

Die SV hat für dich Ideen gesammelt, damit es dir gut geht:



Mach ein bisschen Sport und bewege dich. Geh´ eine Runde spazieren. Fahre Fahrrad.

Sprich mit jemandem. Rede mit einer Freundin oder einem Freund oder mit der Familie.

Wenn du ein Haustier hast, dann kuschel mit deinem Haustier - das tut gut.

Halte durch!

Leg dein Handy weg, wenn du Streit hast - und antworte später mit Ruhe.

Versuch es nochmal.

Lenk dich ab. Mach etwas mit deinen Geschwistern.

Gib nicht auf!

Du bist nicht allein. Du kannst mich anrufen. Du kannst gern zu mir kommen.