



**KEN-Beratung**



# Hilfestellungen

bei Schwierigkeiten, Problemen, Fragen und in der Not.



**Wichtig ist, dass du mit jemandem über dein Anliegen, dein Problem sprichst; mit einer Person, zu der du Vertrauen hast.  
Vielleicht sind das deine Eltern, Freund\*innen, Kolleg\*innen oder Lehrer\*innen.**

Wenn du dich an eine Lehrperson wendest, kannst du sicher sein, dass sie dein Anliegen vertraulich behandelt und ohne dein Wissen keine Informationen an andere Personen weitergibt.

### **KEN-Kontaktgruppe**

Du hast auch die Möglichkeit, dich direkt an ein Mitglied der KEN-Kontaktgruppe zu wenden. Wir sehen unsere Aufgabe darin, mit dir im persönlichen Gespräch Lösungswege zu suchen. Falls du von Fachleuten beraten werden möchtest, können wir dir entsprechende Adressen anbieten und dir helfen, die Kontakte zu knüpfen. Diese Dienste sind kostenlos; Berater\*innen sind an das Arzt- bzw. Amtsgeheimnis gebunden.

- Urs Albrecht  
043 255 02 64; urs.albrecht@ken.ch
- Patrick Bernasconi  
076 584 77 21; patrick.bernasconi@ken.ch
- Sara Giovacchini  
079 774 90 66; sara.giovacchini@ken.ch
- Lita Seidenberg  
076 200 61 69; lita.seidenberg@ken.ch
- Samuel Lang  
079 333 25 59; samuel.lang@ken.ch
- Martin Lüscher  
076 327 97 90; martin.luescher@ken.ch

Auf der rechten Seite genannte Fachleute, Beratungsstellen und Institutionen helfen dir bei:

- Schwierigkeiten in der Schule, z. B. bei Prüfungsangst, Lernproblemen, Lese- und Schreibstörungen, Stottern
- Konflikten in der Familie oder im Freundeskreis, mit Kolleginnen und Kollegen
- persönlichen Problemen wie Unzufriedenheit, Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen, Einsamkeit, Nervosität und Schlafstörungen oder Essproblemen
- Schwierigkeiten mit Sucht, z. B. Drogen, Alkohol, Gamen, etc.
- Problemen und Fragen zu Freundschaft, Sexualität, Aids und Gewalt
- Fragen zu Wohnen, Arbeit, Geld und Freizeit
- Studien- und Berufswahl

**Fachberatungen intern oder extern.**  
**Wir helfen dir, die Kontakte zu knüpfen.**

## Schulinterne Fachberatung

- Dr. med. Antje Rhonheimer  
Chorgasse 4  
8001 Zürich, 044 381 88 12  
antje.rhonheimer@hin.ch
- Dr. phil. Daniela Sichel  
Chorgasse 4  
8001 Zürich, 044 383 17 92  
d.sichel@bluewin.ch
- Thomas Steiner, MSC  
Gemeindestrasse 26  
8032 Zürich, 044 383 19 22  
thomas.steiner@hin.ch

## Schulexterne Fachberatungsstellen und Suchtprävention

- Samowar Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle  
Bezirk Horgen  
Bahnhofstrasse 24, 8800 Thalwil  
044 723 18 18, [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch), [info@samowar.ch](mailto:info@samowar.ch)
- Jugendberatung Zürich-Nord  
Baumackerstrasse 18, 8050 Zürich, 044 412 83 60  
[www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung](http://www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung) (Kontakt)
- Jugendberatung Zürich-City  
Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich, 044 412 83 50  
[www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung](http://www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung) (Kontakt)
- Contact Affoltern a.A.  
Im Winkel 2, 8910 Affoltern a.A.,  
043 259 93 55 (Beantworter), 077 410 39 83 (SMS)  
[www.contact-jugendberatung.ch](http://www.contact-jugendberatung.ch)



**Studien-, Berufs- und Laufbahnberatung.**  
**Bereite dich auf die Zeit nach der KEN vor.**



## **Studien- und Laufbahnberatung**

Du möchtest wissen, wie es nach der Maturität weitergeht, hast Fragen zu deiner Studien- oder Berufswahl oder möchtest ein Zwischenjahr einlegen. Ausserdem macht es dich neugierig, wie du deine Interessen und Fähigkeiten beruflich oder in eine Ausbildung einbringen kannst. Oder aber du suchst nach einer Alternative, falls deine Promotion gefährdet ist. Wenn du solche Fragen hast, lohnt sich ein Gespräch mit einem Studienberater. Du hast die Möglichkeit über unten angegebenen Link, die freien Termine an deiner Schule einzusehen und direkt per Internetformular einen Termin für eine Studienberatung an der KEN zu buchen.

### **Terminvereinbarung für Beratungen an der KEN:**

[www.bizoerlikon.zh.ch/schulhaustermin](http://www.bizoerlikon.zh.ch/schulhaustermin);  
Gespräche finden jeweils montags im Zimmer 014 zwischen 14 und 17 Uhr statt.

Bevorzugst du eine Beratung ausserhalb der KEN, wendest du dich am besten direkt an die Studien-, Berufs- und Laufbahnberatung des biz Oerlikon (043 259 97 00 oder online-Formular).

### **Studien-, Berufs- und Laufbahnberatung / biz Oerlikon**

- Dörflistrasse 120  
Postfach  
8090 Zürich  
043 259 97 00  
[susanna.messerli@ajb.zh.ch](mailto:susanna.messerli@ajb.zh.ch)  
[www.bizoerlikon.zh.ch](http://www.bizoerlikon.zh.ch)

**Jugendliche in Not.**

**Dir wird Gewalt angetan oder du hast finanzielle Sorgen.**





**Für Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren, die zu Hause nicht mehr wohnen können, besteht die Möglichkeit, vorübergehend im Schlupfhuus unterzukommen**

- Schlupfhuus  
Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich  
043 268 22 66  
www.schlupfhuus.ch  
info@kokon-zh.ch

### **Frauenberatung sexuelle Gewalt**

- Letzigraben 89, 8003 Zürich  
044 291 46 46  
www.frauenberatung.ch  
info@frauenberatung.ch

**Vorübergehende Wohnmöglichkeit für Mädchen und junge Frauen, welche von sexueller Gewalt betroffen oder bedroht sind**

- Mädchenhaus  
Postfach 1353, 8031 Zürich  
044 341 49 45 (24 Stunden)  
079 478 46 79  
www.maedchenhaus.ch  
info@maedchenhaus.ch

### **Unterschlupf für gewaltbetroffene Frauen**

- Frauenhaus Zürich  
Postfach, 8021 Zürich (genaue Adresse geheim)  
044 350 04 04 (24 Stunden)  
www.frauenhaus-zhv.ch  
kontakt@frauenhaus-zhv.ch

### **Allgemeine Beratung**

- Pro Juventute  
www.147.ch

### **Eine Beratungs- und Informationsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder und Jugendliche**

- Castagna  
Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich, 044 360 90 40  
www.castagna-zh.ch, mail@castagna-zh.ch

### **Beratung für gewaltbetroffene, männliche Jugendliche und Männer**

- Opferberatung Zürich  
Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich, 044 299 40 50  
www.obzh.ch, opferberatung@obzh.ch

### **Stipendienwesen und finanzielle Notlagen**

Informationen erhältst du auf dem Sekretariat.  
Diskrete Behandlung ist zugesichert.  
In besonderen Fällen kannst du dich auch direkt an den Rektor wenden.

# **Probleme mit Sucht, Mobbing, Ernährung, Sexualität.** **Trau dir den ersten Schritt zu.**



## **Umfassende Informationen zu Mobbing**

- Fachstelle Mobbing und Belästigung  
Zürich Lavaterstrasse 45, 8002 Zürich  
044 450 10 16  
[www.fachstelle-mobbing.ch](http://www.fachstelle-mobbing.ch)  
[info@fachstelle-mobbing.ch](mailto:info@fachstelle-mobbing.ch)

## **Zentrum für Menschen mit Essstörungen**

- Zentrum für Menschen mit  
Essstörungen  
Werdstrasse 34, 8004 Zürich  
044 291 17 17  
[www.essstoerung.ch](http://www.essstoerung.ch)  
[info@essstoerung.ch](mailto:info@essstoerung.ch)

## **Infos zu allen Drogen und ambulantes Behandlungsangebot**

- arud Zentren für Suchtmedizin  
[www.arud.ch](http://www.arud.ch)  
[arud@arud.ch](mailto:arud@arud.ch)  
058 360 50 00

## **Infos zu Spiel- und anderen Verhaltenssüchten**

- RADIX  
[www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)  
044 202 30 00

## Weitere Fachstellen und interessante Kontakte:

### Fragen zu Sexualität, Verhütung, Geschlechtskrankheiten, sexueller Orientierung und Coming-out

- [www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)  
Informationen online, FAQ's und die Möglichkeit, direkt auf der Homepage anonym Fragen zu stellen.
- [www.lgbt-helpline.ch](http://www.lgbt-helpline.ch)  
Beratung durch Fachpersonen per E-Mail, persönlich oder per Telefon  
0800 133 133  
[hello@lgbt-helpline.ch](mailto:hello@lgbt-helpline.ch)
- [www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)  
Beratung per E-Mail oder persönlich durch Jugendliche oder junge Erwachsene, die ihr Coming-out erfolgreich hinter sich haben

### Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten in den Bereichen Familie, Recht, Finanzen und Gesundheit

- Infodona  
Langstrasse 21, 8004 Zürich  
044 412 84 00  
[www.stadt-zuerich.ch/infodona](http://www.stadt-zuerich.ch/infodona)  
[infodona@zuerich.ch](mailto:infodona@zuerich.ch)

### Interkulturelle Konflikte

- AOZ Psychosozialer Dienst  
Albisriederstrasse 164  
8003 Zürich  
044 415 66 69  
[www.stadt-zuerich.ch/aoz](http://www.stadt-zuerich.ch/aoz)

### Nützliche Telefonnummern

Zusätzliches Informationsmaterial findest du beim Ausgang in der Nähe vom Sekretariat (im Windfang)

- Notfall-Ärztetelefon (24 Stunden)  
0800 33 66 55  
[www.aerztefon.ch](http://www.aerztefon.ch)
- Tox-Zentrum (24 Stunden)  
für Notfälle; 145  
Für Auskunft: 044 151 66 66  
[www.toxinfo.ch](http://www.toxinfo.ch)

### Gute Adressen im Internet

- Infos zu verschiedenen Suchtformen und Jugendschutz  
[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)
- Interessante Themen für Jugendliche  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)
- Infos zu Partydrogen  
[www.eve-rave.ch](http://www.eve-rave.ch)
- Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe  
[www.selbsthilfezuerich.ch](http://www.selbsthilfezuerich.ch)



**Kantonsschule Enge  
Zürich**

Steinentischstrasse 10  
8002 Zürich

Telefon 044 286 76 11  
[www.ken.ch](http://www.ken.ch)