

Brennts?

Beschäftigt dich etwas?

Geht es dir nicht gut? Fühlst du dich unverstanden? Läuft es in der Schule nicht gut? Hast du Stress mit anderen Schülern oder Schülerinnen? Wirst du gemobbt? Oder ist jemand, der dir nahe steht, in Schwierigkeiten? Weißt du nicht mehr, wo dir der Kopf steht?

Die «Feuerlöscher» können dir helfen, das Feuer im Keim zu ersticken!

Die Kantonsschule Uster bietet dir Inhouse Beratungsangebote, sowie ergänzende Anlaufstellen und empfohlene Internet-Seiten.

Internet

www.147.ch

anonyme und kostenlose Beratung

www.suizidpraevention.ch

Hilfe in der Krise

www.feel-ok.ch

interaktive Gesundheitsplattform für Jugendliche

www.tschau.ch

E-Beratung, Jugendinformation

www.meinselbstwertgefühl.ch

alles rund ums Selbstwertgefühl

www.infosekta.ch

sachliche Infos zu religiösen Gemeinschaften

www.lustundfrust.ch

sexuelle Gesundheit, E-Beratung

www.rainbowline.ch

Beratung rund um alle Fragen der sexuellen Orientierung und der Geschlechtsidentität

www.suchtschweiz.ch

Suchtprobleme jeglicher Art, Infos zu Substanzen

www.stoptabac.ch

Aufhör- und Antirückfall-Tipps und Tricks

Weitere empfehlenswerte links findest du auf www.ksuster.ch > Beratung > Anlaufstellen > Check it out!

Sanität, Notfall Spital Uster	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Vergiftungen	145
Rega	1414
Sekretariat KUS	043 444 27 27
Notruf KUS-intern	777



Kantonsschule Uster
Beratung

SOS Feuer- löscher Hilfe für Jugendli- che

Inhouse

SchülerInnenberater

Lothar Janssen, lothar.janssen@ksuster.ch

Schulärzte

Loren Praxis

Dr. med. Jörgen Peters, Dr. med. Astrid Meckel

Loren-Alle 22, 8610 Uster, 044 940 23 23, schularzt@ksuster.ch

Lerncoaches

Andrea Schwarz

Florastrasse 42, 8610 Uster, andrea.schwarz@as-coaching.ch

Claudia Wehrli

Nach Vereinbarung an der KUS im PSC, im Lernatelier im Glattzentrum oder in Männedorf, coaching@c2g.ch

Berufs-, Studien- & Laufbahnberater

Felix Hilfiker

Herr Hilfiker bietet Beratungsgespräche nicht nur am biz Oerlikon, sondern auch inhouse an der KUS an. Für einen Termin meldest du dich auf www.bizoerlikon.zh.ch/schulhaustermin an oder du nimmst mit Herrn Hilfiker per E-Mail Kontakt auf: felix.hilfiker@ajb.zh.ch

Beraterin für Nachteilsausgleich

Gabriele Neyer

gabriele.neyer@ksuster.ch

BZUconTAKT

Anlaufstelle für schulübergreifende Konflikte im BZU. Solltest du in einen Konflikt mit jemandem im Haus geraten, der/die nicht zur KUS gehört, erhältst du hier Unterstützung zur Lösung des Konflikts. bzu.kontakt@bzu.ch

Anlaufstellen

147

anonyme und kostenlose Beratung & Hilfe von Pro Juventute

Telefonhilfe 147

beratung@147.ch, www.147.ch

Jugendintervention

Diebstahl, Cybermobbing, Alkohol, Kiffen, Graffiti etc.

Ruedi Honegger, KAPO Zürich

Polizeiposten Uster

Weiherallee 15, 8610 Uster

044 943 79 80, 079 658 64 63, hog@kapo.zh.ch

Schlupfhuus

Vorübergehende Unterkunft für Jugendliche von 13 – 18 Jahren, die nicht mehr zu Hause wohnen können.

Schönbühlstrasse 8 (Wohnhaus),

Hottingerstrasse 67 (Beratung), 8032 Zürich

043 268 22 66, (Sorgentelefon 24 h)

beratung@schlupfhuus.ch, www.schlupfhuus.ch

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Zentraler Notfalldienst

Neumünsterallee 3, 8032 Zürich

043 499 26 26 (365 Tage im Jahr geöffnet)

kokon

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Gemeindestrasse 48, 8032 Zürich

044 545 45 40 (24h erreichbar)

info@kokon-zh.ch, www.kokon-zh.ch

Castagna

für sexuell ausgebeutete weibliche Jugendliche und Frauen

Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich

044 360 90 40

mail@castagna-zh.ch, www.castagna-zh.ch

Opferberatung Zürich

für gewaltbetroffene Jungen und Männer

Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich

044 413 46 50

opferberatung@obzh.ch, www.obzh.ch

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES

Feldeggstrasse 69, 8008 Zürich

043 488 63 73, beratung@aes.ch, www.aes.ch

Infodona

Beratungsstelle für MigrantInnen in den Bereichen Familie, Recht, Finanzen und Gesundheit. Beratung in 14 Sprachen.

Langstrasse 21, 8004 Zürich

044 412 84 00, Kontaktformular: stadt-zuerich.ch/infodona