



Kantonsschule Zimmerberg
Lang- und Kurzgymnasium

Konzept zur Gesundheitsförderung und Prävention



Kommission Gesundheit

Autoren: Z. Knobel, S. Lieberherr, D. Meier,
A. Siegrist, C. Staub

Version: März 2023

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	1
2	Ziele der Prävention und Gesundheitsförderung	1
3	Organisation	1
4	Angebote, Veranstaltungen und Projekte	2
4.1	Semester 1.1	2
4.2	Semester 1.2	2
4.3	Semester 2.1	2
4.4	Semester 2.2	2
4.5	Semester 3.1	3
4.6	Semester 3.2	3
4.7	Semester 4.1	3
4.8	Semester 5.2	3
4.9	Semester 6.1 und 6.2	4
5	Beratung und Intervention	4
5.1	Beratung für Schülerinnen und Schüler	4
5.2	Beratung für Lehrpersonen	4
6	Ergänzende Angebote	5
6.1	Klassenstunde	5
6.2	Gesundheitsfördernde Arbeitsgemeinschaften und Schulsportkurse	5
6.3	Schularztwesen	5
6.4	Ökumenisches Mittelschulfoyer Zimmerberg	5

Anhangsverzeichnis

A. Übersicht der gesundheitsfördernden und präventiven Projekte und Anlässe an der KZI	1
B. Kontakte für Beratung und Intervention	2
I. Schulärztin	2
II. Psychologische Beratung	2
III. Beratungs- und Therapieangebote bei Krisen und Suchtproblemen	2
IV. Notfallnummern bei akuten Krisen	2
V. Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich	3
VI. Beratung und Therapie bei Suchtproblemen für Jugendliche und Erwachsene	3
VII. Jugendberatungsstellen im Bezirk Horgen	5
VIII. Fach- und Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt im Kanton Zürich	5
C. Weitere Beratungsstellen und Verzeichnisse in der Deutschschweiz	7

1 Vorwort

«Wer ist glücklich? Wer Gesundheit, Zufriedenheit und Bildung in sich vereinigt.»

Thales von Milet

Die Kantonsschule Zimmerberg (KZI) engagiert sich auf allen Schulebenen für die Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Die hier beschriebene Organisationsstruktur basiert auf dem im Jahr 1995 vom Bildungsrat erlassenen Auftrag zur Schaffung von Präventionsangeboten an Mittelschulen. Die Kantonsschule Zimmerberg realisiert die Prävention und Gesundheitsförderung im Rahmen von besonderen Unterrichtsgefässen, mittels Beratungsangeboten und durch die Unterstützung von Lehrpersonen in schwierigen Schulsituationen. Die aufgeführten Elemente werden im Verlauf des weiteren Schulaufbaus kontinuierlich weiterentwickelt und implementiert.

2 Ziele der Prävention und Gesundheitsförderung

Die Kantonsschule Zimmerberg verfolgt folgende Ziele:

- Gesundheitsbewusstsein aller Schulseitigen stärken;
- Gesundheitsrisiken thematisieren und wo möglich minimieren;
- Ressourcen zur gemeinsamen Lösung von Problemen fördern.

So kann die KZI zu einem Ort werden, an dem sich alle Beteiligten wohlfühlen und die besten Voraussetzungen für ihre persönliche Entfaltung und ihre Leistungserbringung haben.

3 Organisation

Die Gesundheitskommission (GEKO) der Kantonsschule Zimmerberg setzt sich aus den folgenden Vertreterinnen und Vertretern zusammen:

- 1 Mitglied der Schulleitung
- 1 Schulärztin oder Schularzt
- 2-4 gewählte Konventsmitglieder¹, davon mind. 1 Person mit LPG²-Ausbildung
- 2 Vertreterinnen und Vertreter¹ der Schülerorganisation (SO)

Zusätzlich wird die zuständige Regionale Suchtpräventionsstelle (RSPS) situativ miteinbezogen.

Die GEKO konstituiert sich selbst und überträgt die Leitung an ein (Co-)Präsidium.

Die GEKO entscheidet im Rahmen ihrer Zuständigkeit in Rücksprache mit der Schulleitung über den Einsatz zeitlicher und finanzieller Ressourcen.

¹ Anzustreben ist dabei die Vertretung verschiedener Geschlechter.

² Bei uns intern als Vertrauenslehrpersonen (VLP) geführt.

4 Angebote, Veranstaltungen und Projekte

Um die Schülerinnen und Schüler für die Belange der Suchtprävention und der Gesundheitsförderung zu sensibilisieren, werden stufengerecht unterschiedliche Angebote, Veranstaltungen und Projekte für die einzelnen Jahrgänge lanciert. Diese werden im Folgenden kurz beschrieben.

4.1 Semester 1.1

Kennenlern- und Exkursionstage im Rahmen der Fokuswoche

Da eine wichtige Grundvoraussetzung für das Wohlbefinden und die Gesundheit eine gute Atmosphäre in den Klassen ist, soll diese zu Beginn des Schuljahres in allen neuen Klassen gefördert werden. Damit die Klassen sich besser kennenlernen, finden in der Fokuswoche gemeinsame Unternehmungen und Exkursionen statt.

Präventionshalbtag zum sichereren Umgang mit digitalen Medien I

In der Fokuswoche wird die digitale Medienkompetenz im Rahmen der Suchtprävention gezielt gefördert. Ziel dabei ist es, einen massvollen, verantwortungsvollen und kreativen Medienumgang zu erlernen. Es ist anzustreben, dass für die Eltern am gleichen Tag eine abendliche Elternveranstaltung zum selben Thema stattfindet, sodass daraus Synergien und Gespräche am Familientisch entstehen können.

4.2 Semester 1.2

Suchtprävention I

Im Rahmen der Klassenstunden werden pro Klasse zwei Klassenstunden zum Thema Suchtprävention durch die Vertrauenslehrpersonen (VLP) organisiert und mit Hilfe der Regionalen Suchtpräventionsstelle gestaltet. Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre eigenen Rausch- und/oder Risikoerlebnisse und lernen Strategien kennen, wie sie das Risiko reduzieren können. Zudem erhalten sie verschiedene Inputs mittels der Plattform "feel-ok.ch" zum Thema psychische Gesundheit (z.B. Umgang mit Stress) und wissen, wo sie bei belastenden Situationen Hilfe holen können.

4.3 Semester 2.1

Humanbiologie: Fortpflanzung und Sexualität

Als Teil des Biologieunterrichts lernen die Schülerinnen und Schüler Funktion und Aufbau der Geschlechtsorgane kennen sowie deren Veränderungen im Verlaufe der Pubertät. Es findet dabei eine erste Auseinandersetzung mit der Thematik der sexuellen Gesundheit statt. Dabei werden ausgesuchte sexuell übertragbare Krankheiten, mögliche Schutzmassnahmen und Verhütungsmethoden vorgestellt.

Sexuelle Gesundheit I: Prävention und Information

Ergänzend zum Biologieunterricht werden externe Fachpersonen zugezogen für eine Präventionsveranstaltung zu weiterführenden Themen wie sexuelle Orientierung, Intersexualität oder Pornografie.

4.4 Semester 2.2

Hauswirtschaftskurs: Gesunde und ausgewogene Ernährung

In den dreiwöchigen Hauswirtschaftskursen reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Sie lernen, dass ihre körperliche und psychische Gesundheit mit ihrem Ernährungsverhalten zusammenhängt und längerfristig

beeinflusst werden kann. Sie lernen die Grundlagen einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung umzusetzen.

4.5 Semester 3.1

Kennenlern- und Exkursionstage im Rahmen der Fokuswoche

Da eine wichtige Grundvoraussetzung für das Wohlbefinden und die Gesundheit eine gute Atmosphäre in den Klassen ist, soll diese zu Beginn des Schuljahres in allen neuen Klassen gefördert werden. Damit die Klassen sich besser kennenlernen, finden in der Fokuswoche gemeinsame Unternehmungen und Exkursionen statt.

Präventionshalbtage zum sicheren Umgang mit digitalen Medien II

Die digitale Medienkompetenz wird im Rahmen der Gesundheitsförderung gezielt gestärkt. Dieser Halbtage während der Fokuswoche beinhaltet einen anderen thematischen Schwerpunkt als der Halbtage im Semester 1.1. Ziel ist es, dass negative Folgen und Gefahren der digitalen Mediennutzung thematisiert werden und stattdessen ein massvoller, verantwortungsvoller und kreativer Medienumgang aufgezeigt wird.

4.6 Semester 3.2

Suchtprävention II

Im Rahmen der Klassenstunde werden zwei Lektionen pro Klasse zum Thema Suchtprävention durch die Vertrauenslehrpersonen (VLP) organisiert und mit Hilfe der Regionalen Suchtpräventionsstelle gestaltet. Hier sollen Themen und Situationen aus dem täglichen Erleben der Schülerinnen und Schüler angesprochen werden. Die Ursachen, die Entstehung einer Abhängigkeit und die Folgen bei riskantem Substanzkonsum und exzessiven Verhaltensweisen werden aufgezeigt, diskutiert und reflektiert. Ziel ist, die Risikofaktoren einer Sucht zu vermindern und die Schutzfaktoren zu stärken. Weitere Themen können ergänzend aufgenommen werden, wie z.B. Bodytuning, Körperbilder, Verhaltenssuchte u. ä.

4.7 Semester 4.1

Präventionshalbtage Sexuelle Gesundheit II:

Ergänzend zu den biologischen Grundlagen der sexuellen Gesundheit werden hier durch externe Fachpersonen Informationen zu sexuell übertragbaren Krankheiten vermittelt. Neben der Wissensvermittlung geht es auch darum die Diskussion über die allgemeine Thematik „sexuelle Gesundheit“ zu fördern. Themenschwerpunkte bilden dabei Fragen rund um Verhütung, sexuelle Rechte, LGBTQ+, Schwangerschaftsabbruch, Erwartungen und Verantwortung in sexuellen Beziehungen und Pornografie.

4.8 Semester 5.1

Infoblock «Keine Drogen am Steuer»

Bevor die Schülerinnen und Schüler lernen, Auto zu fahren, wird in der fünften Klasse präventiv das Thema „Drogen am Steuer“ aufgegriffen. Mit Hilfe von externen Fachpersonen wird erlebnisorientiert aufgezeigt, dass weder Alkohol noch Drogen im Strassenverkehr einen Platz haben. Dazu werden Informationen über die Gefahren und Auswirkungen von Alkohol, Drogen und Medikamenten am Steuer vermittelt.

4.9 Semester 6.1 und 6.2

Für die Maturandinnen und Maturanden sind im sechsten Schuljahr keine Veranstaltungen oder Projekte zur Gesundheitsförderung oder Suchtprävention geplant.

5 Beratung und Intervention

5.1 Beratung für Schülerinnen und Schüler

Bei schulischen und persönlichen Problemen verstehen sich sämtliche Lehrpersonen und Angestellte der KZI als Ansprechpersonen. Klassenlehrpersonen, die Vertrauenslehrpersonen sowie die Schulleitung sind in der Regel die ersten Ansprechpersonen.

Für medizinische Fragen und Probleme steht die Schulärztin / der Schularzt zur Verfügung. Sie / er bietet eine wöchentliche Sprechstunde an der KZI an, in der die Schülerinnen und Schüler vertraulich und kostenlos Beratung und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen erhalten.

Die Mittelschulseelsorgenden stehen den Schülerinnen und Schülern für vertrauliche Kurzberatungen zur Verfügung und unterhalten nach eigenem Ermessen eine Sprechstunde.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche externe Beratungsangebote, welche im Anhang B aufgeführt sind.

5.2 Beratung für Lehrpersonen

Als erste Anlaufstelle bei Problemen und Unsicherheiten stehen den Lehrpersonen die Schulleitung, die Schulärztin / der Schularzt sowie die Vertrauenslehrpersonen zur Verfügung. Falls nach Konsultation dieser Stellen und internen Interventionen eine externe Beratung angezeigt ist, können die Lehrpersonen bei der Schulleitung eine solche beantragen.

Klassenlehrpersonen können ad hoc eine Beratung oder Intervention bezüglich ihrer Klasse begründet bei der Schulleitung anfordern. Zuvor sollen sie aber ebenfalls die internen Beratungsstellen kontaktieren, um abzuklären, ob sich die Situation mit deren Hilfe entspannen lässt.

Für Krisen, Interventionen und Konfliktlösungen wird ein entsprechender Leitfaden ausgearbeitet und die geplanten Abläufe mit dem / der Sicherheitsbeauftragten koordiniert.

Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit zur Schaffung einer freiwilligen Interventionsgruppe für interessierte Lehrpersonen.

6 Ergänzende Angebote

6.1 Klassenstunde

Die Klassenlehrpersonen haben mit der Klassenstunde ein vielseitig einsetzbares Instrument zur Förderung ihrer Klasse. Inhalte der Suchtprävention und der Gesundheitsförderung sowie weitere Themen, welche für das Zusammensein der Klasse förderlich sind, können in den Klassenstunden aufgenommen werden.

6.2 Gesundheitsfördernde Arbeitsgemeinschaften und Schulsportkurse

Neben dem obligatorischen Sportunterricht sollen die Schülerinnen und Schüler der KZI die Möglichkeit haben, freiwillig zusätzliche Arbeitsgemeinschaften aus dem Bereich der Gesundheitsförderung sowie Schulsportkurse zu besuchen. Für Lehrpersonen und Mitarbeitende von Verwaltung und Betrieb können analoge Kurse angeboten werden. Zudem soll sich die gesundheitsfördernde und integrative Wirkung des Sports in regelmässigen Veranstaltungen (wie z.B. Sporttage) entfalten.

6.3 Schularztwesen

Die Schulärztin oder der Schularzt bietet eine wöchentliche Sprechstunde an und führt situativ weiterführende Angebote oder Beratungen durch. Er / sie kann bei Bedarf von der Schulleitung und den Klassenlehrpersonen beigezogen werden (siehe Kapitel 5.2).

6.4 Ökumenisches Mittelschulfoyer Zimmerberg

Die beiden Räumlichkeiten FOCUS und STUBE stehen allen Schulsehörden als Rückzugsorte zu Schulzeiten offen. Während der FOCUS als Gruppen-, Diskussions- oder Stillarbeitsraum dient, bietet die STUBE verschiedene Möglichkeiten zur Gemeinschaftsbildung. Bei der Foyerleitung können beide Räumlichkeiten von Lehrpersonen für ihre Klassen reserviert werden.

Anhang

A. Übersicht der gesundheitsfördernden und präventiven Projekte und Anlässe an der KZI

Klasse	Zeit- raum	Anlass	Organisation / Verantwortung	Gefäss	Dauer	Bemerkungen
1.	HS	Kennenlern- und Exkursionstage im Rahmen der Fokuswoche	Klassen- und Fachlehrpersonen der KZI	Teil von Fokuswoche	gemäss dem Konzept Fokuswochen / Fokustage	-
	HS	Präventionsveranstaltung sicherer Umgang mit digitalen Medien I (inkl. Elternabend)	Vertrauenslehrpersonen / externe Fachstellen	Teil von Fokuswoche	ein Halbtage	Elterninformationsanlass am gleichen Tag
	FS	Suchtprävention I	Vertrauenslehrpersonen / Regionale Suchtpräventionsstelle	Teil der Klassenstunden	2 Lektionen	-
2.	HS	Sexuelle Gesundheit I: Prävention und Information	Vertrauenslehrpersonen / externe Fachstellen	Woche vor Sportferien	ein Halbtage	-
	HS	Humanbiologie: Fortpflanzung und Sexualität	Biologielehrpersonen	Biologie-Lektionen	individuell ca. 5-10 Lektionen	-
	FS	Gesunde und ausgewogene Ernährung	Leitung des Hauswirtschaftskurses (Strickhof)	Husi-Wochen	3 Wochen	-
3.	HS	Kennenlern- und Exkursionstage im Rahmen der Fokuswoche	Klassen- und Fachlehrpersonen der KZI	Teil von Fokuswoche	gemäss dem Konzept Fokuswochen / Fokustage	-
	HS	Präventionsveranstaltung sicherer Umgang mit digitalen Medien II	Vertrauenslehrpersonen / externe Fachstellen	Teil von Fokuswoche	ein Halbtage	-
	FS	Suchtprävention II	Vertrauenslehrpersonen / externe Fachstellen	Teil der Klassenstunden	2 Lektionen	-
4.	HS	Prävention, Information und Diskussion sexuelle Gesundheit durch liebesexundsoweiter.ch	Vertrauenslehrpersonen / liebesexundsoweiter.ch	Woche vor Sportferien	ein Halbtage	-
5.	HS	Präventionsanlass zu «Keine Drogen am Steuer»	Vertrauenslehrpersonen / externe Fachstellen	Woche vor Sportferien	Ca. 2 Lektionen	-
6.	Keine die Gesundheitsförderung betreffenden Anlässe im Klassenverbund → Studien- und Berufswahlthemen					

Anhang

B. Kontakte für Beratung und Intervention

I. Schulärztin

Dr. med. Zita Knobel Rauch
Sprechstunde: Jeden Freitag, 12.00-13.30 Uhr

schulaerztin@kszi.ch

II. Psychologische Beratung

Samowar Jugendberatung Bezirk Horgen

Bahnhofsstrasse 24, 8800 Thalwil
www.samowar.ch/horgen

Tel. 044 723 18 18

info@samowar.ch

III. Beratungs- und Therapieangebote bei Krisen und Suchtproblemen

IV. Notfallnummern bei akuten Krisen

Ärztlicher Notfalldienst (Ärztefon)

Tel. 0800 33 66 55

Krisenintervention ambulant und stationär KIZ Zürich

Bei akuten psychischen Krisen, 24-Stunden-Betrieb ganzer Kanton Zürich
Militärstrasse 8, 8004 Zürich (Ambulatorium)
www.pukzh.ch

Tel. 044 296 73 10

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP)

Ambulatorium Horgen
Bahnhofstrasse 6, 8810 Horgen

Tel. 044 578 60 50

Zentraler Notfalldienst

Neumünsterallee 3, 8032 Zürich
www.pukzh.ch/kjpp

Tel. 043 499 26 26

Helpline Suizidprävention (7*24)

Bei Kindern und Jugendliche (KJPP):
www.suizidpraevention-zh.ch

Tel. 043 499 26 26

Helpline Suizidprävention (7*24)

Bei Erwachsenen:
www.suizidpraevention-zh.ch

Tel. 044 296 73 10

Dargebotene Hand

Telefonische Beratung für Personen in schwierigen Lebenslagen
Chat/E-Mail: www.143.ch

Tel. 143

Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche

Chat: www.147.ch

Tel. und SMS 147

Elternnotruf (ZH)

24 h Hilfe und Beratung von Fachpersonen für Eltern, Familien
und Bezugspersonen
Weinbergstrasse 135, 8006 Zürich
www.elternnotruf.ch

Tel. 0848 35 45 55
24h@elternnotruf.ch

Internetseelsorge

Anonyme E-Mail-Seelsorge-Angebot (7*24) der reformierten
und katholischen Kirchen der Schweiz
www.seelsorge.net

V. Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich**Samowar Suchtpräventionsstelle Bezirk Horgen**

Fabian Bächli
Bahnhofstrasse 24, 8800 Thalwil
www.samowar.ch/horgen

Tel. 044 723 18 18

info@samowar.ch

**Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und
Berufsbildung**

Ausstellungsstrasse 80, 8090 Zürich
www.zh.ch/de/bildung

Tel. 043 259 78 60

Radix Spielsuchtprävention

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
Spielsuchtprävention:
www.spielsucht-radix.ch

Tel. 044 360 41 18
(Prävention)

Fachstelle ASN – Am Steuer nie

Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr
Hotzestrasse 33, 8006 Zürich
www.amsteuernie.ch

Tel. 044 360 26 00

Prävention- und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Abteilung im Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI)
der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Tel. 044 634 46 29

VI. Beratung und Therapie bei Suchtproblemen für Jugendliche und Erwachsene**Psychiatrische Universitätsklinik Zürich**

Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen
Abklärung und Behandlung von Personen mit psychischen Störungen
durch Suchtmittel und/oder Suchtverhalten
Beratung von Angehörigen und Bezugspersonen
Selnastrasse 9, 8001 Zürich
www.pukzh.ch

Tel. 044 205 58 00

Arud Zentrum für Suchtmedizin

Information, Beratung, Abklärung und Behandlung/Therapie im Zusammenhang mit allen Suchtmitteln
Angebote für Konsumierende und ihre Angehörigen
Seestrasse 185, 8810 Horgen
www.arud.ch

Tel. 058 360 50 00

Suchtberatung SNH

Soziales Netz Bezirk Horgen
Seestrasse 238, 8810 Horgen
www.snh-zv.ch

Tel. 044 718 17 17

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, RADIX

Beratung bei Spielsucht, insbesondere bei Lotteriespielsucht, und anderen Verhaltenssüchten
Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
www.spielsucht-radix.ch

Tel. 044 202 30 00
(Behandlung)

Drogeninformationszentrum (DIZ)

Informationen, Beratung, Drug-Checking
Schützengasse 31, 8001 Zürich
Dienstag, 17.30 - 20.00 Uhr / Freitag, 16.30 - 19.30 Uhr
Mobiles Drug-Checking: Daten und Orte siehe www.saferparty.ch
www.stadt-zuerich.ch/diz

Tel. 044 415 76 46

Forel Klinik AG

Beratung und Therapie für Betroffene und Angehörige zu Alkohol-, Medikamenten- und Tabakproblemen
Sihlquai 255, 8001 Zürich (Ambulatorium)
www.forel-klinik.ch/ambulatorium

Tel. 044 266 90 20
0800 76 76 76

Blaues Kreuz Zürich

Breites Unterstützungsangebot für Menschen mit Alkoholproblemen und deren Angehörige
Beratungsstelle Alkoholprobleme Zürich
Zwingliplatz 1, 8001 Zürich
www.blaueskreuzzuerich.ch; www.bkzh.ch

Tel. 044 262 27 27

Krebsliga des Kantons Zürich

Kurse und telefonische Beratung zum Rauchstopp
Freiestrasse 71, 8032 Zürich
zuerich.krebsliga.ch

Tel. 044 388 55 00

AA Anonyme Alkoholiker

Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige
AA Kontaktstelle Region Zürich
Cramerstrasse 7, 8004 Zürich
24-Stunden-Hotline (kostenpflichtig):
www.anonyme-alkoholiker.ch

Tel. 044 241 30 30

Tel. 0848 848 885

VII. Jugendberatungsstellen im Bezirk Horgen

Samowar Jugendberatung Bezirk Horgen

Bahnhofsstrasse 24, 8800 Thalwil
www.samowar.ch/horgen/

Tel. 044 723 18 18

info@samowar.ch

VIII. Fach- und Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt im Kanton Zürich

KAPO ZH Bezirk Horgen

Präventionsabteilung Jugendintervention
Guido Dettling
Burghaldenstrasse 3, 8810 Horgen
www.jugenddienst.zh.ch

Tel. 044 727 37 85

dett@kapo.zh.ch

Suizidprävention Helpline (KIZ ipw)

www.suizidpraevention-zh.ch
Bei dringenden Fragen (24/7)
– Bei Kindern und Jugendliche (KJPP)
– Bei Erwachsenen (PUKZH)

Tel. 052 264 37 00

Tel. 043 499 26 26

Tel. 044 296 73 10

kjz Horgen (Kinder- und Jugendhilfezentrum)

Einzelfallberatung
www.ajb.zh.ch

Tel. 043 259 92 00

Frauen-Nottelefon

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen und weibliche Jugendliche
Technikumstrasse 38, 8400 Winterthur
www.frauennottelefon.ch

Tel. 052 213 61 61

Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle des Kinderspitals Zürich

www.kinderschutzgruppe.ch

Tel. 044 266 76 46

KOKON

Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche, Krisenberatung und Opferhilfe
Gemeindestrasse 48, 8032 Zürich
www.kokon-zh.ch

Tel. 044 545 45 40
(24h Betrieb)

CASTAGNA

Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder, Jugendliche und in der Kindheit ausgebeutete Frauen und Männer
Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich
www.castagna-zh.ch

Tel. 044 360 90 40

Frauenberatung sexuelle Gewalt

Tel. 044 291 46 46

Weibliche Jugendliche ab 14 Jahren und Frauen sowie
Bezugspersonen
Langstrasse 14, 8004 Zürich
www.frauenberatung.ch

Opferberatung Zürich

Tel. 044 299 40 50

Männer, Frauen, Kinder, Jugendliche
Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich
www.obzh.ch

Schlupfhuus

Tel. 043 268 22 66

Telefonische Beratung und stationäre Wohngruppe für Kinder
und Jugendliche 24-Stunden-Betrieb
Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich
www.schlupfhuus.ch

Mädchenhaus Zürich

Tel. 044 341 49 45

Wohnraum, Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Mädchen
und junge Frauen 24-Stunden-Betrieb
Postfach 1923, 8031 Zürich (Standort geheim)
www.maedchenhaus.ch

Notschlafstelle NEMO für Jugendliche

Tel. 043 336 50 20

Sozialwerk Pfarrer Sieber
Döltschiweg 177, 8055 Zürich
www.swsieber.ch/jugendliche

Anhang

C. Weitere Beratungsstellen und Verzeichnisse in der Deutschschweiz

Pro Juventute Beratung + Hilfe 147

Tel. 147

feel-ok.ch

www.feel-ok.ch

tschau.ch – E-Beratung und Jugendinformation

www.tschau.ch

Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht

Infodrog führt eine Datenbank ambulanter, stationärer, teilstationärer und niederschwelliger Angebote der schweizerischen Suchthilfe (Alkohol, illegale Drogen, Medikamente und substanzungebundene Süchte).

www.infodrog.ch

Online-Beratung zu Suchtfragen

Das Beratungsangebot richtet sich an Betroffene, Angehörige und Nahestehende von suchtkranken Menschen. Es ist kostenlos und anonym.

www.safezone.ch

Blaues Kreuz – Beratungsstellenverzeichnis

Das Blaue Kreuz bietet in verschiedenen Regionen Beratungen für Betroffene, Angehörige und Familien zum Thema Alkoholkonsum an. Die Beratungen sind kostenlos und werden von qualifizierten Fachpersonen angeboten.

www.blaueskreuz.ch/beratungsstellen

Spielen ohne Sucht – Beratungsstellenverzeichnis

Personen, die sich zu ihrem Spielverhalten beraten lassen möchten sowie auch Angehörige von Personen mit problematischem Spielverhalten

www.sos-spielsucht.ch

Budgetberatung Schweiz – Beratungsstellen

Budgetberatung Schweiz führt ein Verzeichnis von Beratungsstellen in verschiedenen Kantonen.

www.budgetberatung.ch

Netzwerk Essstörungen

www.netzwerk-essstoerungen.ch/adressen

Sexuelle Gesundheit Schweiz

www.sexuelle-gesundheit.ch

Aids-Hilfe Schweiz Beratung

www.aids.ch

Du-bist-du

Peerberatung für junge LGBT-Menschen, ein Angebot der Zürcher Aids-Hilfe

www.du-bist-du.ch

LGBT+ Helpline

Meldestelle für homophobe Gewalt und Beratungsstelle für Anliegen in Sachen LGBT+

www.lgbt-helpline.ch

Dr. Gay

Online-Beratungsangebot für schwule und alle anderen Männer, die Sex mit Männern haben

www.drgay.ch

Opferhilfe Schweiz

www.opferhilfe-schweiz.ch

Tikk – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte

Strassburgstrasse 15, 8004 Zürich

www.tikk.ch

Fachstelle Zwangsheirat

www.zwangsheirat.ch

Sexualpädagogik & Beratung

Technikumstrasse 84, 8400 Winterthur

www.liebesexundsoweiter.ch