

Wenn Du nicht mehr weiter weißt

Spiel, Spaß und Sport und gute Ratschläge helfen nicht immer, um aus einer Krise herauszukommen. Bei bestimmten Anzeichen solltest Du Hilfe in Anspruch nehmen, damit es Dir wieder gut gehen kann.

Beobachte Dich über einen längeren Zeitraum. Folgende Anzeichen können ein Hinweis dafür sein, dass Du etwas unternehmen solltest, um nicht ernsthaft krank zu werden:

- Hattest Du Mühe, in der Schule mitzukommen, warst unkonzentriert und lustlos?
- Möchtest Du nicht mehr so gerne rausgehen oder bist ständig traurig oder wütend?
- Ziehst Du Dich mehr und mehr zurück und willst Du auch Deine Freund*innen nicht sehen?
- Hast Du zunehmend negative Gedanken und kannst Du Dich an nichts erfreuen?
- Glaubst Du, dass alles aussichtslos ist und bist verzweifelt?

Nimm in diesen Fällen Hilfe in Anspruch, damit es wieder aufwärts geht. Du musst keine Angst haben, Freund*innen oder Erwachsene um Rat oder Unterstützung zu bitten. Es gibt immer Menschen in Deinem Umfeld, die Dir helfen können, wenn Du Dir nicht zu helfen weißt. Das können Deine Eltern sein, Deine Geschwister, die Großeltern, aber auch Freundinnen und Freunde, denen Du vertraust und denen Du Dein Vertrauen schenken möchtest.

In der Schule können das zum Beispiel auch Lehrer*innen Deines Vertrauens sein, oder die Mitarbeiter*innen der Schulsozialarbeit. Das sind echte Profis. Die Schulsozialarbeiter*innen setzen sich für Dich ein, hören Dir zu und unterstützen Dich, indem Sie mit Dir gemeinsam nach Lösungen suchen. Die Schulsozialarbeiter*innen wissen genau, wer Dir helfen kann und sorgen dafür, dass Du mit Deinen Sorgen nicht allein gelassen wirst. Stelle Dir dein eigenes Notfallnetz zusammen. Die Vorlage findest du auf der nächsten Seite.