



Züri von 12 bis 25

Nützliche Adressen für Jugendliche und junge Erwachsene

Herausgeberin:

Stadt Zürich
Soziale Einrichtungen und Betriebe
Sicherheit Intervention Prävention sip züri

Selnaustrasse 27
8001 Zürich
Tel. 044 412 72 72
www.stadt-zuerich.ch/sip
sip@zuerich.ch

—
Sozialdepartement

02-19/2000. Foto: Jennifer Zimmermann. 100% Recyclingpapier



Sicherheit Intervention Prävention **sip züri** fördert das Zusammenleben und die Rücksichtnahme. Wir sind in Strassen, Parks, auf Plätzen und auf Schulgeländen von Zürich unterwegs.

«**Züri von 12 bis 25**» ist ein Wegweiser speziell für dich. Was Zürich dir in Sachen Beratung, Freizeit, Hilfe, Arbeit, Wohnen etc. bietet, haben wir aufgelistet und wichtige Informationen beigefügt.

Das Team von sip züri ist für dich da, wenn du ein Anliegen oder ein Problem hast. Wir haben immer ein offenes Ohr für dich. Du erreichst uns unter **Telefon 044 412 72 72** oder per Mail an **sip@zuerich.ch**

www.stadt-zuerich.ch/sip

Inhalt

	Notfälle	4
	Erste Hilfe bei medizinischen Problemen	4
1.	Einrichtungen und Beratungsstellen, wenn du nicht mehr weiter weisst	5
2.	Freizeit, Kultur, Treffpunkte nach Stadtkreisen	9
3.	Jobs, Brückenangebote, Lehrstellen und Berufswahl	16
	Jobs	16
	Brückenangebote	17
	Berufs- und Schulwahl, Lehrstellen	19
4.	Beratungsstellen zu verschiedenen Themen	21
	Allgemein	21
	Drogen	22
	Geld, Schulden, Recht	23
	Gewalt	25
	Religion	26
	Sexualität	26
	Sexuelle Gewalt	27
	Wohnen	27
5.	Angebote für Eltern und Bezugspersonen	28

Notfälle

Polizei	Tel. 117
Feuerwehr	Tel. 118
Sanität	Tel. 144
Toxikologisches Institut	Tel. 145

Erste Hilfe bei medizinischen Problemen

Ärztetofon Tel. 044 421 21 21
(Wenn der Hausarzt nicht erreichbar ist) 24h erreichbar

SOS-Ärzte Tel. 044 360 44 44
24h erreichbar

Universitätsspital Zürich Tel. 044 255 11 11
Notfallaufnahme
Schmelzbergstrasse 8
8091 Zürich

Stadtpital Triemli Tel. 044 416 11 11
Notfallaufnahme
Birmensdorferstrasse 497
8063 Zürich

Stadtpital Waid Tel. 044 366 22 11
Notfallaufnahme
Tièchestrasse 99
8037 Zürich

1. Einrichtungen und Beratungsstellen, wenn du nicht mehr weiter weisst

Pro Juventute Beratung und Hilfe 147

Tel. 147 (rund um die Uhr,
kostenlos, vertraulich)
beratung@147.ch
www.147.ch
SMS 147
Chat mit einer Beraterin
oder einem Berater,
Mo–Sa 18–21 Uhr,
So 16–18 Uhr

Wenn...

- du nicht mehr weisst, wie es weitergehen soll
 - zu Hause viel gestritten wird
 - dich Fragen zu Sexualität, Drogen oder Gewalt beschäftigen
 - in der Schule, Lehre oder Arbeit Probleme auftauchen
 - Liebeskummer dich bedrückt
 - du daran denkst, nicht mehr leben zu wollen
 - oder du sonst eine kleine oder gross Frage hast
- sind wir von der Pro Juventute Beratung und Hilfe 147 für dich da und suchen gemeinsam mit dir nach Lösungen: am Telefon, per Textnachricht, per E-Mail oder im Chat.

Schlupfhuus

Schönbühlstrasse 8
8032 Zürich
Tel. 043 268 22 66
24 Stunden erreichbar
beratung@schlupfhuus.ch
www.schlupfhuus.ch

Bist du unter 18 Jahren alt? Weisst du nicht mehr weiter, bist du von Gewalt betroffen oder sonst in Not? Dann kannst du dich rund um die Uhr im Schlupfhuus melden, oder du kommst direkt bei uns vorbei. Wir schauen gemeinsam mit dir wie wir dich unterstützen können. Falls nötig kannst du auch vorübergehend bei uns wohnen.

Stadt Zürich
Soziale Einrichtungen
und Betriebe

Jugendberatung Streetwork

Wasserwerkstrasse 17
(beim Dynamo)
8006 Zürich
Tel. 079 431 70 04
Handynummer von
14–20 Uhr
Tel. 044 415 76 43
Öffnungszeiten
Mo, Mi, Do 14–18 Uhr
Di, Fr 14–17 Uhr
streetwork@zuerich.ch

Beratungsstelle kokon

Gemeindestrasse 48
8032 Zürich
Tel. 044 545 45 40
beratung@kokon-zh.ch
www.kokon-zh.ch

Beratung, Begleitung und Information
für Jugendliche und junge Erwachsene
bis 28 Jahre.

Brauchst du Unterstützung in persön-
lichen Angelegenheiten? Suchst du einen
Job, eine Lehre oder eine Wohnung?
Hast du Ärger mit Ämtern, Polizei,
Lehrern oder Eltern? Möchtest du über
deinen Drogenkonsum sprechen? Willst
du deine Finanzen in den Griff kriegen?

Wir sprechen mit dir über deine Situa-
tion und suchen gemeinsam nach
Lösungen. Die Beratung ist freiwillig,
gratis und anonym.

Du weisst alleine nicht mehr weiter?
Du bist körperlich oder seelisch verletzt
worden?

Wir beraten dich schnell und unkompli-
ziert ...

- bei Schwierigkeiten zu Hause mit
FreundInnen und KollegInnen, bei der
Arbeit, in der Schule oder in der Freizeit,
- in einer akuten Krise,
- wenn du niemanden hast, mit dem du
offen reden kannst,
- In deinem Leben ist etwas geschehen,
das du alleine nicht bewältigen kannst.

Wir nehmen deine Anliegen ernst und
suchen gemeinsam mit dir nach Aus-
wegen. Wir informieren dich über deine

Rechte. Du entscheidest selbst, wie
es danach weitergeht. Wir unternehmen
nichts ohne deine Einwilligung.

Wir stehen unter strenger Schweige-
pflicht. Unsere Beratungen sind
kostenlos.

Wir sind eine vom Kanton Zürich
gemäss Opferhilfe anerkannte Opfer-
beratungsstelle.

Die folgenden Angebote gelten für beide
Jugendberatungen.

Wir beraten dich,

- wenn du Streit mit deinen Eltern, Ge-
schwistern, Lehrerinnen und Lehrern,
Mitschülerinnen und Mitschülern oder
Freundinnen und Freunden hast.
- wenn du in der Schule oder in der
Lehrer unmotiviert bist.
- wenn du dich nicht konzentrieren
kannst, lernen für dich schwierig ist
oder du Angst vor Prüfungen hast.
- wenn du dich einsam fühlst und dir
der Kontakt zu deinen Kolleginnen und
Kollegen schwer fällt.
- wenn du kiffst oder trinkst, damit es
dir besser geht.
- wenn du Liebe und Sex schwierig
findest.
- wenn du Gewalt erlebst.
- wenn du nicht mehr weisst, wie es
weiter gehen soll oder einfach nicht
mehr magst.

Stadt Zürich
Soziale Dienste
**Jugendberatung
Zürich City**
Röntgenstrasse 44
8005 Zürich
Tel. 044 412 83 50
www.stadt-zuerich.ch/
jugendberatung

Stadt Zürich
Soziale Dienste
**Jugendberatung
Zürich Nord**
Baumackerstrasse 18
8050 Zürich
Tel. 044 412 83 60
www.stadt-zuerich.ch/
jugendberatung

Mädchenhaus

Postfach 1923
8031 Zürich
Tel. 044 341 49 45
079 478 46 79
info@maedchenhaus.ch
www.maedchenhaus.ch

Wirst du geschlagen, beleidigt, gedemütigt, sexuell missbraucht?
Wirst du eingesperrt? Droht man dir?
Hältst du es zuhause nicht mehr aus?
Bist du zwischen 14 und 20 Jahre alt?
Das Mädchenhaus bietet dir Unterkunft und Schutz und ist 24h/Tag erreichbar. Der Ort ist geheim. Daher bist du bei uns auf jeden Fall sicher. Schau auf maedchenhaus.ch oder finde uns auf Facebook. Ruf an, schreib ein SMS oder ein Mail. Wir helfen dir weiter.

Sozialberatung Streetchurch Reformierte Kirche Zürich

Badenerstrasse 69
8004 Zürich
Tel. 044 552 42 42
info@streetchurch.ch
www.streetchurch.ch/
sozialberatung

Persönliches Coaching für Arbeit, Beruf, Geld, Wohnen, Beziehungen, Schulden, Sucht, Gewalt und Freizeit für Menschen zwischen 16 und 28 Jahren. Zusätzliche Schulungs- und Freizeitangebote vorhanden. Psychologische Beratung.

Nemo, Notschlafstelle für Jugendliche

Döltswiweg 177
8055 Zürich
Tel. 043 336 50 20
www.swsieber.ch

In Nemo findest du schnell und unbürokratisch eine vorübergehende Unterkunft, Verpflegung und Zuflucht, wenn du zwischen 16 und 20 Jahre alt bist und dich im Notfall befindest.
Zusammen mit dir suchen wir nach einer Anschlusslösung.
Täglich offen von 20.00–8.30 Uhr
Einlass: 20.00–22.30 Uhr

2. Freizeit, Kultur, Treffpunkte nach Stadtkreisen

Willst du einen Raum für deine Party mieten? Tanzen lernen?
Endlich Sport treiben?
Brauchst du Hilfe bei deiner Bewerbung, Unterstützung bei der Umsetzung deiner genialen Idee oder einen Internetzugang?
Oder weisst du gerade nicht, was du willst, und bist offen für Neues?
Dann erkundige dich auf der angegebenen Homepage, was, wann, wo, wie und für wen läuft.
www.stadt-zuerich.ch/quartiertreffs

Kreis 1 und 2

OJA Wollishofen & Leimbach

Albisstrasse 40
8038 Zürich
Tel. 043 243 11 49
wollishofen-leimbach@oja.ch

GZ Leimbach

Leimbachstrasse 200
8041 Zürich
Tel. 044 482 57 09
gz-leimbach@gz-zh.ch

GZ Wollishofen

Bachstrasse 7
8038 Zürich
Tel. 044 482 63 49
gz-wollishofen@gz-zh.ch

Kreise 3, 4 und 5

OJA Kreis 3 & 4

Zweierstrasse 61
8004 Zürich
Tel. 044 299 30 21
kreis3-4@oja.ch

GZ Heuried

Döltschiweg 130
8055 Zürich
Tel. 043 268 60 80
gz-heuried@gz-zh.ch

Netz 4

Stauffacherstrasse 54
8004 Zürich
Tel. 044 291 42 30
kontakt@netz4.ch
www.netz4.ch

OJA Kreis 5/Planet 5

Sihlquai 240
8005 Zürich
Tel. 044 278 10 70
kreis5@oja.ch

Jugendtreff Kreis 4

Dienerstrasse 90
8004 Zürich
Tel. 044 242 88 55
treff@jugi4.ch
www.jugi4.ch

OJA Kreis 9 & Hard «Hardladen»

Hardstrasse 35
8004 Zürich
Tel. 044 400 03 82
kreis9hard@oja.ch

Kreise 6, 7 und 8

OJA Kreis 6 & Wipkingen

Langmauerstrasse 7
8006 Zürich
Tel. 044 363 19 84
kreis6-wipkingen@oja.ch

GZ Riesbach

Seefeldstrasse 93
8008 Zürich
Tel. 044 387 74 58
gz-riesbach@gz-zh.ch

GZ Hottingen

Gemeindestrasse 54
8032 Zürich
Tel. 044 251 02 29
gz-hottingen@gz-zh.ch

GZ Buchegg

Bucheggstrasse 93
8057 Zürich
Tel. 044 360 80 10
gz-buchegg@gz-zh.ch

GZ Witikon

Witikonstrasse 405
8053 Zürich
Tel. 044 422 75 61
gz-witikon@gz-zh.ch

GZ Schindlergut

Kronenstrasse 12
8006 Zürich
Tel. 044 365 24 40
gz-schindlergut@gz-zh.ch

Kreise 9 und 10

OJA Kreis 9 & Hard

Segnesstrasse 6
8048 Zürich
Tel. 044 400 03 82
kreis9hard@oja.ch

GZ Bachwiesen

Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich
Tel. 044 436 86 36
gz-bachwiesen@gz-zh.ch

GZ Loogarten

Salzweg 1
8048 Zürich
Tel. 044 437 90 20
gz-loogarten@gz-zh.ch

GZ Höngg

Limmattalstrasse 214
8049 Zürich
Tel. 044 341 77 00
gz-hoengg@gz-zh.ch

Jugendraum Wipkingen

Dammstrasse 54
(beim Bahnhof Wipkingen)
8037 Zürich
Tel. 044 363 19 84
kreis6-wipkingen@oja.ch

GZ Grünau

Grünauring 18
8064 Zürich
Tel. 044 431 86 00
gz-gruenau@gz-zh.ch

GZ Wipkingen

Breitensteinstrasse 19a
8037 Zürich
Tel. 044 276 82 80
gz-wipkingen@gz-zh.ch

Kreis 11 und 12

OJA Oerlikon

Dörflistrasse 76
8050 Zürich
Tel. 044 311 34 06
oerlikon@oja.ch

OJA Schwamendingen

Winterthurerstrasse 504
8051 Zürich
Tel. 044 322 11 61
schwamendingen@oja.ch

GZ Seebach

Hertensteinstrasse 20
8052 Zürich
Tel. 044 307 51 50
gz-seebach@gz-zh.ch

GZ Oerlikon

Gubelstrasse 10
8050 Zürich
Tel. 044 315 52 42
gz-oerlikon@gz-zh.ch

OJA Affoltern

Glaubtenstrasse 27/29
8046 Zürich
Tel. 044 372 10 84
affoltern@oja.ch

GZ Affoltern

Bodenacker 25
8046 Zürich
Tel. 043 299 20 10
gz-affoltern@gz-zh.ch

GZ Hirzenbach

Grosswiesenstrasse 176
8051 Zürich
Tel. 044 325 60 17/27
gz-hirzenbach@gz-zh.ch

Und sonst...

Stadt Zürich
Soziale Dienste
**Jugendkulturhaus
Dynamo**
Wasserwerkstrasse 21
8006 Zürich
Tel. 044 415 76 60
www.dynamo.ch

Rote Fabrik
Seestrasse 395
8038 Zürich
Tel. 044 485 58 58
info@rotefabrik.ch
www.rotefabrik.ch

Midnight-Sports Zürich
OJA Geschäftsstelle
Hardturmstrasse 122a
8005 Zürich
Tel. 043 244 74 64
midnight-sports@oja.ch
www.oja.ch/einrichtungen/
midnight-sports/

Das Dynamo bietet dir:
– Zugang zu Kultur und Kunst
– Veranstaltungen und Kurse zu Musik,
Tanz, Theater, Grafik
– Handwerkliche Workshops (Metall,
Textil, Gold, Siebdruck)
Öffnungszeiten, Events und Veranstaltungen findest du auf der Website.

Im Kulturzentrum gibt es Konzerte, Partys, Ausstellungen, Theater, Restaurant und verschiedene Kurse. Öffnungszeiten, Events und Veranstaltungskalender findest du auf der Website.

An vier Standorten in der Stadt Zürich (Oerlikon, Schwamendingen, Sihlfeld und Affoltern) werden an Samstagabenden verschiedene Hallensportarten und Tänze für Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren angeboten. Die Veranstaltungen finden, je nach Standort, zu unterschiedlichen Zeiten, zwischen 19 und 24 Uhr statt. Der Eintritt ist frei.

Links

www.kidscorner.ch

www.sportamt.ch

www.agriviva.ch

www.pbz.ch

Angebote zum Thema Freizeit

Alles rund um Sport in der Stadt Zürich. Sportanlagen, Kurse, Lager, Veranstaltungen etc.

Arbeitseinsatz auf dem Bauernhof in den Ferien oder als Zwischenlösung

Medienangebot und Standorte der Pestalozzi-Bibliothek Zürich

3. Jobs, Brückenangebote, Lehrstellen und Berufswahl

Jobs

Glattwägs

Luegislandstrasse 105
8051 Zürich
Tel. 044 322 05 05
info@glattwaegs.ch
www.glattwaegs.ch

Brauchst du Hilfe bei der Stellensuche?
Möchtest du etwas Geld verdienen?
Dann ist Glattwägs genau das Richtige!
Wir unterstützen dich beim Bewerbungsprozess und vermitteln Arbeitseinsätze.
Unser Angebot ist kostenlos.

Job Shop/Info Shop

Rotachstrasse 24
8003 Zürich
Tel. 044 454 30 95
job-shop@oja.ch
www.job-shop.ch
info-shop@oja.ch
www.info-shop.ch

Bist du zwischen 16 und 25 Jahre alt und

- hast nach der Schule keine Lehre oder Anschlusslösung gefunden?
- hast deine Ausbildung abgebrochen?
- bist auf der Suche nach kurzzeitigen, bezahlten Arbeitseinsätzen?
- brauchst Unterstützung beim Schreiben von Bewerbungen (Beratung, PC-Arbeitsplätze, Drucker, Scanner, Bewerbungsfoto usw.)?

Dann bist du hier an der richtigen Adresse.

Öffnungszeiten

Di–Fr 10.00–12.00 Uhr
und 14.00–18.00 Uhr

Tob4Job

Streetchurch –
Reformierte Kirche Zürich
Badenerstrasse 69
8004 Zürich
Tel. 044 552 42 42
info@top4job.ch
www.streetchurch.ch/
top4job

Alter: 16–28 Jahre. Tagesstruktur für eine neue Arbeitsstelle, eine Lehrstelle oder ein Praktikum. Verschiedene Arbeitsaufträge und individuelles Coaching.

Brückenangebote (Zwischenlösungen nach Schulabgang oder Lehrabbruch)

Stadt Zürich
Soziale Einrichtungen und Betriebe

JOB PLUS

Badenerstrasse 437
8003 Zürich
Tel. 044 412 88 30
www.stadt-zuerich.ch/
brueckenangebote

Die städtische Arbeitsintegration stellt Jugendlichen und jungen Erwachsenen zusätzliche Plätze in ihren Motivationssemestern zur Verfügung.

Arbeitsgebiete: Gastronomie, Gewerbe, Handwerk, Detailhandel, KV, Logistik

Voraussetzungen:

- unter 25 Jahre
- die obligatorische Schulpflicht erfüllt und keinen Ausbildungsplatz gefunden
- sich am Arbeitsplatz einsetzen und auch den Schulunterricht regelmässig besuchen
- in der Stadt Zürich Sozialhilfe beziehen oder über eine Kostengutsprache aus einer anderen Zürcher Gemeinde verfügen.

Arbeitstraining- und Qualifizierungsprogramm Stiftung work4you

Dachslerenstrasse 67
8048 Zürich
Tel. 044 419 02 47
www.stiftungwork4you.ch

Alter: 15–25 Jahre
Wir fördern und unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene beim Einstieg in die Arbeitswelt.
– Arbeitstraining, Jobcoaching, Berufsvorbereitung
– Beratung (Schulden, Budget, Alltagsbewältigung uvm.)
– Einzel- und Gruppenunterricht
– Schreinerei, Holzbearbeitung

Impulsis

Fabrikstrasse 50
8005 Zürich
Tel. 043 300 64 20
info@impulsis.ch
www.impulsis.ch

Hast du nach der Volksschule keine Lehrstelle gefunden? Impulsis
– begleitet Jugendliche persönlich, damit sie die Übergangsphase zwischen Schule und Beruf meistern,
– fördert und fordert Jugendliche beim Umsetzen ihrer beruflichen Wünsche und Ideen.

AOZ Integration Intensiv

Binzmühlestrasse 170a
8050 Zürich
Tel. 044 415 63 36
integrationintensiv@aoz.ch

Brückenangebot
Alter: zwischen 16 und 25 Jahre
– Schule
– Coaching

AOZ Trampolin Basic

Binzmühlestrasse 170a
8050 Zürich
Tel. 044 415 64 16
trampolinbasic@aoz.ch

Brückenangebot
Alter: zwischen 16 und 25 Jahre
– Schule/Coaching
(inkl. Bewerbungstraining)
– evtl. Praktikum

Verein Lernwerk

Limmatstrasse 55
5412 Vogelsang AG
Telefon 056 201 77 77
www.lernwerk.ch

Brückenangebote, Berufsvorbereitung und Coaching für jugendliche Schulabgängerinnen und Schulabgänger, Support während der Lehre

Berufs- und Schulwahl, Lehrstellen

Stadt Zürich

Laufbahnzentrum
Konradstrasse 60
8005 Zürich
Tel. 044 412 78 78
www.stadt-zuerich.ch/
laufbahnzentrum

Suchst du Informationen zu Berufen und Schulen, zur Lehrstellensuche oder zu einer Zwischenlösung? Wir unterstützen dich bei der Suche von Informationen und beraten dich in der Planung deiner nächsten Schritte. Wir haben von Montag bis Freitag von 8 bis 17.30 Uhr, Donnerstag bis 19 Uhr geöffnet. Kurzberatungen sind ohne Anmeldung möglich und kostenlos.

**Stiftung bvz
Berufslehr-Verbund
Zürich**

Ausstellungsstrasse 36
Postfach 2060
8031 Zürich
Tel. 044 278 81 00
info@bvz-zuerich.ch
www.berufslehrverbund.ch

Suchst du eine passende Lehrstelle?
Wir bilden zusammen mit 150 Partner-
Lehrbetriebe in über 20 Lehrberufen
(zwei- bis vierjährige Ausbildungen) aus.
Die aktuellen Lehrberufe findest du auf
unserer Website. Wir bieten dir eine inte-
ressante Ausbildung mit professioneller
Begleitung, Unterstützung, Coaching
und verschiedenen Schulungen. Nimm
mit uns Kontakt auf, wir freuen uns!

Anlaufstelle bei TikK

Strassburgstrasse 15
8004 Zürich
Tel. 044 291 65 75
info@tikk.ch
www.tikk.ch

Wir bieten Beratung, Konfliktbearbeitung
und Krisenintervention bei interkul-
turellen Konflikten und rassistischer
Diskriminierung:
– in der Familie oder Beziehung (bei ver-
botener Liebe, Zwangsheirat oder ein-
geschränkten persönlichen Freiheiten)
– am Arbeitsplatz und in der Schule
– in der Freizeit und im öffentlichen Raum
– beim Wohnen und in der Nachbarschaft
– mit Ämtern und Behörden
Wir beraten vertraulich, neutral und gratis.

Öffnungszeiten
Di–Do 9–12.30 Uhr

Links

- www.berufsberatung.ch Alles zum Thema Berufswahl
- www.lena.zh.ch Alle offenen Lehrstellen im Kanton
Zürich auf einen Blick
- www.gewerkschaftsjugend.ch Infos über deine Rechte als Lernende/r
- www.berufskunde.ch Aktuelle Berufsbilder

4. Beratungsstellen zu verschiedenen Themen

Allgemein

Job Shop/Info Shop

Rotachstrasse 24
8003 Zürich
Tel. 044 454 30 95
job-shop@oja.ch
www.job-shop.ch
info-shop@oja.ch
www.info-shop.ch

Jugendinfo online und vor Ort. Hast du
Fragen zu
– Arbeit?
– Ausbildung und Lehre?
– Geld?
– Wohnen?
– Freizeit?
– Persönliches?

Öffnungszeiten

Di–Fr 10.00–12.00 Uhr
und 14.00–18.00 Uhr

Wir haben den Durchblick zu diesen und
weiteren Themen und beantworten
Fragen aller Art. Melde dich ganz un-
kompliziert via Chat, Mail oder Telefon,
schaue auf unsere Webseite oder
komme persönlich bei uns vorbei.

Sozialberatung

Sozialwerk Pfarrer Sieber

Josefstrasse 32
8005 Zürich
Tel. 043 336 50 70
sozialberatung@swsieber.ch

Unsere Sozialberatung hilft dir, wenn du
Probleme mit der Familie, in der Ausbil-
dung oder mit Drogen hast. Aber auch
wenn du obdachlos bist und nicht mehr
weiter weisst. Unser Angebot ist kosten-
los und unkompliziert. Komm vorbei, ruf
uns an oder schreib eine E-Mail.

www.tschau.ch

Online-Beratung und Jugendinforma-
tionen zu verschiedenen Themen

Drogen

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstrasse 44
8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
[www.stadt-zuerich.ch/
suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

Stadt Zürich
Soziale Einrichtungen
und Betriebe

Drogeninformations- zentrum (DIZ)

Schützengasse 31
8001 Zürich
Tel. 044 415 76 46
saferparty.ch
diz@zuerich.ch
facebook.com/saferparty

Arud Zentrum für Suchtmedizin

Schützengasse 31
8001 Zürich
Tel. 058 360 50 00
arud@arud.ch

Wir bieten dir Informationen und Erst-
gespräche zu Sucht sowie risikoarmem
Suchtmittelkonsum und unterstützen
suchtpräventive Projekte.

Im DIZ kannst du dich anonym, ohne
Anmeldung und kostenlos beraten
lassen. Du kannst dich über die Wirkung
und die Gefahren von legalen und ille-
galen Drogen informieren und kostenlos
Substanzen analysieren lassen. Bei
Wunsch und Bedarf kann ein Therapie-
angebot vermittelt werden.
Öffnungszeiten DIZ
Di 17.30–20.30 Uhr
Fr 17.30–19.30 Uhr

Hier erhältst du Unterstützung, wenn du
Schwierigkeiten im Umgang mit Drogen
und Alkohol hast und unter deinem
Suchtmittelkonsum leidest.

Links

www.checken.ch

Smartphone-Tool mit Selbst-Checks
und Logbuch zum Alkohol-, Cannabis-
oder Tabakkonsum.

www.kopfhoch.ch

Onlineberatung für Kinder und Jugend-
liche aus suchtbelasteten Familien.
Anonymer, orts- und zeitunabhängiger
Zugang zu professioneller Hilfe.

www.saferparty.ch

Wichtige Infos über Designerdrogen
und andere Suchtmittel, Safer Use, was
tun im Notfall? Forum zu Themen wie
Cannabis, Streetparade usw.

www.suchtpraevention-zh.ch

Verzeichnis aller Fachstellen für Sucht-
prävention des Kantons Zürich

www.suchtschweiz.ch

Schweizerische Fachstelle für Alkohol-
und andere Drogenprobleme. Infos über
Drogen, Projekte, Forschung etc.

www.zuefam.ch

Beratung und diverse Projekte im Zusam-
menhang mit Alkohol und Medikamenten

Geld, Schulden, Recht

Moneythek PBZ Bibliothek Altstadt

Zähringerstrasse 17
8001 Zürich

Auskünfte rund ums Thema Geld und
Verschuldung. Für alle Menschen offen
und kostenlos, vertraulich und anonym.
Di 16.30–19 Uhr (beim roten Spar-
schwein)

Caritas Zürich

Schuldenberatung

Beckenhofstrasse 16
8021 Zürich
Tel. 044 366 68 28
www.caritas-zuerich.ch

Stiftung Kirchlicher Sozialdienst Zürich

Klosbachstrasse 51
8032 Zürich
Tel. 044 268 50 10
info@ksdz.ch
www.ksdz.ch

Unentgeltliche

Rechtsauskunft des

Zürcher Anwaltsverbandes
Kreisgebäude 7
Gemeindestrasse 54
8032 Zürich
Tel. 044 412 03 21
www.zav.ch
Mo 14–16 Uhr
und 18–20 Uhr
Di–Mi 17–19 Uhr
Do 14–16 Uhr

Bei uns bekommst du einen Überblick über die Möglichkeiten im Umgang mit Schulden. Gemeinsam suchen wir nach einer Lösung, die deiner persönlichen Situation angepasst ist. Die Beratung ist kostenlos. Zögere nicht, ruf uns an!

Wenn du Fragen hast zu deinem Budget, zu deinen Rechten und Pflichten oder zur Administration. Hier erhältst du kostenlose Beratung und Unterstützung. Auch für die Eltern.

Unentgeltliche Rechtsauskunft in allen Rechtsgebieten
Keine telefonischen oder schriftlichen Auskünfte

Gewalt

Beratungsstelle kokon

Gemeindestrasse 48
8032 Zürich
Tel. 044 545 45 40
beratung@kokon-zh.ch
www.kokon-zh.ch

Du bist Opfer von körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt geworden?
Du hast Gewalt gegen ein anderes Familienmitglied oder nahe Angehörige miterlebt?

Du hast ein Recht auf Hilfe:

- Anspruch auf Beratung und Begleitung
- besondere Rechte im Strafverfahren
- Anspruch auf finanzielle Hilfe unter bestimmten Voraussetzungen
- Wir klären dich über deine Rechte auf und beraten dich, wie du weiter vorgehen kannst.
- Wir helfen dir, das Ereignis zu bewältigen und begleiten dich in einem Strafverfahren.

Mädchenhaus

Postfach 1923
8031 Zürich
Tel. 044 341 49 45
Tel. 079 478 46 79
info@maedchenhaus.ch
www.maedchenhaus.ch

Wirst du geschlagen, beleidigt, gedemütigt, sexuell missbraucht? Wirst du eingesperrt? Droht man dir? Hältst du es zuhause nicht mehr aus?

Bist du zwischen 14 und 20 Jahre alt? Das Mädchenhaus bietet dir Unterkunft und Schutz und ist 24h/Tag erreichbar. Der Ort ist geheim. Daher bist du bei uns auf jeden Fall sicher. Schau auf maedchenhaus.ch oder finde uns auf Facebook. Ruf an, schreib ein SMS oder ein Mail. Wir helfen dir weiter.

Religion

infoSekta

Tel. 044 454 80 80
info@infosekta.ch
www.infosekta.ch

Fachstelle für Sektenfragen
Information und Beratung
Mo 17–19 Uhr
Do und Fr 9–12 Uhr

Sexualität

Lust und Frust

Fachstelle für Sexual-
pädagogik und Beratung
Langstrasse 21
8004 Zürich
Tel. 044 413 46 50
www.lustundfrust.ch
info@lustundfrust.ch

Hast du ...

... Fragen rund ums Thema Sex, Verhütung, HIV/Aids oder sexuelle Identität?
Dann kannst du uns telefonisch, per Mail oder persönlich kontaktieren und diese Fragen stellen.
Mo 14–18, Mi 12–19, Fr 9–13 Uhr

Links

www.haz.ch

Infos und Beratung für die ganze lgbtq+ Community. Internetseite der homo-sexuellen Arbeitsgruppe Zürich.

www.lilli.ch

Onlineberatung, Links und Adressen für Jugendliche und junge Erwachsene

www.lovelife.ch

Die wichtigsten Infos über Aids

www.du-bist-du.ch/

Infos und Peer-Beratung über Fragen zur sexuelle Orientierung oder zur Geschlechtsidentität.

Sexuelle Gewalt

CASTAGNA

Beratungs- und
Informationsstelle für sexuell
ausgebeutete Kinder,
Jugendliche und in
der Kindheit betroffene
Frauen und Männer
Universitätstrasse 86
8006 Zürich
Tel. 044 360 90 40
mail@castagna-zh.ch
www.castagna-zh.ch

Wenn du:

- dich sexuell belästigt oder missbraucht fühlst,
 - jemanden kennst, der missbraucht wurde,
 - nicht mehr weiter weisst,
- stehen wir dir kostenlos zur Verfügung.
Du bestimmst, was du uns erzählen magst und kannst auch anonym bleiben.
Wir stehen unter Schweigepflicht.

Melde dich bei uns für einen Termin.

Wohnen

Jugendwohnnetz Juwo

Gartenhofstrasse 15
8004 Zürich
044 298 20 40
info@juwo.ch
www.juwo.ch

Das Juwo vermietet Wohnungen und WG-Zimmer in Zürich und Umgebung an junge Erwachsene.

Damit du beim Juwo wohnen kannst, musst du folgende Kriterien erfüllen:

- zwischen 16 und 28 Jahre alt sein
- maximales Einkommen von CHF 30000.– im Jahr haben
- in Ausbildung (Studium, Praktikum, Lehre) sein

5. Angebote für Eltern und Bezugspersonen

Elternnotruf Zürich

Weinbergstrasse 135
8006 Zürich
Tel. 0848 35 45 55
24 Stunden erreichbar
24h@elternnotruf.ch
www.elternnotruf.ch

Bietet Ihnen Hilfe, wenn...

- Sie eine belastete Erziehungssituation haben,
- wenn Ihnen die Entwicklung Ihres Kindes Sorge macht,
- Sie sich als Eltern überfordert fühlen,
- Sie sich Sorge um Kindsmisshandlung oder Gefährdung machen.

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstrasse 44
8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30

Informationen zu Suchtmitteln und Suchtverhaltensweisen sowie ergänzende Tipps für den Familienalltag

Die Suchtpräventionsstelle bietet zudem Unterstützung bei Projekten und Veranstaltungen zur Suchtprävention.

Beratungsstelle kokon

(siehe Seite 5)

Wir beraten Eltern und Bezugspersonen von Kindern, die Gewalt erlebt und/oder miterlebt haben.

Sie wissen nicht, wie Sie mit Ihrem Kind über das Vorgefallene reden können?

Sie wollen, dass Ihr Kind ein eigenes Unterstützungsangebot bekommt?

Sie suchen als Eltern Unterstützung, um Ihr Kind in der Situation begleiten zu können?

Bei uns finden Sie und Ihr Kind ein offenes Ohr.

ada-zh

Angehörigenberatung Umfeld Sucht

Seefeldstrasse 128
8008 Zürich
Tel. 044 384 80 10
info@ada-zh.ch
www.ada-zh.ch

Unser Angebot richtet sich an alle Bezugspersonen von suchtmittelgefährdeten oder suchtmittelabhängigen Menschen. Sie können sich telefonisch, persönlich oder per E-Mail gratis beraten lassen.

Selbsthilfecenter.ch

Das Selbsthilfezentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz
Jupiterstrasse 42
8032 Zürich
Tel. 043 288 88 88
selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch

Das Selbsthilfecenter ist die Informations- und Beratungsstelle rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen. Bei uns sind über 400 Zürcher Gruppen registriert.

Angebote der Stadt Zürich

Wir unterstützen Sie dabei, in schwierigen Situationen und bei Konflikten mit Jugendlichen und Kindern Lösungen zu finden und gute Bedingungen für das weitere Zusammenleben zu erarbeiten. Melden Sie sich bei Ihrem Sozialzentrum oder kommen Sie – auch ohne Voranmeldung – vorbei. Wir beraten Sie gerne.

Links

**Sozialzentrum
Albisriederhaus** Tel. 044 412 75 00
zu Bürozeiten erreichbar
Kreis 9
Albisriederstrasse 330
8047 Zürich

**Sozialzentrum
Ausstellungsstrasse** Tel. 044 412 85 00
zu Bürozeiten erreichbar
Quartier Sihlfeld und
Kreise 4 und 5
Ausstellungsstrasse 88
8005 Zürich

Sozialzentrum Dorflinde Tel. 044 412 82 50
zu Bürozeiten erreichbar
Kreis 11 und 12
Schwamendingerstrasse 41
8050 Zürich

**Sozialzentrum
Hönggerstrasse** Tel. 044 412 73 00
zu Bürozeiten erreichbar
Kreis 6 und 10
Hönggerstrasse 24
8037 Zürich

Sozialzentrum Selnau Tel. 044 412 66 77
zu Bürozeiten erreichbar
Kreis 1, 2, 3 (ausser
Sihlfeld), 7 und 8
Selnaustrasse 17
8036 Zürich

Links

[www.stadt-zuerich.ch/
elternweb](http://www.stadt-zuerich.ch/elternweb)

Informationen zu wichtigen Themen
der Suchtprävention. Viele Tipps für den
Familienalltag.