

## Warum wir Freund:innen brauchen:

Wir sind manchmal traurig über den Zustand der Welt und enttäuscht von Menschen um uns herum. Wohin mit unseren Gefühlen, Sorgen und Wünschen?

Darüber reden hilft. Dafür müssen wir uns mit Menschen umgeben, denen wir vertrauen, die wir lieben. Freund:innen geben Sicherheit und Halt. Und noch schöner: **Auch du gibst deinen Freund:innen ein emotionales Zuhause.**

Freundschaften können nicht alle Probleme lösen. Manchmal braucht es die Unterstützung einer Fachperson. Kontakte auf [drgay.ch](http://drgay.ch)

**Und immer wieder fragen: Wie geht's dir?**

Ein Gegenüber zu haben, das zuhört, sich interessiert und mitfühlt, entlastet und tut gut. Tipps dazu auf [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

## Wie wir Freund:innen bleiben:

### Erwartungen klären

Nicht alle brauchen gleich viel Kontakt. Das Bedürfnis nach Nähe und Distanz ist von Mensch zu Mensch verschieden. Besprecht nicht nur in Liebesbeziehungen, sondern auch in Freundschaften: **Ist alles gut so, wie es gerade läuft – für beide?**

### Unterschiede kennen

Ich bin ich, du bist du, und das darf auch so bleiben. Niemand muss sich anpassen. Aber nehmt Rücksicht aufeinander. So schafft ihr den Rahmen für Vertrauen. **Wisst ihr, wo ihr euch unterscheidet und wo ihr euch ähnlich seid?**

### Kontakt pflegen

Jede Woche Brettspiele, jeden Monat zusammen ins Kino oder eine Sprachnachricht am Abend: Pflegt eure Beziehung mit euren ganz eigenen Ritualen. **Wie sorgt ihr dafür, dass ihr euch regelmässig seht?**

**Reden wir.**

**Über uns.**

Über unsere Gefühle, Sorgen und Wünsche.

Dr. Gay

CHECKPOINT



Dr. Gay



# Reden wir. Über...



## Genuss & Sucht

Der Konsum von Alkohol und Drogen oder der tägliche Gang ins Gym können ein genussvoller Ausgleich sein. Manchmal ist es aber auch der Ausdruck einer Belastung oder Überforderung.



Sprich es an:  
«Was geben dir Drogen für ein Gefühl, das du sonst nicht hast?»

Wir leben unsere Sexualität stolz, selbstbestimmt und authentisch. Manchmal aber schämen wir uns für unsere Bedürfnisse, für unsere Körper, für unseren HIV-Status oder für unsere Erfahrungen.



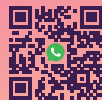
## Sex & Scham

Sprich es an:  
«Was erzählst du mir nicht über dein Sexleben, weil du dich dafür schämst?»



## alleine & einsam

Wir sind gerne alleine, um Zeit für uns zu haben. Manchmal aber überkommt uns das Gefühl von Einsamkeit wie eine dunkle Wolke. Wir glauben, dass uns niemand liebt oder dass wir unseren Sorgen mit niemandem teilen können.



Sprich es an:  
«Wie erfährst du die Geborgenheit, die du brauchst?»

Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, Teil einer Gemeinschaft zu sein und Solidarität zu erfahren. Manchmal aber gehen wir schlecht miteinander um: Körperkult, Beleidigungen, Diskriminierung oder Fetischisierung verletzen uns tief.



Sprich es an:  
«In welchen Momenten fühlst du dich unverstanden?»



## engagiert & ausgeschlossen



## Höhen & Tiefen

Dank unseren Freund:innen haben wir die schönsten Momente unseres Lebens. Manchmal aber geben wir uns wenig Mühe und verletzen einander. Verzeiht euch, tröstet euch und wagt eine Veränderung, wenn ihr es nötig findet.



Sprich es an:  
«Wann machst du dir am meisten Sorgen um mich?»

# Und worüber möchtest du mit Freund:innen reden?

Und vergiss nicht: Es gibt Fachpersonen, wenn du Unterstützung brauchst.