



Zusammenstellung im Rahmen des Programms «Heb Sorg!»

Unterstützungs- und Beratungsangebote für Eltern

Psychische Notfälle

Notfalldienst KJPP

Neumünsterallee 3, 8032 Zürich, Tel. 058 384 66 66, www.pukzh.ch

- Jugendliche in psychischen Krisen und bei Suizidgefährdung, 24 Std.-Betrieb

Elternnotruf

Weinbergstrasse 315, 8032 Zürich, Tel. 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch

- Hilfe bei belasteter Erziehungssituation, Überforderung, Krisensituation, 24 Std.-Betrieb

Die dargebotene Hand

Tel. 143, www.143.ch

- Beratungsangebot für Menschen in schwierigen Lebenslagen, 24 Std.-Betrieb

Gesundheitliche Probleme und Schule

Schulsozialarbeit (www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit)

Schulsozialarbeiter*in des Schulhauses

Schulpsychologischer Dienst (www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie)

Schulpsychologe*in des jeweiligen Schulhauses

SPD Letzi 044 413 40 20

SPD Zürichberg 044 413 40 90

SPD Waidberg 044 413 40 10

SPD Uto 044 413 41 20

SPD Limmattal 044 413 40 40

SPD Schwamendingen 044 413 40 70

SPD Glattal 044 413 40 50

Schulärztlicher Dienst (www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

Schulärzt*in des jeweiligen Schulhauses

SAD Uto 044 413 41 30

SAD Letzi 044 413 46 10

SAD Limmattal 044 413 46 41

SAD Waidberg 044 413 46 00

SAD Zürichberg 044 413 46 90

SAD Glattal 044 413 46 83

SAD Schwamendingen 044 413 46 75

Familie und Erziehung

Elternberatung Pro Juventute

Tel. 058 261 61 61, elternberatung@projuventute.ch, www.projuventute.ch



2/3

- Elternberatung für Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation, 24 Std.-Betrieb

Pinocchio

Hallwylstrasse 29, 8004 Zürich, Tel. 044 242 75 33, info@pinocchio-zh.ch,
www.pinocchio-zh.ch

- Beratungen für Fragen rund um die psychische Entwicklung von Kindern im Vorschul- und Volksschulalter von 2 bis 14 Jahren
- Elternberatung, Kinderbegleitung (auch Notfall- und Krisenbegleitung), Gruppenangebote, Telefon- und Onlineberatung

Familienberatung Sozialzentren der Sozialen Dienste Stadt Zürich

www.stadt-zuerich.ch/sozialzentren, www.stadt-zuerich.ch/wegweiser,
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung

- SZ Dorflinde: Schwamendingenstrasse 41, 8050 Zürich, Tel. 044 318 81 80
- SZ Ausstellungsstrasse: Ausstellungsstrasse 88, 8005 Zürich, Tel. 044 447 17 17
- SZ Selnau: Selnaustrasse 17, 8039 Zürich, Tel. 044 246 65 59
- SZ Höggerstrasse: Höggerstrasse 24, 8037 Zürich, Tel. 043 444 64 10
- SZ Albisriederhaus: Albisriederstrasse 330, 8047 Zürich, Tel. 043 336 11 11
- Unterstützung bei familiären und finanziellen Problemen, verschiedene Sprachen

MeinTeenager.ch

www.meinteenger.ch

- Informationen für Eltern von Jugendlichen

Infoportal «ich bin alles»

www.ich-bin-alles.de

- Informationen zu Depression und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen
- Eigener Bereich für Eltern mit Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten

«Mobile» - Coaching-Gruppe für psychisch belastete Eltern

Lesly Luff, Tel.044 716 42 42

Gewalt

Opferberatung Zürich

Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich, Tel. 044 299 40 50, opferberatung@obzh.ch,
www.gewalt-geht-gar-nicht.ch

- Fachstelle der Stiftung Opferhilfe Zürich
- Unterstützung bei körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt

Kinderschutz

Interdisziplinäre Fachberatung Kinderschutz IFK

Tel. 044 412 77 33 (für Fachpersonen)

- Bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung (Sucht, Gewalt, Armut, Krankheit etc.)
- Beratung kostenlos und anonym



3/3

Kinderschutzgruppe des Kinderspitals Zürich

Tel. 044 266 76 46, kinderschutz.sekretariat@kispi.uzh.ch, www.kinderschutzgruppe.ch

- Bei Verdacht auf Kindsmisshandlung
- Beratung kostenlos und anonym

Substanzkonsum

Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich

Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich, Tel. 044 412 83 30, suchtpraevention@zuerich.ch

- Kurzberatungen für Jugendliche ab 12 Jahren zu Alkohol, Drogen, digitalen Medien

Suchtfachstelle Zürich

Josefstrasse 91, 8005 Zürich, 043 444 77 00, info@suchtfachstelle.zuerich,
www.suchtfachstelle.zuerich

- Information, Risikoabklärung, Beratung, therapeutische Gespräche, Gruppen
- Für erwachsene und jugendliche Betroffene, Angehörige und Familien in der Stadt Zürich, Affoltern, Kappel a.A. und Richterswil
- Erstberatungen sind kostenlos

Drogeninformationszentrum DIZ / Safer Party

Schützengasse 31, 8001 Zürich, Tel. 044 415 76 46, diz@zuerich.ch, www.saferparty.ch

- Information und Beratung zu Designerdrogen und anderen Suchtmitteln, Safer Use, Vorgehen bei Notfällen, Foren zu Themen wie Cannabis, Streetparade etc.
- Drug Checking (jeden Dienstag 16.30 – 20.00 Uhr, jeden Freitag 16.30 – 19.30 Uhr)
- Cannabis Drug Checking (jeden Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr)

Selbsttests

Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttests-freundetests

- Onlinetests zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens

checken.ch

www.checken.ch

- Onlinetests zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens

Jugend und Medien

IAP Institut für angewandte Psychologie ZHAW

Lagerstrasse 45, 8004 Zürich, Tel. 058 934 83 30, therapie.iap@zhaw.ch,

www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/psychotherapie/spezialangebote/onlinesucht-cybermobbing/

- Beratung für Kinder und Jugendliche, Eltern und Familien bei Onlinesucht / Medienkonsum

Jugend und Medien

www.jugendundmedien.ch

- Informationen für Eltern zur Förderung der Medienkompetenz