

# Merkblatt

## Wo finde ich Hilfe, wenn ich in eine Krise geraten bin?

### 1 Interne Angebote

#### A - Interne Schulberatung

Es handelt sich um eine niederschwellige Anlaufstelle für das Besprechen persönlicher oder schulischer Schwierigkeiten. Die interne Schulberatung wird von **Urs Fischer** (Lehrer für Geschichte, Religion & Ethik), **Katja Häfliger** (Leiterin Zentrale Dienste, Diplom in Systemischer Erlebnispädagogik planoalto, CAS Psychologisches & mentales Training im Sport IAP ZHAW) und **Corina Lempen** (Fachlehrerein für Bildnerisches Gestalten) geführt. Sie alle stehen unter Schweigepflicht. Auf Wunsch der Ratsuchenden können sie Lehrpersonen oder die Schulleitung kontaktieren und bei Bedarf mit externen Beratungsstellen zusammenarbeiten. Herr Fischer, Frau Häfliger und Frau Lempen sind telefonisch oder per E-Mail erreichbar. Die Beratung ist kostenlos. Sprechstunden finden nach Vereinbarung statt.

**Urs Fischer:** [urs.fischer@sluz.ch](mailto:urs.fischer@sluz.ch) / 079 230 68 57 (privat)

**Katja Häfliger:** [katja.haefliger@sluz.ch](mailto:katja.haefliger@sluz.ch) / 041 349 72 02 (KSR direkt)

**Corina Lempen:** [corina.lempen@sluz.ch](mailto:corina.lempen@sluz.ch) / 078 620 07 96 (privat)

Die interne Schulberatung soll bei folgenden Problemstellungen kontaktiert werden:

- Schwierigkeiten im Umgang mit Mitmenschen (Angehörige, Freundeskreis, Mitschüler/innen)
- Anliege oder Fragen rund um Gender und Sexualität
- Fragen zur schulischen oder beruflichen Zukunft
- Sinnkrisen
- Schwierig zu lösende Konflikte in der Schule
- Mobbing

#### B - Interne psychologische Anlaufstelle

Diese Anlaufstelle steht Lernenden zur Verfügung, die ihre Probleme und Belastungen mit einer psychologisch geschulten Fachperson besprechen möchten. Eva Rothenbühler, Kinder- und Jugendpsychologin FSP, bietet jeweils am **Freitag von 11.30 bis 13.30 Uhr und ab 15 Uhr im Zimmer E01** Sprechstunden an.

Lernende können sich u.a. mit folgenden Anliegen an sie wenden:

- Soziale Ängste, Prüfungs-/Versagensängste, Zukunftsängste
- Stresssymptome (Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Appetitlosigkeit, wiederkehrende, diffuse körperliche Symptome etc.)
- Traurigkeit, depressive Verstimmungen
- Antriebslosigkeit, Motivationskrisen
- Belastungen und Konflikte in der Familie
- Einschätzung Unterstützungsbedarf von Maturand/innen während Prüfungszeit

Die Beratungsgespräche dienen in erster Linie dem Erkennen von psychischen Belastungen und dem Vermitteln von Fachstellen für weitere Abklärung, Behandlung und Therapie. Die Beratungsgespräche sind kostenlos und vertraulich, die Schweigepflicht besteht auch gegenüber der Schule.

Die Anlaufstelle kann auch von Lehrpersonen für Vorgehensberatungen genutzt werden.

Sprechstunden finden nach Vereinbarung statt. Die Kontaktaufnahme erfolgt per E-Mail unter [eva.rothenbuehler@sluz.ch](mailto:eva.rothenbuehler@sluz.ch)

Bei freien Terminen kann die Anlaufstelle auch direkt im E01 aufgesucht werden. Bitte Signalisierung 'frei / besetzt' beachten!

## 2 Externe Angebote

### **Fachstelle Psychologische Beratung Berufsbildung & Gymnasien (FPB)**

**Es handelt sich um eine Beratungsstelle für Jugendliche der Sekundarstufe II, welche psychologische Abklärung, Beratung, Begleitung und Intervention bei persönlichen, psychischen und sozial bedingten Problemen sowie bei Krisen und Konflikten im schulischen oder privaten Bereich anbietet.** Das Angebot ist kostenlos und die Fachpsycholog/innen unterliegen der Schweigepflicht.

Siehe auch: [https://beruf.lu.ch/Beratung\\_und\\_Unterstuetzung/Psychologische\\_Beratung](https://beruf.lu.ch/Beratung_und_Unterstuetzung/Psychologische_Beratung)

Die Fachstelle Psychologische Beratung ist telefonisch oder per Mail erreichbar:

**Telefon: 041 228 52 52** (09:00-11:30 und 13:30-16:30)

**E-Mail:** [psychologischeberatung.dbw@lu.ch](mailto:psychologischeberatung.dbw@lu.ch)

### **Jugend und Familienberatung**

Die Jugend- und Familienberatungen der Gemeinden helfen Jugendlichen und jungen Erwachsenen von 12 - 25 Jahren Selbstständigkeit und Eigenverantwortung zu stärken, persönliche Ziele zu erreichen, Krisen und Schwierigkeiten zu bewältigen und sich in allen Lebensbereichen wie Schule, Ausbildung, Familie, Freizeit und Freundschaften zurechtzufinden. Mögliche Themen der Beratung sind: persönliche Probleme, Zukunftsängste, Alleinsein/Einsamkeit, Suchttendenzen, Essprobleme, Aggressionen, Delinquenz, Fragen um Freundschaft und Sexualität, Niedergeschlagenheit. Die Berater/innen sind Fachleute aus der Sozialarbeit und Familienberatung. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich.

Die **CONTACT Jugend- und Familienberatung** (Gemeinden Luzern, Kriens, Neuenkirch etc.) befindet sich am Kasernenplatz 3, 6000 Luzern 7. Telefon: 041 208 72 90; E-Mail: [info@contactuzern.ch](mailto:info@contactuzern.ch); siehe auch Website: [www.contactluzern.ch/](http://www.contactluzern.ch/)

Die **Jugend- und Familienberatung Emmen, Rain Rothenburg** befindet sich an der Hochdorferstrasse 1 in Emmen. Telefon: 041 268 08 88; WhatsApp 078 222 47 82, E-Mail: [familienberatung@emmen.ch](mailto:familienberatung@emmen.ch); siehe auch Website: [www.jugendundfamilienberatung.ch](http://www.jugendundfamilienberatung.ch)

### 3 Weitere nützliche Beratungsangebote, Informationen und Links:

#### Bei persönliche Krisen:

- ✓ **Telefon 147 oder Website [147.ch](http://147.ch):** Notfallnummer für Kinder und Jugendliche von Pro Juventute. Die Pro Juventute-Telefonberatung ist kostenlos rund um die Uhr für einen da. Man braucht seinen Namen nicht zu nennen und darf alles, was einen bedrückt erzählen. Niemand wird von diesem Anruf bei 147 erfahren. Er erscheint nicht auf der Telefonrechnung. Pro Juventute bietet auf der Webseite auch Chatberatung an, insbesondere unter dem Stichwort «Peer-Chat» am Montag- und Dienstagabend Beratung durch geschulte Jugendliche und junge Erwachsene. Auch SMS Beratung ist möglich. Ebenfalls bietet die Institution eine Elternberatungsnummer (058 261 61 61) an.
- ✓ **Telefon 143 oder Website [143.ch](http://143.ch):** Die Dargebotene Hand bietet rund um die Uhr kostenlose Telefonberatungen an zu allen möglichen Themen wie Stress, Niedergeschlagenheit, Angst, Panik, Beziehungsprobleme, Suizidgedanken etc.
- ✓ **Notfallnummer Luzerner Psychiatrie (für Jugendliche bis 18 Jahre):**  
Tel. **058 856 45 00 (während Bürozeiten) 058 856 45 45 (ausserhalb der Bürozeiten).**
- ✓ **Notfallnummer Luzerner Psychiatrie (für Erwachsene ab 18 Jahre):**  
Tel. **058 856 53 00**
- ✓ **Telefon 0848 800 858 oder [promentesana.ch](http://promentesana.ch):** Die Stiftung Pro Mente Sana bietet telefonisch und per Email psychosoziale und juristische Beratung für psychisch kranke/belastete Menschen und deren Angehörige an.
- ✓ **[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)** Informationsplattform und -kampagne zur Sensibilisierung für die psychische Gesundheit. Sie richtet sich an Betroffene von psychischen Erkrankungen/Problemen, aber auch an Angehörige. Die Kampagne macht Mut, über psychische Belastungen zu sprechen, und vermittelt viele konkrete Tipps, Angebote, Adressen etc.
- ✓ **[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)** Informationsplattform und internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche (betrieben von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX). Hier finden junge Menschen Antworten auf ihre Fragen, interessante Texte, spannende Tests und hilfreiche Tools zu wichtigen Themen wie Suchtmittel, psychische Störungen, Stress, Gewalt, Queer/LGBT, Sexualität, Vorurteile, Suizidalität etc.  
Suche auch unter **«HILFE»** (Menü-Leiste rechts) mit vielen online Beratungs- und Chatangeboten zu div. Themen.
- ✓ **[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)** E-Beratung und Jugendinformation

### Bei akuten medizinischen Problemen:

- ✓ **Ärztlicher Notfalldienst des Kantons Luzern:**  
Tel. **0900 11 14 14**
- ✓ **Telefon 144 Sanität:** In Notfällen, etwa bei Suizidgefahr oder anderer Gefahr von Selbst- oder Fremdgefährdung, kann die Rettungsnummer 144 angerufen werden. Diese leitet alle weiteren notwendigen Schritte ein.

### Zum Thema Sucht:

- ✓ **[www.akzent-luzern.ch](http://www.akzent-luzern.ch)** Fachstelle Prävention und Suchttherapie Luzern

### Zu den Themen Sex und Gender:

- ✓ **[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)** Online-Beratung zu Sexualität, Verhütung und sexueller Gewalt
- ✓ **LGBT+ Helpline 0800 133 133** oder **[lgbtiq-helpline.ch](http://lgbtiq-helpline.ch)**: Die kostenlose LGBT+ Helpline (Montag bis Donnerstag, 19.00-21.00 Uhr) ist die Beratungsstelle für alle Anliegen in Sachen LGBT+ und die Meldestelle für homo- und transphobe Gewalt. Das Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen, welche Fragen und Anliegen zum LGBT-Lebensumfeld haben - egal, welche sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität sie selbst haben.
- ✓ **[Du-bist-Du.ch](http://Du-bist-Du.ch)**: Peer-to-Peer-Beratung für junge Menschen zur sexuellen und romantischen Orientierung sowie zur Geschlechtsidentität.
- ✓ **[Milchjugend.ch](http://Milchjugend.ch)**: Queere Jugendorganisation der Deutschschweiz
- ✓ Transgender Network Switzerland **[tgns.ch](http://tgns.ch)**: psychologische und rechtliche Beratung für trans Personen / Beratung zu trans Themen
- ✓ InterAction **[inter-action-suisse.ch](http://inter-action-suisse.ch)**: Beratung für/zu intergeschlechtliche(n) Personen

### Kantonsschule Reussbühl

Ruopigenstrasse 40  
6015 Luzern  
Tel. 041 349 72 00  
[info.ksreu@sluz.ch](mailto:info.ksreu@sluz.ch)