



Liste mit Informationsportalen und Beratungsangeboten für Jugendliche und Fachpersonen:

Allgemeine Beratungsstellen:

- Sucht Schweiz: Informationen für Jugendliche
- Kinderschutz Schweiz
- Selbsthilfeorganisationen Schweiz
- Neurologen und Psychiater im Netz: online Informations-Portal
- Vereinigung der Angehörigen von psychisch Erkrankten
- Verein Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie Schweiz
- Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit FNPG

- <https://www.rfsm.ch/de/unsere-leistungen/kinder-und-jugendliche>
- <https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/psychische-gesundheit/kinder-und-jugendliche/themen-stress-und-selbstvertrauen-und-selbstwert>
- <https://www.wie-gehts-dir.ch/>-Anregungen für Jugendliche, Fachpersonen, Privatpersonen
- <https://www.undduso.ch/> Tipps für Fachpersonen mit Methodenkoffer und Tipps für Jugendliche
- https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm - Plattform für Jugendliche zu verschiedenen Themen, Unterlagen u. Methoden für Fachpersonen und Eltern.
- www.safezone.ch Fragen zum Thema Sucht, Online-Beratung (Email und Chat) und Selbsttests zum eigenen Suchtpotential.
- www.tschau.ch Deutschsprachige Beratungsplattform, hier beantworten Fachleute Lebens- und Alltagsfragen schriftlich innerhalb von maximal drei Arbeitstagen.
- Suizidprävention: <http://www.reden-kann-retten.ch/notfall-adressen/> - Für Betroffene und Angehörige
- Pro Juventute: Tel. 147 / www.147.ch
- Die dargebotene Hand: www.143.ch / Tel. 143

- 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
- Depression Links: Hilfsangebote: <https://www.u25-deutschland.de>
- Dokus: <https://www.youtube.com/watch?v=MoPNvCgrvQA>
- Informationen zu Depression: <https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/psychische-gesundheit/kinder-und-jugendliche/angebote-fuer-jugendarbeit>
- https://www.undduso.ch/user_assets/downloads/PG_Methode_4.pdf
- <https://www.ensa.swiss/de/>
- <https://www.ensa.swiss/fr/>
- [Suizidalität - Arbeitsblätter und didaktische Unterlagen für Lehrer / für Lehrerinnen / für die Schule \(feel-ok.ch\)](#)

Weitere Informationen

- Bewegung und Sport, besonders auch draussen und in Gruppen, kann das Risiko an Depressionen zu erkranken um 15-18 % reduzieren. Körperliche Aktivität gilt auch zu Covid-19-Zeiten als ein wichtiger Faktor zur Reduktion von Depression. Durch Bewegung und Sport werden psychologische und neurobiologische Faktoren begünstigt. Die Sauerstoff Kapazität wird erhöht, Stress reduziert und die Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit werden verbessert.

- Die Rate von Depression erlebte während Covid-19 eine Steigerung von über 40 % zu vorher 26 %, dies vor allem aufgrund der reduzierten Bewegung und dem Konsum von sozialen Medien und dem daraus erfolgendem Schlafmangel.