



Jugendliche, junge Erwachsene / Liste Fachstellen

Suchtpräventionsstelle
Unterstützungs- und
Beratungsangebote
Jugendliche und junge
Erwachsene

Inhalt

Substanzkonsum	3
Alle Substanzen	3
Alkohol	4
Tabak	4
Cannabis	4
Kokain	5
Für Angehörige	5
Selbsttests	5
Verhaltenssucht	6
Selbsttests	6
Verschiedene Themen	8
Arbeit und Finanzen	8
Gewalt	9
Sexualität	10
Hilfe bei Krisen und Notfällen	11

Substanzkonsum

Die hier aufgeführten Beratungsstellen bieten Hilfe bei Probleme mit Suchtmitteln jeglicher Art, von Alkohol, Cannabis, Kokain, Partydrogen bis zu Medikamenten.

Alle Substanzen

Suchtfachstelle Zürich

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

- Information, Risikoabklärung, Beratung, therapeutische Gespräche, Gruppen
- Erstberatungen sind kostenlos

Drogeninformationszentrum DIZ / Safer Party

Wasserwerkstrasse 17, 8006 Zürich, Tel. 044 415 76 46, diz@zuerich.ch,
www.saferparty.ch

- Information und Beratung für Jugendliche zu Designerdrogen und andere Suchtmittel, Safer Use, Vorgehen bei Notfällen, Foren zu Themen wie Cannabis, Streetparade etc.
- Drug Checking (jeden Dienstag 16.30 – 20.30 Uhr, jeden Freitag 16.30 – 20.00 Uhr)
- Cannabis Drug Checking (jeden Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr)

arud Zentrum für Suchtmedizin

Schützengasse 31, 8001 Zürich, Tel. 058 360 50 00, arud@arud.ch, www.arud.ch

- Auskunft, Beratung und umfassende Unterstützung bei Suchtmittelabhängigkeit
- Montag bis Freitag 8.00 – 18.00 Uhr

Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen

Selnastrasse 9, 8001 Zürich, Tel. 044 205 58 00, zae@pukzh.ch, www.pukzh.ch

- Beratung und Therapie für Menschen mit Drogenproblemen
- Ambulante und teilstationäre Behandlung

Sucht Schweiz - Hotline Rat und Hilfe

Tel. 0800 104 104

- Hilfe zu Suchtfragen von der Sucht Schweiz, Dienstag bis Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr

SafeZone

www.safezone.ch

- Online-Beratung zu Suchtfragen

feel-ok

www.feel-ok.ch

- Informationen über Drogen, Verhaltensabhängigkeit und viele andere Themen der Gesundheitsförderung

Alkohol

Alkoholkonsum Betroffene

www.alkoholkonsum.ch

- Informationsseite der Sucht Schweiz

Alkoholkonsum Nahestehende

www.nahestehende.alkoholkonsum.ch

- Informationsseite der Sucht Schweiz

Alateen

Hotline: 0848 848 843, 24 Std.-Betrieb, info@alateen.ch, www.al-anon.ch/ueber-uns/alateen

- Anlaufstelle für Jugendliche und junge Erwachsene, die Alkoholismus in der Familie erfahren

Tabak

ZFPS – Rauchstoppperatung für Jugendliche

Schindlersteig 5, 8006 Zürich, Tel. 044 271 85 74, unternaehrer@zfps.ch, www.zfps.ch

- Persönliche Beratung durch Rauchstoppperaterin FTGS Stephanie Unternährer

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181, www.rauchstopplinie.ch

- Informationen und ausführliche Beratungsgespräche der Krebsliga (mehrere Sprachen)
- Beratungsteam: Montag bis Freitag 11.00 – 19.00 Uhr

Cannabis

Canreduce

www.canreduce.ch

- Cannabis-Konsumreduktion anonym via Online-Programm, dauert 6 Wochen

Kokain

Snowcontrol

www.snowcontrol.ch

- Kokain-Konsumreduktion anonym via Online-Programm, dauert 6 Wochen

Für Angehörige

ada-zh

Sumatrastrasse 3, 8006 Zürich, Tel. 044 384 80 10, info@ada-zh.ch, www.ada-zh.ch

- Beratung nicht für direkt Betroffene, sondern für Angehörige im Umfeld Sucht (Drogen, Alkohol, Medikamente, Onlinesucht), kostenlos

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

Verhaltenssucht

Diese Beratungsstellen unterstützen bei Glücksspiel-, Online und anderen Verhaltensabhängigkeiten.

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
Tel. 044 202 30 00, spielsucht-behandlung@radix.ch, www.spielsucht-radix.ch

- Beratung bei Glücksspielsucht und anderen Verhaltenssuchten wie Online-, Gaming-, Arbeits-, Kauf- und Pornosucht

Arud Zentrum für Suchtmedizin

Schützengasse 31, 8001 Zürich, Tel. 058 360 50 00, arud@arud.ch, www.arud.ch

- Beratung und Unterstützung bei Online-, Game- und Glücksspielsucht
- Montag bis Freitag 8.00 – 18.00 Uhr

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 und Medienkonsum

SOS Spielsucht

Telefonische Beratung: Tel. 0800 040 080

Online-Beratung: www.safezone.ch

feel-ok

www.feel-ok.ch

- Informationen über Drogen, Verhaltensabhängigkeit und viele andere Themen der Gesundheitsförderung, Onlinechecks zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens

Hotline Rat und Hilfe

Tel. 0800 104 104

- Hilfe zu Suchtfragen von der Sucht Schweiz, Dienstag bis Donnerstag 9.00 - 12.00 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

Verschiedene Themen

Jugendberatung der Stadt Zürich

Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich, Tel. 044 412 83 50 (Zürich-City)

Baumackerstrasse 18, 8050 Zürich, Tel. 044 412 83 50 (Zürich-Nord)

- Beratung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 25 Jahre, die in der Stadt Zürich wohnen, kostenlos und auf Wunsch auch anonym

kokon

Aemtlerstrasse 17, 8032 Zürich, Tel 044 545 45 40, beratung@kokon-zh.ch,

www.kokon-zh.ch

- Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene in Krisensituationen und bei Schwierigkeiten zu Hause, bei der Arbeit, in der Schule oder in der Freizeit

Streetchurch

Badenerstrasse 69, 8004 Zürich, Tel. 044 552 42 32, info@streetchurch.ch,

www.streetchurch.ch/sozialberatung

- Beratung der Reformierten Kirche Zürich für junge Menschen von 16 – 28 Jahren zu verschiedene Themen

feel-ok

www.feel-ok.ch

- Informationen über viele Themen der Gesundheitsförderung, Onlinechecks zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens

tschau.ch

www.tschau.ch

- Unterstützung und Informationen für Jugendliche zu diversen Themen

Pro Juventute Kinder- und Jugendberatung

Tel. 147, www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns

- Beratung für Kinder und Jugendliche
- Vertraulich, kostenlos, 24 Std.-Betrieb

Arbeit und Finanzen

Job Shop / Info Shop

Planet 5, Sihlquai 240, 8005 Zürich, Tel. 044 454 30 90, job-shop@oja.ch, www.info-shop.ch

- Temporäre Arbeitsvermittlung, Unterstützung bei (Lehr-) Stellensuche

Glattwägs

Dübendorfstrasse 53, 8051 Zürich, Tel. 044 322 05 05, info@glattwaegs.ch,

www.glattwaegs.ch

- Unterstützung beim Bewerbungsprozess und Vermittlung von Arbeitseinsätzen

Impulsis

Fabrikstrasse 50, 8005 Zürich, Tel. 043 300 64 20, info@impulsis.ch, www.impulsis.ch

- Berufsintegration für Jugendliche und junge Erwachsene

Laufbahnzentrum Stadt Zürich

Konradstrasse 58, 8005 Zürich, Tel. 044 412 78 78, www.stadt-zuerich.ch/laufbahnzentrum

- Unterstützung bei der Gestaltung der beruflichen Laufbahn

Coaching und Case Management Berufsbildung (Laufbahnzentrum)

Strassburgstrasse 5, 8004 Zürich, lbz-b25@zuerich.ch, stadt-zuerich.ch/lbz-b25

- B25 - Berufseinstig bis 25

Kabel

Mühlebachstrasse 19, 8008 Zürich, Tel. 044 251 94 60, info@lehrlinge.ch, www.kabel-berufslehre.ch

- Beratung zum Thema Berufslehre im Kanton Zürich

Schuldenberatung

Beckenhofstrasse 16, 8021 Zürich, Tel. 044 366 68 28, info@caritas-zuerich.ch, www.caritas-zuerich.ch

- Beratung der Caritas Zürich in Schuldenfragen

Moneythek

PBZ Bibliothek Altstadt, Zähringerstrasse 17, 8001 Zürich

- Auskunftsstelle rund ums Thema Geld, kostenlos vertraulich und anonym
- Dienstag 16.30 – 18.50 Uhr

Gewalt

kokon

Aemtlerstrasse 17, 8003 Zürich, Tel 044 545 45 40, info@kokon-zh.ch, www.kokon-zh.ch

- Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene in Krisensituationen und bei Schwierigkeiten zu Hause, bei der Arbeit, in der Schule oder in der Freizeit

Schlupfhuus

Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich, Tel. 043 268 22 66, info@schlupfhuus.ch, www.schlupfhuus.ch

- Krisenberatungsstelle für Jugendliche unter 18 Jahren (mit Übernachtungsmöglichkeit), 24 Std.-Betrieb

Mädchenhaus Zürich

Tel. 044 341 49 45, 079 478 46 79, www.maedchenhaus.ch, info@maedchenhaus.ch

- Unterstützung für Mädchen zwischen 14 und 20 Jahren bei körperlicher, sexueller oder psychischer Gewalt in der Familie

Sexualität

Lust und Frust

Langstrasse 21, 8004 Zürich, Tel. 044 413 46 50, info@lustundfrust.ch,
www.lustundfrust.ch

- Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung
- Sprechstunde ohne Voranmeldung: Mittwoch 15.00 – 19.00 Uhr, Telefonisch: Montag 14.00 – 18.00 Uhr, Mittwoch 12.00 – 19.00 Uhr, Freitag 9.00 – 13.00 Uhr

Homosexuelle Arbeitsgruppen Zürich HAZ Queer Zürich

Zollstrasse 117, 8005 Zürich, Tel. 044 271 22 50, info@haz.ch, www.haz.ch

- Beratungen und Treffen rund um LGBTQ, gratis, vertraulich, anonym

Hilfe bei Krisen und Notfällen

Polizei

Tel. 117

Notfall-Sanität

Tel. 144

- Bei lebensbedrohlichen Notfällen, 24 Std.-Betrieb

Aerztefon

Tel. 0800 33 66 55, www.aerztefon.ch

- Medizinische Hilfe bei **nicht** lebensbedrohlichen Notfällen im Kanton Zürich, 24 Std.-Betrieb, kostenlos

SOS Ärzte – medizinische Versorgung rund um die Uhr

Tel. 044 360 44 44, www.sos-aerzte.ch, info@sos-aerzte.ch

- Für medizinische Notfälle im Grossraum Zürich bis in bevölkerungsarme Siedlungsräume, 24 Std.-Betrieb
- Alle medizinischen Leistungen sind kassenzulässig

Tox Info Suisse

Freiestrasse 16, 8032 Zürich, Tel. Notfälle: 145, Tel. Auskunft: 044 251 66 66, info@toxinfo.ch, www.toxinfo.ch

- Informations- und Notfalldienst bei Vergiftungen und Vergiftungsverdacht, 24 Std.-Betrieb

Notfallapotheken in Zürich

Stadt: Bellevue Apotheke, Theaterstrasse 14, 8001 Zürich, Tel. 044 266 62 22
Kanton: Tel. 0900 55 35 55, www.apo-zuerich.ch

Kriseninterventionszentrum Zürich KIZ

Militärstrasse 8, 8021 Zürich, Tel. 044 296 73 10, kiz@puk.zh.ch, www.pukzh.ch

- Bei akuten psychischen Krisen, 24 Std.-Betrieb

Die Dargebotene Hand

Tel. 143, Online-Beratung: www.143.ch

- Gespräch am Telefon bei Krisen und Notlagen, 24 Std.-Betrieb

Pro Juventute Beratung und Hilfe

Tel. 147, beratung@147.ch, www.147.ch, SMS 147

- Chat oder Beratung bei Krisen und Notlagen, 24 Std.-Betrieb

Schlupfhuus

Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich, Tel. 043 268 22 66, info@schlupfhuus.ch, www.schlupfhuus.ch

- Krisenberatungsstelle für Jugendliche unter 18 Jahren (mit Übernachtungsmöglichkeit), 24 Std.-Betrieb

Mädchenhaus Zürich

Tel. 044 341 49 45, 079 478 46 79, www.maedchenhaus.ch, info@maedchenhaus.ch

- Unterstützung für Mädchen zwischen 14 und 20 Jahren bei körperlicher, sexueller oder psychischer Gewalt in der Familie, immer erreichbar

Nemo

Döltschweg 177, 8055 Zürich, Tel. 043 336 50 20, www.nemohilft.ch, nemo@swsieber.ch

- Notschlafstelle für Jugendliche zwischen 16 und 23 Jahren in einer Krisensituation

Impressum

Herausgeberin

Stadt Zürich

Schulgesundheitsdienste

Suchtpräventionsstelle

Röntgenstrasse 44

8005 Zürich

www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Juli 2022

Die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich übernimmt keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen in dieser Broschüre. Konsultieren Sie vorab die Website des jeweiligen Angebots oder nehmen Sie telefonischen Kontakt auf.

**Sucht beginnt im Alltag. Prävention auch.
Die Suchtpräventionsstelle ist für Sie da!**

Wir unterstützen risikoarmes Verhalten und helfen, problematisches zu vermeiden. Wir informieren, beraten und bilden weiter. Wir intervenieren und begleiten. Wir sind aktiv in der Schule, in der Freizeit und im Betrieb. Wir unterstützen Eltern und Jugendliche. Wir beraten Fachleute aus verschiedensten Bereichen und engagieren uns im Jugendschutz.

**Informationen über unsere Dienstleistungen und Angebote finden Sie auf unserer Website:
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention**

**Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Suchtpräventionsstelle
Röntgenstrasse 44
8005 Zürich
T +41 44 412 83 30
www.stadtzuerich.ch/suchtpraevention**

Schul- und Sportdepartement

