



Kantonsschule Zürich Nord
Lang- und Kurzgymnasium
Fachmittelschule

Gesundheitsförderung
Interne Anlaufstellen und externes Beratungsangebot



Stark sein heisst auch, sich Hilfe zu holen, wenn man nicht mehr weiter weiss.

Du findest Hilfe und Unterstützung:

**in einem Gespräch mit einer
Lehrperson deines Vertrauens,**

**bei Fachpersonen
und Beratungsstellen,**

im Internet oder per Telefon.

Deine Klassenlehrperson, die Schulleitung sowie interne und externe Beratungsstellen behandeln dein Anliegen vertraulich.

Gespräch mit einer Lehrperson

Wenn du das Gespräch mit deiner Klassenlehrperson oder einer anderen Lehrperson suchst, wird diese dich beraten und dir gegebenenfalls weitere Anlaufstellen empfehlen.

Deine Vertrauensperson wird ohne dein Einverständnis keine Informationen weitergeben.

Schulinterne Gesundheitsförderung

Benedikt Stillhart

Monika Pfeiffer

Claudia Woodtli

Birchstrasse 95, 8050 Zürich

benedikt.stillhart@kzn.ch

monika.pfeiffer@kzn.ch

claudia.woodtli@kzn.ch

Schulinterne Schülerinnen- und Schülerberatung

Daniela Sieber

Psychologin lic. phil., Berufs-, Studien-
und Laufbahnberaterin

043 259 97 10

daniela.sieber@ajb.zh.ch

Beat Kaufmann

Psychologe, Dr. phil. I, Fachpsychologe für
Psychotherapie FSP

044 412 83 64

beat.kaufmann@kzn.ch

Diese zwei Personen betreuen abwechselnd die offene
Sprechstunde jeweils am Donnerstag von 12 bis 13 Uhr im
Zimmer W 218 an der Birchstrasse 95. Du kannst
auch telefonisch oder per E-Mail einen Termin mit ihnen
vereinbaren.

Externe medizinische Anlaufstellen

Unsere Schule empfiehlt im Falle eines Notfalls folgende
medizinische Anlaufstellen:

Permanence Oerlikon

Querstrasse 15, 8050 Zürich

044 315 16 36

Notfallzentrum Waid

Tièchestrasse 99, 8037 Zürich

044 417 11 11

Wichtige Telefonnummern

147

Anonyme Telefonhilfe für Jugendliche

0848 35 45 55

Elternnotruf

Angebote im Internet

Wichtige Links

www.kzn.ch

Angebote der Kantonsschule Zürich Nord

www.feel-ok.ch

Online-Beratung, Informationen zu Sucht, Stress usw.

www.tschau.ch

Online-Beratung, Informationen zu Jugendfragen

www.suchtschweiz.ch

Online-Beratung, Informationen zu Suchtmitteln

www.aes.ch

Beratung und Informationen zu Essstörungen

Externe Beratungs- und Informationsstellen

Jugendberatung Zürich-Nord

Baumackerstrasse 18, 8050 Zürich
044 412 83 60

Castagna

Beratung für sexuell ausgebeutete Kinder, Jugendliche
und in der Kindheit ausgebeutete Frauen und Männer
Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich
044 360 90 40

Opferberatung Zürich

Unterstützung und Beratung für Gewaltopfer, Strassen-
verkehrsoffer, Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer
Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich
044 299 40 50

Schlupfhuus für Jugendliche

Beratung und Hilfe für Jugendliche in Krisen
Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich
Während 24 Stunden erreichbar: 043 268 22 66

Lust und Frust

Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung
Langstrasse 21, 8004 Zürich
044 413 46 50

Suchtprävention Zürcher Unterland

Beratung und Suchtpräventionsmassnahmen
Europa-Strasse 11, 8152 Glattbrugg
044 872 77 33

Sprechstunde für Kinder und Jugendliche mit Essstörungen

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie
Neumünsterallee 3, 8032 Zürich
043 499 26 26

Zentrum Für Essstörungen (Zes) des Universitätsspitals Zürich

Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
044 255 52 80

Birchstrasse 107
8050 Zürich
044 317 23 00
www.kzn.ch

