



Zürcher Fachhochschule

Heb der Sorg!

Sich selbst Sorge tragen, heisst gut auf sich zu hören. Je nach Lebenssituation geht es uns manchmal besser, und wir sind eher gesund – oder schlechter, und wir sind eher krank.

Stress, Probleme in Beziehungen mit Freunden, die Trennung der Eltern oder Zukunftsängste etc. können dein Gleichgewicht zwischen Gefühlswelt und Körper ausser Kontrolle bringen. Dabei kann es vorkommen, dass du dich körperlich krank fühlst oder nicht im Einklang mit deinen Gefühlen und mit deinem Denken bist, die Umwelt und dich selbst anders wahrnimmst und darunter leidest.

Dieser «Werkzeugkasten» zeigt dir, was du für dich tun kannst, um gesund zu bleiben, und hilft dir in manchen schwierigen Situationen, z. B. beim Umgang mit stressigen Situationen oder dabei, mit Trennungen umzugehen.

Die Vorlage für diesen Werkzeugkasten hat uns die Adolescent Health Working Group (<https://ahwg.org/>) freundlicherweise zur Verfügung gestellt (mit Ausnahme der Themen Liebeskummer und Onlinesucht).

Die Originalunterlagen (Adolescent Provider Toolkit – Behavioral Health) finden sich unter: <https://ahwg.org/provider-resources>

Inhalt

Mythen und Fakten zur psychischen Gesundheit (S.4)

Stressknacker (S.6)

Fünf Schritte zur Verringerung von Stress (S.8)

Liebeskummer (S.9)

Liebe sollte nicht wehtun (S.10)

Mit Tod und Verlust umgehen (S.12)

Mit Trennung und Scheidung umgehen (S.14)

Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche (S.16)

Sucht und Abhängigkeit (S.18)

Anderen helfen (S.20)

Facts zur Vertraulichkeit (Schweigepflicht) bei Jugendlichen (S.21)

Deine Rechte und Pflichten im Gesundheitssystem (S.22)

Nützliche Webseiten (S.23)

Mythen und Fakten zur psychischen Gesundheit

- | | |
|--|--|
| 1 Jugendliche haben keine psychischen Probleme. | Fakt: Weltweit leiden 10 bis 20 % der Kinder und Jugendlichen an psychischen Störungen. Diese psychischen Probleme können ihnen die Schule, Freundschaften und die Beziehungen zur Familie erschweren. |
| 2 Wenn jemand einmal ein psychisches Problem hatte, wird er bzw. sie für immer krank sein. | Fakt: Es gibt verschiedene Arten von psychischen Problemen und die meisten kann man behandeln. Die meisten Menschen fühlen sich besser, nachdem sie Hilfe, vor allem Psychotherapie, aber manchmal auch Medikamente bekommen haben. |
| 3 Psychische Störungen und Suchterkrankungen haben nur Leute, die willensschwach sind. | Fakt: Es gibt viele Ursachen für psychische Probleme und Abhängigkeiten. Viele dieser Gründe können wir nicht kontrollieren: Zum Beispiel unsere Familiengeschichte oder belastende Lebensereignisse. |
| 4 Über Suizid zu sprechen, führt dazu, dass jemand sich umbringt. | Fakt: Über Suizid zu sprechen, führt nicht zu einem Suizidversuch. Im Gegenteil, die meisten Menschen mit suizidalen Gedanken empfinden es als erleichternd, über ihre Gefühle und suizidalen Gedanken zu sprechen. |
| 5 Jugendliche benutzen psychische Probleme als Ausrede, wenn sie eigentlich faul sind. | Fakt: Menschen wollen keine psychischen Probleme haben – das suchen sie sich nicht aus. Jugendliche mit psychischen Problemen wirken vielleicht müde oder uninteressiert – oft, weil sie mit der Situation überfordert sind oder einen grossen emotionalen Schmerz fühlen. |
| 6 Menschen, die sich selber verletzen, z. B. sich schneiden oder ritzen, tun es nur, um Aufmerksamkeit zu bekommen. | Fakt: Selbstverletzung wird häufig gebraucht, um Spannung abzubauen oder als Hilferuf. Sie lässt sich oft auf eine länger andauernde seelische Belastung zurückführen. |
| 7 Wer will, kann jederzeit damit aufhören, Suchtmittel zu konsumieren. | Fakt: Wer Suchtmittel konsumiert, erlebt Entzugserscheinungen, wenn er bzw. sie damit aufhört. Das heisst, man fühlt sich sehr krank. Wenn jemand noch zusätzlich Freunde oder Familie hat, die Suchtmittel konsumieren, dann wird Aufhören richtig schwierig. Ein Ausstieg gelingt oft nur mit Hilfe von aussen. |

8

Suchtmittel helfen dabei, mit Stress und Problemen umzugehen.

Fakt: Durch Drogen oder Alkohol vergessen Menschen vielleicht für eine Weile ihre Probleme. Diese sind aber spätestens dann wieder da, wenn die Wirkung der Suchtmittel nachlässt. Drogen und Alkohol zu konsumieren, löst also keine Probleme.

9

Menschen mit psychischen Problemen sind gefährlich und können jederzeit ausflippen.

Fakt: Die meisten Menschen mit psychischen Problemen sind nicht gefährlich oder gewalttätig. Leider hält dieser Mythos Menschen davon ab, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Sie zögern, weil sie sich darüber Sorgen machen, was andere von ihnen denken könnten.

10

Menschen, die an Depressionen leiden, sehen immer traurig aus.

Fakt: Traurigkeit ist nur eines der Gefühle, die mit Depressionen zusammenhängen. Andere Anzeichen einer Depression sind Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und der Verlust von Freude an Dingen, die man früher gerne getan oder genossen hat.

11

Nur gestörte oder verrückte Leute, in der Umgangssprache oft «Psychos» genannt, gehen zur Therapie.

Fakt: Wörter können sehr verletzend sein. Menschen aller Altersklassen gehen zu Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die Unterstützung anbieten und ihnen helfen, mit stressigen Lebenssituationen umzugehen. Hilfe in schwierigen Situationen anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke.

12

Von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten kriegt man nur Ratschläge, die man schon kennt.

Fakt: Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind speziell dazu ausgebildet, Menschen zu unterstützen. Sie helfen Menschen, sich selbst besser zu verstehen und mit ihrer Lebenssituation klarzukommen.

13

Beratungen und Psychotherapien sind sehr teuer.

Fakt: In der Schweiz gibt es verschiedene kostenlose Angebote wie z. B. die Jugendberatung. Es gibt die Möglichkeit, dass die Therapie von der Krankenkasse bezahlt wird. Informationen findest du zum Beispiel hier: www.wie-gehts-dir.ch/de/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung oder auf der Webseite deiner Krankenkasse.

Stressknacker

Verwende eine oder mehrere dieser Aktivitäten das nächste Mal, wenn du dich gestresst fühlst oder entspannen willst. Jede Aktivität dauert zwischen 10 und 30 Minuten.

Sport

Mache drei- bis fünfmal in der Woche 30 Minuten Sport. Du kannst spazieren, laufen, schwimmen, tanzen, Velo fahren, einen Mannschaftssport spielen oder irgendeine andere Aktivität machen, die deinen Körper in Bewegung bringt. Sport ist eine tolle Methode, zusätzliche Energie zu erzeugen und fit zu bleiben.

Gesunde Ernährung

Iss etwas Gesundes, z. B. Vollkornbrot, Obst, Gemüse, und trink viel Wasser. Nimm wahr, wie viel und was du isst, wenn du sehr gestresst bist. Versuch, nicht zu viel oder zu wenig zu essen. Frühstücke jeden Tag. Wenn du kannst, nimm etwas Gesundes fürs Mittagessen und für Pausen mit. Verzichte auf Fastfood, Softdrinks und gesüssten Fruchtsaft.

Tief atmen

1. Finde einen ruhigen und bequemen Platz, wo du sitzen oder dich hinlegen kannst.
2. Schliess die Augen oder sieh auf eine bestimmte Stelle an der Wand.
3. Versuche, deinen Kopf von Gedanken frei zu machen. Das gelingt oft einfacher, wenn man sich auf ein bestimmtes Wort wie «atmen» oder «entspannen» konzentriert. Sollten die Gedanken wiederkommen, lass sie wie Wolken am Himmel weiterziehen.
4. Atme langsam durch die Nase ein, bis deine Brust ausgedehnt ist. Atme langsam tief durch den Mund aus, so dass deine Brust sich senkt. Konzentriere dich nur auf deinen Atem.
5. Wiederhole dieses tiefe Atmen 10- bis 20-mal, bis du dich entspannt fühlst. (Sei nicht überrascht, falls du einschläfst.)

Vorstellung von Entspannung

1. Finde einen ruhigen Platz und mach es dir bequem.
2. Schliess die Augen und stell dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und entspannt fühlst. Stell dir vor, wie du dich an dem Ort fühlst und was du hörst, siehst und riechst. Oder stell dir vor, dass der Stress langsam aus deinem Körper fließt.
3. Bleib mit der Aufmerksamkeit bei diesen Gefühlen, Gedanken und Wahrnehmungen. Atme ruhig, bis du so weit bist, wieder aufzustehen.

Gib deinen Gefühlen Raum

Schreib Tagebuch. Oder mach Musik oder Kunst, schreib Geschichten oder Gedichte, koche, lache oder engagiere dich in einem Verein. Sprich mit jemandem, dem du vertraust, über deine Gefühle.

Entspann deine Muskeln

1. Finde einen ruhigen Platz, wo du dich hinlegen und es dir bequem machen kannst.
2. Schliess die Augen. Entspann deinen ganzen Körper. Stell dir vor, dass deine Muskeln ganz schlaff sind.
3. Spanne die Muskeln in deinen Füßen an, während du deinen übrigen Körper weiter entspannst. Halte das für fünf Sekunden und lass dann die Spannung wieder los und versuche danach bewusst den Unterschied von Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Dann mach weiter, indem du einzeln andere Muskelgruppen anspannst und nach fünf Sekunden wieder löst: Unterschenkel, Oberschenkel, Bauch, Brust, Arme, Hände, Gesicht, bis du deinen ganzen Körper einmal angespannt hast.
4. Spanne alle Muskeln in deinem Körper fünf Sekunden lang an, dann lass alle Spannung los.
5. Entspann dich, atme langsam und tief. Stell dir vor, wie dein ganzer Körper weich wird.
6. Wenn du so weit bist, steh ganz langsam auf.

Nimm bewusst wahr

Hör Musik, die du genießt. Dusche oder nimm ein Bad. Geh nach draussen zum Joggen oder geh spazieren. Konzentrier dich auf das, was du in dem Moment siehst, hörst und fühlst.



Fünf Schritte zur Verringerung von Stress

- 1 Schreib die Gedanken auf, die du hast, wenn du gestresst oder aufgeregt bist.
- 2 Lies, was du geschrieben hast. Sind deine Gedanken kritisch gegenüber dir selbst oder anderen? Kreise verurteilende oder einseitige Wörter wie *schlecht*, *gut*, *nie* und *immer* ein. Diese Wörter zeigen nur eine Seite deiner Situation.
- 3 Schreib Erklärungen für die stressige Situation auf. Oft gibt es viele Gründe dafür, dass etwas passiert.
- 4 Denk darüber nach, was du an den stressigen Situationen ändern kannst. Überlege dir, was du anders machen könntest oder wer dich dabei unterstützen kann.

Meinem Freund einen Fehler verzeihen.

Meine Lehrperson um Unterstützung bitten.

Meinen Eltern sagen, wie ich mich fühle.

- 5 Deine Wut oder Sorgen haben einen Einfluss darauf, wie du dich fühlst und wie du handelst. Sogar deine Gesundheit kann davon beeinflusst werden. Deshalb ist es wichtig, auf deine Gefühle zu achten und deinen Stress zu reduzieren. Auf **www.stressnostress.ch** findest du vertiefte Infos zu Themen wie Stress, Umgang damit und Stressabbau.

Liebeskummer

Wenn Beziehungen auseinander gehen, tut das weh. Dabei ist es egal, ob du selbst die Beziehung beendest oder verlassen wirst – es ist nie schön. Ein Wundermittel, das den Liebeskummer sofort verschwinden lässt, gibt es nicht. Aber es gibt Dinge, die du tun kannst!

Lass Gefühle zu!

Es ist normal, dass du traurig bist, vielleicht auch wütend, enttäuscht, verletzt. Unterdrücke diese Emotionen nicht – sondern lass sie raus. Du kannst weinen, schreien oder in ein Kissen boxen. Wichtig ist, dass du deine Emotionen akzeptierst. Wenn du sie an geeigneten Orten rauslassen kannst, dann werden diese Emotionen langsam weniger und du kannst sie irgendwann hinter dir lassen. Verzichte darauf, dich zu rächen. Fokussiere dich auf dich selbst!

Reden hilft!

Vertrau dich Menschen an, die du magst und denen du vertraust. Erzähl ihnen, wie es dir geht. Sie können dich unterstützen und dir Halt geben. Du wirst sehen, dass Reden dir helfen kann. Du kannst dich auch bei Fachstellen melden. Auf **www.147.ch** kannst du zum Beispiel anonym chatten oder telefonieren.

Tu etwas!

Das Gefühl, sich verkriechen zu wollen, gehört zu schlimmem Liebeskummer dazu. Es ist auch in Ordnung, wenn du das machst. Achte darauf, dass du dann aber auch wieder in die Bewegung kommst. Singe, tanze, geh spazieren oder mache Sport. Bewegung kann dich von deinem Liebeskummer ablenken. Ausserdem macht Bewegung Spass und glücklich.

Tipps und Tricks!

Schreib ein Gefühlstagebuch, indem du notierst, wie es dir geht. Schreiben kann dir helfen, mit deinen Gefühlen umzugehen. Tu dir etwas Gutes, sei nett mit dir. Du hast es verdient. Vertraue darauf, dass es wieder besser werden wird. Das kannst du am Anfang vielleicht nicht glauben – aber es wird ganz sicher wieder besser!



Liebe sollte nicht wehtun

Mit jemandem in einer Liebesbeziehung zu sein, kann toll und aufregend sein. Leider kommt es vor, dass wir von Menschen, die wir lieben, verletzt werden. Gewalt in einer Beziehung zu erkennen, kann schwierig sein. Gewalt hat viele Gesichter – nicht immer bedeutet sie, dass wir körperlich verletzt werden.

Prüfe, ob du in einer ungesunden Beziehung bist:

- | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ● Hast du Angst vor deinem Freund oder deiner Freundin oder davor, was er oder sie tun wird, wenn du die Beziehung beendest? | <input type="button" value="Ja"/> | <input type="button" value="Nein"/> |
| ● Beschimpft dein Freund oder deine Freundin dich, stellt dich als dumm hin oder sagt dir, dass du nichts richtig machst? | <input type="button" value="Ja"/> | <input type="button" value="Nein"/> |
| ● Ist dein Freund oder deine Freundin extrem eifersüchtig? | <input type="button" value="Ja"/> | <input type="button" value="Nein"/> |
| ● Versucht dein Freund oder deine Freundin dich darin einzuschränken, wohin du gehst oder mit wem du sprichst? | <input type="button" value="Ja"/> | <input type="button" value="Nein"/> |
| ● Fühlst du dich wegen deines Freundes oder deiner Freundin von Kollegen und Familie isoliert? | <input type="button" value="Ja"/> | <input type="button" value="Nein"/> |
| ● Fühlst du dich von deinem Freund oder deiner Freundin bedroht, wenn du zu Berührungen oder Sex Nein sagst? | <input type="button" value="Ja"/> | <input type="button" value="Nein"/> |
| ● Hat dein Freund oder deine Freundin dich jemals geschubst, getreten oder absichtlich körperlich verletzt? | <input type="button" value="Ja"/> | <input type="button" value="Nein"/> |
| ● Hat dein Freund oder deine Freundin dir jemals für sein bzw. ihr gewalttätiges Handeln die Schuld gegeben? | <input type="button" value="Ja"/> | <input type="button" value="Nein"/> |
| ● Ist dein Freund oder deine Freundin manchmal wirklich nett und zu anderen Zeiten wirklich gemein, als ob er bzw. sie zwei verschiedene Persönlichkeiten hätte? | <input type="button" value="Ja"/> | <input type="button" value="Nein"/> |
| ● Verspricht dein Freund oder deine Freundin oft, sich zu ändern und dir nie wieder wehzutun? | <input type="button" value="Ja"/> | <input type="button" value="Nein"/> |



Falls du auf eine dieser Fragen mit **Ja** geantwortet hast, führst du gerade keine gesunde Beziehung. Es ist sehr wichtig, dass du geschützt wirst und dir Hilfe suchst.





Wo du Hilfe finden kannst:

- Informiere dich über Gewalt in Beziehungen oder beim Dating. Suche die Informationen im Internet. Hilfreiche Informationen findest du zum Beispiel auf **www.147.ch**, **www.feel-ok.ch** oder **www.rataufdraht.at** mit dem Suchbegriff Gewalt.
- Sprich mit einer dir vertrauten Person, sei es eine Lehrperson, eine Ärztin oder ein Arzt, eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut, mit deiner Familie oder anderen Erwachsenen, denen du vertraust. Je weniger isoliert du bist, desto weniger Gelegenheit hat dein Freund oder deine Freundin, dir wehzutun. Es gibt auch Angebote, wo du dich melden kannst. Unter der **Telefonnummer 147** zum Beispiel kannst du anonym mit Menschen sprechen, die versuchen werden, dir zu helfen. Oder du kannst auf **www.147.ch** mit Jugendlichen sprechen, welche ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie du.
- Suche professionelle Hilfe. Auf der Webseite der Opferhilfe **www.opferhilfe-schweiz.ch** findest du viele Adressen. Sie alle versuchen, dich zu unterstützen.

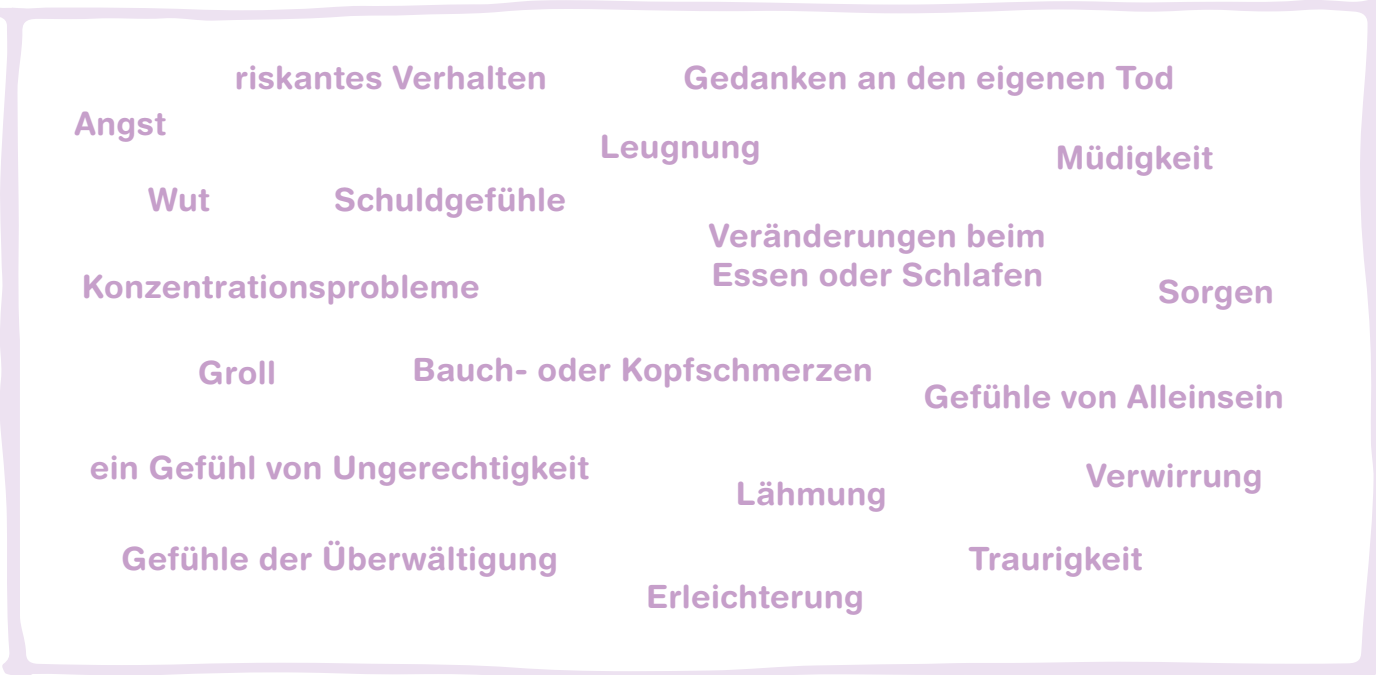
Du verdienst gesunde Beziehungen!



Mit Tod und Verlust umgehen

Deine Gefühle sind einzigartig. Wir alle gehen anders mit Tod und Verlust um. Es gibt keine richtigen oder falschen Gefühle oder Reaktionen, wie man mit etwas umgeht, das so weh tut. Manchmal kann auch der Umzug einer Freundin oder eines Freundes eine ähnliche Trauer auslösen wie der Tod eines dir nahestehenden Menschen oder Tieres. Vertraue darauf, dass deine schmerzhaften Gefühle und Gedanken nicht immer so bleiben werden und dass deine Gefühle sich mit der Zeit ändern werden.

Nach einem Verlust können folgende Reaktionen auftreten:



riskantes Verhalten
Angst
Gedanken an den eigenen Tod
Wut
Schuldgefühle
Leugnung
Müdigkeit
Konzentrationsprobleme
Veränderungen beim Essen oder Schlafen
Sorgen
Groll
Bauch- oder Kopfschmerzen
Gefühle von Alleinsein
ein Gefühl von Ungerechtigkeit
Lähmung
Verwirrung
Gefühle der Überwältigung
Erleichterung
Traurigkeit

Sei geduldig mit dir selbst, während du mit dem Verlust umgehst. Vielleicht wird es Tage geben, an denen du viel an die Person denkst, und andere, an denen du nicht so viel oder gar nicht daran denkst. Probiere die folgenden Ideen aus – sie können dich dabei unterstützen, dich um dich selbst zu kümmern.

- **Mach das, was dir guttut.** Es ist wichtig, dass du Sorge zu dir trägst – iss gesund und schlaf genug.
- **Bleib in Kontakt mit deinen Freunden.** Sobald du bereit dazu bist, erzähl ihnen, wie es dir geht.
- **Sprich mit einer erwachsenen Person, der du vertraust.** Das kann ein Familienmitglied, eine Lehrperson, eine Beraterin oder ein Berater, ein Coach, eine Freundin oder ein Freund der Familie, eine Ärztin oder ein Arzt oder auch eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut sein.

- **Wenn du Fragen hast, über das, was passiert ist, frage nach.** Sag den Leuten, dass du ehrliche Antworten willst.
- **Tu etwas Aktives** wie Sport, oder drück dich durch Schreiben oder Kunst und Musik aus.
- **Wenn du im Falle eines Todes zu der Beerdigung gehen wirst,** darfst du fragen, wie das abläuft, und mitentscheiden, was für dich dabei wichtig ist.
- **Erinnere dich an das, was du mit der Person erlebt hast.** Es ist aber auch in Ordnung, wenn du dich im Moment nicht erinnern willst.
- **Behalte bestimmte Gegenstände, die dich an den Menschen erinnern.**
- **Mach etwas Ehrenamtliches,** d. h. engagiere dich z. B. für Menschen oder Tiere, die Hilfe brauchen. Anderen zu helfen, kann dir Selbstvertrauen geben und deine Energie auf eine gute Sache lenken.



Mit Trennung und Scheidung umgehen

Eine Trennung oder Scheidung der Eltern verändert meist vieles. Es kann schwierig sein, damit umzugehen. Vielleicht empfindest du Wut, Traurigkeit, Verwirrung, Schuldgefühle, aber möglicherweise auch Erleichterung. Es ist normal, dass diese Situation dich aufwühlt. Es wird vorübergehen. Deine Eltern bleiben deine Eltern, auch wenn sie sich trennen.

Hier sind ein paar Punkte, die dir in diesem Moment helfen können:

Es ist NICHT deine Schuld

Eltern trennen sich, weil sie nicht mehr zusammen sein wollen oder weil sie sich nicht mehr verstehen. Du bist nicht dafür verantwortlich, wie deine Eltern mit ihrer Beziehung umgehen.

Drück deine Gefühle aus

Sprich mit einem Freund oder einer Freundin, einer erwachsenen Person, der du vertraust, oder deinen Eltern darüber, wie du dich fühlst. Es ist normal, in dieser Zeit viele starke Gefühle zu haben. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Gefühle. Darüber mit jemandem zu reden, wird dir guttun. Auch Gespräche mit einem anonymen Gegenüber können helfen.

Melde dich unter der Telefonnummer 147 oder über die Homepage www.147.ch.

Respektvoller Umgang

Bitte deine Eltern, sich gegenseitig mit Respekt zu behandeln, wenn du dabei bist. Sage ihnen, dass du bei ihren Streitigkeiten nicht eine Seite wählen wirst und dass du auch nicht eine Vermittlerrolle einnehmen willst. Du hast ein Recht darauf, beide Eltern zu lieben und dass beide Eltern zu deinem Leben gehören.

Sorge für dich selbst

Du kannst auf unterschiedliche Art und Weise deinen Kummer verringern, z. B. mit einer Freundin oder einem Freund sprechen, Sport machen, genug schlafen und Tagebuch schreiben. Wenn es für dich schwierig ist, mit den Veränderungen umzugehen, bitte um Hilfe.

Achte auf Positives

Du wirst vielleicht überrascht sein von den guten Sachen, die nach der Trennung oder Scheidung deiner Eltern passieren. Deine Eltern sind vielleicht glücklicher. Du wirst vielleicht reifer, weil du diese schwierige Erfahrung gemacht hast. Deine innere Stärke wird dir helfen, durch dein Leben hindurch mit Veränderungen umzugehen.



Organisiere dich

Wenn du abwechselnd bei den Eltern lebst, mach eine Liste von Sachen, die du jedes Mal mitnehmen musst. Hab zwei Kämme und Zahnbürsten, damit du sie an beiden Orten hast, oder achte darauf, sie mitzunehmen. Gestalte deinen Raum schön und so, dass du dich dort wohlfühlst. Wenn du gerne einen anderen Zeitplan für Besuche möchtest, sag es deinen Eltern.

Bleib in Kontakt

Es ist normal, einen Elternteil zu vermissen, den du nicht mehr so oft siehst. Versuche, dich regelmässig mit ihnen auszutauschen, indem du ihnen eine Nachricht schickst, anrufst oder einen Brief schreibst. Wenn er oder sie nicht in Kontakt mit dir bleibt, denk daran, dass es nicht deine Schuld ist.

Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche

Bist du zu viel online und vernachlässigst dadurch andere wichtige Dinge?
Der Kurztest kann dir helfen zu erkennen, ob ein Risiko besteht. Kreuze die entsprechenden Felder an.

Selbsttest Onlinesucht	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Wichtige Menschen in meinem Umfeld beschwerten sich, dass ich zu viel Zeit am Handy oder am Computer usw. verbringe.				
2. Wenn ich nicht online sein kann, denke ich oft daran, was gerade online auf Social Media oder in Games läuft.				
3. Wegen meiner Handy- und Computernutzung unternehme ich weniger mit Freunden, Kollegen und Familie als auch schon.				
4. Ich verbringe oft und zunehmend mehr Zeit online, am Handy oder mit anderen Geräten, als ich eigentlich will.				
5. Meine Leistungen in der Schule oder im Beruf leiden unter meiner Handy- und Computernutzung.				
6. Wenn es mir nicht gut geht, mache ich etwas online, um mich abzulenken und mich besser zu fühlen.				
7. Ich vernachlässige frühere Hobbys, Sport und Ausgang, um mehr Zeit online sein zu können.				
8. Wenn ich längere Zeit nicht online sein kann, werde ich unruhig und nervös.				
9. Ich habe schon mehrmals vergeblich versucht, weniger Zeit online zu verbringen.				
Multiplizieren mit dem Faktor	x 1	x 2	x 3	x 4
Total Punkte				

Selbsttest und Tipps, Quelle: Franz Eidenbenz

Interessante Inhalte dazu findest du auf dieser Gesundheitsplattform für Jugendliche: www.feel-ok.ch

Auswertung

Bis 21 Punkte

Aufgrund deiner Antworten scheinst du keine grösseren Probleme mit dem Internetkonsum zu haben. Versuche weiterhin das Internet kontrolliert und genussvoll zu nutzen.

Zwischen 22 und 26 Punkte

Dein Internet- und Handykonsum zeigt eine klare Gefährdung in Richtung Sucht. Versuche, den Konsum besser zu kontrollieren, Aufgaben im Leben ernst zu nehmen und Freundschaften zu pflegen.

Ab 27 Punkte

Aufgrund des Tests zeigt sich ein klares Suchtrisiko. Du solltest etwas verändern, damit in Zukunft der Schwerpunkt deines Lebens wieder vermehrt in der Realität stattfindet. Unterstützung findest du bei Jugend- und Suchtberatungsstellen.

Tipps gegen Handy- und Onlinesucht

Ziel ist es, selber zu steuern, wann, wozu, wie oft das Handy und andere internettaugliche Geräte genutzt werden. Am besten ist es, selber zu erkennen, welche Anwendungen sinnvoll, hilfreich und welche zeitverschwendend, nutzlos und gefährlich sind.

Und was kannst du tun?

- **Handy neu organisieren:** Sinnvolle und nützliche Apps gut zugänglich, gefährliche und nutzlose löschen oder schwer zugänglich machen.
- **Ablenkungen durch das Handy vermeiden:** Benachrichtigungen, Push-Meldungen, Signal- und Klingeltöne abschalten.
- **Realen Kontakten den Vorrang geben:** Im Kontakt mit Freunden und Familie ist das Gerät tabu. Ausgenommen es geht um gemeinsame Fotos oder einen Inhalt, der für das Gespräch wichtig ist.
- **Auslöser wie Langeweile, Unsicherheit oder Stress erkennen. Alternativen finden:** Etwas unternehmen, Langeweile aushalten, entspannen, tief atmen, sich spüren, Hände beschäftigen, Zeit geniessen.
- **Armbanduhr und Wecker nutzen:** Ziel dabei ist es, nicht immer wieder und nicht als erstes am Morgen auf das Handy zu schauen.
- **Genug schlafen:** Abends 30 Minuten vor dem Zubettgehen das Handy und weitere Bildschirme abschalten oder auf Flug- und Nachtmodus einstellen. Das sorgt für einen guten und längeren Schlaf.

Sucht und Abhängigkeit

Hör auf, bevor du anfängst!

Sucht hat viele Facetten: Zigaretten, Cannabis, MDMA, Alkohol oder harte Drogen etc. Doch warum konsumieren Jugendliche Suchtmittel?

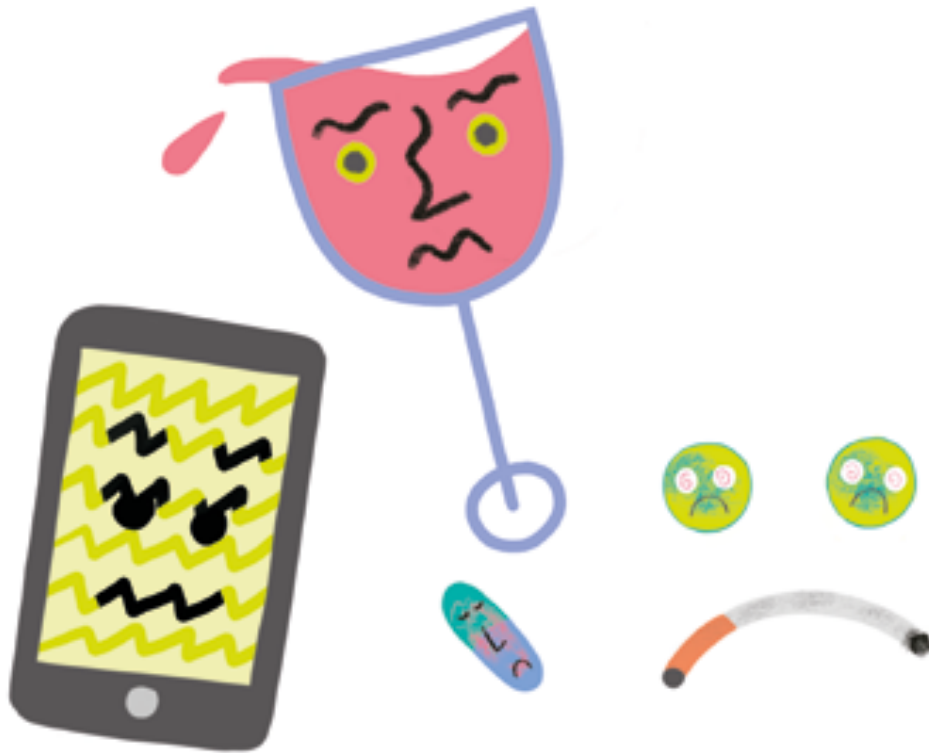
- um wie andere zu sein
- um ihren Problemen zu entkommen
- um cool oder älter zu wirken
- um zu rebellieren
- um zu experimentieren

Suchtmittel bergen viele Risiken – sie machen abhängig und haben einen negativen Einfluss auf deine Gesundheit. Rauchen schadet deiner Lunge und kann Krebs verursachen, Cannabis betäubt dich und macht dich unzuverlässig, zu viel Zeit im Internet kann einsam machen. Bei harten Drogen verlierst du die Kontrolle über dein Leben.



Informiere dich über Suchtmittel und ihre Nebenwirkungen.

Einen tollen Überblick gibt dir die Seite www.feel-ok.ch. Dort kannst du dich über diverse Süchte informieren und Tests machen. Du findest dort auch zu jedem Suchtmittel Hilfsangebote. Es wird aufgeführt, welche Anlaufstellen es gibt.



**Viele Jugendliche konsumieren dann Suchtmittel, wenn sie sich nicht gut fühlen.
Was könntest du stattdessen tun?**

- 1** Freunde finden, die dir gut tun.

- 2** Dich an gesunde Aktivitäten erinnern, die dir guttun und Spass machen.

- 3** Spazieren gehen, Tagebuch schreiben.

- 4** Mit einem Freund oder einer Freundin oder einer erwachsenen Vertrauensperson sprechen, wenn du dich wütend, besorgt, traurig oder gelangweilt fühlst.

- 5** Mit etwas experimentieren, das dich auf eine positive Art herausfordert.
Daran denken, gut auf deine Sicherheit zu achten.

Erinnere dich ...

Drogen helfen dir vielleicht, dich für eine kurze Zeit besser zu fühlen, aber sie lösen keine Probleme. Drogen machen süchtig, und du kannst leicht von ihnen abhängig werden.

- i** Informationen zu den Themen Suchtmittel und Konsum: **www.rauschzeit.ch**
Anonyme und kostenlose Beratung per Mail, Chat und Foren: **www.safezone.ch**



Anderen helfen

Wir alle begegnen Problemen, bei denen es uns schwerfällt, mit ihnen umzugehen. Durch diese Probleme können wir uns traurig, wütend, ängstlich, hoffnungslos oder wertlos fühlen. Falls du Freunde hast, die sich so fühlen, unterstütze sie und lass sie wissen, dass es Leute gibt, die helfen wollen und können.

Hör zu

Hör zu, wie deine Freundin oder dein Freund sich fühlt, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten.

Hol Hilfe

Ermutige deine Freundin oder deinen Freund, mit einer erwachsenen Person, der sie bzw. er vertraut, zu sprechen.

- Mache eine Liste von Leuten, an die sich deine Freundin oder dein Freund wenden kann, um Unterstützung zu erhalten.
- Biete deiner Freundin, deinem Freund an, mit ihr oder ihm zu jemandem, der oder die helfen kann, mitzugehen.
- Falls es keine Erwachsenen gibt, die helfen können, ermutige deine Freundin oder deinen Freund, eine Hotline (z. B. 147) anzurufen.

Finde Lösungen

Hilf deiner Freundin oder deinem Freund, sich eine Liste von Dingen oder Möglichkeiten, die die Situation verbessern können, zu erstellen. Ermutige ihn bzw. sie, aktiv zu werden.

Sicherheit geht vor

Kontaktiere sofort eine erwachsene Person, falls deine Freundin oder dein Freund zu Schaden kommen könnte, über Tod oder Selbstmord spricht oder darüber, andere zu verletzen. Es ist sehr wichtig, dass deine Freundin oder dein Freund sicher ist, und dass andere, vertrauenswürdige Personen ihr bzw. ihm helfen.

Unterstütze auch in Zukunft

Bleib in Kontakt mit deiner Freundin oder deinem Freund, um zu sehen, wie es ihm oder ihr geht. Beziehe sie oder ihn in Aktivitäten ein. Lass deine Freundin oder deinen Freund wissen, dass es okay ist, mit dir über seine bzw. ihre Gefühle oder Sorgen zu sprechen.

Denk daran

- **Du kannst** deine Freundinnen und Freunde unterstützen, anspornen und ermutigen, bei anderen Hilfe zu finden.
- **Du darfst** auch sagen, wenn es dir zu viel ist oder du überfordert bist.
- **Du kannst nicht** alle Probleme deiner Freunde lösen. Jeder Mensch muss schlussendlich für sich selbst und sein eigenes Handeln Verantwortung übernehmen.

Facts zur Vertraulichkeit (Schweigepflicht) bei Jugendlichen



Was heisst Vertraulichkeit?

Vertraulichkeit oder Schweigepflicht heisst, dass Information so vertraulich und sicher wie möglich behandelt werden. Wenn du mit einem Arzt oder einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin sprichst, wird er oder sie den Eltern nicht mitteilen, was du sagst, ausser du gibst die Erlaubnis dazu. Es gibt allerdings Ausnahmen, und zwar, wenn es sein kann, dass du oder andere in Gefahr sind.

Wie kann ich mit meinem Therapeuten oder meiner Therapeutin Vertraulichkeit herstellen?

Wenn du nicht möchtest, dass deine Eltern bei Terminen mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten dabei sind, musst du das sagen. Allerdings ist es in manchen Situationen wichtig oder sinnvoll, dass deine Eltern dabei sind.

Was ist, wenn ich Hilfe in einer psychischen Krise oder einer Krise mit Alkohol oder Drogen brauche?

Jugendliche in einer Krise können Hilfe bekommen, ohne dass die Eltern davon wissen. Jugendberatungsstellen sind meistens kostenlos, so dass auch die Krankenkasse nicht davon erfährt.

Tipps für Jugendliche

- Bist du nicht sicher, was Zustimmung, Vertraulichkeit und Schweigepflicht heisst? Frage so lange nach, bis du es verstanden hast.
- Lies Dokumente gut durch und stelle sicher, dass du alles verstanden hast, bevor du unterschreibst.
- Informiere dich über deine Rechte bezüglich ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung sowie Beratung und stelle sicher, dass man sie dir gewährt.
- Obwohl du deine Eltern nicht um Erlaubnis fragen musst, um zu einem Arzt oder einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin zu gehen, ist es doch meistens sinnvoll, mit ihnen oder einer anderen erwachsenen Person darüber zu sprechen.



Für deine Genesung ist eine gute Beziehung zwischen dir und der Gesundheitsfachperson entscheidend – dafür ist der gegenseitige Respekt zentral.

Deine Rechte und Pflichten im Gesundheitssystem

Als Jugendliche oder Jugendlicher, der das Gesundheitssystem in Anspruch nimmt, habe ich das Recht:

- Mit Respekt behandelt zu werden.
- Unterstützung und Hilfe von Ärztinnen und Ärzten, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zu erhalten, die in der Arbeit mit Jugendlichen erfahren sind.
- Ehrliche und vollständige Informationen und Anleitungen zu bekommen, einschliesslich der Information über alle verfügbaren Wahlmöglichkeiten für eine Behandlung.
- Zu verlangen, dass ich mit einer Ärztin oder einem Arzt, einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten sprechen kann, bei dem oder der ich mich wohlfühle, und, falls nötig, eine zweite Meinung zu hören.
- Auf ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt, der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten in einer Sprache, die ich verstehe.
- Dass man mir Vertraulichkeit und deren Grenzen erklärt.
- Dass Familienmitglieder, Freund oder Freundin bei Terminen dabei sein können, falls ich das möchte.
- Mit meinem Namen angesprochen zu werden und die Namen und Rollen der Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zu erfahren, die an der Behandlung beteiligt sind.
- Über die finanziellen Aspekte der Behandlung informiert zu sein.
- Die Aufzeichnungen über mich zu lesen.

Und ich habe die Verantwortung:

- Ehrlich und vollständig zu antworten und meine Ärztin oder meinen Arzt, meine Psychotherapeutin oder meinen Psychotherapeuten wissen zu lassen, falls sich etwas an meiner Gesundheit oder Situation ändert.
- Wenn nötig Fragen über meine Gesundheit bzw. Krankheit zu stellen einschliesslich der Namen, des Zwecks und der Nebenwirkungen von Medikamenten, die mir verschrieben werden.
- Dem Behandlungsplan, für den ich mich mit meiner Ärztin oder meinem Arzt, meiner Psychotherapeutin oder meinem Psychotherapeuten entschieden habe, zu folgen, und ihn bzw. sie wissen zu lassen, falls ich meine Meinung über meine Behandlung ändere.
- Zu meinen Terminen rechtzeitig zu kommen und frühzeitig anzurufen, falls ich zu spät kommen werde oder einen Termin absagen muss.

Wenn du Fragen hast – FRAG! Wenn du Bedenken hast – SAG ES!



Nützliche Webseiten

Weiterführende Informationen:



Look-up ist ein Informationsbuch für Jugendliche über aktuelle Lebensfragen. **www.look-up.ch**

Feel-ok ist eine Webseite für Jugendliche. Es werden Themen behandelt wie Alkohol, Cannabis, Rauchen, Ernährung, Bewegung und Sport, Gewicht und Essstörungen, Liebe und Sexualität, Selbstvertrauen, Beruf, Stress, Gewalt und Suizidalität. **www.feel-ok.ch**



Wie geht es dir? Nationale Kampagne zur psychischen Gesundheit mit konkreten Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit. **www.wie-gehts-dir.ch**

Wie viel anders ist normal? Informationen und Anlaufstellen bei psychischen Auffälligkeiten für Kinder und Jugendliche. **<https://bit.ly/2NRC15S>**



Kontakt und Anlaufstellen:



Telefon 147 ist das Beratungsangebot von Pro Juventute. Es unterstützt Kinder und Jugendliche bei Fragen zu Familienproblemen, Gewalt, Sucht, Schule und Beruf sowie Liebe, Freundschaft und Sexualität. 147 ist telefonisch, per Mail und SMS jederzeit erreichbar. **Telefonnummer 147 oder www.147.ch**

Tel. 143 – Die Dargebotene Hand. Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Das Schweizer Sorgentelefon ist anonym. **Telefonnummer 143 oder www.143.ch**



Tschau E-Beratung: Innerhalb von drei Tagen beantwortet tschau.ch jugendgerecht und kompetent Fragen von Jugendlichen. Zudem können viele Antworten im umfassenden Fragenarchiv nachgelesen werden. **www.tschau.ch**

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

02/2021

Departement Angewandte Psychologie
Pfingstweidstrasse 96
Postfach
CH-8037 Zürich

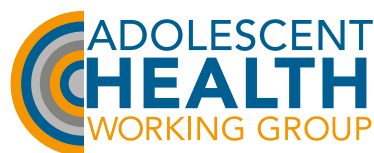
E-Mail info.psychologie@zhaw.ch

Web www.zhaw.ch/takecare

**Ein Gemeinschaftsprojekt des Psychologischen Instituts
und des Instituts für Gesundheitswissenschaften**



Unter Beteiligung von:



Unter Beteiligung von:



Finanziert von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Förderprogramm Interprofessionalität

Unterstützt durch:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Überreicht durch:



Nachbestellung:

Möchten Sie diese Broschüre an Bekannte oder Freunde weitergeben? Sie finden sie unter www.gesundheitsfoerderung.tg.ch und können dort auch weitere Exemplare nachbestellen.