



Gymnasium
sprachlich
musisch
mathematisch-
naturwissenschaftlich

Kantonsschule Stadelhofen
Schanzengasse 17
8001 Zürich
Telefon 044 268 36 60
sekretariat@ksstadelhofen.ch
www.ksstadelhofen.ch

Beratung für Schülerinnen und Schüler

Juni 2024

Liebe Schülerinnen und Schüler

Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten in der Schule oder auch ganz persönliche Probleme, über die Sie sich Klarheit verschaffen möchten.

Vielleicht fühlen Sie sich von jemandem nicht verstanden, oder Sie haben Mühe mit zu grosser Nähe oder Distanz und möchten gerne darüber reden.

Vielleicht haben die Anforderungen der Mittelschule Sie unsicher gemacht, und Sie möchten mehr über Ihre Fähigkeiten wissen.

Vielleicht beschäftigen Sie Fragen der Studien- und Berufswahl, die Sie gerne mit einer Berufsberaterin oder einem Berufsberater besprechen möchten.

Diese und andere Fragen und Probleme wiegen oft schwer und können das Leben an der Schule belasten. Wir – die Kommission für Gesundheit, Prävention und Beratung – wollen Sie deshalb über das Beratungsangebot unserer Schule orientieren.

Sie finden alle Informationen aus dieser Broschüre sowie weitere Links zu Beratungsstellen auf unserer Webseite unter Angebot > Beratung: www.ksstadelhofen.ch

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche und gesunde Schulzeit bei uns!

Kommission für Gesundheit, Prävention und Beratung

Die Kommission organisiert Veranstaltungen zu aktuellen gesundheitlichen Themen: Rauschtrinken, Ernährung, (Bildschirm-)Medienkompetenz, HIV-Prävention, Liebe-Beziehung-Sexualität, Entspannung und Stressbewältigung.

Die Mitglieder der Kommission sind Ansprechpartner/-innen und helfen Ihnen, Beratungswege zu suchen und zu koordinieren:

Frau P. Brändle (Präsidentin)	Herr D. Lorenz
Herr F. Bächli (Suchtprävention Zürich)	Herr S. Mani
Frau S. Gächter	Frau M. Mazzarelli
Frau L. Hellmann	Frau L. Sanchez
Herr D. Hool	Frau S. Plutschow (Schulsozialarbeit)
Frau V. Huszai	Frau J. Anders (Prorektorin)

Selbstverständlich können Sie sich auch an Ihre/-n Klassenlehrer/-in, an Fachlehrpersonen oder an das zuständige Schulleitungsmitglied wenden.

Juni 2024

Für die Kommission Gesundheit, Prävention und Beratung

Joanna Anders

Beratungen an der Schule

Unser Beratungsteam an der Schule unterstützt Sie bei sozialen Problemen in der Klasse oder Familie, bei Konflikten, persönlichen Anliegen, in Krisensituationen (Liebeskummer, depressive Verstimmung) sowie bei Suchtproblemen (Anorexie, Substanzkonsum) oder schulischen Schwierigkeiten (Prüfungsangst, Leistungsdruck, Lernschwierigkeiten).

Vertraulich, unkompliziert und kostenlos finden Sie ein offenes Ohr und Zeit für alle Ihre Anliegen. Ohne Ihr Wissen werden keine Informationen an andere Personen weitergegeben (Ausnahme: Selbst- oder Fremdgefährdung).

Schulsozialarbeit Kantonsschule Stadelhofen

Frau Stefanie Plutschow, MSc Soziale Arbeit

Anwesenheit: Montag bis Mittwoch

Büro Zi 27A (Hauptgebäude, 2. Stock)

Direkt und spontan vorbeigehen oder mit Voranmeldung

(in Notfällen auch während des Unterrichts)

stefanie.plutschow@ksstadelhofen.ch

Telefon 044 268 36 86 (intern 3686) oder 079 912 95 25 (auch SMS)

«BravO» Beratungsstelle vor Ort

Herr Norbert Hänsli, lic. phil., eidg. anerk. Psychotherapeut FSP

Anwesenheit: Mittwoch, 12.15–13.15 Uhr, Zi 27 (Hauptgebäude, 2. Stock)

Direkt und spontan vorbeigehen oder mit Voranmeldung

Zusätzlich kann via E-Mail oder SMS eine Beratungsstunde ausserhalb der Anwesenheit vereinbart werden.

Psychologische Beratung und Psychotherapie

Seefeldstrasse 14

8008 Zürich

norbert.haensli@ksstadelhofen.ch / Tel.: 076 345 09 12 (auch SMS)

www.norberthaensli.ch

Psychische Notfälle

Wenn Sie sich aufgrund von psychischen Problemen in einer Krise befinden und nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll, liegt ein Notfall vor. In Notsituationen können Sie sich 365 Tage im Jahr rund um die Uhr an die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK) wenden.

Notfall PUK Jugendliche Telefon +41 58 384 66 66

Notfall PUK Erwachsene (ab 18 Jahren) Telefon +41 58 384 20 00

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Krisen-, Abklärungs-, Notfall- und Triagezentrum KANT

Neumünsterallee 3

8032 Zürich

Studien- und Laufbahnberatung

Für unsere Schule ist **Frau Anna Moser**, Studien- und Laufbahnberatung des biz Oerlikon (Amt für Jugend und Berufsberatung AJB) zuständig.

Frau Moser bietet für alle Schülerinnen und Schüler persönliche Beratungen direkt an der Schule an:

- jeweils am Donnerstag, 12.20–16.45 Uhr (auf Voranmeldung)
- in der KS Hohe Promenade, Zimmer 026 (Erdgeschoss)
- Anmeldung für eine Beratung: www.studienwahl.zh.ch/beratung

Der Besuch der Sprechstunden ist kostenlos und vertraulich.

Längere Beratungen können auch an einem anderen Termin bei der biz Oerlikon Studien- und Laufbahnberatung stattfinden. Die Beratungen unterstehen der Schweigepflicht und sind für Personen unter 20 Jahren kostenlos.

Für die vierten Klassen finden im biz Oerlikon Klassengespräche zur Studien- und Berufsberatung statt.

Selbstverständlich stehen Ihnen auch die anderen Dienste der Studien- und Laufbahnberatung zur Verfügung (<http://www.studienwahl.zh.ch>). Sie finden in der Infothek an der Dörflistrasse 120 ein vielfältiges Informationsangebot zur Studien- und Berufswahl: Bücher und Informationsmappen, Broschüren über Ausbildungsgänge sowie Studienführer. Die Bibliothekarin ist Ihnen gerne behilflich (Infothek Montag geschlossen).

Biz Oerlikon Studien- und Laufbahnberatung
Dörflistrasse 120, 8050 Zürich (beim Bahnhof Oerlikon)
Tel.: 043 259 97 00
Öffnungszeiten Sekretariat:
Montag–Freitag: 08.00–12.00 Uhr und 13.30–17.00 Uhr

Schulärztin

Unsere Schulärztin **Frau Dr. med. P. Vetter-Schilliger** berät Sie in medizinischen Fragen. Auf Wunsch kann auch ein Termin mit **Herrn Dr. med. R. Semadeni** von der Praxisgemeinschaft vereinbart werden.

Die Erstkonsultation ist kostenlos.

Frau Dr. Patrizia Vetter-Schilliger, Dr. med., FMH für allg. Medizin
Praxisgemeinschaft am Schaffhauserplatz
Schaffhauserstrasse 74
8057 Zürich
Tel.: 044 361 90 00