



## Sexuelle Gesundheit

### Fachstellen für Sexualpädagogik und Beratung

**www.liebesexundsoweiter.ch**

Beratung für Jugendliche rund um das Themenfeld  
der Sexuellen Gesundheit

**www.lustundfrust.ch**

Abgabe der Pille danach / Schwangerschaftskonfliktberatung

**www.spiz.ch**

STI-Test für Jugendliche

### Online-Beratung für Jugendliche

**www.feel-ok.ch**

Interaktive Gesundheitsplattform für Jugendliche

**www.tschau.ch**

E-Beratung, Jugendinformation

**www.du-bist-du.ch**

Beratung zu LGBTQ+-Themen

**www.saferparty.ch**

Informationen zu Substanzen und Konsum

## Krisenintervention

**Pro Juventute –  
Beratung für Kinder und Jugendliche  
rund um die Uhr**

Telefon 147  
www.147.ch

**Schlupfhuus**

043 268 22 66  
www.schlupfhuus.ch

**Mädchenhaus**

044 341 49 45/079 478 46 79  
www.maedchenhaus.ch

**Castagna**

044 360 90 40  
www.castagna-zh.ch

**Opferberatung Zürich**

044 299 40 50  
www.obzh.ch

## Beratung zu Suchtfragen

**Suchtprävention Bezirk Bülach**

044 872 77 33  
www.praevention-fabb.ch

**Fachstelle Sucht Bezirk Dielsdorf**

043 422 20 40  
www.sdbd.ch

**www.safezone.ch**

Online-Beratung zu Suchtfragen,  
Selbsttests, Beratung

**www.suchtpraevention-zh.ch**

Suchtprävention im Kanton Zürich,  
Selbsttests

**www.sges-ssta-ssda.ch**

Informationen zu Essstörungen

Externes Beratungsangebot

## Berufs- und Studienberatung

**Berufs- und Studienberatung des Kantons Zürich**

043 259 97 00  
www.bizoerlikon.zh.ch

**www.berufsberatung.ch**

Berufswahl, Studium und Laufbahnfragen



## 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

### Schulsozialarbeit

Beratung auch ohne Voranmeldung  
Zimmer 208



#### Judith Bolliger

Schulsozialarbeiterin  
044 872 31 63  
079 468 18 96 (Mobile)  
judith.bolliger@kzu.ch

### Lern- und Motivationscoaching

Beratungsangebot nach Voranmeldung, Zimmer U207  
Mögliche Themen: fehlende Organisation und Lernstrategien, Zeitmanagement, Motivations-, Konzentrationsschwierigkeiten, Umgang mit Leistungsdruck, Prüfungsangst, Blackouts, u.a. mehr



#### Petra Perala

Sportlehrerin KZU  
lösungsorientierte Beraterin  
petra.perala@kzu.ch  
oder per TEAMS

### Psychologische Beratung

nach Voranmeldung



#### Norbert Hänsli

lic. phil., eidg. anerk. Psychotherapeut FSP  
Schülerberater KZU  
076 345 09 12  
norbert.haensli@kzu.ch



#### Eva Heine Egli

syst. Einzel-/Paar-/Familientherapeutin IEF  
Schülerberaterin KZU  
044 861 02 87  
kontakt@heineegli-beratung.ch

### talk about it

Gesprächsgruppen zu verschiedenen Themen:  
z. B. Migrationshintergrund, LGBTQ+, Neurodiversität, alleine leben, ...  
talk@kzu.ch

### Ökumenische Mittelschulseelsorge

Beratung rund um Religion und  
bei persönlichen Problemen:  
vivakzu.ch



#### Michèle Wenger

RKE Lehrerin KZU  
michele.wenger@kzu.ch  
oder per TEAMS



Anmeldung  
Beratung

### Berufs- und Studienberatung

Anmeldung via [www.studienwahl.zh.ch/beratung](http://www.studienwahl.zh.ch/beratung)  
Mittwoch, 10.00-14.20 Uhr (nach Bedarf), Zimmer 208



#### Britta Waespi

Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin  
britta.waespi@ajb.zh.ch

### Schulärzte

Hast du Fragen betreffend körperlicher oder psychischer Gesundheit, Ernährung oder Verhütung? Schulärzte beantworten dir vertraulich und kostenlos deine Fragen unter [schularzt@kzu.ch](mailto:schularzt@kzu.ch)



#### Dr. med. Rosmarie Pinzello

044 860 22 88



#### Dr. med. Urs-Peter Ebnöther

044 860 11 14