

## Beratung

### Jugendberatung ZH

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich, Tel. 044 412 83 50  
 Baumackerstrasse 18, 8050 Zürich, Tel. 044 412 83 60  
[www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung](http://www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung)

### contact Jugendberatung Bezirk Affoltern

Im Winkel 2, 8910 Affoltern, Tel. 043 259 93 55  
[www.contact-jugendberatung.ch](http://www.contact-jugendberatung.ch)

### Samowar Jugendberatung Bezirk Horgen

Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil, Tel. 044 723 18 18  
[www.samowar.ch/horgen](http://www.samowar.ch/horgen)

## Krisen und Probleme zu Hause

### Schlupfhuus – Telefonberatung

Tel. 043 268 22 66  
[www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)

### Mädchenhaus

Postfach 1923, 8031 Zürich, Tel. 044 341 49 45  
[www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch)

**Tel. 147**      **Telefonhilfe für Kinder**  
[www.147.ch](http://www.147.ch)      **und Jugendliche**

## Sexualität / HIV / AIDS

### Lust und Frust

Langstrasse 21, 8004 Zürich, Tel. 044 413 46 50  
[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

### Aids-Hilfe Zürich

Kanzleistrasse 80, 8004 Zürich Tel.044 455 59 00  
[www.zah.ch](http://www.zah.ch)

## Gewalt

### Castagna (für Mädchen und Frauen)

Universitätsstr. 86, 8006 Zürich, Tel. 044 360 90 40  
[www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)

### Opferberatung Zürich

Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich, Tel. 044 299 40 50  
[www.obzh.ch](http://www.obzh.ch)

## Notfall

### Ärztlicher Notfalldienst

Tel. 044 421 21 21

### Toxikologisches Informationszentrum

Tel.145 (Vergiftungen) Tel. 044 251 66 66  
[www.toxi.ch](http://www.toxi.ch)

## Internetadressen

[www.kwi.ch/services/counseling](http://www.kwi.ch/services/counseling)  
 (Beratungs-/Gesundheits-Informationen der KS Wiedikon)

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)  
 (e-beratung/ Jugendinformation)

[www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch)  
 (Essstörungen, Magersucht)

[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)  
 (Sexualität, sexuelle Gewalt)

[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)  
 (Info Substanzen / Drogenprobleme)

[www.info-shop.ch](http://www.info-shop.ch)  
 (Informationsplattform für Jugendliche)

[www.saferparty.ch](http://www.saferparty.ch)  
 (Drogen; Information und Beratung)

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)  
 (Interaktives Programm für Jugendliche)



## PROBLEME

## FRAGEN

## Wie helfe ich mir selber

## Wer hilft mir weiter

Version 3/17

«Ich schaff's nicht immer!»

...und das geht allen so!

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.

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 der Rückseite entsprechende Adressen.

## Vera Schlumbom

Schulärztin

Sprechstunden (ohne Voranmeldung):  
Donnerstag, 11 – 13 Uhr (alle 14 Tage)  
Zimmer 402 (Tel. 044 457 71 47)

Telefonisch erreichbar  
(ausserhalb der Sprechstunde):

Praxis: 079 153 88 87  
(bei Nachrichten auf dem Telefonbeantworter unbedingt Rückrufnummer und Vorname angeben)

Per Email: [vera.schlumbom@hin.ch](mailto:vera.schlumbom@hin.ch)

## Martin Meier

Schulberater

Sprechstunden (ohne Voranmeldung):  
Dienstag, 12 – 13 Uhr  
Donnerstag, 16 – 17.30 Uhr  
Zimmer 402 (Tel. 044 457 71 47)

Telefonisch erreichbar  
(ausserhalb der Sprechstunde):

Mobil: 076 451 58 38  
(bei Nachrichten auf dem Telefonbeantworter unbedingt Rückrufnummer und Vorname angeben)

Per Email: [meiermartin@kwi.ch](mailto:meiermartin@kwi.ch)