10 Botschaften an Dich!

Zum Ausdrucken, Ausschneiden und Erinnern! Viel Spaß damit!

Achte auf deine eigenen Bedürfnisse.

Emre, 16 Jahre

Trauer ist für jeden anders und das braucht einfach seine Zeit.

Samira, 16 Jahre

Sehe das Positive. Jeder Tag wird leichter.

Kim, 17 Jahre

Höre in dich rein, wenn du dich zerrissen fühlst. Treffe eine Entscheidung für dich selbst und nicht für wen anders.

Mara, 15 Jahre

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Du bist nicht allein!

Emre, 16 Jahre

Es ist okay, wenn du deine Gefühle rauslässt und darüber sprichst.

Samira, 16 Jahre

Versuche deine Wut rauszulassen z.B. durch Sport, Musik, ins Kissen boxen ...

Finn, 28 Jahre

Es ist wichtig zu sagen, was einen stört und was man gerade denkt.

Kim, 17 Jahre

Du musst niemandem gefallen.
Sei mit dir im Reinen und mache das, was du für richtig hältst.

Finn, 28 Jahre

Hab keine Angst! Nur weil die Eltern sich trennen, heißt das nicht, dass sie sich auch von dir trennen.

Katha, 32 Jahre

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend