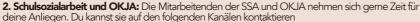
Wie geht es dir?

Manchmal gibt es Situationen und Lebenslagen, die sich belastend auf unsere psychische Gesundheit auswirken. In solchen Fällen ist es wichtig zu wissen, wo wir uns Hilfe holen können:





- Simon Badertscher: 079 845 22 71 / simon.badertscher@steffisburg.ch
- Ueli Gnägi: 079 935 69 72 / ueli.gnaegi@steffisburg.ch
- Heidi Grünenwald: 079 935 69 73 / heidi.gruenenwald@steffisburg.ch
- OKJA: 079 656 86 86 / okja@steffisburg.ch
- Jugendapp (anonymer und direkter Kontakt zu den verschiedenen Mitarbeitenden)
- **3. Pro Juventute:** Die Pro Juventute betreibt ein konstenloses und anonymes Beratungsangebot, welches auf folgenden Kanälen verfügbar ist:
- Telefon: 147
- Chat: 147.ch







Offene Kinder- und Jugendarbeit





Me trying to protect my mental health during the pandemic



Me trying to excel in my career, maintain a social life, drink enough water, exercise, text everyone back, stay sane, survive and be happy



This is what my mental health looks like right now



me telling my how i deal friends mental with my own health is important and they should take care of themselves



