



## Komm in die Sprechstunde....

**Wenn:**

Angst

Deine Angst manchmal so groß ist, dass du Schweißausbrüche; Herzschmerzen oder Atemstörungen hast und du dich gar nicht mehr richtig konzentrieren kannst ... Du Zittern, Erbrechen oder Durchfall kennst ... Du vor deinen Freunden, deiner Klasse oder einer Gruppe nicht als Angsthase dastehen möchtest ...

**Wenn:**

Cyber- ...

Du Stress mit Medien hast, nicht weißt, wie du dich auf Insta & Co darstellen sollst, ... du gemobbt oder ausgegrenzt wirst ... Dir Hass im Netz begegnet ... Du (sexuell) angemacht und unter Druck gesetzt wirst (Cybergrooming) ... Du unsicher mit Nudes bist ... Du unruhig wirst, wenn du nicht genug Zeit zum Spielen hast ...

**Wenn:**

Depression

Du dich niedergeschlagen und lustlos fühlst ... Es dir schwer fällt, dich zu konzentrieren und du dir Neues schlecht merken kannst ... Du es nicht schaffst Dinge zu erledigen ... Du ständig nach grübelst ...

**Wenn:**

Eltern

Deine Eltern nur noch nerven ... Du nur noch angemotzt wirst ... Dich deine Eltern nicht verstehen ... Deine Mutter oder dein Vater krank ist und es dir damit nicht gut geht ...

**Wenn:**

Essen

Du dir sehr häufig Gedanken über dein Aussehen und dein Gewicht machst ... Es immer wieder Diskussion gibt, weil du lieber andere Dinge isst, als deine Eltern ... Du heimlich isst ..

**Wenn:**

Freund\*in

Dein/e Freund\*in sich zurück zieht ... Du dich von den anderen nicht verstanden fühlst ... Du bei den anderen nicht du selbst sein kannst ...

**Wenn:**

Geschwister

Es permanent Streit zwischen dir und deinen Geschwistern gibt ... Deine Geschwister bevorzugt werden ... plötzlich neue Geschwister dazu kommen ...

**Wenn:** Gewalt

Dich jemand immer wieder beleidigt und dich versucht fertig zu machen ... Du dich bedroht, unter Druck gesetzt fühlst, oder du geschlagen wirst ...

**Wenn:** Identität

Du dich fragst, wo gehöre ich hin, werde ich ein `richtiger Mann´ oder eine `richtige Frau?´ ...

**Wenn:** Lernen

Sich die Noten verschlechtert haben ... du dich nicht traust, im Unterricht aufzuzeigen ... Deine Eltern dir ständig im Nacken sitzen ...

**Wenn:** Liebe

Du an nichts anderes mehr denken kannst, als an deinen Freund oder deine Freundin ... Du vergeblich aufs Display starrst: kein Anruf, keine Nachricht – Liebeskummer ... Du verliebt in jemanden deines Geschlechtes bist ... Deine Eltern dich mit Lebensweisheiten zu texten ...

**Wenn:** Mobbing

Du von anderen ignoriert oder ausgelacht wirst ... Jemand Gerüchte über dich verbreitet ... Jemand dich erpresst oder bedroht ... Jemand intime oder peinliche Bilder von dir verschickt

**Wenn:** Sexuelle Belästigung

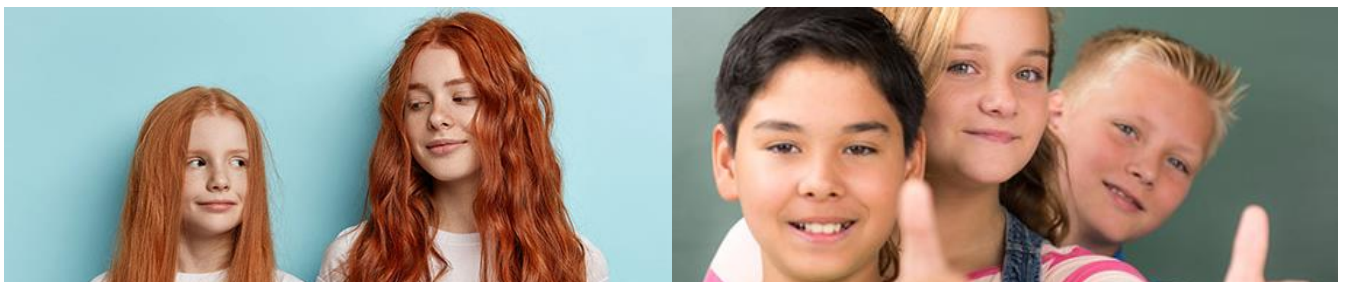
Eine Hand, sich ungefragt auf deine Schulter oder Taille gelegt hat ... Eine anzügliche Bemerkungen über dein Outfit oder dein Aussehen gemacht wurde ... Eine unangebrachte Nachricht über WhatsApp rund geht. ... Du dich in unter Druck gesetzt fühlst ... Du eine sexuellen Übergriff erlebt hast ...

**Wenn:** Trennung

Deine Eltern sich nur noch streiten oder sich getrennt haben ... Dein Vater oder deine Mutter eine neue Partner\*in hat ...

**Wenn:** Tod & Suizid

Jemand den du gern gehabt hast gestorben ist ... Du dein Leben im Moment sinnlos findest ... Du dich mit dem Thema Tod beschäftigst .... Deine Gedanken kreisen und du keinen Ausweg findest ...



**Immer am ersten Dienstag im Monat:**

**13:15 Uhr**

**hinter der Bücherei**