

FRAG UM HILFE



Material:

Karteikarte (Kreditkarten-Grösse), Stift



Zielsetzung:

Nach Hilfe fragen und wissen, wo man Hilfe bekommt



Einstieg:

Schau dir die Balance-Story «[Frag um Hilfe](#)» auf gorilla.ch an.

Überlege dir mal

- Wem vertraust du dich an, wenn du Hilfe benötigst?

Sozialform: zu zweit

So geht's:

Wie fühlst du dich, wenn du eine andere Person um Hilfe fragst?

Überlegt euch verschiedene Arten, wie ihr eine andere Person nach Hilfe fragen könnt. Welche Formulierung fällt euch am leichtesten?

Es gibt verschiedene Anlaufstellen, bei denen du dich melden kannst, wenn es dir nicht gut geht. Öffne diese Links und schau dich auf den Webseiten etwas um.

- <https://www.147.ch/de/>
- <https://www.143.ch/>
- <https://www.meinohrfuerdich.ch/>
- <https://www.kinderseele.ch/>
- https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm



Nimm eine Karteikarte und notiere für dich:

- Mind. eine Telefonnummer einer solchen Anlaufstelle oder einer nahestehenden Person
- Mind. ein Satz, wie du nach Hilfe fragen kannst.

Packe dieses Kärtchen nun bei dir ins Portemonnaie, damit du in schwierigen Situationen eine Stütze hast.

