

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 97 (2004)  
  
**Rubrik:** Im Notfall

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Nun gibt es aber Situationen, in denen Gleichaltrige dir auch nicht helfen können. Zum Beispiel, wenn gerade sie die Ursache deines Problems sind.

Oder wenn noch keine deiner Kolleginnen und keiner deiner Kollegen etwas Ähnliches erlebt hat. Und auch dann, wenn dir eine Sache so peinlich ist, dass niemand aus deinem Umfeld davon erfahren darf.

In solchen Fällen wirst du dich vermutlich erst einmal dafür entscheiden, nichts zu tun. Zu schweigen. Damit verschwindet dein Problem aber nicht. Ganz im Gegenteil. Es beginnt an dir zu nagen, beginnt langsam dich von innen her aufzufressen.

Wenn du so was spürst, dann gibts nur noch das eine: Du musst dich an Profis wenden.

Wie?

Ganz einfach!

## WÄHL DIE NUMMER 147

Jährlich gehen bei diesem Notruf für Kinder und Jugendliche über 85 000 Anrufe ein. Das sind mehr als 230 täglich. Wahnsinnig, oder nicht?

Hier eine kleine Auswahl von Problemstellungen, die dich nicht unbedingt betreffen müssen, die dir aber aufzeigen können, was andere so schwer belastet, dass sie mit jemandem haben darüber reden müssen.

*Ein Junge, 14 Jahre alt, möchte aufhören zu rauchen, da er ein Video über Raucherlungen und Raucherbeine gesehen hat. Er schafft es aber nicht, da alle aus seiner Clique die, die nicht rauchen, als «Weicheier» bezeichnen.*

**LIEBT DICH  
JEMAND MEHR,  
ALS DIR LIEB IST?  
RUF 1-4-7 AN, ES BLEIBT UNTER UNS.**

**:(147):**  
TELEFONHILFE FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE

[www.147.ch](http://www.147.ch) Rund um die Uhr nur 20 Rp. pro Anruf  
[147@projuventute.ch](mailto:147@projuventute.ch) Publifon 60 Rp.  
Mobiltelefon Normaltarif

*Ein Mädchen mit einer tollen Figur findet sich an bestimmten Stellen trotzdem zu dick und fragt nach Tipps zum schnellen Abnehmen. Ihre Kolleginnen fänden auch, sie sei zu dick, die Eltern hingegen hätten ihr verboten abzunehmen.*

*Ein Mädchen, 15 Jahre alt, leidet sehr unter Akne. Ihr ganzes Gesicht ist mit Pickeln übersät, und seit sie beim Naturarzt war, spriessen sie täglich noch heftiger. Ihre grösste Angst ist es, aufgrund der Pickel bei den Jungs nicht gleich gut anzukommen wie ihre Freundinnen.*

*Ein Junge, 15 Jahre alt, erzählt, dass er sich in seine 25-jährige Lehrerin verliebt habe. Er will wissen, wie er es ihr am besten mitteilen könne. Er habe erfahren, dass sie noch zu haben sei.*

*Ein Mädchen, 14 Jahre alt, verliebt sich in ihre Freundin und hat sie geküsst. Nun stellt sie sich die Frage, ob sie lesbisch ist und wie sie dies ihren Eltern mitteilen soll.*



*Ein Junge wird von seiner Mutter «Arschficker» genannt, weil er schwul ist. Nun will sie ihn in ein Heim geben. Er fürchtet, dass er sich mit den anderen Jungs nicht zurechtfinden wird.*

## SO! NUN ABER ZURÜCK ZU DIR!

Nehmen wir an, dass dich etwas bedrückt und verängstigt, dass etwas in dir ungute Gefühle hochkommen lässt und du deshalb weder ein noch aus weisst.

Nehmen wir weiter an, dass es für dich sehr schwierig ist abzuschätzen, ob das alles wieder vorbeigeht, wie eine Grippe etwa, oder ob es dich immer tiefer in den Sumpf deiner Gefühle zieht.

In diesem Fall: Frag eine Fachperson! Wähl die Nummer 147!

# HÖRT DIR NIEMAND ZU?

RUF 1-4-7 AN, WIR HELFEN DIR WEITER.



TELEFONHILFE FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE

[www.147.ch](http://www.147.ch) Rund um die Uhr nur 20 Rp. pro Anruf  
[147@projuventute.ch](mailto:147@projuventute.ch) Publifon 60 Rp.  
Mobiltelefon Normaltarif

## ANONYMITÄT BLEIBT GEWAHRT

Nehmen wir an, du hast den Mut und rufst an. Es wird jemand abheben, dich aber weder nach deinem Namen fragen noch den eigenen preisgeben.

Dies bedeutet, dass von diesem Gespräch niemand etwas erfährt. Wirklich niemand! Weder Lehrkräfte, Eltern noch sonst jemand, ob er am Problem beteiligt ist oder nicht. Die Anrufenden bleiben immer anonym! Einzige Ausnahme: wenn es um die Rettung von Menschenleben geht.

## DU BESTIMMST

Und dann erzähl munter drauflos. Du findest ein offenes Ohr für dein Anliegen. Du wirst akzeptiert, wie du bist, wie du denkst und wie du fühlst. Und vor allem: Du allein bestimmst, was du erzählen möchtest.

Gemeinsam überlegt ihr, wie es weitergehen soll, wie du deine Situation verändern kannst. Die beratende Person hilft dir, deine ganz persönliche Lösung zu finden.

## WAS BEWIRKT EIN GESPRÄCH?

Es tut gut, mit jemandem zu reden. Nur schon indem du über dich sprichst, siehst du dein Problem bereits klarer. Vielleicht gibt dir das Gespräch etwas an Sicherheit zurück. Möglicherweise ermutigt es dich sogar, etwas zu unternehmen. Oder dann denkst du einfach nach und rufst ein zweites Mal an, weil dir noch etwas Wichtiges eingefallen ist.



 NOVARTIS

# Was machst Du?



Wir machen: Forschung, Entwicklung,

## Lehrstellen

061 696 96 99

[www.novartis.ch/lehrstellen](http://www.novartis.ch/lehrstellen)



## UND WENN DAS PROBLEM MIT EINEM TELEFONGESPRÄCH NICHT GELÖST WERDEN KANN?

Es gibt sicher auch Fälle, da kann eine telefonische Beratung nur ein erster Schritt sein. Ein wichtiger zwar. Und trotzdem wirklich nur ein erster Schritt.

Die Jugendlichen, deren Problem-Schilderungen du am Anfang dieses Kapitels findest, haben diesen Schritt gewagt. Bei einigen von ihnen ist es dann aber nicht bei diesem einen Telefongespräch geblieben.

Denn wenn das Problem so tief sitzt, dass du es allein nicht lösen kannst, solltest du dich einer speziell ausgebildeten Fachfrau oder einem Fachmann anvertrauen. Einem Menschen also, der so viel von der Sache versteht, dass er deinen Fall kompetent, das heisst fachgerecht, behandeln kann.

Mit anderen Worten: Die Beratenden, die deinen 147er-Anruf entgegennehmen, werden dir Stellen in deiner Region nennen, an die du dich wenden kannst (wozu du aber nicht verpflichtet bist).

## VERBOTENE LIEBE?

RUF 1-4-7 AN, ES BLEIBT UNTER UNS.



[www.147.ch](http://www.147.ch) Rund um die Uhr nur 20 Rp. pro Anruf  
[147@projuventute.ch](mailto:147@projuventute.ch) Publifon 60 Rp.  
Mobiltelefon Normaltarif

## MACHT DIR ETWAS ANGST?

RUF 1-4-7 AN, WIR HELFEN DIR WEITER.



[www.147.ch](http://www.147.ch) Rund um die Uhr nur 20 Rp. pro Anruf  
[147@projuventute.ch](mailto:147@projuventute.ch) Publifon 60 Rp.  
Mobiltelefon Normaltarif