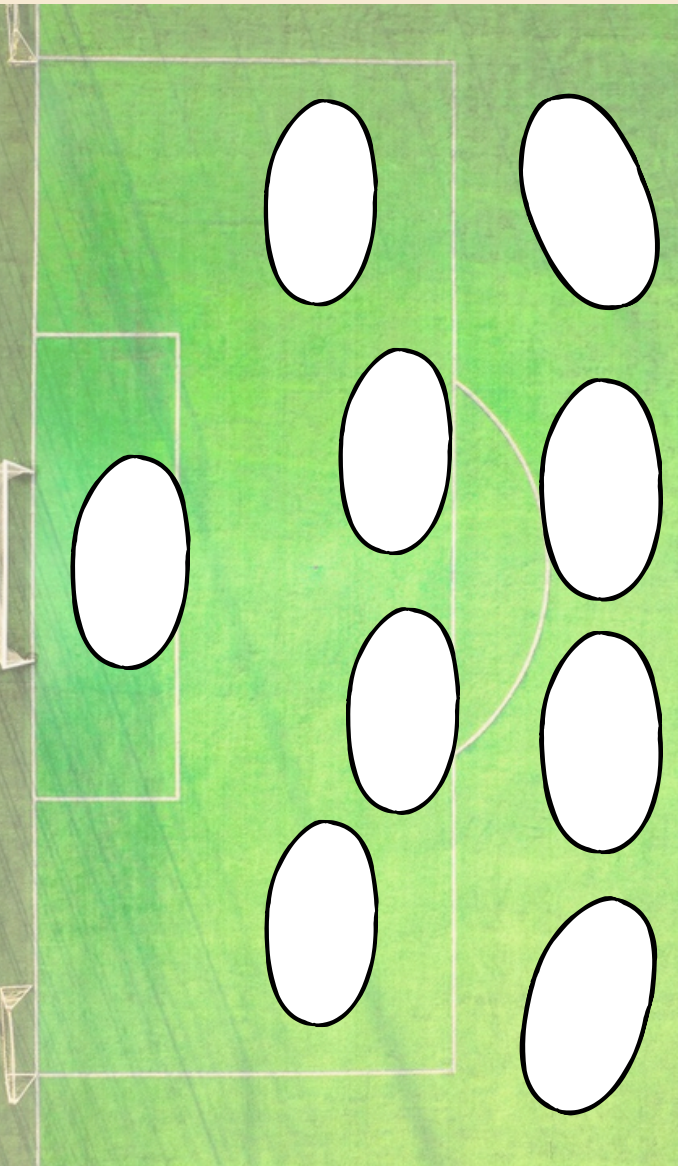


Coach:in

Goalie Verteidigung Sturm



Wenn du Fragen hast oder dir Sorgen machst:

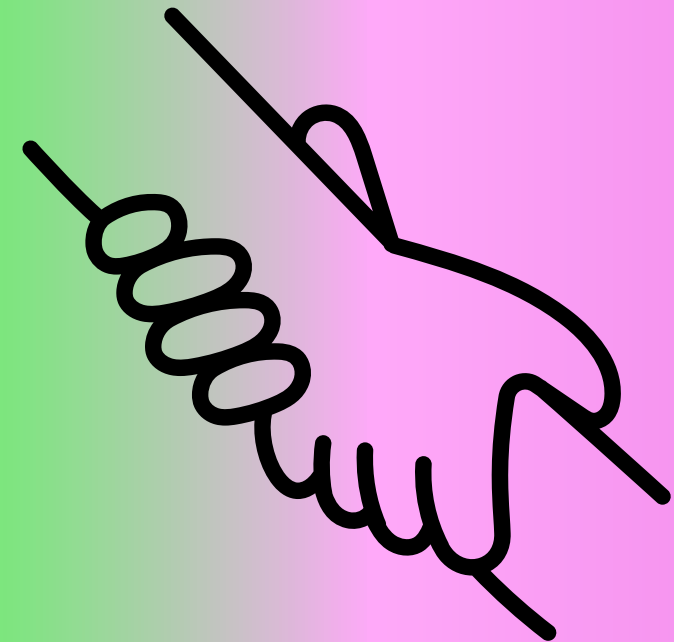
- Berner Gesundheit: Fachstelle für Suchtfragen (Alkohol, Drogen, Gamen, etc.)
Tel: 0800 070 070, kostenlos
- Sucht Schweiz: Nationale Fachstelle mit Informationen und Online Tests.
Website: sucht-schweiz.ch
- Die Dargebotene Hand: Anonyme Unterstützung bei Sorgen und Krisen.
Tel: 143
- Kriseninterventionszentrum (KIZ) der UPD: Professionelle Hilfe in akuten psychischen Krisen.
Tel: 031 632 88 11

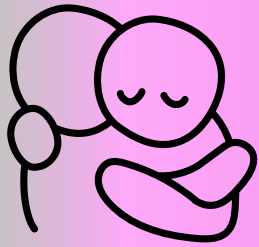
Auch wir von der Jugendarbeit sind immer für dich da.

Nimm Kontakt auf per Whatsapp, komm in den Treff oder schreib auf Social Media

Wir helfen dir gerne weiter!

Hilfe und Beratung





Gut vernetzt. Gut geschützt. Dein Weg zur Hilfe

Das Leben bringt Stress, Druck und Konflikte.

In der Schule, im Freundeskreis oder zu Hause.

Manches wirkt klein, anderes wie ein grosser Berg.

Oft fühlt es sich an, als müsstest du alles allein schaffen.

Dann greifen viele zu schnellen Lösungen, die kurz entlasten.

Langfristig helfen sie dir aber nicht weiter.

Du musst das nicht allein tragen.
Es gibt Menschen und Wege, die dich stärken und dir helfen dranzubleiben.

Mein Support Team

Jede und jeder hat ein persönliches Support-Team. Das sind Menschen und Angebote, die dich unterstützen.

Oft sieht man nicht, wie viele Ressourcen man hat.

Hier machst du sie sichtbar:

- Wer ist für dich da?
- An wen wendest du dich, wenn es dir schlecht geht?
- Was gibt dir im Alltag Kraft?

Wenn du deine Stärken und Unterstützung kennst, meisterst du schwierige Situationen leichter, ohne Suchtmittel.

Übung „Mein Support-Team“:

Stell dir ein Spielfeld vor. Trage ein, wer dich in verschiedenen Situationen unterstützt.

Die Positionen:

Der Sturm (Vorne):

- ⚽ Die Alltags-Helfer:innen
- ⚽ Wer ist am schnellsten da, wenn es um kleine Probleme geht?
z.B: Freund:innen, Geschwister

Die Verteidigung (Hinten):

- Die harte Verteidigung
Wer fängt dich auf, wenn es wirklich schwer wird?
z.B. Eltern, Bezugspersonen

Coach:in (An der Seitenlinie):

- Wer gibt neutrale Tipps?
z.B: Jugendarbeit, Schulsozialarbeit, eine Lehrperson

Goalie (Letzte Rettung):

- Wenn alle Stricke reissen und niemand sonst den Ball halten kann.
Hier sind die Profis!
z.B: 147, Sucht Schweiz, Polizei 117, die dargebotene Hand 143, Beratungsstellen

Notiere auf dem Spielfeld dein Support-Team

