



Merkblatt Beratungsangebote in Krisensituationen

Worum geht es?

Es kann vorkommen, dass eine an einer Mittelschule tätige Person in eine persönliche Krisensituation gerät und anonym professionelle Beratung und unter Umständen weiterführende Unterstützung in Anspruch nehmen möchte.

- Die meisten der folgenden Beratungsangebote können kostenlos genutzt werden – die Anonymität bleibt vollständig gewahrt und die betroffene Person entscheidet, was ihr weiterhilft.
- Eine Krise kann schon länger vorliegen oder sich auch erst andeuten. Die vorliegenden Beratungsangebote können grundsätzlich jederzeit in Anspruch genommen werden.
- Nahezu alle Beratungsangebote können weiterführende, spezifische Angebote, Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten vermitteln.

Die vorliegende Liste ergänzt Angebote, die an einzelnen Mittelschulen bereits existieren.

Was ist eine Krisensituation?

Eine Krisensituation kann vorliegen, wenn eine Situation im Beruf oder Privatleben deutlich mehr fordert, als die betreffende Person zu leisten oder zu verkraften in der Lage ist. Oder auch wenn die körperliche oder geistige Gesundheit mittelfristig gefährdet ist. Vielleicht bricht die Leistung dieser Person womöglich binnen kurzer Zeit ein; oder sie zieht sich sozial zurück bzw. ihr Verhalten wird auffällig. In jedem Fall sind ihr eigenes Wohlbefinden und ihre Schaffenskraft eingeschränkt.

Beispiele für eine Krisensituation:

- Sich zuspitzende Konfliktsituation.
- Ausgrenzung am Arbeitsplatz, Mobbing, Cybermobbing.
- Erschöpfung durch Überlastung oder Überforderung, Burnout.
- Suchtkrankheit.
- Sexuelle Belästigung.
- Trennung, Krankheit oder Tod in der eigenen Familie.
- Finanzielle Probleme.
- Vorübergehende psychische Erkrankung (z.B. Depression).

Ziele einer Beratung

Die vorliegenden Beratungsangebote können dazu dienen:

- die eigene Situation mit einer qualifizierten Person zu reflektieren.
- kompetent Informationen im Hinblick auf spezifische Fragen zu erhalten.
- ein vertrauliches Gespräch zu führen und sich von Mensch zu Mensch auszutauschen.
- weiterführende Beratung oder Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen zu können.



Die Dargebotene Hand – Sorgentelefon 143

| | |
|-----------------------|---|
| Beratungsschwerpunkte | <ul style="list-style-type: none">– Schwierige Lebenslagen und alltägliche Sorgen Leicht zugängliches, für alle offenes Angebot mit geschultem Personal. Breite Palette an weiterführenden Angeboten können vermittelt werden. |
| Webadresse | www.143.ch |
| Kontaktdaten | Telefon: 143 (24h pro Tag, 365 Tage im Jahr) per Webmail: www.143.ch – Beratung per Webmail (Mit Pseudonym und Passwort). per Einzelchat: www.143.ch – Geschützter Chatraum |
| Kosten | kostenlos |

Sucht Schweiz

| | |
|-----------------------|--|
| Beratungsschwerpunkte | <ul style="list-style-type: none">– Suchtthemen |
| Webadresse | www.suchtschweiz.ch |
| Kontaktdaten | Telefon: +41 21 321 29 76 Email: Via www.suchtschweiz.ch (Anmeldung via eigenes Pseudonym) |
| Kosten | kostenlos |

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme

| | |
|-----------------------|--|
| Beratungsschwerpunkte | <ul style="list-style-type: none">– Alkoholprobleme |
| Webadresse | www.zfa.ch |
| Kontaktdaten | Telefon: +41 43 444 77 00 Email: info@zfa.ch |
| Kosten | Erstberatung kostenlos. Für weitere Beratungen geringe Kostenbeteiligung. |

Fachstelle für Schuldenfragen (im Kanton Zürich)

| | |
|-----------------------|---|
| Beratungsschwerpunkte | <ul style="list-style-type: none">– Budgetberatung, Schuldenberatung |
| Webadresse | www.schulden-zh.ch |
| Kontaktdaten | Telefon: +41 43 333 36 86 (Montag bis Donnerstag zwischen 10h und 13h) Email: info@schulden-zh.ch |
| Kosten | kostenlos |

Opferberatung

| | |
|-----------------------|--|
| Beratungsschwerpunkte | <ul style="list-style-type: none">– Formen von sexueller Belästigung– Cybermobbing– jede Form von psychischer oder körperlicher Gewalt |
| Webadresse | www.obzh.ch |
| Kontaktdaten | Telefon: +41 44 299 40 50 (Montag bis Freitag zwischen 9h und 12h und 13h30 bis 17h) Email: opferberatung@obzh.ch |
| Kosten | kostenlos |



Pädagogische Hochschule Zürich

| | |
|-----------------------|--|
| Beratungsschwerpunkte | <ul style="list-style-type: none">– Pädagogische Themen– Konflikt, Gewalt, Mobbing– Fragen zu Gesundheit, Ressourcen, Burnout Weiterführende Angebote in Form von Beratung, Coaching, Mediation. Vermittlung von Beratungs- und Fachpersonen. |
| Webadresse | www.phzh.ch/de/beratung |
| Kontaktdaten | Telefon: +41 43 305 50 50 (Montag bis Freitag 15h bis 18h) Email: beratungstelefon@phzh.ch |
| Kosten | Kostenloses erstes Telefongespräch, Beratung: 150 CHF/Std |

Krisenintervention Schweiz

| | |
|-----------------------|---|
| Beratungsschwerpunkte | <ul style="list-style-type: none">– Belastende, traumatische Situation (Tod, Unfall, Krankheit, Gewalt)– Mobbing Team von Notfallpsychologen mit Weiterbildung in Notfallpsychologie. Zusammenarbeit mit weiterführenden Fachstellen. |
| Webadresse | www.kriseninterventionschweiz.ch |
| Kontaktdaten | Telefon: +41 52 269 02 10 (Montag bis Freitag 8h30 bis 16h30) Email: info@kriseninterventionschweiz.ch Adresse: Konradstrasse 15, 8400 Winterthur |
| Kosten | Erste Beratungsstunden (in der Regel 3 bis 5) sind kostenlos. |

Krisenkompetenz GmbH

| | |
|-----------------------|---|
| Beratungsschwerpunkte | <ul style="list-style-type: none">– Notfallpsychologische Beratung/ Krisenmanagement – mit Schwerpunkt Schule. Team von Notfallpsychologen und nach NNPN-Richtlinien geschulte Fachpersonen. Schweizweites, mehrsprachiges Netzwerk von erfahrenen Fachleuten. Die Krisenkompetenz GmbH bietet zudem schulspezifische Workshops an. |
| Webadresse | www.krisenkompetenz.ch |
| Kontaktdaten | Telefon: +41 52 544 29 28 (24 h Hotline) Email: info@krisenkompetenz.ch Adresse: Gärtnerstrasse 18, 8400 Winterthur |
| Kosten | Schulen können einen Supportvertrag abschliessen. |



Kriseninterventionszentrum Zürich

| | |
|-----------------------|---|
| Beratungsschwerpunkte | <ul style="list-style-type: none">- Aussergewöhnliche Krisensituationen- Depressive Störungen- Suizidgefährdung <p>Emotionale Entlastung, Beratung, Erstbehandlung, Entscheidungsfindung und Triage zu einer weiterführenden Behandlung. Beratungen werden durch Ärztinnen und Ärzte nach telefonischer Anmeldung durchgeführt.</p> |
| Webadresse | pukzh.ch |
| Kontaktdaten | Telefon: +41 44 296 73 10 (Bürozeiten und frühen Abendstunden; Telefonzentrale ist für Anmeldungen, Auskünfte oder Kurzberatungen rund um die Uhr erreichbar.) Email: kiz@puk.zh.ch Adresse: Militärstrasse 8, 8021 Zürich |
| Kosten | Kostenlos für Personen mit Wohnsitz im Kanton Zürich (Pflichtleistung Krankenkasse) |