



Kennst du 147 – die Notrufnummer und das Beratungsangebot von Pro Juventute?

Wir sind für dich da! Für alle Fragen und Anliegen. Hast du Angst, Sorgen oder weisst du nicht mehr weiter? Dann erreichst du uns jeden Tag 24 Stunden per Telefon und SMS auf der Nummer 147! Oder besuch uns einfach auf www.147.ch

Stelle dem 147 eine Frage

Falls Du gwundrig bist und wissen möchtest, wie wir bei folgenden häufig gestellten Fragen beraten würden, sende die Nummer des Themas, welches dich interessiert, per SMS an die Nr. 147 und erfahre, ob unsere Antwort für dich hilfreich ist. Du darfst gerne alle Themen durchprobieren und darfst uns auch zurückmelden, was dir gefallen hat.

Ganz wichtig: Die SMS erscheinen nicht auf deiner Telefonrechnung, und sie sind kostenlos, das heisst, du kannst dich auch melden, wenn du kein Handyguthaben mehr hast. Zudem sind sie vertraulich – niemand erfährt, was du gefragt hast, ausser, du möchtest es selbst erzählen.

Von den nachfolgenden Themen kannst du auswählen, welche Frage du gerne beantwortet haben möchtest. Mehr zu den Fragen erfährst du auf der Rückseite.

- FR01 - Flirten, Partner finden, unglücklich verliebt
- FR02 - Sucht und Drogen
- FR03 - Problem mit Schulkollegen
- FR04 - Krisen/Hilfe
- FR05 - Konflikte mit Eltern
- FR06 - Freizeit/Langeweile
- FR07 - Das erste Mal
- FR08 - Psychische Gewalt in der Schule/Mobbing
- FR09 - Mein Körper/Aussehen
- FR10 - Streit mit Freunden

Und so wird's gemacht

Sende den Code der von dir ausgewählten Fragen an die Nummer 147. Z .B. für das Thema Flirten, Partner finden, unglücklich verliebt schreibst du FR01 an 147 und du erhältst sofort eine Antwort.



Gerne darfst du auch mehrmals eine Fragen stellen. Möchtest du eine persönliche Frage formulieren? Sende uns diese einfach per SMS an 147 zu. Wir antworten dir innerhalb von maximal 48 Stunden.

Wir sind 365 Tage, 24 h für dich da!

Alle Angebote sind kostenlos, vertraulich und erscheinen auf keiner Telefonrechnung.



FR01 - Flirten, Partner finden, unglücklich verliebt

Hallo 147, ich habe folgendes Problem: Ich habe mich in ein Mädchen mit dem ich geschattet habe verliebt. Wir sind nun schon mehrere Monate zusammen. Am Anfang war alles perfekt, wir konnten über alles reden und lachen. Doch vor einigen Wochen war plötzlich alles anders. Wir stritten uns wegen kleinen Sachen. Wir redeten einige Male darüber was wir machen könnten. Vor 5 Tagen machte sie Schluss. Heute sah sie mich im vorbeigehen mit einem Lächeln an und sagte ich soll um sie kämpfen. Ich weiss nicht wie, könnt ihr mir ein paar Tipps geben und wie soll ich herausfinden, ob sie mich noch mag? 14 männlich

FR02 – Sucht und Drogen

Meine Kollegen und ich kiffen fast jeden Tag und trinken am Wochenende recht viel Alkohol. Unsere Eltern haben noch nichts davon mitbekommen und das soll auch so bleiben. Ich merke, dass ich mich im Unterricht schlecht konzentrieren kann und meine Noten den Bach runter gehen. Ausserdem bin ich schnell aggressiv, vor allem wenn mich auch noch meine kleinen Geschwister nerven. Kann das mit dem Marihuana und Alkohol zusammen hängen? 15 männlich

FR03 - Problem mit Schulkollegen

Hallo 147. Seit 2 Wochen habe ich Streit mit meiner besten Freundin. Sie hat schon eine Weile Probleme in der Schule (schlechte Noten). Oft wenn ich sie darauf anspreche, dass sie sich mehr um die Schule kümmern soll, fühlt sie sich angegriffen und es kommt zum Streit. Vergangene Woche hat sie noch gesagt, dass der Lehrer etwas gegen sie hat. Meine Frage an euch: wie kann ich ihr helfen, dass sie wieder gute Noten hat, und ihr erklären, wie wichtig die Noten für sie sind, ohne dass wir streiten? Und wie soll ich ihr helfen, damit sie es mit dem Lehrer wieder gut hat? Könntet ihr mir da helfen? Vielen Dank im Voraus. weiblich 13

FR04 - Krisen/Hilfe

hallo. ich glaube meine BF hat probleme. ihre eltern sind die ganze zeit am arbeiten und merken nicht wie es ihr geht. sie ist viel alleine. wenn ich sie frage, ob sie abmachen will, hat sie meist keine lust. auch mit unseren anderen kolleginnen macht sie nichts mehr und fehlt viel im tanztraining. gestern nach dem sportunterricht habe ich gesehen, dass sie narben hat. ich glaube sie hat angefangen sich zu ritzen. in der schule kritzelt sie auch immer so kreuze, säрге und tränen. ich habe angst, dass sie sich was antut, weiss aber nicht was ich sagen oder tun soll. können sie mir helfen? weiblich 13

FR05 - Konflikte mit Eltern

Hallo ich bin ein Mädchen 14 jahre alt und halte es nicht mehr aus zuhause. Ich und meine Eltern streiten uns immer. Ich werde dauernd angeschrien. Ich helfe und mache was ich kann, aber für meine Mutter ist das nie genug. Sie ist extrem streng und reklamiert immer nur. Ich darf nach sieben Uhr am Abend nicht mehr raus, kann meine Kolleginnen nicht treffen, und das Handy hat sie mir auch weggenommen. Ins Internet darf ich nur 2 Stunden pro Woche. Aber ich muss doch meine Kolleginnen treffen können, sonst gehe ich noch kaputt.

FR06 - Freizeit/Langeweile

Hallo Pro Juventute. Ich sollte schnell Hilfe erhalten. Letzte Woche als uns langweilig war, haben wir uns eine Mutprobe ausgedacht. Meine Kollegen haben gesagt, wenn ich mich traue etwas im Laden zu stehlen erhalte ich von ihnen 50.- CHF. Ich habe das vergangenen Freitag getan und im Laden mehrere Sachen gestohlen. Danach habe ich das Geld dafür von meinen Kollegen erhalten. Nun plagt mich das schlechte Gewissen, was soll ich tun? Wenn ich mich im Laden melde, habe ich Angst vor einer Anzeige. Was kann ich machen? Können Sie mir helfen? männlich 14

FR07 - Das erste Mal

hallo. ich habe seit 2 monaten einen freund, wir haben uns auch schon geküsst. es war schön, aber jetzt habe ich angst, dass er mehr will. er ist 1 jahr älter und hat sicher erfahrung. ich getraue mich nicht, ihm zu sagen, dass ich noch nicht für mehr bereit bin. Was soll ich tun, ich will ihn nicht verlieren. Wie geht Zungenkuss und wann hat man das erste Mal? 14 weiblich

FR08 - Psychische Gewalt in der Schule/Mobbing

Hallo ich werde in der schule gemobbt. Ich habe ein paar Kollegen, aber in der Klasse sind sie auch gegen mich. Alle sagen ich sei schwul und schubsen mich herum. Manchmal verstecken sie mir Dinge und schmieren Zahnpasta in meine Schuhe. Ich bin nicht gut in der Schule, weil ich mich schlecht konzentrieren kann. Zuhause mag ich gar nicht an die Schule denken. Meinem Vater will ich das nicht sagen, er wird sehr schnell wütend. Manchmal möchte ich gar nicht mehr da sein. Ich weiss nicht was ich tun soll. 12 männlich

FR09 - Mein Körper/Aussehen

Hallo 147. Es geht mir voll Scheisse. Ich musste die Schule wechseln, weil sich meine Eltern getrennt haben. Seitdem werde ich in meiner neuen Klasse fertig gemacht. Meine Mutter arbeitet als Verkäuferin und hat nicht so viel Geld. Sie kann mir keine Markenkleider kaufen. Zu meiner Lehrerin habe ich noch kein Vertrauen aufgebaut. Ausserdem fresse ich alles in mich hinein und werde immer dicker. Ich wiege jetzt schon 75kg. Ich halte das nicht mehr aus. Was soll ich nur tun? 13 weiblich

FR10 - Streit mit Freunden

Meine Freunde sagen, dass ich mich immer nur dann melde, wenn die anderen Kollegen keine Zeit haben. Das stimmt aber nicht. Ich bin derjenige, der immer schaut, dass wir was gemeinsam unternehmen (Kino, Fussball, Ausgang). Seit einer Woche meldet sich keiner mehr bei mir und auch aus dem Gruppenchat hat man mich gelöscht. Ich weiss nicht was ich falsch gemacht habe und keiner sagt es mir. Von einer Kollegin habe ich erfahren, dass ich ihre Freundschaft ausgenutzt haben soll. Ich fühle mich ungerecht behandelt. Was soll ich tun? 14 männlich

