

# Wie geht es dir?

Manchmal gibt es Situationen und Lebenslagen, die sich belastend auf unsere psychische Gesundheit auswirken. In solchen Fällen ist es wichtig zu wissen, wo wir uns Hilfe holen können:

**1. Vertrauenspersonen:** Hast du Vertrauenspersonen, mit denen du sprechen könntest? Zum Beispiel deine Lehrerin oder dein Lehrer, deine Eltern oder Geschwister?

**2. Schulsozialarbeit und OKJA:** Die Mitarbeitenden der SSA und OKJA nehmen sich gerne Zeit für deine Anliegen. Du kannst sie auf den folgenden Kanälen kontaktieren

- Patrik Kämpf: 079 845 22 71 / [patrik.kaempf@steffisburg.ch](mailto:patrik.kaempf@steffisburg.ch)
- Ueli Gnägi: 079 935 69 72 / [ueli.gnaegi@steffisburg.ch](mailto:ueli.gnaegi@steffisburg.ch)
- Simon Badertscher: 079 935 69 73 / [simon.badertscher@steffisburg.ch](mailto:simon.badertscher@steffisburg.ch)
- OKJA: 079 656 86 86 / [okja@steffisburg.ch](mailto:okja@steffisburg.ch)
- Jugendapp (anonymer und direkter Kontakt zu den verschiedenen Mitarbeitenden)

**3. Pro Juventute:** Die Pro Juventute betreibt ein kostenloses und anonymes Beratungsangebot, welches auf folgenden Kanälen verfügbar ist:

- Telefon: 147
- Chat: 147.ch



Jugendapp



This is what my mental health looks  
like right now



Me trying to excel in my career,  
maintain a social life, drink enough  
water, exercise, text everyone back,  
stay sane, survive and be happy



me telling my friends mental health is important  
and they should take care of themselves

how i deal with my own mental health

