

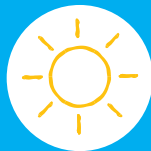
WOHLFÜHLECKE

Was dich stark macht.

Als Kind hast du das Recht auf Gesundheit und Wohlbefinden. So steht es in der Kinderrechtskonvention. Wie geht es dir denn jetzt gerade? Läuft es heute gut oder nicht so, wie du es gerne hättest?

Unsere Stimmung ändert sich ständig. An einem Tag fühlen wir uns stark und gut gelaunt, am nächsten sind wir vielleicht traurig oder fürchten uns vor etwas Bestimmtem. Manchmal kann gar ein regelrechter Gefühlssalat herrschen. Besonders für junge Menschen wie dich ist dies völlig normal und gehört zu deiner Entwicklung dazu. Wir alle haben für unser Leben eine ganz spezielle Fähigkeit mitbekommen, die uns hilft, den Alltag und auch herausfordernde Momente mental gut zu meistern: **DIE RESILIENZ.**

Jedoch verfügen nicht alle Menschen über gleich viel Resilienz und manche werden deswegen krank. Die gute Nachricht: man kann diese Widerstandskraft trainieren wie einen Muskel.



RESILIENZ:
die Fähigkeit oder (Widerstands-)Kraft, mit der du auch in schwierigen Momenten gesund und positiv gestimmt bleiben kannst.



Wie geht's?

Erzähle, wie es dir geht – und höre anderen zu, wie es ihnen geht.

Ein paar Tipps, wie du dich stärken kannst:



Mach Pause.

Von digitalen Medien – und fordere dies auch von den Erwachsenen ein, sodass sie dir zuhören und für dich da sein können.



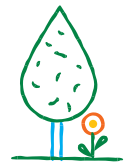
Bewegung tut gut.

Schüttle dich, tanze, renne, hüpf, schwimme, balanciere – am besten draussen in der Natur!



Schreibe Tagebuch.

Oder lasse deinen Gedanken und Gefühlen auf eine andere Weise freien Lauf.



Lieblingsplatz finden.

Suche einen sicheren, schönen Ort, an dem du für dich sein kannst.



Gute Freunde.

Umgib dich mit Freunden, die dir gut tun und dich so akzeptieren, wie du bist.



Hol dir Hilfe.

Findest du nicht alleine aus einem Tief heraus? Dann hol dir Hilfe bei deinen Eltern, Tante, Götti, Grosseltern, einer Lehrperson oder auch bei der Gratisberatung **147.ch** von Pro Juventute (Schweiz) oder **147.li** (Liechtenstein).



Sei kreativ!

Kreativität hilft, Gedanken und Gefühle auszudrücken. Womit gestaltetest du gerne, was macht dich zufrieden?