



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

# relax

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

No  
06

Entdecke den

Chill-  
faktor



S.8

**Mehr  
ZEIT**  
weniger  
Hektik



**Streit  
lösen**

S.22

KEIN  
**STRESS!**



# Inhalt

**JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN**

- 3 *Let's talk about stress!***
- 4 *Der Körper als Stressampel***
- 6 *Schulstress – das ewige Lernen***
- 8 *Mehr Zeit und weniger Hektik***
- 10 *Stresstest***
- 12 *Auf die Einstellung kommt es an***
- 14 *Auftanken***
- 18 *Tipps für einen guten Schlaf***
- 20 *Wenn etwas schief läuft ...***
- 22 *Streit lösen***
- 24 *Schalt mal ab!***
- 25 *Stressfaktor Mobbing***
- 26 *Ganz schön sexy – aber privat***
- 28 *Gefrustet vom Stress***
- 29 *Ernster als gedacht***
- 30 *Wo finde ich Hilfe?***

Auf-  
tanken s. 14



**Welcher  
Stresstyp  
bist  
du?** s. 10



**Schläfst  
du gut?** s. 18



# Let's talk about **STRESS!**



**Es ist von Person zu Person unterschiedlich, wie stark sich jemand in einer bestimmten Situation gestresst fühlt.** Was

die einen kaltlässt, bringt jemand anderes bereits ins Schwitzen.

In Stresssituationen schüttet dein Körper einen Hormoncocktail aus, um all seine Kräfte zu mobilisieren. Du bist dann in der Lage, dich besonders zu konzentrieren und schnell zu reagieren. So gesehen, kann Stress in einem gewissen Ausmass hilfreich sein. Auch die Vorfreude auf ein bevorstehendes Date, lang ersehnte Ferien oder eine Party können diesen Spannungszustand aufkommen lassen.

**Egal, wen du fragst, alle Menschen kennen stressige Situationen.** Oft verbinden

wir damit etwas Unangenehmes. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn wir befürchten, eine Herausforderung nicht meistern zu können. Bei Dauerstress kommt man nicht mehr zur Ruhe. Man fühlt sich körperlich unwohl und ist unzufrieden, was den Stress noch verstärkt.

Mit einer guten Einstellung, etwas cleverer Organisation und genügend Ausgleich kannst du dich gegen Stress wappnen. In diesem Heft findest du Strategien, die dir helfen, den Stress in Grenzen zu halten. Finde heraus, was bei dir am besten funktioniert!

Nachgefragt



**Stress spüre ich, wenn mir ein Streit mit meiner Freundin nicht mehr aus dem Kopf geht.**

**Mich stressen Gedanken über meine Zukunft – ich weiss immer noch nicht, was ich werden möchte.**



**Stress ist für mich, wenn ich den ganzen Tag herumhetzen muss oder wenn ich eine schlechte Note zurückbekomme.**

**Stress ist für mich, wenn ich einen Vortrag halte und ich nicht weiss, wie die anderen über mich denken.**



# Der Körper als **STRESS- AMPEL**

Wer kennt es nicht, das berühmte «Lampenfieber» vor einem wichtigen Ereignis? Doch nicht alle empfinden dies gleich: Einige spüren, wie das Herz rast und die Beine schlottern, andere haben ein Flattern im Bauch oder leiden sogar unter Übelkeit, wiederum anderen verschlägt es buchstäblich die Sprache. Diese **Stressanzeichen lassen in der Regel nach, sobald die anstrengende Phase vorbei ist**. Hält der Stress aber lange an, wird es zu einer Belastung für die Gesundheit. Langfristig beansprucht es nicht nur den Körper, sondern schlägt auch auf die Stimmung.



## Gut zu wissen

**In hektischen Zeiten nehmen wir Körpersignale wie Durst, Hunger und Müdigkeit weniger wahr.** Das liegt daran, dass wir uns auf andere Dinge konzentrieren. Deshalb ist es klug, darauf zu achten, genug zu trinken, sich Zeit fürs Essen zu nehmen und Verschnaufpausen zu machen. So kannst du körperlicher Anspannung und anderen Beschwerden vorbeugen.

## Wie macht sich Stress bei dir bemerkbar?

*Hier findest du einige typische Anzeichen, die in stressigen Momenten oder bei grossen Sorgen auftreten können.*

### Körper

- Kopfschmerzen
- Pickel
- Zähneknirschen
- Vermehrtes Schwitzen (ohne körperliche Anstrengung)
- Schlafprobleme
- Verdauungsprobleme, Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall
- Atembeschwerden
- Erhöhter Puls, Herzklopfen
- Schwindel
- Kalte Hände oder Füsse
- Nägel kauen

## Tipp

### **Stärke dich jeden Tag aufs Neue.**

Auszeiten, guter Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung sind die Grundpfeiler unseres Wohlbefindens. Auf Seite 14 kannst du nachlesen, was hilft, damit Stress nicht zur Dauerbelastung wird.

### **Stimmung**

- Gereiztheit
- Überempfindlichkeit
- Niedergeschlagenheit
- Gefühl der Überforderung
- Selbstzweifel

### **Auswirkung auf Denken und Verhalten**

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Tunnelblick
- Häufung von Missgeschicken, Fehlern und Unfällen
- Ineffizientes Arbeiten
- Verzicht auf Pausen
- Ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel
- Vermehrtes Suchtverhalten (Alkohol, Nikotin, Drogen)
- Nur noch funktionieren, ohne gross zu überlegen



### **Wenn du häufig unter solchen Beschwerden leidest,**

ist es gut, mit jemandem darüber zu reden. Eine Fachperson, zum Beispiel eine Ärztin/ein Arzt, kann dir dabei helfen, die Symptome in den Griff zu bekommen und andere Krankheitsursachen auszuschliessen.



# Schul- STRESS – das ewige Lernen

In deinem Alltag verwendest du viel Zeit und Energie für die Schule. So ist es nicht erstaunlich, dass **für viele Jugendliche Stress mit der Schule zusammenhängt**. Möglicherweise fühlst du dich gestresst, weil du viel für die Schule lernen musst oder weil du dir Sorgen um deine Noten und um deine Zukunft machst. Vielleicht setzen dich auch die Erwartungen deiner Eltern oder deiner Lehrer unter Druck.

#### Was auch immer es ist:

- Rede mit anderen und finde heraus, wie sie mit dem Druck in der Schule umgehen.
- Traue dich, auf die Lehrperson zuzugehen, wenn du in einem bestimmten Fach Schwierigkeiten hast.
- Nütze bereits die Unterrichtszeit zum Lernen, mache dir Notizen und stelle Fragen.
- Bitte Schulkolleginnen und Schulkollegen um Hilfe beim Lernen oder organisiere eine Nachhilfe.

**Der Schulpsychologische Dienst bietet** professionelle Hilfe bei Problemen in der Schule und bei Konflikten. (siehe S. 30)

**Manchmal ist es schwierig, sich zum Lernen zu motivieren.**

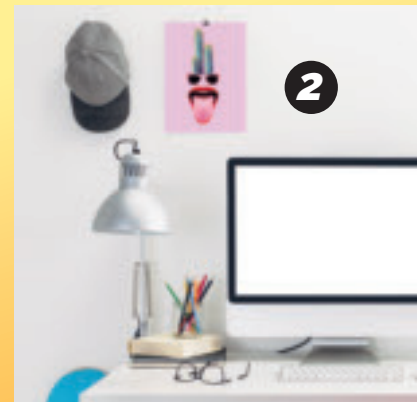
**Folgende Punkte können dir helfen, die Aufgaben anzupacken:**

## **1 Akzeptiere den Aufwand!**

Über die Lustlosigkeit nachzudenken, frisst Energie. Lass dich nicht länger davon aufhalten. Wenn kein Weg an einer Aufgabe vorbeiführt, akzeptiere als Erstes den Aufwand.

## **2 Richte deinen Arbeitsplatz ein.**

Gestalte ihn so, dass das Lernen für dich angenehm ist: **genügend Platz, gutes Licht, wenig Ablenkung und Ruhe fördern deine Konzentration.**





5

### 3 Schaffe Anreize.

Eine **geplante Belohnung** nach getaner Arbeit kann dich zusätzlich motivieren.

### 4 Finde den Einstieg.

Lernen auf **Knopfdruck** gelingt nicht immer. Wenn dir der Einstieg schwerfällt, bleibe trotzdem dran. Verschaffe dir entweder kurz einen Überblick über die anstehende Aufgabe oder **fange mit einer einfachen Sache an**. Sorge dafür, dass dein Handy dich nicht ablenkt.

### 5 Sorge für Abwechslung.

Kleine Tricks können das Lernen etwas auflockern. **Hier sind einige Beispiele.**

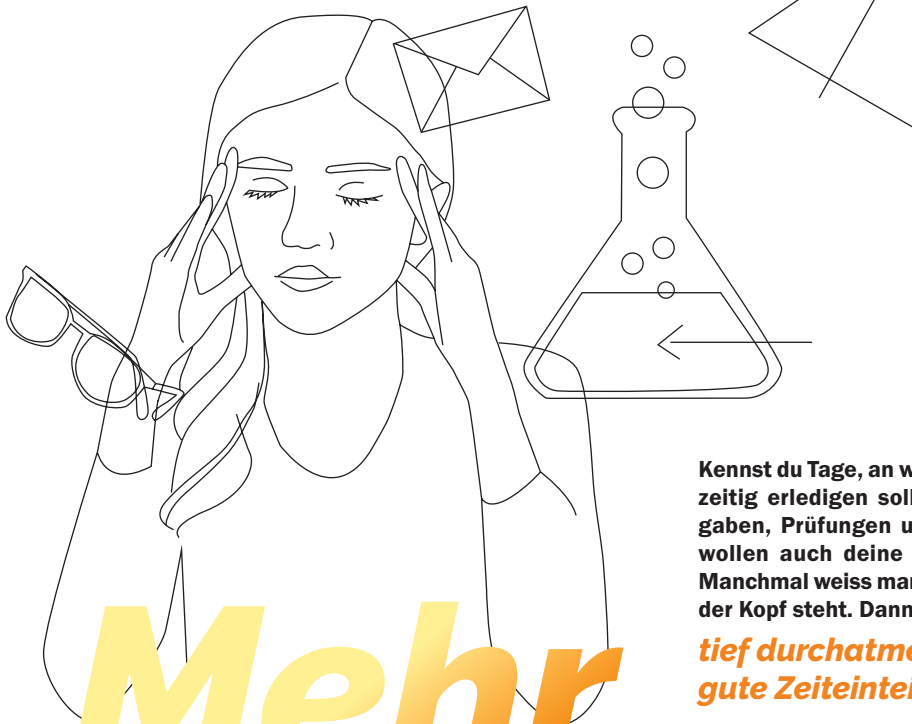
- **Schliesse dich mit anderen zum Lernen zusammen.** Gemeinsam könnt ihr den Lernstoff durchgehen und euch gegenseitig Fragen beantworten.
- **Lies dir etwas laut vor.**
- **Gehe herum, wenn du dir etwas einprägst.**
- **Benutze das Handy als Diktiergerät.** Vokabeln und wichtiges Wissen kannst du dir so immer wieder anhören und einprägen – auch unterwegs.
- **Bitte jemanden, dich abzufragen.**
- **Erkläre jemandem ein Thema mit deinen eigenen Worten.**
- **Lerne zwischendurch statt am Schreibtisch** an deinem Lieblingssort in der Wohnung.



3

4

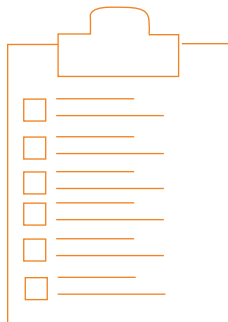
Just →  
start →



**Kennst du Tage, an welchen du alles gleichzeitig erledigen solltest? Nebst Hausaufgaben, Prüfungen und Freizeitaktivitäten wollen auch deine Eltern etwas von dir. Manchmal weiss man nicht mehr, wo einem der Kopf steht. Dann hilft nur eins:**

***tief durchatmen und eine gute Zeiteinteilung!***

# Mehr Zeit & weniger Hektik



## **Prioritäten setzen**

Verschaffe dir mit einer To-do-Liste einen ersten Überblick. Notiere, was es zu tun gibt. Überlege, was wirklich wichtig ist, und ordne es nach Dringlichkeit.

## **Portionieren**

Eine aufwendige Aufgabe kannst du unterteilen und häppchenweise angehen. Mit diesem Trick fällt es dir leichter, die Aufgabe anzupacken. Sie erscheint dir dann nicht mehr so riesig.





## Gut zu wissen

Oftmals nehmen wir uns zu viel vor. Wenn du nicht alles wie geplant erledigen konntest, notiere am Ende vom Tag, was du noch machen möchtest und nicht vergessen darfst. Das hält den Kopf frei!



## Bei Prüfungen

Wenn du dich auf Prüfungen vorbereitest, hilft es, dir zuerst einen Überblick zu verschaffen. Kennst du die Lernziele? Finde heraus, was du an der Prüfung wissen musst, damit du gezielt lernen kannst. Danach kannst du den Stoff portionieren und abwägen, was wichtig ist.

➔ **Unterscheide zwischen Muss-Zielen und Kann-Zielen: Was musst du auf jeden Fall lernen und was kannst du lernen, wenn du noch genügend Zeit hast.**

Beim Lernen lohnt es sich, 45-Minuten-Sessions zu machen und dazwischen **kurze Verschnaufpausen** einzulegen. So kannst du dich länger konzentrieren. Manche Dinge brauchen länger als anfänglich gedacht. Plane dafür **leere Zeitfenster** ein. Reserviere auch etwas Zeit, um wichtige Dinge zu wiederholen.



### Planen

Um die Zeit sinnvoll einzuteilen, hilft ein Wochen- oder Tagesplan. Packe ihn nicht zu voll, damit du ihn einhalten kannst. Denke daran, auch kleine Pausen einzuplanen.



### Erholungspause

Nachdem du eine Aufgabe erledigt hast, mache etwas, worauf du Lust hast. Ziehe einen Strich unter die erledigte Arbeit, damit du dich ganz dem freien Moment widmen kannst.



### Nutze deine Höchstform

Finde heraus, zu welchen Tageszeiten du besonders wach und konzentriert bist. Das Lernen fällt dir dann leichter und du kommst schneller voran. Erledige insbesondere Aufgaben, bei welchen du viel nachdenken musst, in diesem Zeitfenster.

## Sag auch mal

# NEIN!

Es gibt Situationen, da hat man keine Zeit, auf Wünsche anderer einzugehen. Dann ist es wichtig, dass man auch mal Nein sagen kann. Wenn du deine Antwort kurz erklärst, wird dir in den meisten Fällen niemand böse sein.

## Tipp

### Einen Moment bitte!

Passiert es dir manchmal, dass du etwas zuge sagt hast, obwohl es dir eigentlich nicht recht ist? Anstatt vorschnell Ja zu sagen, kannst du künftig antworten, **dass du es dir überlegen möchtest und später Bescheid geben wirst.**

**Mach den Test!**

# Welcher **Stresstyp**

**Fünf Fragen für dein persönliches Stressprofil:** Denke nicht lange über deine Antwort nach, sondern entscheide dich für die Aussage, die am ehesten auf dich zutrifft.

**bist**  
du?



## Testfragen

### 1. Wie reagierst du auf Zeitdruck?

- Ich arbeite wie wild und schaffe dadurch alles. (a)
- Ich behalte die Übersicht und freue mich auf die Pause. (b)
- Ich fühle mich nicht wohl, versuche aber ruhig zu bleiben und lasse mir nichts anmerken. (c)

### 2. Am Kiosk in der Pause drängt sich jemand vor dich, wie reagierst du?

- Ich denke, schon wieder hat mich wohl einer übersehen. (c)
- Ich nehme es gelassen. (b)
- Ich stelle ihn zur Rede und frage ihn, was er sich eigentlich dabei denkt. (a)

### 3. Streitest du dich oft mit anderen?

- Manchmal. Probleme gehören eben auch zum Leben. (b)
- Ja. Probleme klärt man besser sofort, dann sind sie erledigt. (a)
- Selten. Ich streite mich nicht gerne und mache die Dinge lieber mit mir selbst aus. (c)

### 4. Hast du bei Stress körperliche Beschwerden?

- Eigentlich nicht, ich fühle mich fit. (a)
- Ja, ich fühle mich dann eher unruhig und nervös oder bin verspannt und bekomme Kopfschmerzen. (c)
- Manchmal zwickt es irgendwo, aber dann mache ich Sport oder höre Musik, das entspannt mich. (b)

### 5. Hast du (Ein-)Schlafprobleme?

- Ja, mir fällt es häufig schwer, einzuschlafen, weil ich noch so viel im Kopf habe. (a)
- Gelegentlich, wenn mich gerade etwas belastet. (b)
- Ja, weil ich oft schlecht abschalten kann oder mir schon wieder Gedanken über den nächsten Tag mache. (c)



## Auswertung und was du bei deinem Stresstyp machen kannst

Je nach Stresstyp verarbeiten wir Belastungen unterschiedlich. Nur wenig Menschen haben eine ganz klare Ausprägung des einen oder anderen Typs, oft mischen sich die Eigenschaften. Auch kommt es auf die Art der Situation an, wie wir uns im Stress verhalten.

**Hier erfährst du, welcher Stresstyp du am ehesten bist und wie du damit umgehen kannst. Schau, welchen Buchstaben du beim Stresstest am häufigsten angegeben hast:**

**Das kannst du tun**  
Wenn der Stress immer mehr wird, nimm etwas Tempo raus, und mache öfter mal eine Pause und entspanne dich. Versuche, herauszufinden, was wirklich wichtig ist für dich, und sei nicht allzu streng, falls dir mal ein Fehler passiert.

Du bist hoch motiviert, möchtest gute Leistungen bringen und bist in vielen Bereichen engagiert. Das macht dich aber auch anfällig für Stress und du stehst ständig unter Strom.

### (a) Der Kämpfertyp



**Das kannst du tun**  
Du hast schon einen guten Umgang mit Stress gefunden. In anstrengenden Phasen schaffst du es, dich rechtzeitig auszuklinken und dir Erholung zu gönnen. Unangenehme Aufgaben und Konflikte schiebst du nicht heraus, sondern suchst nach einer Lösung. Finde heraus, warum du manchmal gestresst bist, und versuche auch in den anstrengenden Phasen, etwas gelassener zu werden.

Du bist zielorientiert und erlebst auch immer wieder Stress, schaffst es aber gut, einen gesunden Ausgleich zwischen Stress und Ruhe zu schaffen.

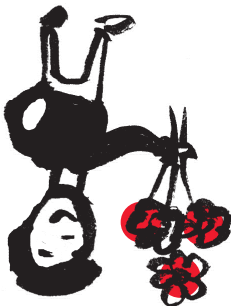
### (b) Der ausgeglichene Typ



**Das kannst du tun**  
Damit du dich nicht so leicht stressen lässt, sage doch auch Mal Nein und stehe zu deinen Gefühlen. Versuche nicht, es immer allen recht zu machen, sondern achte auch darauf, wie es dir dabei geht. Das kannst du

Du bist eher zurückhaltend und fühlst dich am wohlsten, wenn sich alle gut verstehen. Stress und Konflikte sind dir unangenehm und am liebsten möchtest du sie vermeiden. Bei Stress ziehst du dich eher zurück und behältst deine Gefühle, wie Wut oder Unzufriedenheit, lieber für dich.

### (c) Der hilfsbereite Typ



# Auf die **Einstellung** kommt es an

Wie packst du eine schwierige Aufgabe an? Mit einer positiven Einstellung und dem nötigen Selbstvertrauen kannst du dein Potenzial besser ausschöpfen. Wenn du dich wie ein Coach immer wieder selber ermutigst, **ist viel mehr möglich, als du vielleicht denkst.**

## **Ein guter Coach**

- spricht dir gut zu:  
«**Du schaffst das.**»
- ermuntert, mutig auszuprobieren:  
«**Probiere einfach einmal.**»
- motiviert zum Üben:  
«**Mache es noch einmal.**»
- lobt Fortschritte:  
«**Das war schon viel besser.**»
- feilt an dem, was du verbessern kannst:  
«**Das geht noch besser.**»  
«**Mach es noch einmal auf diese Weise.**»
- setzt erreichbare Zwischenziele.
- denkt, wenn der grosse Moment kommt, optimistisch und gibt dir hilfreiche Gedanken:  
«**Denk daran, was du gelernt hast.**» «**Du weisst, worauf es ankommt.**» «**Du kannst es.**»  
«**Atme tief durch und dann gib dein Bestes.**» **Und vor allem:**  
«**Glaube an dich.**»

## Chillfaktor



### **Ausatmen**

Atme während 7 Sekunden aus. Danach atme normal ein und wiederhole die Übung 5-mal. Wenn man gestresst ist, atmet man ganz flach. Man ist verkrampft und atmet nicht genügend tief ein und aus.

Diese kurze und unauffällige Übung eignet sich auch als Minipause während einer Prüfung. Danach kannst du dich wieder besser auf die Aufgaben konzentrieren.



**Wenn du an eine Sache herangehst, ist es wichtig, dass du zuversichtlich bist. Dafür gibt es zwei Prinzipien:**

### **1. Schau vorwärts**

Überlege dir, wofür es sich lohnt, dich anzustrengen. Male dir dein Ziel aus. Je deutlicher du siehst, wohin du möchtest, desto besser kannst du darauf hinarbeiten. Konzentriere dich dann darauf, wie du es zustande bringen kannst.

### **2. Befreie dich von negativen Gedanken**

Denke nicht darüber nach, was nicht passieren darf. Kommt dir ein Gedanke wie «was ist, wenn ich versage?» oder «ich werde mich blamieren», stelle dir ein rotes Stoppschild vor. Oder schreibe den Gedanken auf einen Zettel, zerknülle ihn und werfe ihn weg. Negative Gedanken, bringen dich nicht weiter. Stelle dir lieber vor, wie du die Aufgabe erfolgreich abschließt. Dies fühlt sich viel besser an und gibt Selbstvertrauen.



**Mit Erfolg ist es ein wenig wie beim Fahrradfahren:** Wenn du dich auf ein Hindernis konzentrierst, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass du reinfährst. Besser, du konzentrierst dich auf die Strecke, auf der du fahren kannst.

### **Erfolgsmotto**

**Gehe davon aus, dass das, was du tust, gut ist.** Der Erfolg kann nicht ausbleiben, wenn du dranbleibst. Du kannst dich in kleinen Schritten zum Erfolg aufmachen.



# Auftanken

**Schaffe dir im Alltag bewusst Momente, in welchen du weder an die Schule noch an andere Verpflichtungen denkst. Tue etwas, was dir Freude macht. So kannst du abschalten und auf andere Gedanken kommen. Dein Körper und deine Psyche brauchen nämlich zwischendurch Erholungsphasen, damit du gesund und leistungsfähig bleibst.**



- **Musik hören.** Lass einen Song laufen, den du gerne magst. Nach Lust und Laune mitzusingen, zu tanzen oder einfach in die Musik einzutauchen, lockert auf.
- **Freunde treffen.** Verbringe Zeit mit Menschen, mit welchen du dich wohlfühlst. Solche Momente geben uns das Gefühl, gut zu sein, so wie wir sind. Ausserdem können sie dich auf andere Gedanken bringen.
- **Etwas Kreatives tun.** Malen, Zeichnen, Musik machen, ein Koch- oder Backrezept ausprobieren oder ein Video aufnehmen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, um einen Kontrast zur Kopfarbeit zu finden.
- **Lesen.** Tauchst du beim Lesen in eine andere Welt ein? Wer sich in eine Sache vertiefen kann und vergisst, was rundherum passiert, kann sich wunderbar erholen.
- **Aktivität.** Unternimm etwas, was dir Spass macht. Geh ins Schwimmbad, an ein Konzert oder ins Kino. Rausgehen bringt oft mehr Erholung, als auf dem Sofa zu liegen.
- **Yoga.** Für bewusste Entspannung und Ausgeglichenheit eignet sich Yoga. Mit sanften Körperübungen und kontrollierter Atmung kann man überflüssige Stressgedanken und Muskelverspannungen loswerden.
- **Bad einlassen.** Ein warmes Bad bringt eine Extraportion Entspannung.
- **Duftöl.** Ätherische Öle kann man verschieden einsetzen, zum Beispiel als Massageöl, Raumduft oder Badezusatz. Lavendel, Rose und Jasmin entspannen. Zitrusfrüchte vitalisieren. Eukalyptus, Wacholder und Rosmarin lösen Muskelverspannungen.



## Tipps

### **Probiere mal etwas Neues aus.**

Mache zwischendurch etwas, was du noch nie gemacht hast. Wie wär's mit Stand-up-Paddeln oder indisch kochen? Das sorgt für Abwechslung und bringt dich auf neue Gedanken.

### **Nimm dir Zeit zum Essen!**

Eine ausgewogene Mahlzeit liefert die nötige Energie und sorgt für eine Pause, damit nachher wieder effizient weitergearbeitet werden kann.



### **Achte darauf, regelmässig zu trinken**

Mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüsste Getränke pro Tag. Dein Körper braucht Flüssigkeit und du fühlst dich wacher.





## Meine persönlichen Aufsteller

Notiere Dinge oder Aktivitäten, die dir Energie geben oder dich aufheitern können, wenn du dich einmal niedergeschlagen fühlst.



- Lieblingssong hören
- Freund oder Freundin anrufen und quatschen
- Kuchen backen
- Haustier knuddeln
- Skaten



### Gut zu wissen

In hektischen Zeiten denken viele: «Ich habe keine Zeit für Erholung.» Aber das Gegenteil ist der Fall: Nach einer Auszeit hast du wieder mehr Energie und kannst dich besser konzentrieren. **Streiche Erholung deshalb nicht ganz aus deinem Alltag,** sondern überlege, was dir gut tut und wie lange du dir dafür Zeit nehmen kannst.

# Auftanken



## Bewegung bringt Energie

**Darum hilft Bewegung, den Druck im Alltag zu verringern.** Während du dich bewegst, werden Stresshormone abgebaut. Gleichzeitig wird die Produktion deiner Glückshormone angekurbelt, was deine Stimmung verbessert.

Beim Training setzt du deinen Fokus gezielt auf die Aktivität. Dadurch gewinnst du Abstand zu anderen Dingen. Probleme, die vorher noch riesig erschienen, können nach einer Bewegungseinheit schon weniger beängstigend wirken. Probiere es mal aus!

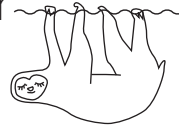
Ob Teamsport, Tanz, Yoga, Joggen ..., tue, was dir gefällt. Es braucht nicht viel – kurze und regelmässige Einheiten reichen aus. Zwing dich nicht, etwas zu tun, was du nicht magst, und überfordere dich nicht mit zu häufigem oder zu intensivem Training.

move  
your  
feet!



## Chillfaktor

### Geräusche zählen.



Wenn der Kopf vor lauter Lernen voll ist, schliesse die Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Dann zählst du während ein paar Minuten die verschiedenen Geräusche, die du hörst. Auf diese einfache Weise kannst du schnell runterkommen.





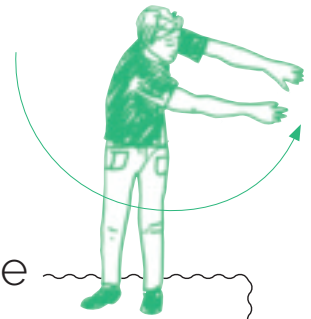
## Schlechte Wahl

Der Konsum von Alkohol kann zwar kurzfristig entspannend wirken, löst aber deine Probleme nicht. Das Dilemma ist dir sicher bekannt: Alkohol ist ungesund für den Körper und birgt das Potenzial, abhängig zu machen. Alkohol sollte nicht als Hilfsmittel zum Entspannen dienen. **Wenn dein Körper Entspannung und Erholung braucht, wähle eine Art, welche dir nicht schadet, sondern guttut.** Dasselbe gilt für Nikotin und andere Drogen.



## Gut zu wissen

**Bewegung macht schlau!** Regelmässige Bewegung macht uns nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Sport verbessert nämlich die Durchblutung des Gehirns. Das hilft dir, dich besser zu konzentrieren, fördert deine Gedächtnisleistung und erhöht deine Motivation zum Lernen.



## Mini-Pause

### Arme schwingen

Stelle dich hüftbreit hin und lasse die Arme locker hängen. Drehe den Oberkörper mit Schwung nach rechts und lasse die Arme locker mitschwingen. Dann mache dasselbe auf die linke Seite. Wiederhole die Übung ein paar Mal.

# Glücks-sucher

### Es wäre wunderbar, wenn es ein Rezept fürs Glücklichein geben würde.

Gehen wir davon aus, dass Glück eine Lebenseinstellung ist. Wer ist dann glücklicher? Der misstrauische Superzweifler, der auch noch nörgelt? Oder der zuversichtliche Glücksdetektiv, der die Augen offen hält, um die kleinen und grossen Freuden im Leben zu erkennen? Worauf du deinen Blick im Alltag richtest, kannst du selber entscheiden. Sehe das Gute in der Welt und an dir selber. Spreche aus, was dich freut, und mache ab und zu anderen Komplimente. Genauso darfst du Lob und Komplimente lächelnd annehmen. Geniesse das, was dir guttut. Gehe davon aus, dass andere es grundsätzlich gut mit dir meinen (ohne dabei naiv zu sein). Erhöhe deinen Glücksfaktor, indem du dich entscheidest, ein Stück vom Glück in dein Leben zu lassen.

# Tipps für einen guten Schlaf

## Guter Schlaf ist wichtig,

damit wir uns wohlfühlen und leistungsfähig sind. Nach hektischen Tagen, an welchen wir uns unter Druck fühlen, hat der Körper manchmal Mühe, **auf Entspannung umzuschalten**. Baue deshalb bereits tagsüber kleine Entspannungsmomente ein und fahre abends herunter.



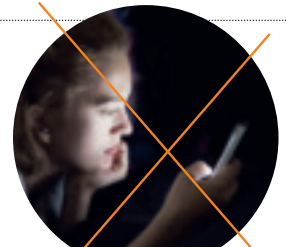
## Folgende Tipps können dir helfen, besser zu schlafen

### DOs

- Mache vor dem Schlafengehen etwas **Entspannendes** (z.B. faulenzen, ruhige Musik hören, einige Seiten lesen, einen **Kräutertee** trinken).
- Abends braucht dein Körper Zeit, um nach dem Sport herunterzufahren. Plane deshalb zwischen Training und dem Schlafengehen genügend Erholungszeit ein.
- Lass dir ein warmes Bad ein.
- Lüfte dein Zimmer, bevor du schlafen gehst.
- Versuche, unter der Woche einen regelmäßigen Schlafrhythmus einzuhalten.
- Überlege, was dir an diesem Tag gut gelungen ist und worüber du dich freust. Wenn du es aufschreiben möchtest, kannst du ein **Positiv-Tagebuch** führen.

### DON'TS

- Schau, bevor du ins Bett gehst, keine aufwühlenden Filme oder Serien.
- **Meide ca. 1 Stunde** vor dem Schlafengehen **blaues Licht** wie beim Computerbildschirm, Fernseher oder Handy.
- Koffein und Nikotin sind Muntermacher. Trinke nach 16 Uhr keine Energydrinks mehr. Gleiches gilt für Cola, Schwarztee und Kaffee.
- Alkohol ist ein schlechtes Schlafmittel. Auch wenn es müde macht, führt es zu unruhigem Schlaf und verschlechtert die Schlafqualität.
- Meide abends üppiges Essen, gehe aber auch nicht mit knurrendem Magen ins Bett.





## Chillfaktor



### **Muskeln loslassen**

Dafür spannst du schrittweise die Muskeln im ganzen Körper an. Balle die Hände zu Fäusten, ziehe das Gesicht zu einer Grimasse oder beisse auf die Zähne, spanne Hals, Schultern, Gesäss und Beine an. Halte die Muskelspannung 30 Sekunden und lasse danach die Spannung plötzlich los. Atme einige Male tief durch und wiederhole den Ablauf. Diese Übung kannst du auch tagsüber im Sitzen oder Stehen machen.



## Gut zu wissen

Um kreisende Gedanken zu beenden, notiere sie dir stichwortartig. Es reicht, wenn du dir am nächsten Morgen wieder Sorgen darüber machst. Oftmals erscheinen Probleme in der Nacht sowieso grösser, als sie sind.

### **Wenn du trotzdem nicht schlafen kannst**

Bleibe nicht allzu lange im Bett liegen. Stehe lieber nach etwa 20 Minuten wieder auf und entspanne dich mit Lesen, Zeichnen, Tagebuchschreiben oder öffne kurz das Fenster.



### **Wenn du häufig nicht gut schläfst**

und du dauernd müde bist, sprich mit jemandem darüber, beispielsweise mit deinen Eltern oder deinem Hausarzt.

# Wenn etwas schief-läuft ...



## So kannst du Misserfolge meistern

Vielleicht hast du gerade eine Prüfung verhauen, im Sport verloren oder wurdest von deinem Schwarm abgewiesen. Auch wenn sich Niederlagen nicht gut anfühlen: Es bedeutet noch lange nicht, dass du gescheitert bist. Bei diesem Anlauf hat es noch nicht geklappt – aber es geht weiter. Lass dich nicht entmutigen, wenn mal etwas schief läuft, denn Rückschläge gehören zum Leben. **Lies nach, wie du einen Misserfolg meistern kannst.**

### Was geht in dir vor?

Wenn etwas schiefgeht, bist du im ersten Moment vermutlich enttäuscht, du ärgerst dich oder es ist dir peinlich. Misserfolge können frustrierend sein und sich schlimm anfühlen. **Solche Gefühle sind wichtig, denn sie zeigen, dass etwas für dich nicht in Ordnung ist. Damit du verstehen kannst, was in dir vorgeht, überlege dir in Ruhe, woher Wut, Ärger oder Traurigkeit kommen.** Was steckt dahinter? Bist du enttäuscht, weil du zu hohe Erwartungen an dich hattest? Verärgert, weil dich jemand verletzt hat? Traurig, weil du ein Ziel verpasst hast, welches dir wichtig war? Das

hilft dir, die Enttäuschung zu überwinden. Ausserdem schiessen einem nach einem Misserfolg schnell Gedanken durch den Kopf wie: «Ich habe versagt.» «Das schaffe ich nie.» Oder: «Die andern sind viel besser als ich.» Solche Gedanken bremsen dich – insbesondere, wenn du wieder ans Weitermachen denkst. Lass entmutigende/negative Gedanken deshalb nicht zu stark aufkommen. Denke lieber an etwas, das dich weiterbringen kann. Du kannst dir sagen: «Auch wenn ich mit dem jetzigen Resultat nicht zufrieden bin, habe ich es probiert.» «Ich bin mutig.» Und: «Das nächste Mal wird es mir besser gelingen.»



## Tipp

### **Weniger schlimm als erwartet**

Es ist meistens so: Wenn etwas Zeit vergeht, ist alles nicht mehr so tragisch, wie es anfangs schien. Überlege dir deshalb, wie du wohl in ein paar Wochen über die ganze Sache denken wirst. Erwinnere dich auch daran, wie es bei einer früheren Niederlage war.

## Und nun wie weiter?

Als Nächstes versuche, **das Resultat richtig einzuschätzen**. Wenn die Enttäuschung überwiegt, schätzt man Resultate tendenziell negativer ein, als sie in Wirklichkeit sind. Das ist normal, denn starke Gefühle und negative Gedanken beeinflussen deine Wahrnehmung.

Schau etwas genauer hin. **Nicht alles war schlecht**. Welche Punkte sind dir gelungen nebst dem, was schiefgelaufen ist? Auf diese Ergebnisse darfst du trotz allem stolz sein. Ausserdem zählt nicht nur das Ergebnis, sondern auch das, was du dafür geleistet hast. Um deinem Ziel näher zu kommen, hast du dich einer Herausforderung gestellt. Du hast dich darauf vorbereitet und dich angestrengt. Beim Lernen auf eine Prüfung beispielsweise ist Wissen hängen geblieben. Sei dir sicher, die Mühe war nicht umsonst. Du bist schon einen Schritt weiter.

Komm nun der Ursache auf die Spur und überlege dir, woran es gelegen hat. Vielleicht lag es nicht nur an dir, sondern auch an äusseren Umständen? War die Aufgabe speziell schwierig? Sind dir Flüchtigkeitsfehler passiert? Warst du nervös?

Vielleicht würdest du beim nächsten Mal etwas anders machen? Wenn du alleine nicht weiterkommst, suche dir beim nächsten Mal Unterstützung.

**Jeder Versuch ist eine Chance zu üben. Mit jedem Anlauf wirst du sicherer und besser.**



## Gut zu wissen

### **Man muss sich nicht immer stark geben und positiv denken.**

Trübe Gedanken und Gefühle dürfen nach einem Misserfolg da sein. Entscheidend ist, dass du dich nicht zu lange und zu viel mit dem Negativen befasst. Du solltest wieder aus der Enttäuschung herausfinden und dich ermutigen, weiterzumachen. Verurteile dich nicht zu sehr, sondern verzeihe dir deine Fehler.



## Stehaufmännchen

**Es ist wie im Sport. Geschieht ein Fehler, ist das Spiel noch lange nicht verloren. Die Spieler müssen sich schnell wieder aufs Spiel konzentrieren, damit sie gewinnen können.**



# Streit

Deine Familie, deine Freundinnen und Freunde unterstützen dich, wenn du Sorgen und Probleme hast. Ihr teilt viele Ansichten und Interessen. Trotzdem ist jede und jeder so, wie er ist, hat eigene Wünsche und Bedürfnisse sowie eigene Stärken und Schwächen. Logisch, dass ihr nicht immer das Gleiche wollt. Manchmal muss man Rücksicht nehmen und manchmal müssen Dinge geklärt werden.

## **Wenn es zu Konflikten kommt, versuche Folgendes:**

- 1. Suche das direkte Gespräch.** Es braucht etwas Mut, aber es lohnt sich. Am Telefon und schriftlich entstehen leicht Missverständnisse.
- 2. Vermittle deine Sicht der Dinge.** Sage, was dich stört, was dir wichtig ist, wie es dir mit der Situation geht und was du dir stattdessen wünschst. Das ist besser, als dem andern vorzuwerfen, was er/sie falsch macht.  
➡ **Wichtig:** Du musst klar sagen, was dein Anliegen ist. Auch wenn du meinst, dass die andere Person dich gut kennt, kannst du nicht davon ausgehen, dass sie weiss, was in dir vorgeht.
- 3. Sei offen für die Ansichten der anderen Person:** Höre gut zu, was die andere Person dir sagen möchte. Das führt zu einem gegenseitigen Verständnis. Aus unterschiedlichen Ansichten kann Neues entstehen.  
➡ **Wichtig:** In einem Streit hat jede Person ihre eigene Ansicht. Du musst nicht der gleichen Meinung sein, um die andere Person zu verstehen.
- 4. Seid beide bereit, Kompromisse einzugehen.** So findet ihr eine Lösung, die für euch beide in Ordnung ist.

# lösen

## Tipp

### **Bleibe sachlich**

Wenn du sagen möchtest, was dich stört, vermeide Aussagen mit «**nie**» und «**immer**». Sonst fühlt sich die andere Person angegriffen und der Streit geht in die nächste Runde. Anstatt zu sagen «du kommst immer zu spät», kannst du eine bestimmte Situation nennen: «Gestern bist du eine Viertelstunde später gekommen, als wir vereinbart hatten, das hat mich gestört.»

### **Wenn du nicht weiterkommst**

In einer Angelegenheit mit Freunden kann vielleicht eine andere Kollegin oder ein anderer Kollege zwischen euch vermitteln und helfen, eine Lösung zu finden.

Wenn es in deiner Familie viel Ärger gibt, rede mit einer erwachsenen Person darüber – vielleicht mit einem Elternteil eines Freundes/einer Freundin oder mit einer Lehrperson. Diese können auch bei einem Gespräch mit deinen Eltern dabei sein und etwas erklären, was du ihnen nicht verständlich machen kannst.

### **Toleranzgrenze**

Wenn du mit Freunden öfters nicht klarkommst, überlege dir, mit wem du eine Freundschaft pflegen möchtest. In einer Freundschaft sollte das gegenseitige Vertrauen überwiegen. Zermürende Freundschaften dürfen auch beendet werden.

Falls du von körperlicher oder psychischer Gewalt betroffen bist, wende dich an eine erwachsene Vertrauensperson oder an eine Beratungsstelle. Die Schulsozialarbeit, die Jugendberatung JuAr oder der Schulpsychologische Dienst sind geeignete Adressen, wo deine Situation ernst genommen wird.

# Schalt mal ab!

Kannst du dir vorstellen, eine Woche ohne Handy auszukommen? Nein? Dann geht's dir wie vielen anderen. Das Handy ist unser ständiger Begleiter. Umso wichtiger ist es, zu wissen, wann uns das Handy stresst und es sinnvoll ist, eine Handy-Pause einzulegen.

## Multitasking

Während des Lernens trudeln ständig neue Nachrichten ein. Das lenkt nicht nur ab, sondern stört deine Konzentration und deinen Arbeitsfluss. Wenn ganz viel parallel läuft, wird dein Gehirn stark beansprucht, wodurch es langsamer wird. Lege eine Handy-Pause ein. Schalte es für 45 Minuten in den Flugmodus. Nach getaner Arbeit kannst du wieder einen Blick darauf werfen.

## Instagram, Youtube, Snapchat & Co.

Trainierte Körper, scheinbar perfekte Leben, tolle Outfits und teure Markenartikel. Klar möchte man am liebsten genauso sein! Obwohl man ahnt, dass nicht alles echt ist, können Fotos und Videos einen runterziehen und unter Druck setzen. Schirm dich ab! Sei dir bewusst, dass du **nicht perfekt** sein musst, um glücklich zu sein, und **vergleiche dich nicht** mit deinen Social-Media-Vorbildern. Verbringe lieber Zeit mit deinen echten Freunden.

## Schlaf und Handy

Vor dem Schlafen nochmals «schnell» aufs Handy schauen – und schon hat man die Zeit vergessen. Auch wenn das Handy unendlich viele Möglichkeiten für Unterhaltung bietet und man keine Nachrichten verpassen möchte: Das Handy ist ein Schlaf-Killer.

Wenn du zu wenig Schlaf bekommst, beeinträchtigt das deine Konzentrationsfähigkeit in der Schule und du machst unnötige Fehler. Aktiviere abends den Nachtmodus mit dem Blaulichtfilter und lege das Handy bereits eine Stunde vor dem Zubettgehen weg. Das Handy bleibt über Nacht am besten ausserhalb des Schlafzimmers!

## Kann man handysüchtig werden?

So wie Alkohol und Zigaretten abhängig machen können, haben auch alltägliche Gewohnheiten ein Suchtpotenzial, so auch das Handy. Wer häufig online ist, wird aber nicht automatisch süchtig. Wichtig ist, dass Chatten und Surfen nur einen Teil deiner Freizeitaktivitäten ausmachen. Wenn du nervös oder wütend wirst, weil du nicht online sein kannst, solltest du deinen Handykonsum überdenken und dir Hilfe bei einer Beratungsstelle holen.



Mehr Informationen zum Thema Onlinesucht findest du auf [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch) und auf [www.suchthilfe.ch/beratung-bei-onlinesucht.html](http://www.suchthilfe.ch/beratung-bei-onlinesucht.html)







# Stressfaktor

# **Mobbing**

## ***Kennst du das?***

Immer die gleiche Person wird über längere Zeit regelmässig beleidigt, es fallen abschätzige Blicke und Bemerkungen, sie wird schikaniert, ausgegrenzt oder schlichtweg ignoriert. Das nennt man Mobbing. Die betroffene Person leidet und steht unter riesigem Stress.

Anders als bei einem Streit geschehen die Angriffe beabsichtigt. Die Person(en), welche austeilen, fühlen sich durch die Angriffe mächtiger. Sie nützen es aus, dass sich die angegriffene Person nicht wehren kann. Es ist ihnen gleichgültig, wie es dem Mobbingopfer dabei geht.

Häufig trauen sich die Betroffenen lange nicht, mit jemanden darüber zu reden. Auch wer es am Rande mitbekommt, greift oft nicht ein – vielleicht weil diese nicht den Mut haben, sich einzumischen, da sie Angst haben, das nächste Opfer zu sein.

## ***Schau nicht weg!***

Solche Konflikte lassen sich kaum ohne Hilfe von aussen lösen. Wenn du eine solche Situation mitbekommst (oder selber erlebst), **traue dich, Hilfe zu organisieren**. Suche Verbündete, weihe deine Eltern ein und wende dich an eine Person, welcher du vertraust, beispielsweise der Schulsozialarbeit, einer Lehrperson oder dem Schulpsychologischen Dienst.

# SEXTING

Ganz schön sexy –  
**aber privat!**

Hast du Aufnahmen auf deinem Handy, die dich in einer erotischen Pose zeigen? Möglich, dass du deinem Schatz mit einem Nacktbild oder erotischen Foto eine Freude machen möchtest. Vielleicht kommt dir diese Idee auch bei einem Flirt. Oder beim Herumalbern mit deinen Freunden.

Was ist aber, wenn das Bild oder Video **unerwartet die Runde macht**? Wenn es jemand (dem du vertraust) im Kollegenkreis zeigt oder sogar öffentlich postet? Beabsichtigt oder unbeabsichtigt ... Oder was geschieht mit den Bildern, wenn die Beziehung in die Brüche geht? Dann verwandelt sich die Aktion plötzlich zum Stressfaktor.

**Es kann jedem passieren, dass intime Bilder herumgezeigt werden!**



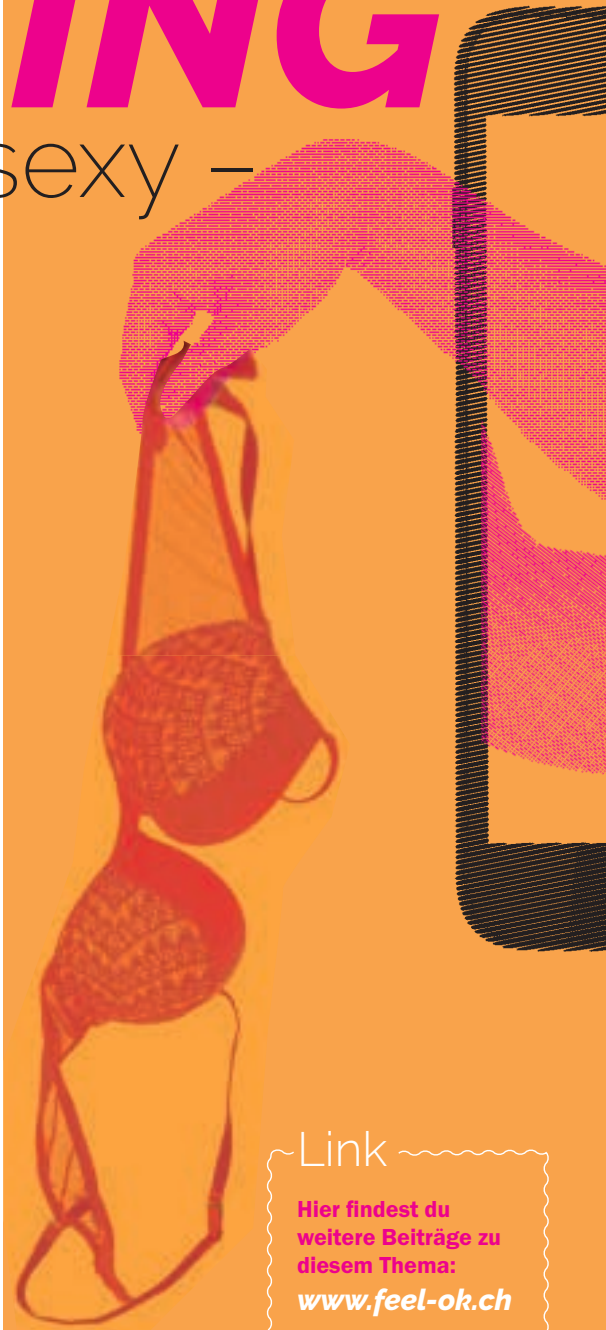
## HELP!

Bei **147** erhältst du kostenlos Hilfe, per Anruf, SMS oder Chat. Die Nummernwahl ist anonym und erscheint nicht auf der Handyabrechnung.

Link

Hier findest du  
weitere Beiträge zu  
diesem Thema:

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)





### **Merke dir:**

Sei äusserst vorsichtig, wenn du Bilder von dir verschickst. Teile keine Fotos, die du nicht auch deinen Eltern oder Nachbarn zeigen würdest. Und verschicke niemals solche Aufnahmen, wenn du dich unter Druck gesetzt fühlst!

### **Wie kannst du reagieren,**

wenn du aufgefordert wirst, ein intimes Bild (z.B. ein Nacktbild) zu verschicken?

- **Teile mit, dass du keine intimen Bilder verschickst. Bleibe dabei, auch wenn sich die andere Person von dir abwendet.**
- **Antworte, dich gibt's live und in echt, aber nicht auf Fotos.**
- **Schicke als Joke ein witziges Bild.**

### **Traue dich zu handeln.**

Wenn Aufnahmen von dir missbraucht werden, musst du nicht befürchten, dass du Schuld daran haben könntest. **Deine Privatsphäre wurde verletzt. Du bist im Recht** und darfst dich wehren. Überwinde die Scham und sprich mit einer erwachsenen Person darüber. Eltern oder auch deine Klassenlehrerin/dein Klassenlehrer sind häufig gute Ansprechpartner, die deine Situation sehr ernst nehmen und mit dir gemeinsam über die nächsten Schritte nachdenken können. Die Schulleitung sollte informiert werden, wenn Mitschüler an der Situation beteiligt sind. Gemeinsam könnt ihr dafür sorgen, dass die Bilder gelöscht werden und nicht weiterverbreitet werden.



### Gut zu wissen

Niemand darf intime (oder peinliche) Bilder von dir **ohne dein Wissen oder gegen deinen Willen** weiterverbreiten. Es verstösst gegen das Datenschutzgesetz. Solche Handlungen sind strafbar und können angezeigt werden. Ist die Person auf dem Bild unter 16, gilt es sogar als pornografisches Material.



# Gefrustet vom **STRESS**

**Manchmal wird einem alles zu viel.** Wenn du an den Punkt kommst, an dem du denkst «jetzt geht nichts mehr», dann lege eine Pause ein. Die Anstrengung soll dir nicht über den Kopf wachsen! Was gibt es, was dir guttut und dich aufheitern könnte? Vielleicht hilft dir beispielsweise ein Telefon mit einer Freundin oder einem Freund, Musik von einer guten Band, ein freier Abend, etwas Sport oder ein Film im Kino. Manchmal genügt ein bisschen Abstand zu den Sorgen, damit man wieder klarsieht.

Wenn du merkst, dass du an dein Energielimit kommst, besprich mit einer Vertrauensperson, was in deinem Leben gerade alles los ist. Überlegt gemeinsam, wieso es dich an deine Grenzen bringt und was dir jetzt helfen könnte.



# Ernster als gedacht.

Manchmal verfliegen Sorgen nicht, sondern werden immer grösser. Wenn es dir schlecht geht und dich trübe Gedanken nicht mehr loslassen, suche unbedingt Hilfe. Sprich mit Freunden, jemandem aus deiner Familie oder einer anderen Person, der du vertraust (z.B. einer Lehrperson oder Eltern eines Freundes oder einer Freundin). **Aber bleibe nicht alleine mit deinen Gedanken.**

Es gibt auch Beratungsstellen, an die du dich rund um die Uhr wenden kannst.

## **Zeichen einer ernsthaften Krise:**

(Es müssen nicht alle Punkte zutreffen)

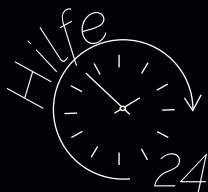


- **Sich von Freundinnen und Freunden zurückziehen**
- **Tiefe Verzweiflung, Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit**
- **Sogar schöne Dinge machen keinen Spass mehr**
- **Ablenkung ist fast nicht mehr möglich**
- **Unruhe, Nervosität, Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, lassen nicht mehr nach (weil dich eine Sorge stark beschäftigt)**
- **Schlafprobleme**
- **Appetitlosigkeit**
- **Gedanken an Selbstmord**



### **In einer solchen Krise brauchst du schnell Hilfe.**

Die Menschen bei folgenden Fachstellen können und wollen dir helfen: **Telefonberatung 147, Schulpsychologischer Dienst, Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst**



Länger anhaltende Sorgen und Probleme beeinträchtigen die Lebensqualität. Wenn sich deine Grundstimmung verändert und du dich über mehrere Wochen verstimmt, traurig, ängstlich, aufgewühlt oder besorgt fühlst, ist es ratsam, psychotherapeutische Hilfe aufzusuchen.

Für weitere  
Informationen  
und Fragen

# Wo finde ich **Hilfe?**



## **pro Juventute**

Du weisst nicht, wie es weitergehen soll, zu Hause oder mit deinen Freunden bzw. Freundinnen gibt es Streit, dich nerven Lehrer, Schule oder Arbeit, du hast Liebeskummer oder Fragen zu Drogen, Gewalt oder Sexualität. Kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr ist jemand für dich da.

### **pro Juventute**

Telefonisch, per Chat oder SMS an 147.  
beratung@147.ch  
www.147.ch



## **Schulpsychologischer Dienst**

Der Schulpsychologische Dienst hilft bei schulischen Problemen wie Leistungs-, Motivations- und Lernschwierigkeiten, bei emotionalen und psychischen Problemen oder wenn es Konflikte in der Schule oder in der Familie gibt. Das Angebot ist kostenlos.

### **Schulpsychologischer Dienst**

Austrasse 67  
4051 Basel  
061 267 69 00  
spd@bs.ch  
www.volksschulen.bs.ch/spd



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

## **JuAr Basel**

Die JuAr Basel berät, hilft und unterstützt dich bei Fragen und Problemen. Das Angebot ist kostenlos und umfasst alle Themen, die dich beschäftigen. Alle Fragen sind willkommen!

### **Jugendberatung JuAr Basel**

Theodorskirchplatz 7  
4058 Basel  
061 683 08 80  
jugendberatung@juarbasel.ch  
www.jugendberatung-juarbasel.ch



## Poliklinik der Klinik für Kinder und Jugendliche (Upkkj)

### für unter 18-Jährige

Die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel haben eine eigene Klinik für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

Sie unterstützt Kinder, Jugendliche und ihre Angehörigen in Krisensituationen. Ausserdem bietet sie Sprechstunden, Therapien und Abklärungen, um in schwierigen Lebenssituationen oder bei persönlichen Problemen in der Schule, privat oder in der Familie zu helfen.

#### Poliklinik der UPKKJ

Kornhausgasse 7  
4051 Basel  
Tel. 061 325 82 00  
www.upk.ch

**Im Notfall: Tel. 061 325 51 11**

## Gesundheitszentrum Psychiatrie Kornhausgasse

### für über 18-Jährige

Betroffene können sich direkt und ohne Terminvereinbarung für Abklärungen und Erstbehandlungen in der Akutambulanz im 3. Stock melden.

#### Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Gesundheitszentrum Psychiatrie  
Kornhausgasse 7, 4051 Basel  
Tel. 061 325 81 81  
Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr

**Im Notfall: Tel. 061 325 51 00**  
(Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel)

### www.wie-gehts-dir.ch

Auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) findest du konkrete Gesprächstipps und Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit.



Träger der  
Kampagne

UPK

Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel



### feel-ok.ch

Viele interessante Informationen zu verschiedenen Themen findest du auf [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

**feel-ok.ch**  
Klick rein, finds raus.

## Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Gerne kannst du dich mit Fragen und Sorgen an uns wenden und mit uns am Telefon oder in einer kostenlosen Sprechstunde darüber sprechen. Die Ärztinnen und Ärzte beraten dich gerne.

### Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Medizinische Dienste  
Malzgasse 30  
4001 Basel  
Tel. 061 267 45 20



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste



## JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

### *Impressum*

2. vollständig  
überarbeitete Auflage 2019

#### **Herausgeber**

Gesundheitsdepartement des  
Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste  
Abteilung Prävention

#### **Gestaltung**

Vischer Vettiger Hartmann, Basel

#### **Illustration**

Sarah Weishaupt

#### **Druck**

Gremper AG, Basel/Pratteln

### *Bestelladresse*

Dieses und weitere Magazine können  
unter folgender Adresse bestellt werden:

#### **Abteilung Prävention**

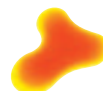
Gesundheitsdepartement des Kantons  
Basel-Stadt  
Medizinische Dienste  
Abteilung Prävention  
Malzgasse 30  
CH-4001 Basel  
Tel. 061 267 45 20  
md@bs.ch

**[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)**



[www.facebook.com/GesundheitBasel](https://www.facebook.com/GesundheitBasel)

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera