

Fragen oder Probleme?

KWI 2020

Vera Schlumbom **Schulärztin**

Sprechstunden ohne Voranmeldung
Donnerstag 11.00–13.00 Uhr (alle 14 Tage)
Zimmer 402
Telefon 044 457 71 47

ausserhalb der Sprechstunde 079 153 88 87
bei Nachrichten auf dem Telefonbeantworter unbedingt Rückrufnummer und Vorname angeben
Email vera.schlumbom@hin.ch

Martin Meier **Schulberater**

Sprechstunden ohne Voranmeldung
Dienstag 12.00–13.00 Uhr
Donnerstag 16.00–17.30 Uhr
Zimmer 402
Telefon 044 457 71 47

ausserhalb der Sprechstunde 076 451 58 38
bei Nachrichten auf dem Telefonbeantworter unbedingt Rückrufnummer und Vorname angeben
Email martin.meier@kwi.ch

Informationsstellen online

www.netzwerk-essstoerungen.ch,

Essstörungen, Magersucht

www.sfa-isp.ch,

Info Substanzen/Drogenprobleme

www.info-shop.ch,

Informationsplattform für Jugendliche

www.saferparty.ch,

Drogen; Information und Beratung

www.feel-ok.ch,

Interaktives Programm für Jugendliche



**Kantonsschule
Wiedikon**

Probleme? Fragen?

Wie helfe
ich mir selber?
**Wer
hilft mir
weiter?**

Beratung

Jugendberatung ZH, Röntgenstr. 44, 8005 Zürich,
044 412 83 50, Baumackerstr. 18, 8050 Zürich, 044 412 83 60,
www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung

contact Jugendberatung Bezirk Affoltern, Im Winkel 2,
8910 Affoltern, 043 259 93 55, www.contact-jugendberatung.ch

Samowar Jugendberatung Bezirk Horgen, Bahnhofstr. 24,
8800 Thalwil, 044 723 18 18, www.samowar.ch/horgen

www.kwi.ch/services/counseling, Beratungs-/Gesundheits-
Informationen der KS Wiedikon

www.tschau.ch, e-beratung/ Jugendinformation

Fragen oder Probleme?

KWI 2020

«Ich schaff's nicht immer!

Probleme? In schwierigen Momenten hat man oft das Gefühl, der einsamste Mensch auf der Welt zu sein. Man glaubt, alle andern hätten keine Probleme.

In Wirklichkeit jedoch gehören solche Beeinträchtigungen zum Leben, von der unerklärlichen Lustlosigkeit bis zur bedrohlichen Krise. Es gibt Fragen und Probleme, für die du allein oder im Gespräch mit Freundinnen und Freunden Antworten findest. Es gibt aber vielleicht auch Fragen, für die du Hilfe von aussenstehenden Personen willst.

Krisen und Probleme zu Hause

Schlupfhuus, 043 268 22 66, www.schlupfhuus.ch

Mädchenhaus, Postfach 1923, 8031 Zürich, 044 341 49 45, www.maedchenhaus.ch

Tel. 147, Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche, www.147.ch

Sexualität / HIV / AIDS

Lust und Frust, Langstr. 21, 8004 Zürich, 044 413 46 50, www.lustundfrust.ch

Aids-Hilfe, Kanzleistr. 80, 8004 Zürich, 044 455 59 00, www.zah.ch



Kantonsschule Wiedikon

Lang- und Kurzgymnasium

Telefon +41 44 457 71 11

info@kwi.ch

www.kwi.ch

... und das geht allen so!

Wie helfe ich mir selber? Wer hilft mir weiter?

In der Schule gibt es eine Schulärztin und einen Schulberater. Sie beraten dich bei persönlichen, gesundheitlichen und schulischen Problemen. Beide sind selbstverständlich an das Berufsgeheimnis gebunden.

Sie können dir auch behilflich sein bei der Suche nach anderen Stellen ausserhalb der Schule. Falls du dich selber über Beratungsstellen informieren möchtest, findest du auf dem unteren Abschnitt die entsprechenden Adressen.



Gewalt

Castagna (Mädchen und Frauen), Universitätsstr. 86, 8006 Zürich, 044 360 90 40, www.castagna-zh.ch

Opferberatung, Gartenhofstr. 17, 8004 Zürich, 044 299 40 50, www.obzh.ch

www.lilli.ch, sexuelle Gewalt, Sexualität

Notfall

Tel. 144, Ärztlicher Notfalldienst, 044 421 21 21

Tel. 145, Vergiftungen, Toxikologisches Zentrum, 044 251 66 66, www.toxi.ch