



# NICHT GUT DRAUF?

**Oft traurig?  
Ständig erschöpft?**

Bestimmt bist auch du täglich mit vielen Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert. Gelegentliche Stimmungsschwankungen sind deshalb etwas ganz Normales. Solltest du aber über eine längere Zeit oft unkonzentriert sein, schlechte Stimmung oder Selbstzweifel haben und dich von deinen Freundinnen/Freunden und deiner Familie zurückziehen, sind das ernstzunehmende Warnsignale.

Wenn es dir schlecht geht, wenn du verzweifelt bist oder nicht mehr leben möchtest, solltest du dringend professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen. Oder erlebst du das bei einer Freundin / einem Freund? Dann gehe auf sie / ihn zu und unterstütze sie oder ihn dabei, Hilfe zu holen.

**Hilfe** bekommst du bei der Schulsozialarbeit, bei Lehrpersonen, bei der Ärztin oder beim Arzt. In Krisensituationen und bei Notfällen wende dich an:

- > Sanitätsnotruf **Tel. 144**
- > \*Pro Juventute **Tel. 147** (www.147.ch)
- > \*Die Dargebotene Hand **Tel. 143**

\*Anonyme Anrufe möglich:  
Bei diesen Beratungsstellen brauchst du deinen Namen nicht zu nennen.



www.wie-gehts-dir.ch

## Mach den Selbsttest:

Nur «schlecht drauf»? Oder steckt mehr dahinter? Kreuze «Ja» an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf dich zutrifft.

- |   | Ja                       | Nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Du bist oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Du bist oft ohne Grund gereizt.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Du kannst dich schlecht konzentrieren und fühlst dich oft schon bei kleinen Entscheiden überfordert. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Du hast keinen Antrieb mehr, empfindest oft eine schwere Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Selbst Dinge, die dir sonst Freude gemacht haben, interessieren dich jetzt nicht mehr.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Du hast das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten verloren.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Du quälst dich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Du denkst immer wieder über die Zukunft nach und siehst alles schwarz.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Am Morgen ist alles am Schlimmsten.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Du leidest an hartnäckigen Schlafstörungen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Du ziehst dich von anderen Menschen zurück.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Du hast Beschwerden, für die keine körperliche Ursache gefunden wurde.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Du hast keinen oder wenig Appetit.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Du bist verzweifelt und möchtest nicht mehr leben.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sämtliche Fragen, die mit «Ja» beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt 5 Punkte.

Wenn du eine Punktezahl von 5 und mehr erreichst, wende dich an eine Fachperson, zum Beispiel an deine Hausärztin oder deinen Hausarzt.

