

MUT ZUM REDEN!

Leidest Du innerlich? Oder denkst Du, dass es jemand anderem so geht? Dann sprich's an und hol früh Hilfe. Das offene Gespräch – in der Familie, unter Freunden, mit einem Vertrauenslehrer, einem Coach oder einem Arzt – braucht Mut, ist aber der erste Schritt zur Früherkennung und Heilung.



«Eine Krise ist wie ein Projekt: zeitlich begrenzt. Auch psychische Krankheiten sind meist nur vorübergehend und keine Sackgasse.»

André Dietziker,
Psychotherapeut



Schau und teile
4 coole Clips
zum Thema

Youtube Suchwort:
Kampagne Kein Tabu



WO GIBT'S HILFE?

- **Tel. 147 / www.147.ch**
(bis 18 Jahre)
- **Tel. 143 / www.143.ch**
(ab 18 Jahre)

Für Hilfe in schwierigen Situationen, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar. Beratungen auch per Telefon, SMS, Chat oder Email

- **www.kein-tabu.ch**

Für Tipps, Kampagnen-Infos und Anlaufstellen im Kanton Zug



Folge uns auf Facebook

Facebook Suchwort:
W.A. Selo Stiftung

Initiantin der Kampagne

Werner Alfred Selo Stiftung
c/o Life Science Communication
info@selofoundation.ch
www.selofoundation.ch



www.kein-tabu.ch

ICH MAG
NÜMM



MIR GAHT'S
VOLL



Bevor's z'vill wird,
sprich's aa.

ICH BI
UNDER DRUCK



Psyche
krank?

Kein
Tabu!

Psychische Krankheit trifft jeden Zweiten.

Früh erkennen hilft heilen. www.kein-tabu.ch

SCHON AM ANFANG AM ENDE?

Druck in der Schule, mit Bewerbungen, im Praktikum, im Job... Und dann stressen auch noch die Eltern, die Lehrer, die Chefs... Alle wollen was von Dir, aber Du hast keinen Plan, wie weiter... Kennst Du das? Stehst Du am Anfang Deines Berufsweges, aber fühlst Dich jetzt schon am Ende?



AKKU LEER?

Fühlst Du Dich manchmal wie Dein Handy - Agenda voll, Akku leer? Wie gehst Du mit Stress, Fragen und Ängsten um? Sprichst Du darüber oder schweigst Du lieber, um nicht als schwach zu gelten?



SPIEL NICHT DEN HELDEN

Psychische Belastungen versucht man meist zu verstecken - aus Angst vor dem «Psycho-Stempel». Viele tragen eine Happy-Maske, aber dahinter ist es dunkel und schwer. Schweigen und Isolation machen alles noch schlimmer - und enden nicht selten im Suizid.



KEIN GRUND ZUM SCHÄMEN

Psychische Leiden wie Depressionen, Ängste oder Sucht sind extrem häufig: Jede/r fünfte Jugendliche erkrankt einmal daran. Das ist keine Schande und kein Versagen. Es sind Krankheiten wie körperliche auch - und ebenso gut behandelbar. Je früher, desto besser.



«Meine Erschöpfungsdepression habe ich zuerst lange verschwiegen, weil ich mich schämte. Erst als ich darüber zu reden begann, gaben auch viele andere zu, dass es ihnen genauso ging - im Sport, im Job, in der Schule, in der Familie... Sie waren so froh, dass es endlich jemand zum Thema machte. Darum: Hab Mut! Sprich's an, bevor's zu viel wird.»

Ariella Kaeslin, Ex-Kunstturnerin und ehemalige Depressionsbetroffene



SCHAU HIN, SPRICH'S AN

Hinter der Fassade zeigen sich versteckte Warnsignale. Logisch ist nicht jedes Tief gleich eine Krankheit, aber wenn es länger als 2 Wochen dauert, solltest Du Dir Hilfe suchen.

Die Grenze zwischen «normal» und «zu viel» ist bei jedem anders. Meist kann man das nicht selber einschätzen. Eine Beratung hilft Dir, die richtigen Lösungen zu finden.



«Viele erfinden Notlügen, wenn sie Psychotherapie-Termine haben. Dabei sollten wir das doch genauso normal sagen können, wie wenn man sonst zum Arzt muss - ohne komisch angeschaut zu werden.»

Benjamin Müller (20), Konstrukteur in Ausbildung