



Berner Gesundheit
Santé bernoise

HIER

**FINDEST DU HILFE
UND INFORMATIONEN:**

POWER- KARTE!

**STEH ZU DEINEN
GRENZEN!
STEH FÜR ANDERE EIN!**

DU WIRST ANGEREMPELT, BELEIDIGT ODER AUSGEGRENZT?

HÖR AUF DEIN BAUCHGEFÜHL UND AUF DEIN GEFÜHL,
DASS GERADE ETWAS SCHRÄG LÄUFT!

STEH AUFRECHT UND SAGE INNERLICH STOPP!

BRINGE DICH AN EINEN SICHEREN
ORT/ZU EINER PERSON

ERZÄHLE ES EINER VERTRAUENSPERSON (LEHR-
PERSON, SCHULSOZIALARBEITENDE, FREUNDE ETC.)

DU MERKST, DASS JEMAND ANDERES GEPLAGT, BELEIDIGT ODER AUSGEGRENZT WIRD?

SAGE: «HÖRT AUF DAMIT!»

LENKE DIE PLAGENDEN AB

GEHE AUF DEINE:N KOLLEG:IN ZU
UND MOTIVIERE DIESE:N, SICH HILFE ZU HOLEN

HOL SELBST HILFE BEI DER LEHRPERSON,
DEM/DER SCHULSOZIALARBEITER:IN, DEN ELTERN

BELEIDIGUNGEN ÜBER SOZIALE MEDIEN SIND STRAFBAR!

MACHE EINEN SCREENSHOT

MELDE ES SOFORT EINER LEHRPERSON,
DER SCHULSOZIALARBEIT ODER DEINEN ELTERN!

BESPRECHT DIE NÄCHSTEN SCHRITTE GEMEINSAM

MEINE SCHULSOZIALARBEIT:

KRISEN-TELEFON: 147
(24/7 KOSTENLOS)

WEBSITE: WWW.147.CH
(CHAT/WHATSAPP)

