

„Über Suizidalität sprechen in Unterricht“

Wenn es mir nicht gut geht

Wenn es dir kurzfristig nicht gut geht

Du hast die Erfahrung gemacht, dass deine Krisen und Stimmungsschwankungen nicht ewig dauern. Doch auch diese kurzen Krisen zu überstehen kann mühsam und schmerzhaft sein.

Diese von dir zusammengetragene Liste kann dir helfen, damit du dich schneller wieder besser fühlst. Überlege dir in einer ruhigen Minute, in der es dir gut geht, was du gerne machst, was dir Freude bereitet und dich innerlich aufbaut. Schreibe diese Dinge auf, damit du sie zur Hand hast, wenn es dir einmal nicht so gut geht und du dir etwas Gutes tun willst.

Deine Liste kann z. Bsp. so aussehen:

- Ein warmes Bad nehmen.
- Einen Film am TV oder im Kino anschauen.
- Musik hören, die aufbaut.
- Eine Illustrierte, ein Comic-Heft anschauen.
- Einen Freund oder eine Freundin anrufen (trage seine/ihre Telefonnummern immer auf dir).
- Freundinnen/Freunde treffen.
- Sport machen
- Gibt es ein Haustier oder sonst ein Tier das mir gut tut?

Für den Notfall

Wer ist für mich wichtig?

Wer gibt mir ein gutes Gefühl?

Die Telefonnummer von den **Personen** aufschreiben.

Welches sind meine **persönlichen Notfallnummern**?

Wenn ich merke, dass ich Hilfe brauche wende ich mich an:

.....