Was machst DU, wenn DU „down" bist?
Wenn DU dich erschöpft, frustriert, traurig fühlst;

Wenn ich niedergeschlagen bin, ausgelaugt, erschöpft, nehme ich ein Vollbad, das mindestens eine Stunde dauert. Mache eine ausgiebige Körperpflege (auch mit Gymnastik) und ziehe frische Sachen an. Dann fühle ich mich wie neugeboren.

Ursula, 14 Jahre

Wenn ich traurig bin, sperre ich mich in mein Zimmer ein und lese, weil ich dann alle meine Sorgen für eine zeitlang vergessen kann.

Susanne, 14 Jahre

Ich gehe zu meinen Freunden und rede mit ihnen über meine Probleme. Das hilft immer!

Torsten, 13 Jahre

ICH

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ich fange an zu basteln und fahre mit meinem ferngesteuerten Auto wild umher.

Michael, 13 Jahre

Wenn ich Ärger habe oder mich nicht wohlfühle, gehe ich meistens mit meinem Hund spazieren. Denn in der frischen Luft entspanne ich mich sehr schnell. Sollte ich nicht zu einem Spaziergang aufgelegt sein, dusche ich mich ausgiebig und entspanne mich so. Ich weiß nicht, ob es ein Erfolgsrezept ist. Doch mir hilft es fast immer.

Beate, 12 Jahre

Wenn ich mich total schlecht fühle, einsam und am Sand bin, verkrieche ich mich in mein Zimmer und lege mich auf mein Bett. Das Radio läuft mit leiser, beruhigender Musik. Eine Kerze brennt. Dann versuche ich, an etwas Schönes zu denken. Ich kann in solchen Momenten nicht unter Menschen sein, denn ich würde sie alle anschnauzen und einfach unausstehlich sein. Oder ich setze mich mit einem Menschen, den ich gerne habe, an einen ruhigen vertrauten Ort und wir reden über mein Problem.

Silvia, 14 Jahre

Wenn ich down bin, setze ich mich in mein Zimmer, höre Radio, weine mich aus, rede vielleicht mit meiner Mutter und schlage meine Zimmertür zu. Manchmal werde ich richtig aggressiv. Ich haue sogar manchmal meine Geschwister.

Christoph, 13 Jahre

JI © Aduis