



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

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

Schulsozialarbeit

Beschäftigt dich ein schulisches, soziales, familiäres oder persönliches Thema? Wir sind da für dich, hören dir zu und finden gemeinsam eine Lösung.



Elena Flach
Schulsozialarbeiterin
Zimmer 319
079 468 18 96
elena.flach@kzu.ch
oder per teams



Christian Fröhlich
Schulsozialarbeiter
Zimmer 208
079 625 47 03
christian.froehlich@kzu.ch
oder per teams

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

Berufs- und Studienberatung

Anmeldung via www.studienwahl.zh.ch/beratung
Mittwoch, 10.00-14.20 Uhr (nach Bedarf), Zimmer 225



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



Dr. med. Rosmarie Pinzello
044 860 22 88



Dr. med. Urs-Peter Ebnöther
044 860 11 14