



**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**

lic. phil., eidg. anerk. Psychotherapeut FSP

Schülerberater KZU

076 345 09 12

[norbert.haensli@kzu.ch](mailto:norbert.haensli@kzu.ch)



### **Eva Heine Egli**

sys. Einzel-/Paar-/Familientherapeutin IEF

Schülerberaterin KZU

044 861 02 87

[kontakt@heineegli-beratung.ch](mailto:kontakt@heineegli-beratung.ch)

## **talk about it**

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

## **Ökumenische Mittelschulseelsorge**

Beratung rund um Religion und  
bei persönlichen Problemen:  
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](http://www.bizoerlikon.zh.ch/schulhaustermin)  
Mittwoch, 9.50–14.00 Uhr (nach Bedarf), Zimmer 208



**Britta Wäspi**

Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin  
[britta.waespi@ajb.zh.ch](mailto: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

Externes Beratungsangebot

## **Berufs- und Studienberatung**

### **Berufs- und Studienberatung des Kantons Zürich**

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 Bezirk Bülach**

044 872 77 33

[www.praevension-fabb.ch](http://www.praevension-fabb.ch)

### **Suchtpräventionsstelle Bezirk Dielsdorf**

043 422 20 40

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

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

Online-Beratung zu Suchtfragen,  
Selbsttests

### **[www.suchtpraevension-zh.ch](http://www.suchtpraevension-zh.ch)**

Suchtprävention im Kanton Zürich,  
Selbsttests

### **[www.sges-ssta-ssda.ch](http://www.sges-ssta-ssda.ch)**

Informationen zu Essstörungen



## **Krisenintervention**

### **Beratung für Kinder und Jugendliche rund um die Uhr**

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

### **Schlupfhuus**

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

### **Mädchenhaus**

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

### **Castagna**

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

### **Opferberatung Zürich**

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

## **Sexuelle Gesundheit**

### **Lust und Frust**

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

### **Sexuelle Gesundheit Zürich SeGZ**

044 455 59 15  
[www.segz.ch](http://www.segz.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 LGBTQ+-Themen

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

Informationen zu Substanzen und Konsum