

Externes Beratungsangebot:

### **Berufs- und Studienberatung**

Berufs- und Studienberatung des Kantons Zürich

Tel. 043 259 97 00 / [www.bizoerlikon.zh.ch](http://www.bizoerlikon.zh.ch)

[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)

(Berufswahl, Studium und Laufbahnfragen)

### **Beratung zu Suchtfragen**

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

Tel. 044 872 77 33 / [www.praevention-zu.ch](http://www.praevention-zu.ch)

Beratung Suchtprobleme Bezirk Dielsdorf

Tel. 043 422 20 40 / [www.sdbd.ch](http://www.sdbd.ch)

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

(Online-Beratung zu Suchtfragen, Selbsttests)

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

(Suchtprävention im Kanton Zürich, Selbsttests)

### **Krisenintervention**

Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche

Tel. 147 / [www.147.ch](http://www.147.ch)

Schlupfhuus

Tel. 043 268 22 66 / [www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)

Mädchenhaus

Tel. 044 341 49 45 / [www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch)

Castagna (für Mädchen und Frauen)

Tel. 044 360 90 40 / [www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)

Opferberatung Zürich

Tel. 044 299 40 50 / [www.obzh.ch](http://www.obzh.ch)

### **Sexuelle Gesundheit**

Lust und Frust

Tel. 044 413 46 50 / [www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

Zürcher Aids-Hilfe

Tel. 044 455 59 15 / [www.zah.ch](http://www.zah.ch)

### **Online-Beratung für Jugendliche**

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

(Interaktive Gesundheitsplattform für Jugendliche)

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

(E-Beratung, Jugendinformation)

[www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)

(Beratung zu LGBT-Themen)

[www.saferparty.ch](http://www.saferparty.ch)

(Infos zu Party-Drogen)

[www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch)

(Essstörungen, Magersucht)

[www.safersurfing.ch](http://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  
Lösungsorientierte Beraterin  
mony.aellen@kzu.ch

#### Psychologische Beratung

nach Voranmeldung

- Herr Norbert Hänsli, Schulpsychologe  
Tel. 076 345 09 12 / norbert.haensli@kzu.ch
- Frau Eva Heine Egli, Schulpsychologin  
Tel. 044 861 02 87 / evaheine@gmx.ch

#### talk about it

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

#### Fragen zu LGBT-Themen

Erstberatung unter «erstberatung@kzu.ch»

### Ökumenische Mittelschulseelsorge

Beratung rund um Religion: foyerkzu.ch

- 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 via [www.bizoerlikon.zh.ch/schulhaustermin](http://www.bizoerlikon.zh.ch/schulhaustermin)  
Mittwoch, 09.50 – 14.00 Uhr (nach Bedarf), Zimmer 208

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

### Schulärzte

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.

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