

2 BLEIB AKTIV! BEWEGUNG TUT AUCH DER SEELE GUT.

Vielleicht verbringst auch du viel Zeit im Sitzen. Dein Körper und deine Seele brauchen aber Bewegung, um gesund zu bleiben. Wenn du mindestens 2,5 Stunden pro Woche aktiv bist, kannst du den Bewegungsmangel ausgleichen und «den Kopf auslüften».

Welche Art der Bewegung macht dir besonders Spass?

Welche Aktivitäten kannst du gut in deinen Alltag einbauen?





3 **NOBODY IS PERFECT! NIMM DICH SO AN, WIE DU BIST.**

Steh zu deinen Fähigkeiten und Interessen! Wenn du deine Stärken kennst, fällt es dir leichter, auch deine Schwächen als Teil von dir zu akzeptieren.

Was kannst du besonders gut? Wo bist du mit dir selbst zufrieden?

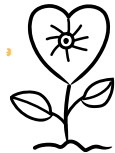
Was ist dir heute gelungen?

4 **SPRICH DARÜBER! VIELES BEGINNT IM GESPRÄCH.**

Nimm dir Zeit, dich mit anderen auszutauschen, dich selbst mitzuteilen und anderen zuzuhören. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt!

Wenn es dir schlecht geht oder wenn du dich freust: Wem kannst du das mitteilen?

Wer hört dir zu?



5 **ENTSPANN DICH! IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT.**

Unser Alltag ist oft hektisch, und viele Menschen sind gestresst oder haben Schlafprobleme. Versuch deshalb, für dich eine gute Balance zu finden und dir im Alltag Freiräume für Entspannung zu schaffen. Es tut gut, zwischendurch einfach mal «herumzuhängen».

Welche Aktivitäten helfen dir, «abzuschalten» und den Alltagsstress zu vergessen?

Hast du einen Ort, an den du dich zurückziehen und wo du zur Ruhe kommen kannst?

6 **MACH MAL WAS NEUES! LERNEN HEISST ENTDECKEN.**

Wenn du etwas lernst, entdeckst du neue Seiten an dir selber und entwickelst dich weiter. Das hebt dein Selbstwertgefühl und hilft dir, im Leben voranzukommen.

Was willst du gerne können? Was sind deine Talente und wie willst du sie nutzen?



7

SEI KREATIV! KREATIVITÄT IST IN UNS ALLEN.

Kreativität hilft dir, Gedanken und Gefühle auszudrücken, die du nicht in Worte fassen kannst. Etwas zu gestalten, schafft einen Ausgleich zum Alltag und gibt neue Energie. Überleg dir, womit du gerne arbeitest und was dich zufrieden macht.



Wo kannst du dich kreativ ausleben (zum Beispiel beim Musik machen, Tanzen, Zeichnen, Werken, Schreiben)?

8

BLEIB IN KONTAKT! GUTE FREUNDE SIND WERTVOLL.

Bei deinen Freundinnen und Freunden kannst du so sein, wie du bist. Ihr könnt miteinander über persönliche Themen sprechen, eure Sorgen und Ängste teilen, euch gegenseitig unterstützen und auch mal kritisieren. Neue Freunde findest du oft, wenn du gemeinsam mit anderen etwas unternimmst.

Mit wem willst du deine Freizeit verbringen, mit wem nicht?

Wo lernst du Leute kennen, die deine Einstellungen und Interessen teilen?

9

GIB DICH NICHT AUF! KRISEN GEHÖREN ZUM LEBEN.

Schock oder Trauer brauchen Zeit, um verarbeitet zu werden. Im ersten Moment hilft es, sich auf den Lebensrhythmus zu konzentrieren (atmen, essen, bewegen, schlafen) und sich Unterstützung zu holen. Du bist nicht für alles selber verantwortlich. Krisen können gemeinsam bewältigt werden.

Was hilft dir, Krisen im Leben zu meistern?

Wer kann dich in einer Krisensituation unterstützen?



10

FRAG UM HILFE! HILFE ANNEHMEN HEISST, VERTRAUEN ZU HABEN.

Es gibt Menschen, die dir helfen wollen, wenn du dich ihnen anvertraust. Wenn du selber nicht mehr weiter weisst, ist es wichtig, dass du dir rechtzeitig Hilfe holst. Hilfe annehmen ist eine Stärke: Du konzentrierst dich darauf, was du selber tun kannst, und traust anderen zu, dass sie dir helfen können.

Vertraust du darauf, dass du Hilfe bekommst, wenn du darum bittest?

Wem möchtest du dich anvertrauen (zum Beispiel einem Freund / einer Freundin, deinen Eltern, einer Fachperson)?

11

ISS BEWUSST! AUSGEWOGEN ESSEN GIBT ENERGIE.

Was und wie du isst, kann deine Stimmung beeinflussen – und umgekehrt! Ein gemeinsames Essen in einer entspannten Atmosphäre kann Freude bereiten und alle Sinne ansprechen.

Gesunde Ernährung, mit viel frischem Obst und Gemüse und möglichst wenig industriell verarbeiteten Lebensmitteln, tut Körper und Seele gut. Ausgewogene, regelmässige Mahlzeiten versorgen den Körper mit der notwendigen Energie.

Isst du manchmal nur aus Langeweile, Stress oder Frust?

Wie könntest du anders damit umgehen?

Mit wem macht dir gemeinsames Essen besonders viel Freude?



WO DU PROFESSIONELLE HILFE UND BERATUNG BEKOMMST, SIEHST DU IN DIESEM FLYER.

Wenn du nicht alleine Hilfe holen magst, frag jemanden, dem du vertraust, ob er oder sie für dich anrufen oder dich zu einer Beratung begleiten würde.

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG FINDEST DU HIER



Bei Notfällen

Dein Hausarzt / deine Hausärztin oder ärztlicher Notfalldienst	je nach Region
Sanitätsnotruf (24h)	144

In Krisensituationen

Kinder- und Jugendnotruf St.Gallen, Beratung und Unterstützung (24h)	0800 43 77 77
Krisenintervention für belastete Kinder und Jugendliche KJPD	071 243 46 46
Pro Juventute 147 (24h – Gratisnummer und Chat)	147 147.ch
Die Dargebotene Hand (24h)	143
Krisenintervention Psychiatrisches Zentrum St.Gallen (ab 18 Jahren)	058 178 54 44
NUK Notunterkunft für Kinder und Jugendliche St.Gallen	071 525 00 05

Weitere Beratungsstellen und Unterstützung

Schulsozialarbeit (nicht in allen Schulen vorhanden)	in deiner Schule
Verzeichnis Schulsozialarbeit Schweiz (Standorte nach Kanton)	schulsozialarbeit.ch
Schulsozialarbeit Fürstentum Liechtenstein	schulsozialarbeit.li
Kinderschutzzentrum St.Gallen (Beratungsstelle und Opferhilfe)	071 243 78 02
Verzeichnis Vereinigung Ostschweizer Psychotherapeuten	psychotherapie-vopt.ch
St.Galler Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie	sggpp.ch
Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen Liechtensteins	bpl.li

Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste

Zentrales Ambulatorium (Region St.Gallen, Kantone AR und AI)	071 243 46 46
Zweigstelle für Jugendliche (Region St.Gallen, Kantone AR und AI)	071 243 46 80
Regionalstelle Sargans	071 243 47 00
Regionalstelle Heerbrugg	071 243 47 80
Regionalstelle Wil	071 243 47 60
Regionalstelle Wattwil	071 243 47 47
Regionalstelle Uznach	071 243 47 20

Psychiatrie-Zentren (ab 18 Jahren)

Kanton St.Gallen, St.Gallen	psychiatrie-sg.ch
Wil Krisen und Notfall	058 178 11 80
Pfäfers Krisen und Notfall	058 178 66 66
Kantone Appenzell Ausserrhoden und Innerrhoden	071 353 81 11

Schulpsychologische Dienste

Kanton St.Gallen (Zentralstelle)	058 229 01 80
Stadt St.Gallen	071 224 54 36
Kanton Appenzell Ausserrhoden	071 354 71 11
Kanton Appenzell Innerrhoden	071 788 98 57
Fürstentum Liechtenstein	+423 236 63 97

Weitere Hilfsangebote finden

ofpg.ch | ofpg.ch/notfall-hilfe-finden

Informationen zu Depression | Psychischer Gesundheit

ofpg.ch

sorgenwolken.sg

depression.ch

feel-ok.ch

tschau.ch

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Hilfe finden

c/o ZEPRA
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen
058 229 87 60
ofpg.ch | info@ofpg.ch



ofpg.ch/notfall-hilfe-finden

