

Externes Beratungsangebot:

Berufs- und Studienberatung

Berufs- und Studienberatung des Kantons Zürich

Tel. 043 259 97 00 / www.bizoerlikon.zh.ch

www.berufsberatung.ch

(Berufswahl, Studium und Laufbahnfragen)

Beratung zu Suchtfragen

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

Tel. 044 872 77 33 / www.praevention-zu.ch

Beratung Suchtprobleme Bezirk Dielsdorf

Tel. 043 422 20 40 / www.sdbd.ch

www.safezone.ch

(Online-Beratung zu Suchtfragen, Selbsttests)

www.suchtpraevention-zh.ch

(Suchtprävention im Kanton Zürich, Selbsttests)

Krisenintervention

Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche

Tel. 147 / www.147.ch

Schlupfhuus

Tel. 043 268 22 66 / www.schlupfhuus.ch

Mädchenhaus

Tel. 044 341 49 45 / www.maedchenhaus.ch

Castagna (für Mädchen und Frauen)

Tel. 044 360 90 40 / www.castagna-zh.ch

Opferberatung Zürich

Tel. 044 299 40 50 / www.obzh.ch

Sexuelle Gesundheit

Lust und Frust

Tel. 044 413 46 50 / www.lustundfrust.ch

Zürcher Aids-Hilfe

Tel. 044 455 59 15 / www.zah.ch

Online-Beratung für Jugendliche

www.feel-ok.ch

(Interaktive Gesundheitsplattform für Jugendliche)

www.tschau.ch

(E-Beratung, Jugendinformation)

www.saferparty.ch

(Infos zu Party-Drogen)

www.netzwerk-essstoerungen.ch

(Essstörungen, Magersucht)

www.safersurfing.ch

(Infos zum sicheren Online-Konsum)

**Fragen ?
Schwierig-
keiten !
Probleme**

- Beschäftigen dich Fragen der Studien- und Berufswahl?
- Suchst du Informationen über Ausbildungs- und Berufsmöglichkeiten?
- Haben dich die Anforderungen der Mittelschule unsicher gemacht und du möchtest mehr über deine Fähigkeiten wissen?
- Hast du Schwierigkeiten in der Schule oder auch ganz persönliche Probleme, die du gerne klären möchtest?
- Hast du gesundheitliche Probleme, die dich beschäftigen oder belasten?
- Fühlst du dich von Mitschülerinnen und Mitschülern oder Lehrerinnen und Lehrern nicht verstanden und möchtest mit jemandem darüber reden?

Was kannst du tun? Wie gehst du vor?

Wichtig ist, dass du mit jemandem darüber sprichst. Dein Gesprächspartner oder deine Gesprächspartnerin sollte jemand sein, zu dem du Vertrauen hast und von dem du dich verstanden fühlst.

Vielleicht sind das deine Eltern, Freundinnen und Freunde oder Lehrpersonen. Wenn du dich an eine Lehrerin oder einen Lehrer wendest, kannst du sicher sein, dass sie dein Anliegen vertraulich behandeln und ohne dein Wissen keine Informationen an andere Personen weitergeben.

Du kannst dich auch an die nebenstehenden Beratungsstellen wenden. Ihre Dienste sind kostenlos; die Beratenden sind an das Arzt- bzw. Amtsgeheimnis gebunden.

Internes Beratungsangebot:

Offene Tür an der KZU

Kurzberatung ohne Voranmeldung
jeden Donnerstag, 11.40 – 13.00 Uhr, Zimmer U207

- Frau Mony Aellen
Sportlehrerin KZU, Beraterin (SGGT, NLP, EFT, ZRM)
mony.aellen@kzu.ch

Psychologische Beratung

nach Voranmeldung

- Herr Norbert Hänsli
Schulpsychologe, lic. phil.
Eidg. anerk. Psychotherapeut FSP
Tel. 076 345 09 12 / norbert.haensli@kzu.ch
- Frau Eva Heine Egli
Einzel-, Paar-, Familien-, Eltern- u. Jugendberatungen,
Coaching u. Supervision (Systemis, bso, OdAKT-BBS)
Tel. 044 861 02 87 / evaheine@gmx.ch

Fragen zu LGBT-Themen

Erstberatung unter «erstberatung@kzu.ch»

Ökumenische Mittelschulseelsorge

Beratung bei Fragen rund um Religion

- Herr Christoph Staub, Religionslehrer KZU
Tel. 079 611 70 87, christoph.staub@kzu.ch
- Frau Sarah Schmidt, Religionslehrerin KZU
Tel. 079 293 94 15, sarah.schmidt@kzu.ch

Berufs- und Studienberatung

Anmeldung per E-Mail

Mittwoch, 09.45 – 14.00 Uhr (nach Bedarf), Zimmer 208

- Frau Selina Traxler
Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin
selina.traxler@ajb.zh.ch

Schulärzte

- Frau Dr. med. R. Pinzello / Tel. 044 860 22 88
- Herr Dr. med. U.-P. Ebnöther / Tel. 044 860 11 14

Hast du Fragen betreffend körperlicher oder psychischer Gesundheit, Ernährung oder Verhütung? Unter der E-Mail-Adresse «schularzt@kzu.ch» werden dir die Schulärzte vertraulich und kostenlos deine Fragen beantworten.