



Unterstützt vom  
Kanton Zug

KÖRPER

Auf «jugend-zug.ch» erhältst du  
Antworten auf deine Fragen – egal  
auf welche.

[www.jugend-zug.ch](http://www.jugend-zug.ch)

Hier findest du weitere Informationen  
und nützliche Adressen zu Themen  
wie selbstverletzendes Verhalten, Ess-  
störungen oder Sucht.



Jugend-zug.ch  
Zuger Fachstelle  
punktto Jugend und Kind  
Bahnhofstrasse 6  
6341 Baar

041 728 34 40

8.30–12.00 und 13.30–17.00 Uhr

mail@punktto-zug.ch

© 2015, jugend-zug.ch



**ICH BIN ICH  
UND SCHAU ZU MIR**



**jugend zug**  
Infos für junge Leute



## **BIN ICH SCHÖN?**

Ein hinreissendes Lächeln, leuchtende Augen, eine super Ausstrahlung etc. Bestimmt fällt es dir leicht, die Vorzüge deiner Freunde aufzuzählen. Bei sich selbst, fällt dies oft schwerer. Dabei ist es wichtig, dass du stolz auf dich bist und dich wohl fühlst in deinem Körper. Jeder Mensch ist auf seine eigene Art attraktiv und hat super Seiten, die ihn einmalig machen. Oft wird uns in der Werbung oder im Fernsehen vorgegaukelt, was schön ist. Doch diese Schönheitsideale sind meist unrealistisch. Die Schönheit liegt immer im Auge der betrachtenden Person.

## **GEHT ES MIR GUT?**

Sich wohlfühlen heisst, auf sich schauen, äusserlich und innerlich. Genügend Bewegung und gute Ernährung sind entscheidend. Manchmal kreisen die Gedanken jedoch zu extrem um diese Themen. Das kann schwierig werden. Viele Personen merken gar nicht, dass sie Probleme mit dem Essen haben. Deshalb ist es wichtig, unter Freunden auch solche schwierigen Themen anzusprechen und professionelle Unterstützung zu holen.

## **BIN ICH AUSGEGLICHEN?**

Der Alltag bringt oft Stress und Belastungen mit sich. Lass dich von Hektik und Ansprüchen nicht herunterziehen. Finde die Balance und schalte zwischendurch ab. Negative Gefühle und Erfahrungen sind normal und können alle einmal treffen. Kreisen deine Gedanken nur noch im Dunkeln, nimm das ernst und suche dort Unterstützung, wo du dich wohl fühlst. Es gibt Menschen, die versuchen ihre negativen Gefühle zu kompensieren und zu verdrängen. Einige schaden dabei bewusst dem eigenen Körper, indem sie sich selbst Schmerzen zufügen, Alkohol und/oder Drogen konsumieren. Jede Kompensation in einer solchen Situation kann schnell zu einem innerlichen Verlangen oder gar zu einer Sucht werden. Es gibt jedoch Möglichkeiten, damit du auf anderem Weg aus diesen negativen Empfinden herauskommst.

## **ACHTE ICH AUF MICH?**

Auf sich hören und sich Sorge tragen, ist nicht immer einfach. Vielleicht schaust du auch auf Personen, die dir nahestehen und merkst, dass es ihnen nicht gut geht. Das kann auch für dich schwierig und belastend sein. Wann wird es dir zu viel, wenn sich deine Freundin «schon wieder geritzt hat»? Wann glaubst du deinem Freund nicht mehr, dass er «wieder mal keinen Hunger hat»? Wie oft er tappst du dich beim Gedanken, beim nächsten Ausgang «mal nicht zuge-dröhnt» nach Hause zu kommen? Sprich als betroffene Person oder als Freund/Freundin auch über solche oft totgeschwiegene Themen. Teile deine Bedenken, Ängste oder Sorgen wie auch mögliche Lösungswege oder nächste Schritte mit. Es gibt Stellen und Personen, die Betroffene wie auch ihre Bezugspersonen dabei professionell beraten und begleiten.