

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 96 (2003)  
  
**Rubrik:** Im Notfall

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.12.2025

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





## «NACH EM LÄCHLI GITTS ES BÄCHLI!»

Vermutlich kennst du dieses Sprichwort, das eigentlich nur etwas aussagen will: Wenn es uns allzu gut geht, ist es möglich, dass wir uns schon kurz danach nicht mehr so toll fühlen. Und das stimmt doch irgendwie. Oder ist dein Leben nicht auch ein ewiges Auf und Ab? Wir alle haben ab und zu unsere Probleme: Probleme, von denen wir glauben, dass sie nicht zu bewältigen sind. Probleme, die im Hirn ein solches Durcheinander auslösen, dass wir kaum mehr denken können. Probleme, die uns zu erdrücken drohen.

## «NACH EM RÄGE SCHIINT D SUNNE!»

Noch ein Sprichwort. Dieses will uns weismachen, dass es bestimmt wieder aufwärts gehen wird. Und zwar automatisch. Dass wir uns also nur irgendwo hinsetzen müssen, um abzuwarten, bis alles von selbst wieder in Ordnung kommt. Leider stimmt das nicht. Mindestens nicht immer. Denn die meisten Menschen finden aus Krisen nur heraus, wenn sie etwas dagegen unternehmen. Gehörst du nicht auch zu diesen?

## DOCH WAS TUN?

Es muss nicht viel sein. Häufig hilft es schon, wenn du jemandem von deinem Problem erzählst. Einer Freundin, einem Freund, deinen Eltern oder sonst jemandem, dem du vertrauen kannst, der gut zuhören kann und vielleicht noch Rat weiss.

Wenn das nichts nützen sollte, gibt es nur noch das eine: Hilfe suchen. Was aber vielen schwer fällt. Vielleicht, weil sie denken, dies sei ein Zeichen von Schwäche. Oder dann, weil sie sich für ihr Problem schämen.

Drum merke dir: Unterstützung annehmen ist keine Schande.

Und: Wenn du es tust, bist du nicht allein. Denn andere tun es auch. Vor allem die Erwachsenen. Die schaffen es nämlich auch nicht, ihre Sorgen alleine zu bewältigen.

Viele gehen mit ihren Fragen zu einem Arzt, andere zu einer Anwältin, dritte suchen eine Psychologin auf, und vierte wenden sich an einen Pfarrer.

Doch wie kommen sie gerade auf diese Leute? Die Antwort ist einfach: Es sind Menschen, die wegen ihres Berufes der sogenannten Schweißpflicht unterliegen.





## **ERWACHSENE TUN ES ALSO. WESHALB SOLLTEN ES KINDER UND JUGENDLICHE NICHT AUCH TUN?**

Sie sollen es tun. Sie dürfen es auch tun. Und doch tun sie es viel zu selten. Fressen alles in sich hinein. Bewahren Geheimnisse für sich, die sie selber nicht verarbeiten können. Werden dadurch traurig, gereizt, nervös, abweisend und geraten so prompt in weitere dumme Situationen. Doch das muss nicht sein. Denn wer sich genügend früh Hilfe holt, kann sich häufig von unglaublich schweren Lasten befreien.

Manchmal ist es allerdings schwierig abzuschätzen, wie gross das eigene Problem ist. «Soll ich denn wirklich mit einem solchen Blödsinn jemanden belästigen? Die lachen mich doch sicher aus!»

Tun sie nicht. Denn ernst gemeinte Fragen verdienen in jedem Fall eine wohl überlegte Antwort.

## **147: DIE NUMMER FÜR DICH!**

Wenn du in irgendeiner Sache nicht mehr weiterkommst, wenn dir etwas total über den Kopf wächst oder wenn du Angst hast, wovor auch immer: Wähl die Nummer 147! Es wird jemand abheben, der dir zuhört, der dich zu verstehen versucht, der dir Fragen beantworten kann, der dich berät und dich in schwierigen Fällen auch an andere Orte verweisen kann. Und: Der auch der Schweigepflicht unterliegt.

Hier einige Beispiele, die dir aufzeigen, wie sich so etwas abspielen könnte.

### **Sandra, 13 Jahre**

Nach dem Handballtraining am Donnerstagabend beeile ich mich immer mit Duschen. Denn sonst verpasse ich den letzten Bus, der schon um ein Viertel nach acht bei der Turnhalle abfährt.

Vor etwa einem Monat ist es dann wieder einmal passiert. Der Bus fuhr mir vor der Nase ab. Zu Hause anrufen hätte nichts gebracht, denn am Donnerstag geht meine Mutter ins Singen und mein Vater in den Turnverein.

Zum Glück wurde Petra, die auch in meiner Mannschaft spielt, von ihrer Mutter abgeholt. So konnte ich mitfahren.

«Soll ich dich nach Hause fahren?», hat Petras Mutter gefragt.

«Nein! Das ist nicht nötig», habe ich geantwortet. «Sie können mich hinter der Kirche bei der grossen Kurve rauslassen. Von dort habe ich nur noch eine Viertelstunde zu Fuss.»

«Aber da musst du doch ein Stück durch den Wald gehen. Hast du denn keine Angst?»

«Kein Problem», habe ich geantwortet, weil ich aus irgendwelchen Gründen nicht zugeben wollte, dass ich eigentlich schon ein bisschen Angst hatte. Vor allem weil es schon dunkel war.

So machte ich mich eben auf den Weg durchs Heinzerholz. Eigentlich weiss ich genau, welche Abzweigungen ich nehmen muss. Warum ich es an diesem Abend nicht geschafft habe? Keine Ahnung.

Jedenfalls verlief ich mich so gründlich, dass ich zum Schluss nicht mehr wusste, wo ich war. Dabei ist die Angst immer grösser und grösser geworden. Was tun? Da kam mir in den Sinn, dass ich zufälligerweise das Handy meiner Mutter dabei hatte. Doch wen sollte ich anrufen? Meine Mutter hat nur Nummern von Leuten gespeichert, die ich nicht kenne.





Doch halt! Hatte nicht unsere Lehrerin kürzlich die Nummer 147 erwähnt? Kurz entschlossen rief ich dort an.

Eine Frau nahm ab. Als sie merkte, dass ich langsam in Panik geriet, sagte sie mir, ich solle mich einfach hinsetzen. Und zwar genau dort, wo ich jetzt sei. Dann musste ich ihr genau schildern, wo ich durchgegangen war.

«Und nun warte kurz!», befahl sie mir.

Nach wenigen Minuten hörte ich ihre Stimme wieder. Sie erklärte mir, dass sie die Polizei alarmiert hätte, die nun bereits auf dem Weg sei, mich abzuholen.

Und dann sprachen wir sicherlich zwanzig Minuten über dies und das, bis plötzlich ein Streifenwagen daherkam, in dem ich dann nach Hause gefahren wurde.

Am anderen Tag habe ich dann nochmals die Nummer 147 gewählt, um mich zu bedanken. Denn die haben mich doch echt aus einer doofen Situation gerettet.

## Hanspeter, 12 Jahre

Vor ungefähr einem Jahr haben sich meine Eltern getrennt. Seither lebe ich bei meinem Vater. Was gar nicht immer einfach ist.

Für mich nicht, weil ich meine Mutter vermisse, die ich kaum noch sehe, und deshalb irgendwie möchte, dass unsere Familie wieder zusammenkommt. Auch wenn es zum Schluss nicht mehr gegangen ist. Denn die beiden hatten nur noch Streit. Bis meine Mutter die Koffer gepackt hat und zu einer Freundin gezogen ist. Für meinen Vater ist es aber auch nicht einfach, weil er neben der Arbeit nun noch den Haushalt erledigen muss. Und weil er meine Mutter auch vermisst. Glaube ich wenigstens, denn ich habe ihn in letzter Zeit häufig mit Tränen in den Augen gesehen. Nein, gesagt hat er nichts, denn er spricht kaum mehr mit mir. Trinkt sein Bier, wenn er von der Arbeit kommt, und geht dann früh zu Bett. Nur am Wochenende unternehmen wir ab und zu etwas. Aber auch nicht mehr so häufig. Denn mein Vater hat keinen Bock mehr drauf. Hat eigentlich auf gar nichts mehr Lust. Nur noch auf sein Bier am Abend.

Als er mir dann erzählt hat (echt wahr, er hat wieder einmal mit mir gesprochen), dass er mit seinem Chef einen fürchterlichen Krach hatte, da habe ich Angst gekriegt. Angst um meinen Vater, weil er so traurig ist und deshalb sein Leben nicht mehr so gut im Griff hat.

Die Angst in mir drin wurde gross und immer grösser und wollte raus. Aber an wen sollte ich mich wenden? Ich hab es mir sehr lange überlegt und sogar eine Liste geschrieben mit Leuten drauf, zu denen ich Vertrauen habe. Und doch habe ich es nicht gewagt, jemanden anzusprechen.

## 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





Dann habe ich in der Schule ein kleines Plakat gesehen, auf dem stand:

**MACHT DIR ETWAS ANGST?**

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

Genau das habe ich dann getan. Und das hat geholfen.

Erstens, weil die Frau am Telefon ganz toll zugehört und mich irgendwie verstanden hat. Zweitens, weil sie mir hat erklären können, was in meinem Vater drin vielleicht alles vorgeht und dass das in seiner Situation normal sei. Und drittens, weil sie mir einige Tipps gegeben hat, wie ich meinem Vater helfen kann.

Und dann hat sich noch etwas ergeben. Mein Vater geht nun einmal wöchentlich irgendwo hin, um über seine Probleme zu reden. Und das beruhigt ihn. Habe ich wenigstens das Gefühl.

### **Jeanine, 14 Jahre**

Vor einiger Zeit musste ich an ein Familienfest mitgehen. Wir sollten die Familie unseres Onkels, der etwa hundert Kilometer von uns entfernt wohnt, kennen lernen. Ich weigerte mich erst, ins Auto zu steigen, hatte aber keine Chance.

An diesem Fest habe ich ihn dann kennen gelernt. Er ist so was von niedlich, heisst Sebastian, ist 16 Jahre alt und ... mein Cousin. Was mich aber nicht daran gehindert hat, mich total in ihn zu verknallen. Umgekehrt, also von seiner Seite her, ist auch etwas passiert. Glaube ich jedenfalls.

Bereits am nächsten Tag habe ich ihm einen langen Brief geschrieben. Und er dann einen zurück. Seither renne ich beinahe jeden Tag zum Briefkasten, weil Post von ihm drin sein könnte.

Ich bin glücklich. Oder besser gesagt: Ich war es. Denn ich habe meiner Freundin davon erzählt. Und die hat mir gesagt, dass ich da etwas Uner-

# **MACHT DIR ETWAS ANGST?**

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

**:(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

laubtes mache. Denn es sei verboten, sich in seinen Cousin zu verlieben. Und wenn ich es nicht glaube, solle ich die Nummer 147 anrufen. Die würden es mir dann schon sagen.

Ich habs getan. Hab angerufen. Und weiss nun, dass ich mich verlieben darf, in wen ich mich verlieben will. Also auch in meinen Cousin. Und Briefe darf ich ihm auch schreiben. Ich dürfte ihn später sogar heiraten, wenn ich dann noch will. Natürlich hab ich das meiner Freundin gleich brühwarm erzählt. Die ist ganz schön sauer geworden, weil sie eine von denen ist, die immer Recht haben wollen. Und eifersüchtig war sie auch, glaube ich jedenfalls, weil sie noch keinen gefunden hat, in den sie sich verlieben kann. Ich habe ihr dann gesagt, sie solle sich mit ihren Problemen doch auch an die Nummer 147 wenden. Denn die Leute, die abnehmen, seien wirklich gut und könnten vielleicht sogar ihr helfen.





## DER ERSTE SCHRITT: oft der schwierigste

Den Hörer abheben und die Nummer 147 wählen: Das schaffen viele nicht.

Doch es gibt noch eine Möglichkeit für eine erste Kontaktaufnahme: [147@projuventute.ch](mailto:147@projuventute.ch)

Hier einige Beispiele, wie diese E-Mails lauten könnten.

---

Grüezi

Ich bin 16 und gehe ins 10. Schuljahr, muss also bald eine Lehre anfangen. Doch ich kann mich einfach nicht entscheiden, was ich lernen möchte. Nun beginnen meine Eltern, mich zu drängen. Sie sagen, wenn ich mich bis morgen nicht entschieden habe, unterschreiben sie einfach den Lehrvertrag, den ich bereits habe. Doch soll ich wirklich Bäcker werden? Ich bin so was von unsicher.

Jetzt habe ich einen Riesenstress! Bitte helfen Sie mir weiter!

---

Hallo

Ich habe eine Frage und hoffe, dass Ihr mir möglichst schnell und wahrheitsgetreu antworten könnt. Und bitte nicht lachen! Es ist mir ernst!

Also: Kann eine Frau schwanger werden, wenn sie und der Mann noch nie richtig Geschlechtsverkehr hatten?

Oder: Ist es möglich, dass es nur durch Streicheln und so passiert?

Bitte antworten Sie schnell. Es eilt.

Danke!

Ich habe mir echt lange überlegt, ob ich euch schreiben soll. Doch nun wage ich es. Denn ich komme im Moment überhaupt nicht mehr klar. Aber es ist auch viel passiert. Und das hat schon ganz früh angefangen.

Ich bin im Alter von acht Jahren mehrere Male missbraucht worden. Er hat mir gedroht, mich umzubringen, wenn ich es weitererzähle. Darum habe ich geschwiegen.

Nun bin ich 15. Und das, was passiert ist, belastet mich immer mehr. Lange habe ich gedacht, dass ich damit fertig werde. Aber das stimmt nicht.

Bitte helft mir!

---

Wenn ich irgendwo auftauche, beginnen immer alle gleich zu grinsen. Klar mache ich ab und zu Sprüche und erzähle Witze, stehe also gern im Mittelpunkt. Aber doch nicht so. Oder wenigstens nicht andauernd. Denn eigentlich bin ich ein ernster Mensch, der gerne über seine Probleme sprechen würde.

Doch alle wollen immer nur das eine von mir: dass ich den Clown spiele! Kürzlich hat mir doch tatsächlich jemand gesagt, dass ich nicht einmal einen spielen müsse. Ich sei einfach einer, weil ich auch so aussehe.

Meine Frage: Wird meine Erscheinung ernster, wenn ich in die Pubertät komme?

---

Hallo 147!

Mein älterer Bruder baut immer nur Scheisse. Vor einigen Monaten musste er sogar vor einem Jugendgericht erscheinen. Und was tun unsere Eltern? Sie helfen ihm, wo sie nur können. Rennen ihm hinterher, löffeln für ihn die Suppe aus und versuchen sogar, ihn zu verstehen.





Das mag ja alles gut und recht sein. Aber mich haben sie dabei vergessen. Haben mich in letzter Zeit einfach nicht mehr beachtet. Obwohl ich viel die grösseren Probleme habe. Für die sich aber niemand interessiert.  
Muss ich denn auch kriminell werden, dass mir endlich jemand hilft?

Hallo  
Ich habe im Moment riesige Probleme mit mir selber. Ich glaube, ich hasse mich sogar. Warum, weiss ich nicht. Jedenfalls habe ich begonnen, mich selber zu verletzen, weil ich das Gefühl habe, dass mir das hilft.  
Eigentlich habe ich tolle Eltern. Aber ich will nicht mit ihnen darüber reden. Vor allem mit meiner Mutter nicht. Die nörgelt sowieso nur an mir herum. Ich sei zu dünn, sagt sie andauernd. Dabei bin ich 49 kg schwer und 1.70 gross. Ich weiss einfach nicht mehr weiter. Dabei möchte ich nur wieder ab und zu ein bisschen Freude haben. Doch das klappt einfach nicht.  
Vielen Dank, dass ich euch habe schreiben dürfen.

Liebes 147  
Wir ziehen in eine Stadt. Ich freue mich wahnsinnig darauf. Mein kleiner Bruder hingegen (er ist 12) dreht beinahe durch. Er hat Angst. Und dies nur, weil ihm jemand erzählt hat, dass in der Schule dort alle rauchen und wenn er nicht auch beginne, werde er zusammengeschlagen. Können Sie mir sagen, ob das stimmt und wie ich meinem Bruder helfen kann?

## DARF ICH? SOLL ICH? MUSS ICH?

Nochmals: Für dich ist es sehr schwierig abzuschätzen, wie gross das Problem, das dich belastet, wirklich ist. Darum hier klare Antworten auf obige Fragen.

Wenn dich etwas wirklich beschäftigt, **darfst du** immer anrufen. Wenn du nicht mehr weiter weisst, ob es nun dich oder jemand anderen betrifft, **sollst du**. Und wenn dich dein Problem dermassen belastet, dass du kaum mehr atmen kannst, weil es dich so in die Tiefe zieht, und von niemandem sonst Hilfe erhalten kannst, dann **musst du** sogar.

## UND DIE ANTWORTEN?

Die Antworten fallen sehr unterschiedlich aus. Meist sind es einfache Tipps, die dir weiterhelfen: «Probier es mal so! Wenn das nicht weiterhilft, könntest du noch das versuchen. Falls du auch so nicht weiterkommst, dann melde dich nochmals!»

Wenn dein Fall sehr verzwick ist, werden dir Orte oder Stellen empfohlen, an die du dich wenden kannst. Dort sitzen dir dann Fachleute gegenüber, die genau wissen, wovon du sprichst und deshalb deine Erlebnisse, deine Ängste und deine Tränen nicht nur ernst nehmen, sondern dir auch weiterhelfen können.

Auf den folgenden zwei Seiten nun **einige Adressen und Telefonnummern** von Orten und Stellen, an die man dich, je nach Problem, weiterleiten könnte. Natürlich darfst du dich dort auch direkt melden.





## Kanton Aargau

### Kinderschutzgruppe der Kinderklinik Aarau:

062 838 56 16.

Wenn keine Antwort: 062 838 57 34

(Dienstarzt/Dienstärztin)

Kinderschutzgruppe des Kantonsspitals

Baden: 056 486 37 05

## Kantone Appenzell Innerrhoden und Ausserrhoden

**Opferhilfe:** 071 223 48 77

## Kantone Basel-Stadt und -Landschaft

### Beratungsstelle für Kinder, die Gewalt erlebt

**haben:** Triangel, 061 683 31 45

(Montag bis Freitag, 14–18 Uhr)

## Kanton Bern

### Beratungsstelle für vergewaltigte Mädchen

und Frauen: 031 332 14 14

Rodtmattstr. 45, 3014 Bern

### Informationsstelle für Jugendfragen:

031 321 60 42, Fax 031 321 72 69

### Kinderaufnahmegruppe: KINOSCH,

031 381 77 81

### Notaufnahmegruppe für Jugendliche,

Jugendamt Bern: Stationäre Kriseninterventionsstelle, 031 351 79 89

## Kanton Freiburg

**Jugendamt:** 026 347 27 37, Fax 026 347 27 38

**Aide aux victimes:** Centres de consultation d'aide aux victimes d'infractions (LAVI), Fribourg

pour les femmes: 026 322 22 02,

Fax 026 323 25 06

pour les hommes et les victimes de la route:

026 465 20 24, Fax 026 466 47 88

pour enfants et adolescents: 026 347 27 57

## Kanton Glarus

Partnerschafts-, Familien- und

**Sexualberatung:** 055 640 62 82

Kantonaler Sozialdienst, **Opferhilfe-**

**beratungsstelle:** 055 646 66 28

## Kanton Graubünden

Fachstelle **Kinderschutz** Graubünden,

081 258 31 90 (24 Std. erreichbar)

## Kanton Luzern

### Kids' trouble line

Kantonspolizei Luzern, 041 248 81 11,

[kidsline@lu.ch](mailto:kidsline@lu.ch)

### Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete

**Kinder und Jugendliche:** Viva, 041 211 00 15,

Habsburgerstr. 22, 6003 Luzern

## Kanton St. Gallen

**Schlupfhaus:** 071 243 78 30 (24 Std. erreichbar)

**Opferhilfe:** 071 223 48 77

Das Kinderspital St. Gallen unterhält eine

**Jugendmedizin-Sprechstunde:** 071 243 71 11

## Kanton Schaffhausen

**Jugendberatungsstelle:** 052 620 33 33

(Dienstag bis Freitag, 14–18 Uhr)

**Beratungsstelle** für Jugendliche

und Erwachsene, die sich unter anderem mit dem Thema **Essstörungen** beschäftigt:

052 625 30 74

## Kanton Schwyz

**Opferhilfe-Beratungsstelle** des Kantons

Schwyz: 0848 82 12 82

**Beratungsstelle** für Ehe-, Sexual- und

Schwangerschaftsfragen Kanton Schwyz:

041 811 43 40 (Montag bis Donnerstag,

9–11 Uhr), 055 410 46 44 in Pfäffikon SZ





### Kanton Solothurn

**Beratungsstelle** für Jugendfragen:

Perspektive, 032 626 56 22

[www.perspektive-so.ch](http://www.perspektive-so.ch), [www.look-up.ch](http://www.look-up.ch)

### Kanton Thurgau

**Opferhilfe** für Kinder und Jugendliche:

071 626 58 44 (Montag bis Donnerstag)

### Kanton Uri

**Opferhilfe-Beratungsstelle** des Kantons Uri:

0848 82 12 82 (Montag bis Donnerstag,

9–16.30 Uhr, und Freitag, 9–11.30 Uhr)

[opferhilfes@datacomm.ch](mailto:opferhilfes@datacomm.ch)

### Kanton Wallis

Zentrum für Entwicklung und **Therapie des**

**Kindes und Jugendlichen**, Brig: 027 922 38 65,

Fax 027 922 38 66

Abteilung für **Kinder- und Jugendpsychiatrie**

**und Psychotherapie**, Brig: 027 922 38 85,

Fax 027 922 38 86

Amt für **Kinderschutz**, Brig: 027 922 38 80,

Fax 027 922 38 81

**Erziehungsberatung** Kinder- und Jugend-  
psychiatrie, Visp: 027 948 02 80

### Kanton Zug

**Sexual- und Schwangerschaftsberatung:**

Frauenzentrale Zug, 041 725 26 40

(Montag bis Freitag)

**Opferberatung:** 041 725 26 50

### Kanton Zürich

**Beratungs- und Informationsstelle für**

**sexuell ausgebeutete Kinder und weibliche**

**Jugendliche:** Castagna, 01 360 90 40,

[www.frauenberatung.ch](http://www.frauenberatung.ch)

Universitätsstr. 86, 8006 Zürich

Fachstelle **mira**, kümmert sich vor allem

um die Prävention **sexueller Ausbeutung** im

Freizeitbereich und berät Mädchen und

Frauen in der ganzen Schweiz: 01 450 45 42,

Fax 01 450 45 44, [fachstelle@mira.ch](mailto:fachstelle@mira.ch)

Idastr. 3, 8003 Zürich

**Wohnmöglichkeit** zum Schutz ausgebeuteter

Mädchen und junger Frauen: 01 341 49 45

**Mädchenhaus** Zürich, Postfach 1923,

8031 Zürich

### Ganze Schweiz

**Beratung und vorübergehender Wohnraum**

für Kinder und Jugendliche: Schlupfhuus in

Zürich, 01 251 06 11

**24-Stunden-Sorgentelefon** des Schlupfhuus

Zürich: 01 261 21 21

**Beratungsstelle und Wohnmöglichkeit zum**

**Schutz ausgebeuteter Mädchen** und junger

Frauen in Krisensituationen: **Mädchenhaus**

in Zürich, 01 341 49 45

**Soforthilfe bei Vergewaltigungen:**

079 698 95 02

Beratungsstelle für **Essstörungen:** 01 291 17 17

Sprechstunden für **Essstörungen** haben

unter anderem auch die Uni-Spitäler Zürich,

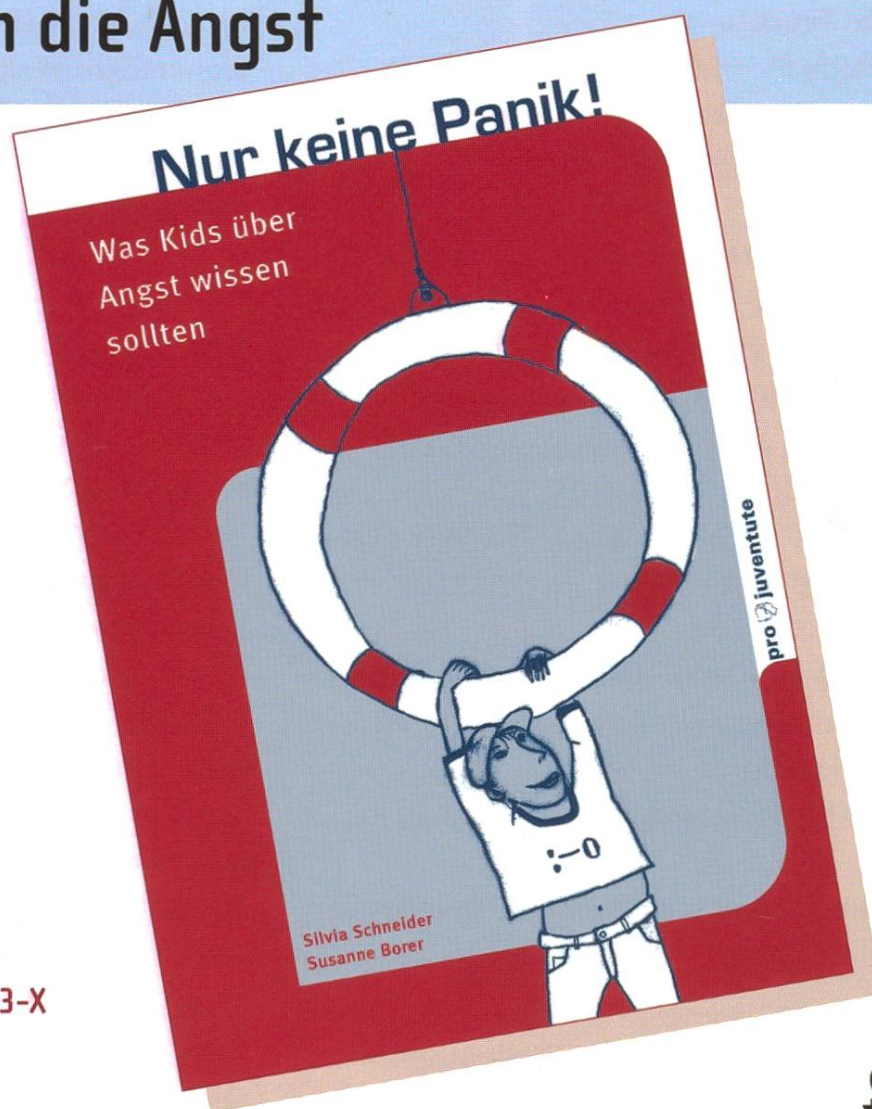
01 255 52 80, und das Inselspital Bern,

031 632 88 11



# Keine Panik!

Was Kids über Angst wissen sollten –  
Tricks gegen die Angst



28 Seiten,  
illustriert von Anna Luchs  
CHF 4.-, ISBN 3-7152-2083-X

Hast du Angst vor Spinnen? Vor einem Klassenkollegen?  
Vor dem Vortrag in der Schule? Oder vor der Turnstunde?  
Angst ist normal. Jedes Kind kennt sie. Die Broschüre  
«Nur keine Panik!» zeigt dir, wie du selber dafür sorgen kannst,  
dass aus deiner Angst keine Panik wird.

Erhältlich beim Bestellservice pro juventute, Bookit,  
Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 209 49 00

pro  juventute