

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.

Juli 2024

Internet

147.ch

anonyme und kostenlose Beratung

no-front.ch

Wegweiser für starke Jugendliche

suizidpraevention-zh.ch

Hilfe in der Krise

feel-ok.ch

interaktive Gesundheitsplattform für Jugendliche

tschau.ch

E-Beratung, Jugendinformation

meinselbstwertgefühl.ch

alles rund ums Selbstwertgefühl

infosekta.ch

sachliche Infos zu religiösen Gemeinschaften

liebesexundsoweiter.ch

sexuelle Gesundheit, E-Beratung

du-bist-du.ch

Beratung rund um alle Fragen der sexuellen Orientierung und der Geschlechtsidentität

suchtschweiz.ch

Suchtprobleme jeglicher Art, Infos zu Substanzen

stopsmoking.ch

Aufhör- und Antirückfall-Tipps und Tricks

wie-gehts-dir.ch

sensibilisiert und gibt konkrete Tipps, inkl. Selbst-Check

Weitere empfehlenswerte Links findest du auf [ksuster.ch](https://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

Schüler:innenberater

Lothar Janssen

lothar.janssen@ksuster.ch

Schulärzte

Loren Praxis

Dr. med. Jörgen Peters, Dr. med. Elisabeth Lutterotti

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

Lerncoaches

Andrea Schwarz

Bahnhofstrasse 1, 8610 Uster, andrea.schwarz@as-coaching.ch

Claudia Wehrli

Nach Vereinbarung an der KUS, im Lernatelier im

Glattzentrum oder in Männedorf

lernen@c2g.ch, 079 768 37 29

Alexandra Wolf

Bahnhofstrasse 2, 8610 Uster

Kontaktaufnahme am besten per E-Mail:

lernen@alexandrawolf.ch, 079 691 35 38

Berufs-, Studien- & Laufbahnberater

Manuel Azzola

Herr Azzola bietet Beratungsgespräche nicht nur am biz Oerlikon,

sondern auch inhouse an der KUS an. Für einen Termin meldest du

dich auf <https://studienwahl.zh.ch/beratung/> an oder du nimmst mit

Herrn Azzola per E-Mail Kontakt auf: manuel.azzola@ajb.zh.ch

Beraterin für Nachteilsausgleich

Sandrine Gehriger

sandrine.gehriger@ksuster.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

058 648 77 12, 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 24h)

beratung@schlupfhuus.ch, www.schlupfhuus.ch

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Zentraler Notfalldienst

Neumünsterallee 3, 8032 Zürich

058 384 66 66 (365 Tage im Jahr geöffnet)

kokon

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Aemtlerstrasse 17, 8003 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

044 299 40 50

opferberatung@obzh.ch, www.obzh.ch

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES

Feldeggstrasse 69, 8008 Zürich

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

Infodona

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

Sihlramtsstrasse 6, 8001 Zürich

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