Achse 1: Professionelle Hilfe.
Achse 2: Relevante Informationen suchen (mit aber auch ohne Internet), Vitamin-B-Ressourcen nutzen, Qualität der Angebote bewerten.
Achse 3: Beratungsstellen. Es gehört zu den Menschenrechten, dass man das Recht hat, Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Methode 2: «Es ist mir so peinlich!»

- Geeignet für 3 bis 10 Jugendliche, die bereit sind, zu recherchieren. Um die Bereitschaft in der Freizeit an dieser Übung teilzunehmen, können kleine Belohnungen/Preise angeboten werden.
- Zeitaufwand für Phase 1: 1 Woche / für Phase 2 und 3: 1 bis 2 Stunden. Wenn der Zeitaufwand zu gross ist, kann man Phase 1 überspringen.

Oft – wenn eine junge Person ein Problem hat – bespricht sie es mit dem*der besten Freund*in. Aber was tun, wenn das Problem als so peinlich empfunden wird, dass man nicht den Mut hat, mit einer vertrauten Person oder mit Familienangehörigen darüber zu sprechen? Mit dieser Aufgabe will man Jugendliche für die zahlreichen verfügbaren Hilfsangebote sensibilisieren.

1. Phase 1: Jugendliche recherchieren, wer in der Gemeinde bei schwierigen Problemen Hand bietet, zuerst ohne Internet. Sie können Eltern, Lehrpersonen, Jugendarbeitende, Schulpsycholog*innen, Ärzt*innen etc. um eine Antwort bitten. Vielleicht verfügt auch die Gemeinde über eine Liste mit nützlichen Adressen. Am Ende dieser ersten Recherche schreiben Jugendliche pro Zettel eine Adresse, welche Stelle für welche Schwierigkeiten geeignet ist. Die Zettel werden von gesammelt.
   Optional könnten die Jugendlichen die Fachstellen besuchen und kurze Interviews durchführen oder man könnte eine regionale Stelle einladen, das Hilfeangebot vor Jugendlichen vorzustellen. Damit könnte die Hemmschwelle für eine zukünftige Kontaktaufnahme verringert werden.

2. Phase 2: Jugendliche können ihre Recherche mit Internet fortsetzen. Sie diskutieren in Gruppen, welche Suchbegriffe dafür geeignet sind, z.B. «Beratung Jugendliche», «Aufklärung Jugendliche», «Hilfe Jugendliche», «Ich habe eine Frage Jugendliche», … (Tipps für eine erfolgreiche Internetrecherche auf www.feel-ok.ch/webprofi-tipps) und wie man die Seriosität eines Angebotes prüft (z.B. Organisation, die die Beratung anbietet, ist bekannt und vertrauenswürdig, das Angebot wird von öffentlichen Geldern finanziert, die Organisation ist ZEWO-zertifiziert, …). Jugendliche diskutieren, was es ihnen leichter, aber auch schwerer macht, das Angebot einer Hilfestelle in Anspruch zu nehmen. Auf einzelne Zettel schreiben sie, welche vertrauenswürdigen Stellen für welche Schwierigkeiten oder Fragen geeignet sind.

3. Phase 3: Als Ergänzung zu Phase 2 finden Jugendliche eine Liste von vertrauenswürdigen Angeboten auf www.feel-ok.ch/fragenarchiv sowie auf feel-ok.ch/infoquest-beratung

4. Abschluss: Alle Zettel mit den unterschiedlichsten lokalen und überregionalen Hilfsangeboten werden auf ein Plakat geklebt, das im Jugendhaus aufgehängt wird. Jugendliche können mit ihren Smartphones ein Foto davon knipsen. Falls sie in Zukunft professionelle Hilfe brauchen, haben sie hoffentlich das Foto noch und wissen somit, wohin sie sich für eine vertrauenswürdige Beratung wenden können.