



Kantonsschule Zürcher Unterland
Lang- und Kurzgymnasium

Fragen? Schwierigkeiten! 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



Mony Aellen

Sportlehrerin KZU
Lösungsorientierte Beraterin
mony.aellen@kzu.ch

Psychologische Beratung

nach Voranmeldung



Norbert Hänsli

Schulpsychologe
076 345 09 12
norbert.haensli@kzu.ch



Eva Heine Egli

Schulpsychologin
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



Christoph Staub

Religionslehrer KZU
079 611 70 87
christoph.staub@kzu.ch



Sarah Schmidt

Religionslehrerin KZU
079 293 94 15
sarah.schmidt@kzu.ch

Berufs- und Studienberatung

Anmeldung via www.bizoerlikon.zh.ch/schulhaustermin
Mittwoch, 9.50–14.00 Uhr (nach Bedarf), Zimmer 208



Selina Traxler

Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin
selina.traxler@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

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

Beratung zu Suchtfragen

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

044 872 77 33

www.praevention-zu.ch

Beratung Suchtprobleme Bezirk Dielsdorf

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

Telefon 147
www.147.ch

Schlupfhuus

043 268 22 66
www.schlupfhuus.ch

Mädchenhaus

044 341 49 45
www.maedchenhaus.ch

Castagna

für Mädchen und Frauen
044 360 90 40
www.castagna-zh.ch

Opferberatung Zürich

044 299 40 50
www.obzh.ch

Sexuelle Gesundheit

Lust und Frust

044 413 46 50
www.lustundfrust.ch

Zürcher Aids-Hilfe

044 455 59 15
www.zah.zh

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 LGBT-Themen

www.saferparty.ch

Infos zu Partydrogen

www.netzwerk-essstoerungen.ch

Essstörungen, Magersucht

www.safersurfing.ch

Infos zum sicheren Online-Konsum