



Langgymnasium und Fachmittelschule
Winterthur

Kantonsschule Rychenberg

CHAOS ZU HAUSE

SELBSTVERLETZUNG

DEPRESSIVE VERSTIMMUNG

ESSSTÖRUNGEN

SEXUALITÄT

LIEBESKUMMER

STRESS

MOBBING

DROGEN

DOWN!



GEMEINSAM NEUE WEGE FINDEN

In deinem Alter haben viele Jugendliche Probleme und Fragen. Vielleicht hast du bereits erfahren, dass du nicht über alles mit deinen Eltern oder Freundinnen und Freunden reden kannst oder willst. Das Gespräch mit ausgewählten und neutralen Fachpersonen zeigt dir Wege aus deiner belastenden und isolierenden Situation.

Wir sind Ansprechpersonen für deine Anliegen. Unsere Beratung ist kostenlos und weil wir an die berufliche Schweigepflicht gebunden sind, bleibt das Besprochene unter uns.

Wenn du offen über deine Nöte sprichst, können Lösungen entstehen, die dich weiterbringen. Für Fragen und Gespräche kannst du dich an deine Lehrerinnen und Lehrer wenden oder an unsere Fachpersonen:

FÜR FRAGEN UND GESPRÄCHE

Gabriela Funk

Mittelschullehrerin für Englisch
und Spanisch,
gabriela.funk@krw.ch

Salome Maurer Egger

Mittelschullehrerin für Psychologie
und Englisch,
salome.maurer@krw.ch

Oliver Bellwald

Mittelschullehrer für Sport,
oliver.bellwald@krw.ch

Ökumenische Mittelschulseelsorge:

Franziska Ziegler

Mittelschullehrerin für Religion, Coach bso,
079 786 29 27, franziska.ziegler@krw.ch

Bruno Amatruda

Pfarrer und Lehrer für Religion,
078 967 65 89, bruno.amatruda@krw.ch

FÜR BERATUNGEN, KRISENINTERVENTIONEN UND KURZTHERAPIEN

Lic. phil. Evelyn Baumann

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

Lic. phil. Norbert Hänsli

Schulpsychologe,
eidg. anerkannter Psychotherapeut FSP,
076 345 09 12, norbert.haensli@krw.ch

SCHULÄRZTIN/SCHULARZT

Dr. med. Regula Rutz

Fachärztin FMH für Allgemeinmedizin,
052 202 00 22, regula.rutz@hin.ch

Dr. med. Mark Schärer

FMH für Innere Medizin,
052 213 99 20, mark.schaerer@hin.ch

DOWN

NÜTZLICHE E-MAIL-ADRESSEN

Probleme in der Schule, Familie, mit Kollegen,
Polizei, Gewalt, Liebe und Sexualität
www.feel-ok.ch

Übergewicht bei Jugendlichen bis 16 Jahre
Kantonsspital Winterthur
www.ksw.ch/gesundheitsthemen/adipositas/

Essstörungen
www.netzwerk-essstoerungen.ch

Verschiedene Süchte: Internetabhängigkeit,
Spielsucht, Cannabis, andere Drogen
www.sucht.winterthur.ch

E-Beratung und Jugendinformation
www.tschau.ch