



mng | k+s rämibühl
Mathematisch-Naturwissenschaftliches Gymnasium
Kunst und Sport Gymnasium



Beratung am MNG Rämibühl

Während den Sprechstunden kannst du spontan vorbeikommen oder einen Termin mit uns vereinbaren.

Schulärztin

Brauchst du einen ärztlichen Rat? Hast du ein körperliches oder seelisches Problem, das dich belastet? Möchtest du Adressen oder Infos zu einem Thema rund um die Gesundheit? Ich stehe dir gerne in der Sprechstunde oder mit einer E-Mail-Beratung zur Verfügung. Was du erzählst oder schreibst, wird absolut vertraulich behandelt! Ich stehe unter der strengen ärztlichen Schweigepflicht.

Dr. med. Dominique Simon

Montag, 12:20 bis 13:10 Uhr im Zimmer 620
schulaerztin@mng.ch

Beratungslehrpersonen

Möchtest du mit jemanden reden? Weißt du nicht weiter? Wir hören dir zu, beraten und unterstützen dich. Auch wir stehen unter Schweigepflicht. Wir haben ein offenes Ohr bei persönlichen Krisensituationen oder bei schulischen Schwierigkeiten.

Matthias Fuchs Geschichtslehrer und Seelsorger

Dienstag, 12:20 bis 13:10 Uhr im Zimmer 620
matthias.fuchs@mng.ch

Silvia Zuberbühler Sportlehrerin, Lerncoach, Fachperson im Bereich Gesundheitsförderung und Suchtprävention, Sport- und Bewegungstherapeutin, Selbstverteidigungstrainerin

Donnerstag, 12:20 bis 13:10 Uhr im Zimmer 620
silvia.zuberbuehler@mng.ch

Nachteilsausgleich

Nachteilsausgleiche sind individuelle Massnahmen, die es Jugendlichen ermöglichen, behinderungsbedingte Erschwerisse abzumildern. Detaillierte Informationen dazu findest du auf der kantonalen Webseite und in den kantonalen Richtlinien. Ansprechperson Nachteilsausgleich an unserer Schule ist Frau Flavia Giorgetta: flavia.giorgetta@mng.ch

Sprechstunden Fachunterricht

Wir bieten in verschiedenen Fächern Sprechstunden für Schülerinnen und Schüler an, die Fragen zum Unterrichtsstoff haben oder Lücken aufarbeiten wollen. Das Angebot ist kostenlos und findet jede Woche statt.

Coachingbörse

Wer lieber einzeln (kostenpflichtigen) Nachhilfeunterricht nehmen möchte, findet im TAM-Intranet eine Liste mit Schülerinnen und Schülern oberer Klassen, die sich dafür zur Verfügung stellen.

Alle Details zu den schulinternen Beratungsstellen findest du hier:



Schulsozialarbeiter

Hast du eine persönliche Krise, fühlst du dich ausgegrenzt, hast du Probleme zuhause oder in der Schule? Weißt du nicht, welche Anlaufstelle die richtige für dich ist? Ich kann dich vertraulich und neutral beraten und dir helfen, die nächsten Schritte zu planen. Ich habe Schweigepflicht. Als Mediator kann ich bei Konflikten vermitteln.

Lucas Arquint

Freitag, 12:20 bis 13:10 Uhr im Zimmer 620
lucas.arquint@mng.ch oder **079 904 97 32**

Studienberaterin

Du möchtest dich mit Studien- und Berufsmöglichkeiten auseinandersetzen. Oder du fragst dich, ob es sinnvoll sei, weiter an der Schule zu bleiben, und überlegst dir andere Ausbildungsmöglichkeiten. Ich bin ausgebildet in Studien- und Laufbahnberatung und Psychologie, arbeite unabhängig von der Schule und unterstehe der Schweigepflicht.

Lic. phil. Katja Peitz

Donnerstag, Zimmer 303 am RG/LG

studienberatung@mng.ch Anmeldung per E-Mail, www.zh.ch/studienberatung oder 043 259 97 00 möglich



Dominique Simon

Matthias Fuchs

Silvia Zuberbühler

Lucas Arquint

Katja Peitz

Externe Jugendberatungsstellen

Jugendberatung der Stadt Zürich

Zürich-City: Röntgenstr. 44, 8005 Zürich, Tel. 044 412 83 50,
Tägliche Beratungszeiten von 10–19 Uhr

Zürich-Nord: Baumackerstr. 18, 8050 Zürich

Tägliche Beratungszeiten von 10–19 Uhr

www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der PUK Zürich (KJPP PUK ZH)

Neumünsterallee 9, 8032 Zürich, Tel 043 499 26 26

(auch nachts und an Feiertagen),

www.pukzh.ch/unsere-angebote/kinder-und-jugendpsychiatrie/

Pro Juventute Beratung + Hilfe 147

Unterstützung in Alltagsfragen und Kriseninterventionen bei schwierigen Problemen.

www.147.ch, per E-Mail: beratung@147.ch, per Telefon/SMS: 147

(täglich während 24 Stunden), per Online-Chat-Beratung: [https://](https://www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns/chat/)

www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns/chat/

Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle Samowar

Bezirk Horgen: Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil,

Tel. 044 723 18 18, info@samowar.ch

Bezirk Meilen: Hüniweg 12, 8706 Meilen,

Tel. 044 924 40 10, meilen@samowar.ch

www.samowar.ch

Jugendseelsorge Zürich

Auf der Mauer 13, 8001 Zürich, Tel 044 266 69 69,

www.jugendseelsorge.ch

Schlupfhuus

Krisenberatung für Jugendliche zwischen 13–18 Jahren, mit vorübergehender Wohnmöglichkeit.

Schönbühlstr. 8, 8032 Zürich, Tel. 043 268 22 66, Tag und Nacht

www.schlupfhuus.ch

Mädchenhaus

Für Mädchen von 14–20 Jahren, welche von körperlicher oder psychischer Gewalt betroffen oder bedroht sind, mit vorübergehender Wohnmöglichkeit (Adresse geheim).

Tel. 044 341 49 45 (Frauen am Telefon), Aufnahme Tag und Nacht

www.maedchenhaus.ch

Castagna

Informations- und Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder, weibliche Jugendliche und in der Kindheit ausgebeutete Frauen. Es spielt keine Rolle, wie lange die Erfahrung zurückliegt.

Universitätsstr. 86, 8006 Zürich, Tel. 044 360 90 40 (Frauen am Telefon)

(Frauen am Telefon)

www.castagna-zh.ch

Frauenberatung sexuelle Gewalt

Beratungsstelle für vergewaltigte oder von anderen Formen sexueller Gewalt betroffene Frauen.

Letziggraben 89, 8003 Zürich, Tel. 044 291 46 46 (Frauen am Telefon)

www.frauenberatung.ch

Lust und Frust

Kostenlose, anonyme Beratung für Jugendliche zu allen Fragen rund um Sex: sexuelle Identität, Verhütung, Schwangerschaft, HIV/Aids.

Langstr. 21, 8004 Zürich. Tel. 044 413 46 50

www.lustundfrust.ch

HAZ Homosexuelle Arbeitsgruppen Zürich

HAZ-Centro, Sihlquai 67, 8005 Zürich, Tel. 044 271 22 50,

www.haz.ch

LGBT+ Helpline Schweiz

Fragen rund um Homo-, Bis- und Transsexualität, Coming-Out, Safer Sex.

Monbijoustr. 73, 3006 Bern, Tel. 0800 133 133, Beratung Mo–Do 19–21 Uhr,

www.lgbt-helpline.ch

Beratungsstelle für Jugendliche mit Essstörungen

A) AES, Arbeitsgemeinschaft Essstörungen, Feldeggstr. 69, 8008 Zürich, Tel. 043 488 63 73, www.aes.ch

B) Kinderspital Zürich, Sprechstunde für Jugendmedizin und Essstörungen, Steinwiesstr. 75, 8032 Zürich, Tel 044 266 79 57,

www.kispi.uzh.ch

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme

Beratungen und Therapien für Alkoholiker*innen und deren Angehörige. Josefstr. 91, 8005 Zürich, Tel. 043 444 77 00,

www.zfa.ch

Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen

Beratungen und Therapien bei Alkohol- und Drogenproblemen.

Selnaustr. 9, 8002 Zürich. Tel. 044 205 58 00, zae@puk.zh.ch,

www.pukzh.ch

Rechtsauskunftsstellen der Stadt Zürich

Amtshaus Werdplatz, Strassburgstrasse 9, 8004 Zürich, keine telefonischen Auskünfte,

www.stadt-zuerich.ch

www.feel-ok.ch

diese Seite gibt einen Überblick über verschiedene Problemthemen (Sucht, Essstörungen, Familienprobleme) und verlinkt weitere Beratungsangebote, wo du über Chat, SMS oder in Foren Hilfe erhältst.

www.wie-gehts-dir.ch

Die Handy-App gibt Infos zur psychischen Gesundheit, ein Emotions-ABC sowie Gesprächstipps für den Umgang mit belasteten Menschen allen Alters.

www.du-bist-du.ch

Die Plattform für junge Menschen zu LGBTQ-Themen bietet auch eine peer-to-peer-Beratung an.

www.tschau.ch

Informationen und Online-Beratung für Jugendliche zu den Themen Sexualität, Beziehung, Lebenswelt, Schule & Job, Sucht & Drogen, Rechte & Pflichten, Umwelt, Multimedia

www.lilli.ch

Online-Beratung für Jugendliche zu den Themen Sexualität, Verhütung, Beziehung, Gewalt, Körperfragen und persönlichen Problemen

www.kokon-zh.ch

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

www.samowar.ch

Online-Beratung der Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle Samowar

www.seelsorge.net

E-Mail-Seelsorge. Angebot der reformierten und katholischen Kirche.

www.islam-seelsorge.ch

Angebot der Vereinigung der Islamischen Organisationen in Zürich

Verband Schweizerischer Jüdischer Fürsorgen (VJSF)

Hilfswerk für jüdische Menschen, die nicht Mitglieder einer spezifischen Gemeinde sind

www.vsjf.ch/de/sozialdienste/dienstleistungen