



Webadressen in der 1.2.3! - Einheit «Stress»

Was stresst Jugendliche?

Mehr als 1'600 12- bis 19-Jährige haben die Frage «*Was hat dich in den letzten 30 Tagen richtig gestresst?*» beantwortet.

» feel-ok.ch/stress-einstieg-02

Welche Anzeichen deuten darauf hin, dass jemand unter Stress leidet?

In unseren Umfragen haben 1'300 12- bis 19-Jährige angegeben, dass sie Anzeichen von Stress dadurch erkennen, dass sie...

» stress-einstieg-03

» Video: feel-ok.ch/ext/yt-35

Wie kann die Schlafqualität ohne Nebenwirkungen verbessert werden?

Folgende Aktivitäten und Massnahmen können helfen, die Schlafqualität zu verbessern.

» feel-ok.ch/0020

Was hilft Jugendlichen gegen Stress?

Rund 2'300 12- bis 19-Jährige haben im Rahmen einer Umfrage erklärt, was sie tun, wenn sie ein schwieriges Problem haben.

» feel-ok.ch/stress-einstieg-04

» feel-ok.ch/stress-jugendtipps

Wenn ich ein Problem habe und meine Freunde wissen nicht, wie sie mir helfen können, wer bietet mir kostenlos professionelle Unterstützung an?

» feel-ok.ch/beratung

Wer oder was brauchst du unbedingt, um glücklich zu sein?

» feel-ok.ch/stress-einstieg-05

Extras

Neugierig?

Einen Interessenkompass für deine berufliche Orientierung und einen Sportarten-Kompass, um deinen Lieblingssport zu finden. Ein Leiterspiel zu Alkohol, Cannabis und Rauchen, viele psychologische Tests zu Stress und Selbstvertrauen sowie Fragen und Antworten Jugendlicher zu verschiedenen Themen. Dies und mehr auf einen Blick auf:

» feel-ok.ch/cool