



Beratungen, Kriseninterventionen und Kurztherapien

Wir sind psychologische Psychotherapeut*innen und bieten als Schulpsycholog*innen der Kantonsschule Rychenberg allen Schüler*innen **Beratungsgespräche** an.

Vertraulich, unkompliziert und kostenlos findest du ein offenes Ohr und Zeit für alle deine Anliegen. Ohne dein Wissen werden keine Informationen an andere Personen weitergeben (berufliche Schweigepflicht).

Du kannst dich **via E-Mail oder Telefon** zu einer Beratungsstunde anmelden.



Evelyn Baumann

eidg. anerkannte Psychotherapeutin FSP
evelyn.baumann@krw.ch, 052 202 99 11



Norbert Hänsli

eidg. anerkannter Psychotherapeut FSP
norbert.haensli@krw.ch, 076 345 09 12 (auch SMS)

Hast du unguete Gefühle oder quälende Gedanken, brauchst du Unterstützung beim Suchen nach Lösungen und/oder brauchst du Informationen oder weiterführende Kontakte zu folgenden Themen:

- Schwierigkeiten mit dem Schulwechsel, Prüfungsangst, Leistungsdruck, Konzentrationsschwierigkeiten, Lernschwierigkeiten
- Konflikte mit Freund*innen, Kolleg*innen, Gefühl, ausgeschlossen zu werden, Schüchternheit, Gruppendruck, Liebeskummer
- Probleme in der Familie, z. B. Trennung der Eltern, kranke Angehörige
- Traurigkeit, Selbstzweifel, Stress, Energielosigkeit, Motivationsschwierigkeiten, Gefühle von Leere oder Sinnlosigkeit, Selbstverletzung, Zukunftsängste
- Unwohl oder überfordert wegen Sorgen um eine Freundin oder einen Kollegen
- Fragen zu deiner Identität, deinem Geschlecht, Bodyshaming, Sexualität
- Suchtprobleme in Bezug auf Essen, Substanzen, Gamen
- Grenzüberschreitungen oder Gewalterfahrungen

Nutze die angebotene Unterstützung!

