



**Kantonsschule
Wiedikon**

Probleme? Fragen?

Wie helfe
ich mir selber?

Wer
hilft mir
weiter?

Beratung

Jugendberatung ZH, Röntgenstr. 44, 8005 Zürich,
Baumackerstr. 18, 8050 Zürich, 044 412 83 50,
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

**Beratungs- und Gesundheitsinformationen der
KS Wiedikon**, www.kwi.ch/dienstleistungen/beratung

E-Beratung und Jugendinformation, www.tschau.ch

Suchtfachstelle Zürich, www.suchtfachstelle.zuerich

Fragen oder Probleme?

KWI 2023

«Ich schaff's nicht immer!

**Probleme? In schwierigen Momenten hat
Fragen? 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

Pro Juventute, für Eltern und Familien, www.projuventute.ch
Information und Beratung per Telefon, Chat und Email

Tel. 147, direkte Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche

www.147.ch, Information und Beratung per Chat und Email,
diverse Themen (u.a. Selbstverletzung, Depression)

Schlupfhuus, 043 268 22 66, www.schlupfhuus.ch, Beratung
und sicherer Ort

Sexualität

www.sexuelle-gesundheit.ch, Sexuelle Gesundheit Schweiz

www.lilli.ch, Sexualität, sexuelle Gewalt

www.feel-ok.ch, Sexualität, Beziehung, und vieles mehr



Kantonsschule Wiedikon

Lang- und Kurzgymnasium

Telefon +41 44 457 71 11

rektorat@kwi.ch

www.kwi.ch

... und das geht allen so!

Wie helfe ich mir selber? 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.

Wer hilft mir weiter?

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.



Notfall

Tel. 144, Ärztlicher Notfalldienst, 044 421 21 21

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

KJPP, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 043 499 26 26, www.pukzh.ch

Bedrohung und Gewalt

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

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

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

Fragen oder Probleme?

KWI 2023

Vera Schlumbom Schulärztin

Sprechstunden ohne Voranmeldung
Montag 15.30–17.30 Uhr (alle 14 Tage)
Donnerstag 11.00–13.00 Uhr (alle 14 Tage)
Zimmer 402
Telefon 044 457 71 47
ausserhalb der 079 153 88 87
Sprechstunde 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 076 451 58 38
Sprechstunde bei Nachrichten auf dem Telefonbeantworter unbedingt Rückrufnummer und Vorname angeben
Email martin.meier@kwi.ch

Informationsstellen

www.feel-ok.ch, Interaktives Programm für Jugendliche, viele Themen

www.suchtpraevention-zh.ch, Thema Sucht

www.jugendundmedien.ch, Thema Medien

www.suizidpraevention-zh.ch, Thema Suizid

sges-ssta-ssda.ch, SGES, Thema Essstörungen

www.info-shop.ch, Thema Jobs/Stellensuche

www.saferparty.ch, Thema Drogen