



**Stadt Zürich**  
Suchtpräventionsstelle



# Hilfsangebote, Beratungs- und Präventionsfachstellen

Februar 2018

## **INHALT**

- Seite 03 HILFE BEI NOTFÄLLEN UND IN NOTLAGEN**
- Seite 05 SUCHTSPEZIFISCHE BERATUNGS- UND THERAPIESTELLEN**  
**Suchtmittelabhängigkeit**  
Diverse Suchtmittel  
Illegale Substanzen  
Alkohol
- Seite 06** Tabak  
Hilfe für Bezugspersonen  
**Verhaltensabhängigkeit**
- Seite 07 ALLGEMEINE BERATUNGSSTELLEN**  
**Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene**  
Sexualität
- Seite 08** Schule und Beruf  
Weblinks
- Seite 09 Beratungsstellen für Erwachsene und Familien**
- Seite 10** Schule  
Migration  
Recht, Budget, Arbeit  
Sekten
- Seite 11** Essstörungen  
Gewalt, Sexualität
- Seite 13 SELBSTHILFE**
- Seite 14 UNTERSTÜTZUNG IN PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG**
- Seite 16 WEITERE INFORMATIONEN**

## **HILFE BEI NOTFÄLLEN UND IN NOTLAGEN**

### **Notfallnummer: Tel. 144**

Bei lebensbedrohlichen Notfällen, 24 Std.-Betrieb

### **Aerztefon**

Tel. 0800 33 66 55

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

Medizinische Hilfe bei nicht lebensbedrohlichen Notfällen im Kanton Zürich, 24 Std.-Betrieb

### **Ärztlicher Notfalldienst, SOS Ärzte**

Weinbergstrasse 68, 8006 Zürich

Tel. 044 360 44 44

[www.sos-aerzte.ch](http://www.sos-aerzte.ch)

Für medizinische Notfälle im In- und Ausland, 24 Std.-Betrieb

### **Tox Info Suisse**

Freiestrasse 16, 8032 Zürich

Notfallnummer: Tel. 145, Auskunft: Tel. 044 251 66 66

[info@toxinfo.ch](mailto:info@toxinfo.ch), [www.toxinfo.ch](http://www.toxinfo.ch)

Informations- und Notfalldienst bei Vergiftungen und Vergiftungsverdacht, 24 Std.-Betrieb

### **Notfallapotheken in Zürich**

Stadt: Bellevue Apotheke, Theaterstrasse 14, 8001 Zürich, Tel. 044 266 62 22

Kanton: [www.apo-zuerich.ch](http://www.apo-zuerich.ch), Tel. 0900 55 35 55

### **Kriseninterventionszentrum Zürich, KIZ**

Militärstrasse 8, 8021 Zürich

Tel. 044 296 73 10

[kiz@puk.zh.ch](mailto:kiz@puk.zh.ch), [www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)

Bei akuten psychischen Krisen, 24 Std.-Betrieb

### **Elternnotruf**

Weinbergstrasse 135, 8032 Zürich

Tel. 0848 35 45 55

[24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch), [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

Beratungsstelle für Eltern, 24 Std.-Betrieb

### **Die Dargebotene Hand**

Tel. 143

Online-Beratung: [www.143.ch](http://www.143.ch)

Gespräch am Telefon bei Krisen und Notlagen; 24 Std.-Betrieb

### **Frauenberatung**

Langstrasse 14, 8004 Zürich  
Tel. 044 291 46 46

[info@frauenberatung.ch](mailto:info@frauenberatung.ch), [www.frauenberatung.ch](http://www.frauenberatung.ch)

Beratungsstelle für Frauen, die von sexueller und häuslicher Gewalt betroffen sind  
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 9.00-12.00 Uhr und 13.00-17.00 Uhr,  
Mittwoch 13.00-17.00 Uhr

### **Mannebüro Züri**

Hohlstrasse 36, 8004 Zürich  
Tel. 044 242 08 88

[info@mannebuero.ch](mailto:info@mannebuero.ch), [www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)

Beratung, Prävention und Information für Männer in Krisensituationen.

### **Frauenhaus Zürich Violetta**

Tel. 044 350 04 04

[www.frauenhaus-zhv.ch](http://www.frauenhaus-zhv.ch)

Verein zum Schutz gewaltbetroffener Frauen (mit vorübergehender Wohnmöglichkeit), 24 Std.-Betrieb

### **Mädchenhaus**

Tel. 044 341 49 45 oder 079 478 46 79

[info@maedchenhaus.ch](mailto:info@maedchenhaus.ch), [www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch)

Opferhilfeberatung, Schutz und stationäre Betreuung für Mädchen und junge Frauen, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind, 24 Std.-Betrieb

### **Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche**

Tel. 147 (auch Anfragen per SMS)

[info@projuventute.ch](mailto:info@projuventute.ch), [www.147.ch](http://www.147.ch), [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

Hilfe und Beratung der Pro Juventute für Kinder und Jugendliche, 24 Std.-Betrieb

### **Schlupfhuus**

Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich  
Tel. 043 268 22 66

[info@schlupfhuus.ch](mailto:info@schlupfhuus.ch), [www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)

Krisenberatungsstelle für Jugendliche (mit Übernachtungsmöglichkeit), 24 Std.-Betrieb

### **Opferberatung Zürich**

Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich  
Tel. 044 299 40 50

[opferberatung@obzh.ch](mailto:opferberatung@obzh.ch), [www.obzh.ch](http://www.obzh.ch)

Beratung für Opfer von Gewalt-, Sexual- oder Strassenverkehrsdelikten und deren Angehörige

Montag-Freitag 9.00-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr

## SUCHTSPEZIFISCHE BERATUNGS- UND THERAPIESTELLEN

### Suchtmittelabhängigkeit

#### Diverse Suchtmittel

##### **Arud – Zentren für Suchtmedizin**

Schützengasse 31, 8001 Zürich

Tel. 058 360 50 00

[arud@arud.ch](mailto:arud@arud.ch), [www.arud.ch](http://www.arud.ch)

Auskunft, Beratung und umfassende Unterstützung bei Suchtmittelabhängigkeit von Alkohol, Cannabis, Designerdrogen, Kokain, Heroin, Medikamenten und Tabak

Montag-Freitag 8.00-17.00 Uhr

##### **Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen**

Selnaustrasse 9, 8001 Zürich

Tel. 044 205 58 00

[abhaengigkeit@puk.zh.ch](mailto:abhaengigkeit@puk.zh.ch), [www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)

Beratungen und Therapien für Drogenabhängige / bei Drogenproblemen mit illegalen Substanzen, aber auch Alkohol. Ambulante und teilstationäre Behandlung.

Sprechstunde nach Vereinbarung: Montag-Freitag 8.30-12.30 Uhr und 13.30-18.00 Uhr

##### **Helpline der Sucht Schweiz**

Tel. 0800 104 104

Informationen zu Sucht und Suchtmitteln (auch Cannabis, Partydrogen)

Montag-Donnerstag 9.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

#### Illegale Substanzen

##### **Suchtbehandlung Frankental**

Frankentalstrasse 55, 8049 Zürich

Tel. 044 341 41 40

[frankental@zuerich.ch](mailto:frankental@zuerich.ch), [www.stadt-zuerich.ch/frankental](http://www.stadt-zuerich.ch/frankental)

Entzug und ganzheitliche Behandlung von Abhängigkeit illegaler Drogen

##### **Start Again - Zentrum für Suchttherapie**

Steinwiesstrasse 24, 8032 Zürich

Tel. 044 267 50 20

[info@startagain.ch](mailto:info@startagain.ch), [www.startagain.ch](http://www.startagain.ch)

Stationäre, ganzheitliche Suchttherapie und Selbsthilfegemeinschaften

#### Alkohol

##### **Blaues Kreuz - Beratung**

Zwingliplatz 1, 8001 Zürich

Tel. 044 262 27 27

[beratung@bkzh.ch](mailto:beratung@bkzh.ch), [www.bkzh.ch](http://www.bkzh.ch)

Beratungsstelle für Alkoholprobleme, Betroffene und Angehörige; Einzel-, Paar- und Familiengespräche

## **Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme - Beratung**

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

Tel. 043 444 77 00

[info@zfa.ch](mailto:info@zfa.ch), [www.zfa.ch](http://www.zfa.ch)

Beratungen und Therapien für Alkoholabhängige und deren Angehörige

Montag-Freitag 8.30-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr

## **Tabak**

### **Krebsliga Zürich**

Freiestrasse 71, 8032 Zürich

Tel. 044 388 55 00

[info@krebsligazuerich.ch](mailto:info@krebsligazuerich.ch), [www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

Beratung und Kurse zum Rauchstopp

Montag-Freitag 9.00-17.00 Uhr

## **Hilfe für Bezugspersonen**

### **ada-zh – Angehörigenberatung Umfeld Sucht**

Seefeldstrasse 128, 8008 Zürich

Tel. 044 384 80 10

[info@ada-zh.ch](mailto:info@ada-zh.ch), [www.ada-zh.ch](http://www.ada-zh.ch)

Beratungsstelle und Selbsthilfegruppen für alle Bezugspersonen von suchtmittelgefährdeten oder suchtmittelabhängigen Menschen (Eltern, Verwandte, Partner und Partnerinnen, Freunde und Freundinnen, Lehrpersonen, Vorgesetzte etc.).

## **Verhaltensabhängigkeit**

### **Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte - Behandlung**

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich

Tel. 044 202 30 00

[spielsucht-behandlung@radix.ch](mailto:spielsucht-behandlung@radix.ch), [www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)

Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige bei Spielsucht und anderen Verhaltenssüchten wie Online-, Arbeits-, Kauf- und Sammelsucht. Einzel-, Paar- und Gruppentherapien.

Montag-Donnerstag 9.00-12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr

### **SOS Spielsucht**

Helpline 0800 040 080

[info@sos-spielsucht.ch](mailto:info@sos-spielsucht.ch), [www.sos-spielsucht.ch](http://www.sos-spielsucht.ch)

Information und Beratung für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen

## ALLGEMEINE BERATUNGSSTELLEN

### Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

#### Jugendberatung der Stadt Zürich

Psychologische Einzel- und Familienberatung oder -therapie für Jugendliche und deren Angehörige, Montag-Freitag 10.00-19.00 Uhr

[jugendberatung@zuerich.ch](mailto:jugendberatung@zuerich.ch), [www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung](http://www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung)

- **Jugendberatung Zürich-City**  
Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich, Tel. 044 412 83 50
- **Jugendberatung Zürich-Nord**  
Baumackerstrasse 18, 8050 Zürich, Tel. 044 316 60 60

#### Pinocchio

Hallwylstrasse 29, 8004 Zürich

Tel. 044 242 75 33

[info@pinocchio-zh.ch](mailto:info@pinocchio-zh.ch), [www.pinocchio-zh.ch](http://www.pinocchio-zh.ch)

Beratungsstelle für Eltern und Kinder im Vorschul- und frühen Schulalter

Montag-Freitag 9.00-17.00 Uhr

#### Jugendberatung Streetwork

Wasserwerkstrasse 17, 8006 Zürich

Tel. 079 431 70 04

[info@safeparty.ch](mailto:info@safeparty.ch), [www.safeparty.ch](http://www.safeparty.ch), [www.stadt-zuerich.ch/streetwork](http://www.stadt-zuerich.ch/streetwork)

Beratungen und Kriseninterventionen an Ort und Stelle; aufsuchende Jugendberatung

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr, Dienstag und Freitag 14.00-17.00 Uhr (telefonische Beratungen bis 20.00 Uhr)

#### Drogeninformationszentrum DIZ

Schützengasse 31, 8001 Zürich

Tel. 044 415 76 46

[diz@zuerich.ch](mailto:diz@zuerich.ch)

Offene Beratung und Drug Checking

Dienstag 17.30-20.30 Uhr und Freitag 17.30-19.30 Uhr

### Sexualität

#### Lust und Frust

Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung

Langstrasse 21, 8004 Zürich

Tel. 044 413 46 50

[info@lustundfrust.ch](mailto:info@lustundfrust.ch); [www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

Ein Angebot der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

ohne Voranmeldung: Mittwoch 15.00-19.00 Uhr

nach tel. Voranmeldung: Montag 14.00-18.00 Uhr, Mittwoch 12.00-19.00 Uhr und Freitag 9.00-13.00 Uhr

## Schule und Beruf

### **JobShop**

Rotachstrasse 24, 8003 Zürich

Tel. 044 454 30 95 oder 077 418 73 14 (auch WhatsApp)

[job-shop@oja.ch](mailto:job-shop@oja.ch), [www.job-shop.ch](http://www.job-shop.ch)

Anlaufstelle für Jugendliche für Informationen, Beratung und Arbeitsvermittlung  
Dienstag-Freitag 10.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr

### **Impulsis**

Ohmstrasse 14, 8050 Zürich

Tel. 043 300 64 20

[info@impulsis.ch](mailto:info@impulsis.ch), [www.impulsis.ch](http://www.impulsis.ch)

Freiwilliges Coaching-Angebot für Jugendliche zwischen Schule und Beruf  
Montag-Freitag 8.00-12.00 Uhr und 13.00-17.00 Uhr

### **Laufbahnzentrum**

Berufsberatung der Stadt Zürich, Konradstrasse 58, 8005 Zürich

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

Tel. 044 412 78 78

Bei Fragen zu Lehre, Beruf, Weiterbildung, Montag-Freitag 8.00-17.30 Uhr und Donnerstag 08.00-19.00 Uhr

## Weblinks

### **tschau.ch**

Die Website [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) bietet Informationen und anonyme Beratung für deutschsprachige Jugendliche und junge Erwachsene zu allen Themen.

### **feel-ok.ch**

Die Website [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) bietet Infos, Spiele, Videos und Tests zu Themen wie Alkohol, Tabak, Cannabis, Ernährung, Arbeit, Sport, Sexualität usw.



## Beratungsstellen für Erwachsene und Familien

### Sozialzentren der Sozialen Dienste der Stadt Zürich

Beratung bei familiären und finanziellen Problemen

[www.stadt-zuerich.ch/sozialzentren](http://www.stadt-zuerich.ch/sozialzentren), [www.stadt-zuerich.ch/wegweiser](http://www.stadt-zuerich.ch/wegweiser)

- **Sozialzentrum Dorflinde**  
Team Intake, Schwamendingenstrasse 41, 8050 Zürich, Tel. 044 318 81 80
- **Sozialzentrum Ausstellungsstrasse**  
Team Intake, Ausstellungsstrasse 88, 8005 Zürich, Tel. 044 447 17 17
- **Sozialzentrum Selnau**  
Team Intake, Selnaustrasse 17, 8039 Zürich, Tel. 044 246 65 59
- **Sozialzentrum Höggerstrasse**  
Team Intake, Höggerstrasse 24, 8037 Zürich, Tel. 043 444 64 10
- **Sozialzentrum Albisriederhaus**  
Albisriederstrasse 330, 8047 Zürich, Tel. 043 336 11 11

### Zentralstelle für Ehe- und Familienberatung

Hildastrasse 18, 8004 Zürich

Tel. 044 242 96 60 und 044 241 59 02

[zef@zefzh.ch](mailto:zef@zefzh.ch), [www.zefzh.ch](http://www.zefzh.ch)

Psychologische und rechtliche Beratungen

## Schule

### Schulpsychologischer Dienst der Stadt Zürich

Seestrasse 346, 8038 Zürich

Tel. 044 413 41 21

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

Öffentliche Beratungsstelle für psychologische Abklärungen, Beratungen bei Schulschwierigkeiten und Erziehungsproblemen

### Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich

Parkring 4, 8027 Zürich

Tel. 044 413 88 95

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

Medizinische Abklärungen, Beratungen bei Schulschwierigkeiten und Erziehungsproblemen, Schulreifeabklärung

Montag und Freitag 8.00-17.00 Uhr

## Migration

### Infodona

Langstrasse 21, 8004 Zürich

Tel. 044 412 84 00

[infodona@zuerich.ch](mailto:infodona@zuerich.ch), [www.stadt-zuerich.ch/infodona](http://www.stadt-zuerich.ch/infodona)

Beratungs- und Informationsstelle für Migrantinnen, Migranten und ihre Familien

Montag-Freitag 09-12.00 Uhr und 13.30-18.00 Uhr

### **Integrationsförderung**

Welcome Desk und Beratung: Stadthaus, Stadthausquai 17, 4. Stock, Büro 401a, 8001 Zürich

Tel. 044 412 37 37

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

Städt. Beratungsstelle für Ausländerinnen und Ausländer zu Arbeit, Aufenthaltsrecht, Bildung, Familie, Finanzen, Versicherungsfragen, Wohnen, Gesundheit

### **FIZ Fachstelle Frauenhandel und Frauenmigration**

Badenerstrasse 682, 8048 Zürich

Tel. 044 436 90 00

[contact@fiz-info.ch](mailto:contact@fiz-info.ch), [www.fiz-info.ch](http://www.fiz-info.ch)

Beratung und rechtliche Unterstützung für Migrantinnen

### **Recht, Budget, Arbeit**

#### **Rechtsauskunftsstelle der Stadt Zürich**

Kreisgebäude 7, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich

[www.stadt-zuerich.ch/portal/de/index/politik\\_u\\_recht/unentgeltliche-rechtsauskunft.html](http://www.stadt-zuerich.ch/portal/de/index/politik_u_recht/unentgeltliche-rechtsauskunft.html)

Unentgeltliche Beratungen: Montag 14.00-16.00 Uhr und 18.00-20.00 Uhr, Dienstag und Mittwoch 17.00-19.00 Uhr, Donnerstag 14.00-16.00 Uhr

#### **Zürcher Frauenzentrale**

Am Schanzengraben 29, 8002 Zürich

Tel. 044 206 30 20

[zh@frauenzentrale.ch](mailto:zh@frauenzentrale.ch), [www.frauenzentrale-zh.ch](http://www.frauenzentrale-zh.ch)

Beratung und Unterstützung für Frauen im Kanton Zürich; Rechts-, Budget-, Laufbahnberatung: Montag-Freitag 8.30-11.30 Uhr

### **Sekten**

#### **infoSekta**

Streulistrasse 28, 8032 Zürich

Tel. 044 454 80 80

[info@infosekta.ch](mailto:info@infosekta.ch), [www.infosekta.ch](http://www.infosekta.ch)

Informationen über Sekten und Beratung bei Sektenproblemen (schriftlicher Weg bevorzugt): Montag 17.00-19.00 Uhr, Donnerstag und Freitag 9.00-12.00 Uhr

## Essstörungen

### **Arbeitsgemeinschaft Essstörungen AES**

Feldeggstrasse 69, 8008 Zürich

Tel. 043 488 63 73 (für Beratungen Dienstag 10.00-12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr, Donnerstag 10.00-12.00 und 14.00-17.00 Uhr)

Beratung: [beratung@aes.ch](mailto:beratung@aes.ch), (Geschäftsstelle: [info@aes.ch](mailto:info@aes.ch)), [www.aes.ch](http://www.aes.ch)

Kostenlose Beratungsstelle bei psychosomatischen Essstörungen (Anorexie, Bulimie, binge eating), für Betroffene und Angehörige, telefonisch/E-Mail, anonym

### **Zentrum für Menschen mit Essstörungen**

Werdstrasse 34, 8004 Zürich

Tel. 044 291 17 17

[info@essstoerung.ch](mailto:info@essstoerung.ch), [www.essstoerung.ch](http://www.essstoerung.ch)

Anlaufstelle bei Magersucht, Ess-Brech-Sucht, Übergewicht; für Betroffene und Angehörige, Sprechstunden nach Vereinbarung

### **Zentrum für Essstörungen des UniversitätsSpitals Zürich**

Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

Tel. 044 255 52 80

[gabriella.milos@usz.ch](mailto:gabriella.milos@usz.ch), [www.usz.ch](http://www.usz.ch)

Spezialsprechstunde für Essstörungen nach Vereinbarung

## Gewalt, Sexualität

### **BIF Beratungsstelle für Frauen**

Postfach 9664, 8036 Zürich

Tel. 044 278 99 99

[info@bif-frauenberatung.ch](mailto:info@bif-frauenberatung.ch), [www.bif-frauenberatung.ch](http://www.bif-frauenberatung.ch)

Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft.

### **Castagna**

Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich

Tel. 044 360 90 40

[mail@castagna-zh.ch](mailto:mail@castagna-zh.ch), [www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)

Beratungs- und Informationsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder, weibliche Jugendliche und in der Kindheit betroffene Frauen

### **HAZ Homosexuelle Arbeitsgruppen Zürich**

Sihlquai 67, 8005 Zürich

Tel. 044 271 22 50, Montag 13.00-16.00 Uhr, Donnerstag und Freitag 10.00-13.00 Uhr

[info@haz.ch](mailto:info@haz.ch), [www.haz.ch](http://www.haz.ch)

Schwulen-, Lesben- und Transmenschen-Beratung

**Zürcher Aids-Hilfe**

Kanzleistrasse 80, 8004 Zürich

Beratung: Tel. 044 455 59 15, Administration: Tel. 044 455 59 00

[mail@zah.ch](mailto:mail@zah.ch), [www.zah.ch](http://www.zah.ch)

Beratung bei Fragen zu HIV / Aids, Sexualität, Homosexualität oder Verhütung

Montag und Mittwoch-Freitag 14.00-17.00 Uhr

**Frauenambulatorium**

Mattengasse 27, 8005 Zürich

Tel. 044 272 77 50

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

Bei Fragen und Problemen bezüglich Schwangerschaft, auch bei allgemeinen Fragen zu Verhütung oder Sexualität

Montag-Donnerstag 9.00-12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr

## **SELBSTHILFE**

### **Selbsthilfecenter**

Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich

Tel. 043 288 88 88

[selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch), [www.selbsthilfecenter.ch](http://www.selbsthilfecenter.ch)

Informations- und Beratungsstelle rund um die Themen Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Zürich. Für Direktbetroffene, Angehörige und Fachleute.

Dienstag, Mittwoch und Freitag 10.00-12.30 Uhr und 13.00-15.00 Uhr, Donnerstag 10.00-12.30 Uhr und 13.00-18.30 Uhr

### **Selbsthilfe Schweiz**

Laufenstrasse 12, 4053 Basel

Tel. 061 333 86 01

[info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch), [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

Dachorganisation der regionalen Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen in der Schweiz

### **Anonyme Alkoholiker AA**

Cramerstrasse 7, 8004 Zürich

Kontaktstelle Zürich Tel. 044 241 30 30 (Montag-Freitag 15.00-18.00 Uhr)

Hotline 0848 848 885 (24 Std.-Betrieb)

[aa-kontaktzuerich@bluewin.ch](mailto:aa-kontaktzuerich@bluewin.ch), [www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

Selbsthilfegruppen für AlkoholikerInnen

### **Al-Anon**

Tel. 062 296 52 16, Hotline 0848 848 843 (24 Std.-Betrieb)

[info@al-anon.ch](mailto:info@al-anon.ch), [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch)

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholabhängigen

### **Narcotics Anonymous Schweiz**

Tel. 0840 12 12 12

[info@narcotics-anonymous.ch](mailto:info@narcotics-anonymous.ch), [www.narcotics-anonymous.ch](http://www.narcotics-anonymous.ch)

Selbsthilfegruppen für Menschen mit einer Suchtentwicklung

### **Blaues Kreuz - Selbsthilfe**

Mattengasse 52, 8031 Zürich

Tel. 044 271 15 88

[selbsthilfe@bkzh.ch](mailto:selbsthilfe@bkzh.ch), [www.bkzh.ch](http://www.bkzh.ch)

Selbsthilfegruppen für Alkoholabhängige und deren Angehörige

### **ada-zh – Angehörigenberatung Umfeld Sucht**

Seefeldstasse 128, 8008 Zürich

Tel. 044 384 80 10

[info@ada-zh.ch](mailto:info@ada-zh.ch), [www.ada-zh.ch](http://www.ada-zh.ch)

Beratungsstelle und Selbsthilfegruppen für alle Bezugspersonen von suchtmittelgefährdeten oder suchtmittelabhängigen Menschen (Eltern, Verwandte, Partner und Partnerinnen, Freunde und Freundinnen, Lehrpersonen, Vorgesetzte etc.).

## **UNTERSTÜTZUNG IN PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

### **Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich**

Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich

Tel. 044 412 83 30

[suchtpraevention@zuerich.ch](mailto:suchtpraevention@zuerich.ch), [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

Auskünfte und Beratungen zur Prävention, Unterstützung bei suchtpreventiven Projekten und Weiterbildungen

### **ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs**

Schindlersteig 5, 8006 Zürich

Tel. 044 271 87 23

[info@zuefam.ch](mailto:info@zuefam.ch), [www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

Fachstelle zum Thema Alkohol- und Medikamentenmissbrauch; neu auch Tabak

### **Fachstelle ASN - Alkohol am Steuer nie**

Hotzestrasse 33, 8006 Zürich

Tel. 044 360 26 00

[info@fachstelle-asn.ch](mailto:info@fachstelle-asn.ch), [www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch)

Fachstelle für Alkoholprävention, besonders was den Strassenverkehr betrifft

### **Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltensüchte - Prävention**

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich

Tel. 044 360 41 18

[spielsucht-praevention@radix.ch](mailto:spielsucht-praevention@radix.ch), [www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)

Informationsstelle über Glücksspielsucht, insbesondere Lotteriespielsucht. Schulung und Fachberatung.

Montag-Donnerstag 9.00-12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr

### **FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung**

Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich

Tel. 043 960 01 60

[fisp@bluewin.ch](mailto:fisp@bluewin.ch), [www.fisp-zh.ch](http://www.fisp-zh.ch)

Suchtprävention und Gesundheitsförderung für MigrantInnen im Kanton Zürich

Montag 14.00-17.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag 10.00-12.00 Uhr, Mittwoch 9.00-12.00 Uhr

### **Blaues Kreuz - Prävention**

Zwingliplatz 1, 8001 Zürich

Tel. 044 262 27 27

[info@bkzh.ch](mailto:info@bkzh.ch), [www.bkzh.ch](http://www.bkzh.ch)

Fachstelle zu Alkoholprävention

### **Krebsliga Zürich**

Freiestrasse 71, 8032 Zürich

Tel. 044 388 55 00

[info@krebsligazuerich.ch](mailto:info@krebsligazuerich.ch), [www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

Fachstelle zum Thema Rauchen und Krebs

Montag-Freitag 9.00-17.00 Uhr

### **Fachstelle für Gewaltprävention**

Parkring 4, 8027 Zürich

Tel. 044 413 87 20

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

Anlaufstelle des Schul- und Sportdepartements der Stadt Zürich für Krisensituationen im Zusammenhang mit Gewalt an den Schulen

### **Lust und Frust**

Fachstelle für Sexualpädagogik

Langstrasse 21, 8004 Zürich

Tel. 044 413 46 50

[info@lustundfrust.ch](mailto:info@lustundfrust.ch), [www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

Ein Angebot der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

### **Limita Zürich**

Bertastrasse 35, 8003 Zürich

Tel. 044 450 85 20

[info@limita-zh.ch](mailto:info@limita-zh.ch), [www.limita.ch](http://www.limita.ch)

Information, Beratung und Weiterbildung zur Prävention sexueller Ausbeutung von Mädchen und Jungen

### **Fachschule Viventa**

Wipkingerplatz 4, Postfach, 8037 Zürich

Tel. 044 413 50 00

[viventa@zuerich.ch](mailto:viventa@zuerich.ch), [www.stadt-zuerich.ch/viventa](http://www.stadt-zuerich.ch/viventa)

Weiterbildung zu verschiedenen Themen

Montag-Freitag 7.30-12.00 Uhr und 13.00-17.00 Uhr

### **Elternbildung CH**

Steinwiesstrasse 2, 8032 Zürich

Tel. 044 253 60 60

[info@elternbildung.ch](mailto:info@elternbildung.ch), [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

Informationen zu verschiedenen Themen, für Mütter, Väter, Familien

## **WEITERE INFORMATIONEN**

### **InfoDoc Suchtprävention RADIX**

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich

Tel. 044 360 41 00

[infodoc@radix.ch](mailto:infodoc@radix.ch), [www.infodoc-radix.ch](http://www.infodoc-radix.ch)

Umfangreiche Dokumentation & Mediothek zu den Themen Gesundheitsförderung und Suchtprävention

### **Tox Info Suisse**

Freiestrasse 16, 8032 Zürich

Tel. 145 oder 044 251 66 66

[info@toxinfo.ch](mailto:info@toxinfo.ch), [www.toxinfo.ch](http://www.toxinfo.ch)

Auskunft über Medikamente und Giftstoffe, Dokumentationen

### **Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich**

Bestellformular auf [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

### **Sucht Schweiz**

Av. Louis-Ruchonnet 14, Postfach 870, 1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11

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

Grosse Auswahl an Informationsbroschüren

### **Stadt Zürich**

Suchtpräventionsstelle

Röntgenstrasse 44

8005 Zürich

Tel. +41 44 412 83 30

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

[suchtpraevention@zuerich.ch](mailto:suchtpraevention@zuerich.ch)