



---

Beispiel (Flyer aus tschau.ch)

## Wie geits dir? Die zentrale Frage!

- Bist du oft lustlos oder traurig?
- Hältst du deine Gefühle nicht aus und isst mehr als sonst? Game'st du mehr als sonst? Ziehst du dich mehr als sonst zurück?
- Gehst du nicht mehr gerne zur Schule?
- Hast du Angst vor anderen Schülern?
- Wirst du in der Schule gemobbt?
- Sind deine Noten in den Keller gesunken?
- Kannst du nicht mehr gut schlafen? Schaust du in der Nacht mehr als sonst Filme? Bist du dafür tagsüber immer müde?
- Hast du zu Hause nur noch Zoff? Hältst du es fast nicht mehr aus?
- Hast du Beziehungsstress und fühlst dich unter Druck?

Wenn du eine dieser Fragen mit ja beantworten kannst dann überlege dir, ob's dir helfen würde mit einer der folgenden Personen zu sprechen:

### Personen die dir helfen könnten:

- ❖ Hast du eine Freundin oder einen Freund zum Reden?
- ❖ Kannst du mit deinen Eltern oder anderen Familienmitgliedern sprechen?
- ❖ Kennst du deine Schulsozialarbeiterin oder den Schulsozialarbeiter?
- ❖ Hast du Vertrauen zu deinem Pfarrer oder Pfarrerin?
- ❖ Kennst du die kirchliche oder kommunale Jugendarbeiterin oder Jugendarbeiter?
- ❖ Kannst du dich deinem Lehrer oder deiner Lehrerin anvertrauen?

Wenn du es gar nicht mehr aushältst dann kannst du dich auch anonym bei folgenden Adressen melden oder dich übers Internet informieren:

<https://www.ref-fr.ch/personen> evtl. Angeben,

Im Reformierten Zentrum bei deiner Parrer\*in:

(Kontaktangaben)

Oder bei deiner Religionslehrer\*in:

(Kontaktangaben)

Oder bei der Fachstelle Jugend der Kantonalkirche:

*Hansjürg Hofmann, Prehlstrasse 11, 3280 Murten/Morat*

*hansjuerg.hofmann@ref-fr.ch*

Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche: Tel. 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)

Die dargebotene Hand Tel. 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)

Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit: Tel. 026 305 78 00 / [www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch)

Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit FNPg FREIBURG

<https://www.rfsm.ch/de/unsere-leistungen/kinder-und-jugendliche>

Die Leistungen werden an folgenden Standorten erbracht:

an den ambulanten Standorten des FNPg: Bulle, Freiburg und Estavayer-le-Lac;

in den somatischen Spitälern des Kantons (HFR) in der Form der Konsultation-Liaison;

in unserer psychiatrischen Station für Jugendliche Chrysalide im Stationären Behandlungszentrum in Marsens.

Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Chemin des Mazots 2

1700 Freiburg

T. +41 (0)26 305 30 50

Stationäres Behandlungszentrum

L'Hôpital 140

1633 Marsens

Notfälle und Konsultationsanfragen

T. +41 (0)26 305 77 77

**Bei akutem Notfall:**

- Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit / Psychiatrische Notfälle/  
Telefon 026 305 77 77
- KIZ Bern Inselspital / Telefon 031 632 88 11
- krisenambulanz@upd.ch
- Kinder-Notfallstation am Kantonsspital HFR Freiburg / Ambulanz Tel. 144
- HFR Freiburg – Kantonsspital: T +41 26 306 00 00 / Chemin des Pensionnats  
2-6 / 1752 Villars-sur-Glâne
- HFR Meyriez-Murten / T +41 26 306 70 00 / F +41 26 306 70 11 / Chemin du  
Village 24 | 3280 Meyriez
- HFR Tafers / T +41 26 306 60 00 / F +41 26 306 60 11 / Maggenberg 1 /  
1712 Tafers
- HFR Billens / T +41 26 306 50 00 / F +41 26 306 50 11 / Rue de l'Hôpital 1 /  
1681 Billens