



Züri von 12 bis 25

**Nützliche Adressen
für Jugendliche
und junge Erwachsene**

sip züri fördert das rücksichtsvolle Zusammenleben und die gegenseitige Toleranz, denn der öffentliche Raum ist für alle da. Wir sind auf Strassen, Parks, 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 sortiert, 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 **T +41 44 412 72 72** oder per Mail an **sip@zuerich.ch**

stadt-zuerich.ch/sip



Inhalt



Notfälle	4
Erste Hilfe bei medizinischen Problemen	4



Einrichtungen und Beratungsstellen, wenn du nicht mehr weiter weisst	5
---	----------



Beratungsstellen zu verschiedenen Themen	11
Drogen	11
Gewalt	13
Rassismus und Diskriminierung	14
Religion	14
Sexualität	15
Geld, Schulden, Recht	16
Wohnen	17
Allgemein	18



Jobs, Brückenangebote, Lehrstellen und Berufswahl	19
Jobs	19
Brückenangebote	20
Berufs- und Schulwahl, Lehrstellen	23



Freizeit, Kultur, Treffpunkte nach Stadtkreisen	25
--	-----------



Angebote für Eltern und Bezugspersonen	32
---	-----------



Notfälle

Polizei	117
Sanität	144
Feuerwehr	118
Toxikologisches Institut	145

Erste Hilfe bei medizinischen Problemen

Ärztefon

(Wenn die Hausärztin /
der Hausarzt nicht erreichbar ist)
T 0800 33 66 55
24h erreichbar

SOS-Ärzte

T +41 44 360 44 44
24h erreichbar

Stadtspital Triemli

T +41 44 416 11 11
Tel. Voranmeldung von Vorteil
24h erreichbar

Stadtspital Waid

T +41 44 417 11 11
Tel. Voranmeldung von Vorteil
24h erreichbar

Notfallaufnahme
Birmensdorferstrasse 497
8063 Zürich

Notfallaufnahme
Tièchestrass 99
8037 Zürich

Universitätsspital Zürich

T +41 44 255 11 11
24h erreichbar

Notfallaufnahme
Schmelzbergstrasse 8
8091 Zürich



Einrichtungen und Beratungsstellen, wenn du nicht mehr weiter weisst

Pro Juventute Beratung und Hilfe 147.ch

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 grosse Frage hast

ist Pro Juventute Beratung und Hilfe 147.ch für dich da und sucht gemeinsam mit dir nach Lösungen: am Telefon, per Textnachricht, per E-Mail oder im Chat.

T 147

(rund um die Uhr, kostenlos, vertraulich)

beratung@147.ch

147.ch

SMS 147

Chat mit einer Beraterin

oder einem Berater,

Mo-Sa: 18.00-21.00 Uhr

So: 16.00-18.00 Uhr

Beratung und Unterkunft

Schlupfhuus

Bist du unter 18 Jahre 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 gehst direkt vorbei. Das Schlupfhuus schaut gemeinsam mit dir, wie es dich unterstützen kann. Falls nötig, kannst du auch vorübergehend bei ihnen wohnen.

Schönbühlstrasse 8
8032 Zürich
T +41 43 268 22 66
24 Stunden erreichbar
beratung@schlupfhuus.ch
schlupfhuus.ch

Mädchenhaus Zürich

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 auf jeden Fall sicher. Schau auf maedchenhaus.ch oder finde es auf Facebook. Ruf an, schreib ein SMS oder ein Mail. Das Mädchenhaus Zürich hilft dir weiter.

Postfach 1923
8031 Zürich
T +41 44 341 49 45
M +41 79 478 46 79
info@maedchenhaus.ch
maedchenhaus.ch
24h erreichbar, auch an
Sonn- und Feiertagen



Nemo, Notschlafstelle für Jugendliche

Im Nemo findest du schnell und unbürokratisch eine vorübergehende Unterkunft, Verpflegung und Zuflucht, wenn du zwischen 16 und 23 Jahre alt bist und dich in einer Notsituation befindest. Zusammen mit dir sucht Nemo nach einer Anschlusslösung.

Döltschweg 177
8055 Zürich
T +41 43 336 50 20
swsieber.ch

Täglich offen 20.00–8.30 Uhr
Einlass: 20.00–22.30 Uhr

Beratung

Saferparty Streetwork

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

Brauchst du Unterstützung in persönlichen Angelegenheiten? Suchst du einen Job, eine Lehre oder eine Wohnung? Hast du Ärger mit Ämtern, Polizei, Lehrpersonen oder Eltern? Möchtest du über deinen Drogenkonsum sprechen? Willst du deine Finanzen in den Griff kriegen? Saferparty Streetwork spricht mit dir über deine Situation und sucht nach Lösungen. Die Beratung ist freiwillig, gratis und anonym.

Stadt Zürich
Soziale Einrichtungen
und Betriebe
Wasserwerkstrasse 17
(beim Dynamo)
8006 Zürich
T +41 79 431 70 04
Handynummer von
14 bis 20 Uhr
auch per Whatsapp
erreichbar
T +41 44 415 76 40
streetwork@zuerich.ch
stadt-zuerich.ch/streetwork

Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do: 14.00–18.00 Uhr
Di, Fr: 14.00–17.00 Uhr

Jugendberatungen

Die folgenden Angebote gelten für beide Jugendberatungen.

Die Jugendberatung berät dich...

- wenn du Streit mit deinen Eltern, Geschwistern, Lehrerinnen und Lehrern, Mitschülerinnen und Mitschülern oder Freundinnen und Freunden hast.
- wenn du in der Schule oder in der Lehre 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 weitergehen soll oder einfach nicht mehr magst.

Stadt Zürich
Soziale Dienste
Jugendberatung

stadt-zuerich.ch/jugendliche
> Jugendberatung

Tägliche Beratungszeiten von
10.00–19.00 Uhr

Telefonzeiten:
Mo, Di, Do, Fr: 10.00–12.00
und 13.30–17.00 Uhr
Mi: 10.00–12.00 und
13.30–18.00 Uhr

Standorte:

Zürich City
Röntgenstrasse 44
8005 Zürich
T +41 44 412 83 50

Zürich Nord
Baumackerstrasse 18
8050 Zürich
T +41 44 412 83 60



Beratungsstelle kokon

Du weisst alleine nicht mehr weiter? Du bist körperlich oder seelisch verletzt worden? Die Beratungsstelle kokon berät dich schnell und unkompliziert...

- 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,
- wenn in deinem Leben etwas geschehen ist, das du alleine nicht (mehr) bewältigen kannst.

Die Beratungsstelle kokon nimmt deine Anliegen ernst und sucht gemeinsam mit dir nach Auswegen. Sie informiert dich über deine Rechte. Du entscheidest selbst, wie es danach weitergeht. Sie unternimmt nichts ohne deine Einwilligung und steht unter strenger Schweigepflicht. Die Beratungen sind kostenlos. Die Beratungsstelle kokon ist eine vom Kanton Zürich, gemäss Opferhilfe, anerkannte Opferberatungsstelle.

Aemtlerstrasse 17
8003 Zürich
T +41 44 545 45 40
beratung@kokon-zh.ch
kokon-zh.ch



Opferberatung Zürich

Du bist Opfer von körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt geworden? Du bist nicht allein, die Opferberatung Zürich hilft dir. Rede mit ihnen.

Sie ist für dich da und sucht mit dir gemeinsam einen Weg aus der Gewaltsituation.

Sie plant mit dir die nächsten Schritte; du entscheidest selbst, wie es weitergeht.

Sie unterstützt dich bei der Verarbeitung des Erlebten.

Sie informiert dich über das Opferhilfegesetz und deine Rechte.

Sie vermittelt finanzielle Hilfe im Rahmen des Opferhilfegesetzes.

Sie berät dich vertraulich und kostenlos: persönlich, telefonisch, online und per Chat.

Fachstelle der Stiftung
Opferhilfe Zürich
Gartenhofstrasse 17
8004 Zürich
T +41 44 299 40 50
opferberatung@obzh.ch
gewalt-geht-gar-nicht.ch

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9.00–12.00
und 13.30–17.00 Uhr

Streetchurch Reformierte Kirche Zürich

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.

Sozialberatung
Badenerstrasse 69
8004 Zürich
T +41 44 552 42 42
info@streetchurch.ch
streetchurch.ch/
sozialberatung

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 8:30–17.00 Uhr



Beratungsstellen zu verschiedenen Themen

Drogen

arud **Zentrum für Suchtmedizin**

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

Schützengasse 31
8001 Zürich
T +41 58 360 50 00
arud@arud.ch

Mo–Fr: 8.00–18.00 Uhr

Medizinischer Schalter
Eingang Gessnerallee
Mo–Fr: 6.30–20.15 Uhr
Sa, So und Feiertage:
8.00–14.00 Uhr

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Die Suchtpräventionsstelle bietet dir Informationen und Erstgespräche zu Sucht sowie risikoarmem Suchtmittelkonsum und unterstützt suchtpreventive Projekte.

Röntgenstrasse 44
8005 Zürich
T +41 44 412 83 30
stadt-zuerich.ch/
suchtprevention

Suchtfachstelle Zürich

Alkohol, Cannabis, Kokain, Partydrogen ..., digitale Medien, Glücksspiel ... Alles unter Kontrolle? Du bist Dir nicht sicher? Oder hast eine Frage? Melde Dich unverbindlich. Beratungen für Personen bis 23 Jahre sind gratis.

Josefstrasse 91
8005 Zürich
T +41 43 444 77 00
www.suchtfachstelle.zuerich
beratung@suchtfachstelle.zuerich

Öffnungszeiten:
Mo–Fr: 8.30–12.00 Uhr und
13.30–17.00 Uhr

Drogeninformationszentrum der Stadt Zürich (DIZ)

Safer use Infos und kostenloses Drugtesting

Im Drogeninformationszentrum (DIZ) der Stadt Zürich kannst du dich anonym und kostenlos beraten lassen. Du kannst dich über die Wirkung und Risiken von legalen und illegalen Drogen informieren und kostenlos Substanzen analysieren lassen. Bei Wunsch und Bedarf kann ein Therapieangebot vermittelt werden.

Wasserwerkstrasse 17
8006 Zürich
T +41 44 415 76 46
saferparty.ch
diz@zuerich.ch
facebook.com/saferparty
instagram/saferparty.ch

Öffnungszeiten DIZ:
Di: 17.30–20.30 Uhr
Do: 18.00–20.30 Uhr
(nur Cannabis)
Fr: 16.30–20.00 Uhr

Links

checken.ch

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

kopfhoch.ch

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

suchtpraevention-zh.ch

Verzeichnis aller Fachstellen für Suchtprävention des Kantons Zürich.

saferparty.ch

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

suchtschweiz.ch

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

zfps.ch

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs.



Gewalt

Beratungsstelle kokon

Du oder nahe Angehörige sind Opfer von körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt geworden? Mehr Infos auch auf Seite 9.

CASTAGNA

Wenn du:

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

Melde dich bei CASTAGNA für einen Termin.

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

Universitätstrasse 86
8006 Zürich
T +41 44 360 90 40
mail@castagna-zh.ch
castagna-zh.ch

Öffnungszeiten:
Mo, Mi: 14.00–18.00 Uhr
Di, Do: 9.00–18.00 Uhr
Fr: 9.00–14.00 Uhr

Mädchenhaus

Wirst du geschlagen, beleidigt, gedemütigt, sexuell missbraucht? Mehr Infos auch auf Seite 6.

Opferberatung Zürich

Du bist Opfer von körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt geworden? Mehr Infos auch auf Seite 10.

Rassismus und Diskriminierung

Zürcher Anlaufstelle Rassismus ZÜRAS

ZÜRAS bietet Beratung, Konfliktbearbeitung und Meditation bei interkulturellen Konflikten und rassistischer Diskriminierung:

- in der Familie oder Beziehung (bei verbotener Liebe, Zwangsheirat etc.)
- am Arbeitsplatz und in der Schule
- in der Freizeit und im öffentlichen Raum
- beim Wohnen und in der Nachbarschaft
- mit Ämtern und Behörden

ZÜRAS berät vertraulich, neutral und kostenlos.

Albisriederstrasse 164
8003 Zürich
T +41 44 415 62 26
zueras.ch

Öffnungszeiten:
Mo–Do: 9.30–11.30 Uhr

Walk-In
(Beratung ohne
Vor Anmeldung)
Mi: 15.00–17.00 Uhr

Religion

infoSakta

Fachstelle für Sektenfragen,
Information und Beratung.

T +41 44 454 80 80
info@infosekta.ch
infosekta.ch
facebook.com/infosekta

Öffnungszeiten:
Mo: 17.00–19.00 Uhr
Do, Fr: 9.00–12.00 Uhr



Sexualität

Lust und Frust

Hast du...

...Fragen rund ums Thema Sex, Verhütung, HIV/Aids oder sexuelle Identität? Dann kannst du Lust und Frust telefonisch, per Mail oder persönlich kontaktieren und diese Fragen stellen.

Fachstelle für Sexual-
pädagogik und Beratung
Langstrasse 21
8004 Zürich
T +41 44 413 46 50
lustundfrust.ch
info@lustundfrust.ch

Öffnungszeiten:
Mo: 14.00–18.00 Uhr
Mi: 12.00–19.00 Uhr
Fr: 9.00–13.00 Uhr

Links

haz.ch

Infos und Beratung für die ganze lgbtq+ Community. Internetseite der homosexuellen Arbeitsgruppe Zürich.

lilli.ch

Onlineberatung, Links und Adressen für Jugendliche und junge Erwachsene.

lovelife.ch

Die wichtigsten Infos über Aids.

du-bist-du.ch

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

Geld, Schulden, Recht

Moneythek

PBZ Bibliothek Altstadt

Auskünfte rund ums Thema Geld. In der Moneythek ist guter Rat kostenlos. Wer Fragen rund ums Thema Geld und Schulden hat, findet hier einfach und rasch kompetente Hilfe. Einfach hingehen und fragen.

Pestalozzi-Bibliothek Altstadt
Zähringerstrasse 17
8001 Zürich

Di: 16.30–19.00 Uhr
stadt-zuerich.ch/moneythek

Caritas Zürich

Schuldenberatung

Bei der Schuldenberatung von Caritas Zürich bekommst du einen Überblick über die Möglichkeiten im Umgang mit Schulden. Gemeinsam wird nach einer Lösung gesucht, die deiner persönlichen Situation angepasst ist. Die Beratung ist kostenlos. Zögere nicht, ruf an!

Beckenhofstrasse 16
8021 Zürich
T +41 44 366 68 28
caritas-zuerich.ch

Stiftung Kirchlicher

Sozialdienst Zürich

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

Klosbachstrasse 51
8032 Zürich
T +41 44 268 50 10
info@ksdz.ch
ksdz.ch



Unentgeltliche Rechtsauskunft des Zürcher Anwaltsverbandes

Unentgeltliche Rechtsauskunft in allen Rechtsgebieten.
Keine telefonischen oder schriftlichen Auskünfte.

AZL Amtshaus Werdplatz
Strassburgstrasse 9
8004 Zürich

Sprechstunden:
Mo–Mi: 17.30–19.30 Uhr
Do: 18.00–20.00 Uhr

Bitte um telefonsiche Anmeldung, die Anzahl der Auskünfte, die erteilt werden können, ist beschränkt.

Wohnen

Jugendwohnnetz Juwo

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 30 000 im Jahr haben
- in Ausbildung (Studium, Praktikum, Lehre) sein

Gartenhofstrasse 15
8004 Zürich
+41 44 298 20 40
info@juwo.ch
juwo.ch



Allgemein

Job Shop / Info Shop

Jugendinfo online und vor Ort.

Hast du Fragen zu

- Arbeit?
- Ausbildung und Lehre?
- Geld?
- Wohnen?
- Freizeit?
- Persönliches?

Job Shop / Info Shop hat den Durchblick zu diesen und weiteren Themen und beantwortet Fragen aller Art. Melde dich ganz unkompliziert via Chat, Mail oder Telefon, schaue auf der Webseite oder geh persönlich vorbei.

im Planet5
Sihlquai 24
08005 Zürich
T +41 44 454 30 90

job-shop@oja.ch
job-shop.ch
info-shop@oja.ch
info-shop.ch

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

Sozialberatung Sozialwerk Pfarrer Sieber

Die Sozialberatung Sozialwerk Pfarrer Sieber hilft dir, wenn du Probleme mit der Familie, in der Ausbildung oder mit Drogen hast. Aber auch wenn du obdachlos bist und nicht mehr weiter weisst. Das Angebot ist kostenlos und unkompliziert. Geh vorbei, ruf an oder schreib eine Mail.

Helvetiaplatz
Stauffacherstrasse 101
8004 Zürich
T +41 43 336 50 70
info@swsieber.ch
swsieber.ch

Mo–Fr: 8.30–12.00 Uhr
und 13.30–17.00 Uhr



Jobs, Brückenangebote, Lehrstellen und Berufswahl

Jobs

Glattwägs

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

Dübendorfstrasse 53
8051 Zürich
T +41 44 322 05 05
info@glattwaegs.ch
glattwaegs.ch

Top4Job

Keine Lehre? Kein Stress! Im Berufsvorbereitungsprogramm «Top4Job» finden wir mit dir eine Lehre und machen dich auf Arbeitsaufträgen und im Coaching fit dafür. Top4Job richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16–25 Jahren.

Streetchurch
Reformierte Kirche Zürich
Badenerstrasse 69
8004 Zürich
T +41 44 552 42 42
admin@streetchurch.ch
streetchurch.ch/top4job

Job Shop / Info Shop

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.

im Planet5
Sihlquai 24
08005 Zürich
T +41 44 454 30 90
job-shop@oja.ch
job-shop.ch
info-shop@oja.ch
info-shop.ch

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

Brückenangebote (Zwischenlösungen nach Schulabgang oder Lehrabbruch)

Verein Lernwerk

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

Limmatstrasse 55
5412 Vogelsang AG
T +41 56 201 77 77
lernwerk.ch



JOB PLUS

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

Stadt Zürich
Soziale Einrichtungen und Betriebe
Räffelstrasse 12
8045 Zürich
T +41 44 412 78 88
jobplus@zuerich.ch
stadt-zuerich.ch/jobplus

Impulsis

Hast du nach der Sekundarschule keine Lehrstelle gefunden oder den Lehrvertrag aufgelöst? Impulsis bietet Motivationssemester als Brückenangebot – mit Praktikum in einem Betrieb, Coaching und Bildung.

Fabrikstrasse 50
8005 Zürich
T +41 43 300 64 20
info@impulsis.ch
impulsis.ch

AOZ Integration Intensiv

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

Binzmühlestrasse 170a
8050 Zürich
T +41 44 415 63 36
integrationintensiv@aoz.ch

Dienstleistungen im Bereich soziale Integration und Deutschkurse, Flüelastrasse 32
8047 Zürich

AOZ Trampolin Basic

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

Binzmühlestrasse 170a
8050 Zürich
T +41 44 415 64 16
trampolinbasic@aoz.ch



Arbeitstraining- und Qualifizierungs- programm Stiftung work4you

Alter: 15–25 Jahre

work4you fördert und unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene beim Einstieg in die Arbeitswelt.

- Arbeitstraining, Jobcoaching, Berufsvorbereitung
- Beratung (Schulden, Budget, Alltagsbewältigung uvm.)
- Einzel- und Gruppenunterricht
- Schreinerei, Holzbearbeitung

Dachslernstrasse 67
8048 Zürich
T +41 44 419 02 47
stiftungwork4you.ch

Berufs- und Schulwahl, Lehrstellen

Stadt Zürich Laufbahnzentrum

Suchst du Informationen zu Berufen und Ausbildungen, zur Lehrstellensuche oder zu einer Zwischenlösung? Berufsberatende und Coaches unterstützen dich bei der Suche nach Informationen. Sie beraten und begleiten dich bei der Planung deiner nächsten Schritte. Kurzberatungen im Infocenter sind ohne Anmeldung möglich und kostenlos.

Konradstrasse 58
8005 Zürich
T +41 44 412 78 78
[stadt-zuerich.ch/
laufbahnzentrum](http://stadt-zuerich.ch/laufbahnzentrum)



Stiftung bvz Berufslern-Verbund Zürich

Suchst du eine passende Lehrstelle? Die Stiftung bvz bildet zusammen mit 150 Partner-Lehrbetriebe in über 20 Lehrberufen (zwei- bis vierjährige Ausbildungen) aus. Die aktuellen Lehrberufe findest du auf der Webseite. Die Stiftung bvz bietet dir eine interessante Ausbildung mit professioneller Begleitung, Unterstützung, Coaching und diversen Schulungen. Sie freuen sich auf deine Kontaktaufnahme!

Ausstellungsstrasse 36
Postfach 2060
8031 Zürich
T +41 44 278 81 00
info@bvz-zuerich.ch
berufslernverbund.ch

Öffnungszeiten:
Mo–Do: 8.00–17.00 Uhr
Fr: 8.00–16.00 Uhr

Links

berufsberatung.ch

Alles zum Thema Berufswahl.

berufswahl.zh.ch

Alle offenen Lehrstellen im Kanton Zürich auf einen Blick.

gewerkschaftsjugend.ch

Infos über deine Rechte als Lernende/r.

berufskunde.com

Aktuelle Berufsbilder.

tschau.ch

Online-Beratung und Jugendinformationen zu verschiedenen Themen.



Freizeit, Kultur, Treffpunkte nach Stadtkreisen

Willst du einen Raum für deine Party mieten?
Tanzen lernen? Endlich Sport treiben?
Brauchst du Hilfe bei deiner Bewerbung, Unter-
stützung 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.

gz-zh.ch

Kreis 1 und 2

OJA Wollishofen & Leimbach

Albisstrasse 40
8038 Zürich
T +41 43 243 11 49
wollishofen-leimbach@oja.ch

GZ Wollishofen

Bachstrasse 7
8038 Zürich
T +41 44 482 63 49
gz-wollishofen@gz-zh.ch

Sekretariat/Vermietungen
Mi–Fr: 14.00–18.00 Uhr

GZ Leimbach

Leimbachstrasse 200
8041 Zürich
T +41 44 482 57 09
gz-leimbach@gz-zh.ch

Öffnungszeiten:
Di, Fr: 14.00–18.00 Uhr
Mi: 10.00–12.00 Uhr,
14.00–18.00 Uhr

Kreise 3, 4 und 5

OJA Kreis 3 & 4

Zweierstrasse 61
8004 Zürich
T +41 44 299 30 21
kreis3-4@oja.ch

GZ Heuried

Döltschweg 130
8055 Zürich
T +41 43 268 60 80
gz-heuried@gz-zh.ch

OJA Kreis 5/Planet 5

Sihlquai 240
8005 Zürich
T +41 44 278 10 70
kreis5@oja.ch

Di–Fr: Planet-5-Büro und -Bistro
Wochenende: Planet-5-Events
E-mail: planet5@oja.ch

Jugendtreff Kreis 4

Dienersstrasse 90
8004 Zürich
T +41 44 242 88 55
treff@jugi4.ch
jugi4.ch
facebook.com/jugi4

Öffnungszeiten:
Mo: 15.00–20.00 Uhr
Di, Do, Fr: 16.00–20.00 Uhr
Mi: 14.00–16.00 Uhr Fussball
im Feld

Netz 4

Stauffacherstrasse 54
8004 Zürich
T +41 44 291 42 30
kontakt@netz4.ch
netz4.ch

Kreise 6, 7 und 8

OJA Kreis 6 & Wipkingen

Langmauerstrasse 7
8006 Zürich
T +41 44 363 19 84
kreis6-wipkingen@oja.ch

Jugendtreff geöffnet:
Di–Fr: 12.00–18.00 Uhr
und bei Aktivitäten
und Veranstaltungen

GZ Riesbach

Seefeldstrasse 93
8008 Zürich
T +41 44 387 74 50
gz-riesbach@gz-zh.ch

Erreichbarkeit:
Di, Mi: 14.00–18.00 Uhr
Fr: 10.00–13.00
bzw. 14.00–18.00 Uhr



GZ Hottingen

Gemeindestrasse 54
8032 Zürich
T +41 44 251 02 29
gz-hottingen@gz-zh.ch

Öffnungszeiten:
Mi, Do: 9.00–13.00 Uhr
Fr: 14.00–18.00 Uhr

GZ Buchegg

Bucheggstrasse 93
8057 Zürich
T +41 44 360 80 10
gz-buchegg@gz-zh.ch

GZ Witikon

Witikonstrasse 405
8053 Zürich
T +41 44 422 75 61
gz-witikon@gz-zh.ch

Sekretariatsöffnungszeiten:
Di: 9.00–12.00 und 13.30–18.00 Uhr
Mi: 9.00–12.00 Uhr
Fr: 9.00–12.00 Uhr

GZ Schindlergut

Kronenstrasse 12
8006 Zürich
T +41 44 365 24 40
gz-schindlergut@gz-zh.ch

Öffnungszeiten:
Mo: 9.00–17.00 Uhr
Di–Fr: 9.00–18.00 Uhr

Jugendraum

Wipkingen

Dammstrasse 54
(beim Bahnhof Wipkingen)
8037 Zürich
T +41 44 363 19 84
kreis6-wipkingen@oja.ch

Erreichbarkeit: Di–Fr

Geöffnet bei Aktivitäten und Veranstaltungen

GZ Wipkingen

Breitensteinstrasse 19a
8037 Zürich
T +41 44 276 82 80
gz-wipkingen@gz-zh.ch

Öffnungszeiten:
Mo–Fr: 10.00–18.00 Uhr
im Sommer bis 19.00 Uhr
Sa, So: 14.00–18.00 Uhr
im Sommer bis 19.00 Uhr
An Allgemeinen Feiertagen gelten
die Öffnungszeiten vom Sonntag.

Kreise 9 und 10

OJA Kreis 9 & Hard

Segnesstrasse 6
8048 Zürich
T +41 44 400 03 82
kreis9hard@oja.ch

GZ Bachwiesen

Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich
T +41 44 436 86 39
Unser Jugihändy:
M +41 77 431 18 50 (Mi-Fr)
gz-bachwiesen@gz-zh.ch

(Mi: 14.00–17.00 Uhr Oberstufen-
treff, 17.00–19.00 Uhr offener Treff
Do: 17.00–20.00 Uhr Mädchen-
Jungs- oder 1. Oberstufentreff
Fr: 18.00–20.00 Uhr Oberstufentreff
20.00–23.00 Uhr offener Treff)

Erreichbar: Mi: 9.00–19.00 Uhr
Do: 9.00–20.00 Uhr,
Fr: 13.00–23.00 Uhr

GZ Höngg

Limmattalstrasse 214
8049 Zürich
T +41 44 341 77 00
gz-hoengg@gz-zh.ch

Standort Rütihof
Hurdäckerstrasse 6
8049 Zürich
T +41 44 342 91 05

GZ Loogarten

Salzweg 1
8048 Zürich
T +41 44 437 90 20
gz-loogarten@gz-zh.ch

GZ Grünau

Grünauring 18
8064 Zürich
T +41 44 431 86 00
gz-gruenau@gz-zh.ch

OJA Kreis 9 & Hard

«Hardladen»

Gugolzstrasse 2
8004 Zürich
T +41 44 400 03 82
kreis9hard@oja.ch



Kreise 11 und 12

OJA Oerlikon

Dörflistrasse 76
8050 Zürich
T +41 44 311 34 06
oerlikon@oja.ch

Erreichbar:

Di–Fr: 9.00–16.00 Uhr

Öffnungszeiten:

Mi: 14.00–20.00 Uhr

Do: 16.00–18.00 Uhr

Fr: 16.00–22.00 Uhr

OJA Schwamendingen

Winterthurerstrasse 504
8051 Zürich
T +41 44 322 11 61
schwamendingen@oja.ch

GZ Seebach

Hertensteinstrasse 20
8052 Zürich
T +41 44 307 51 50
gz-seebach@gz-zh.ch

GZ Oerlikon

Gubelstrasse 10
8050 Zürich
T +41 44 315 52 42
gz-oerlikon@gz-zh.ch

Öffnungszeiten:

Mo–Fr: 9.00–17.00 Uhr

OJA Affoltern

Glaubtenstrasse 27/29
8046 Zürich
T +41 44 372 10 84
affoltern@oja.ch

GZ Affoltern

Bodenacker 25
8046 Zürich
T +41 43 299 20 10
gz-affoltern@gz-zh.ch

Öffnungszeiten:

Di: 14.00–18.00 Uhr

Mi: 14.00–20.00 Uhr (ab 18.00 Uhr
nur Jugendtreff offen)

Do: 14.00–18.00 Uhr

Fr: 14.00–22.00 Uhr (ab 18.00 Uhr
nur Jugendtreff offen)

GZ Hirzenbach

Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich
T +41 44 325 60 17/27
gz-hirzenbach@gz-zh.ch
Whatsapp: 076 250 80 51
IG: gzhirzenbach_jugendarbeit
Snapchat: gzhirzi_jugend

Öffnungszeiten:

Mi: 14.00–18.00 Uhr,

Fr: 16.30–21.00 Uhr,

Sa: 13.00–17.00 Uhr (Herbst-
bis Frühlingsferien)

Und sonst...

Jugendkulturhaus Dynamo

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.

Stadt Zürich
Soziale Dienste
Wasserwerkstrasse 21
8006 Zürich
T +41 44 415 76 60
dynamo.ch

Rote Fabrik

Im Kulturzentrum gibt es Konzerte, Partys, Ausstellungen, Theater, Restaurant und verschiedene Kurse.

Öffnungszeiten, Events und Veranstaltungskalender findest du auf der Website.

Seestrasse 395
8038 Zürich
T +41 44 485 58 58
info@rotfabrik.ch
rotfabrik.ch



Midnight-Sports Zürich

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.

OJA Geschäftsstelle
Hardturmstrasse 122a
8005 Zürich
T +41 43 244 74 64
midnight-sports@oja.ch
ideesport.ch/programme/
midnightsports/

Links

kidscorner.ch

Angebote zum Thema Freizeit.

sportamt.ch

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

agriviva.ch

Entdecke die faszinierende Welt des Bauernhofs und packe selbst mit an – als Ferienjob oder als Zwischenlösung während 1–8 Wochen. Nebst freier Kost und Logis erhältst du ein kleines Taschengeld.

pbz.ch

Medienangebot und Standorte der Pestalozzi-Bibliothek Zürich.

Die 14 PBZ-Bibliotheken bieten rund eine halbe Million verschiedene Medien zur Ausleihe, zum Download oder zur Nutzung vor Ort.

Angebote für Eltern und Bezugspersonen

Elternnotruf Zürich

Bietet Ihnen Hilfe, wenn...

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

Aemtlersstrasse 17
8003 Zürich
T +41 848 35 45 55
24 Stunden erreichbar
24h@elternnotruf.ch
elternnotruf.ch

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Informationen zu Suchtmitteln und Suchtverhaltensweisen sowie ergänzende Tipps für den Familienalltag.

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

Röntgenstrasse 44
8005 Zürich
T +41 44 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
stadt-zuerich.ch/
suchtpraevention

Öffnungszeiten:
Mo-Do: 8.00-12.00 und
13.30-17.00 Uhr.
Fr: 8.00-12.00 und
13.30-16.00 Uhr



Beratungsstelle kokon

Die Beratungsstelle kokon berät 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? Hier finden Sie und Ihr Kind ein offenes Ohr.

Aemtlerstrasse 17
8003 Zürich
T +41 44 545 45 40
beratung@kokon-zh.ch
kokon-zh.ch

ada-zh Angehörigen- beratung Umfeld Sucht

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

Sumatrastrasse 3
8006 Zürich
T +41 44 384 80 10
info@ada-zh.ch
ada-zh.ch

Öffnungszeiten:
Mo–Fr: 8.00–17.00 Uhr
Besprechungstermine
direkt online auf der Webseite
buchbar.

Selbsthilfe Zürich

Selbsthilfe Zürich ist die Informations- und Beratungsstelle rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen. Es sind rund 400 Gruppen für Betroffene und Angehörige registriert.

Selbsthilfe Zürich
Das Selbsthilfzentrum der
Stiftung Pro offene Türen
der Schweiz
Jupiterstrasse 42
8032 Zürich
T +41 43 288 88 88
selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch
selbsthilfezuerich.ch

Telefonberatung jeweils
Mo–Fr: 10.00–15.00 Uhr

Opferberatung Zürich

Die Opferberatung Zürich berät Angehörige von Kindern und Jugendlichen, die körperliche, seelische oder sexuelle Gewalt erlebt haben. Hier finden Sie in einer schwierigen Situation Unterstützung, Beratung und Begleitung durch ein Team von ausgewiesenen Fachleuten. Die Beratungen sind kostenlos und unterstehen einer strengen Schweigepflicht. Die Opferberatung bietet Ihnen auch ein eigenes Unterstützungsangebot für Ihr Kind. Die Opferberatung Zürich ist für Sie da: persönlich, telefonisch, online und per Chat.

Opferberatung Zürich
Fachstelle der Stiftung
Opferhilfe Zürich
Gartenhofstrasse 17
8004 Zürich
T +41 44 299 40 50
opferberatung@obzh.ch
obzh.ch

Öffnungszeiten:
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–17.00 Uhr



Angebote der Stadt Zürich

Die Stadt Zürich unterstützt 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. Sie werden gerne beraten.

stadt-zuerich.ch/sozialzentren

Sozialzentrum Selnau

Kreis 1, 2, 3 (ausser Sihlfeld), 7 und 8
Selnaustrasse 17
8036 Zürich

T +41 44 412 66 77

Öffnungszeiten: Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–16.30 Uhr

Sozialzentrum Helvetiaplatz

Quartier Sihlfeld und Kreise 4 und 5
Molkenstrasse 5
8004 Zürich

T +41 44 412 85 00

Öffnungszeiten: Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–16.30 Uhr

Sozialzentrum Wipkingerplatz

Röschibachstrasse 26
8037 Zürich

T +41 44 412 73 00

Öffnungszeiten: Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–16.30 Uhr

Sozialzentrum Albisriederhaus

Kreis 9
Albisriederstrasse 330
8047 Zürich

T +41 44 412 75 00

Öffnungszeiten:
Mo, Mi–Fr: 9.00–12.00 und
13.30–16.30 Uhr
Di: 9.00–12.00 und 13.30–18.30 Uhr

Sozialzentrum Dorflinde

Kreis 11 und 12
Schwamendingerstrasse 41
8050 Zürich

T +41 44 412 82 50

Öffnungszeiten: Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–16.30 Uhr

Herausgeberin

Stadt Zürich

Soziale Einrichtungen und Betriebe

Sicherheit Intervention Prävention sip züri

Selnaustrasse 27

8001 Zürich

T +41 44 412 72 72

stadt-zuerich.ch/sip

sip@zuerich.ch

sip züri übernimmt keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der in dieser Broschüre abgebildeten Informationen. Bitte besuchen Sie vorab die Webseite des jeweiligen Angebots oder nehmen Sie telefonisch Kontakt auf.