



**Kantonsschule
Uetikon am See**

Konzept zur Gesundheitsförderung und Prävention an der Kantonsschule Uetikon am See

Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit
Carl Ludwig Börne



Gesundheit heisst unter anderem Wohlfühlen, Stärke, Energie, Belastbarkeit, Lebensfreude, körperliche und geistige Fitness, die Fähigkeit zur optimalen Bewältigung von Herausforderungen und Lebenskrisen sowie die Fähigkeit zur wirkungsvollen Regeneration und Erholung. Auf die Förderung dieser Lebenskompetenzen sind die unten aufgeführten Ziele der Gesundheitsförderung und Prävention an der KUE ausgerichtet. Zur Erreichung dieser Ziele sollen möglichst viele Akteure aus dem Umfeld der Schülerinnen und Schüler miteinbezogen werden sollen. Deshalb werden verschiedene gesundheitsfördernde Projekte und Angebote nicht nur den Schülerinnen und Schülern, sondern auch den Lehrpersonen und Angestellten der KUE und ebenso den Eltern der Schülerschaft zugänglich gemacht. So wird das Gesundheitsbewusstsein gesamtgesellschaftlich gestärkt, Gesundheitsrisiken werden umfangreich im sozialen Umfeld der Jugendlichen thematisiert und minimiert, sowie Ressourcen zur gemeinsamen Lösung von Problemen diskutiert, aufgezeigt und gefördert.

Lebenskompetenzen beinhalten Fertigkeiten, die es einer Person gestatten, effektiv mit Herausforderungen und Belastungen aus dem alltäglichen Leben umzugehen. Sie sind eine Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben und dafür, die zahlreichen An- und Herausforderungen im Lebens- und Schulalltag zu bewältigen. Nur wer «gesund» ist, kann auch effektiv, leistungsfähig, kreativ und motiviert arbeiten und die geforderten (schulischen) Leistungen abliefern. Die schulische und persönliche (Weiter-)Entwicklung der Schülerinnen und Schüler, aber auch der Lehrpersonen, sämtlicher Mitarbeiter und der Eltern kann deshalb nur erreicht werden, wenn sich die KUE als Ganzes gezielt, bewusst und auf verschiedenen Ebenen mit der Thematik Gesundheit bzw. der Gesundheitsförderung auseinandersetzt. Dafür hat die KUE eine entsprechende Organisationsstruktur geschaffen, realisiert über die ganze Kantonsschulzeit hinweg unterschiedliche präventive und gesundheitsfördernde Projekte und Anlässe und stärkt dabei gesunde Verhaltensweisen sowie gesundheitserhaltende Voraussetzungen.

1. Ziele der Gesundheitsförderung

Gesundheit ist laut dem Konzept für Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich kein statischer Zustand, sondern das aktuelle Ergebnis der jeweils aktiv betriebenen Herstellung und Erhaltung der sozialen, psychischen und körperlichen Aktionsfähigkeit des Menschen. Gesundheit ist damit eine immer wieder neu herzustellende Balance zwischen Belastungen und Ressourcen. Diese Balance immer wieder richtig herzustellen und zu finden – das ist das Ziel der Gesundheitsförderung und Prävention an der KUE, wobei das Verständnis von Gesundheit an der KUE neben der physischen und sozialen Umwelt unbedingt auch die psychische Dimension berücksichtigt.

Gesundheit ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig. Um die persönlichen und sozialen Ressourcen für Gesundheit zu stärken, werden für sämtliche Angehörige der KUE präventive und gesundheitsfördernde Projekte und Anlässe durchgeführt, wodurch diese u.a. mögliche interne und externe Anlaufstellen kennen lernen, an die man sich bei Problemen – welcher Art auch immer – wenden kann. Es geht als Ganzes darum, Verhältnisse zu schaffen, welche die Schülerinnen und Schüler, aber auch deren Umfeld (die Lehrpersonen und die Elternschaft) befähigen, die eigene Lebensweise so zu gestalten, dass sie der Gesundheit und dem Wohlbefinden förderlich ist und zu erhöhter Lebensqualität führt.

Auch der kritische und reflektierte Umgang mit der Digitalisierung ist Teil der Gesundheitsförderung der KUE. Die Schülerinnen und Schüler bringen ab der 3. Klasse einen eigenen privaten Computer mit (BYOD, Bring your own device) in den Unterricht. Dadurch werden die didaktischen Möglichkeiten erweitert und es wird der gesellschaftlichen Entwicklung sowie den geänderten Rahmenbedingungen an den Hochschulen und an der Volksschule bezüglich des Einsatzes von IT-Mitteln Rechnung getragen. Ziel des BYOD ist es, dass die Schülerinnen und Schüler grössere Fertigkeiten und eine grössere Selbstverständlichkeit im Umgang mit Anwenderprogrammen und anderen Tools erlangen. Die Medienkompetenz erschöpft sich aber nicht im Anwenden von Programmen, sondern ist als fächerübergreifende, aktive Auseinandersetzung mit digitalem Lernen, Medienwandel und Netzkultur zu verstehen. Die Digitalisierung wird im Zusammenhang mit anderen gesellschaftlichen Entwicklungen gesehen und kritisch reflektiert. Auf sämtlichen Klassenstufen ist dabei auch der massvolle Umgang mit digitalen Geräten («Balance online-offline» bzw. Thematisierung der Bildschirmzeit) ein Thema.



2. Organisationsstruktur/Leitung

An der KUE zeichnet sich die «Kommission für Gesundheitsförderung» für die Organisation und Vernetzungsarbeit im Rahmen von präventiven und gesundheitsfördernden Projekten an der Schule verantwortlich. Diese Kommission besteht aus mindestens zwei Lehrpersonen der KUE (diese werden durch den Konvent gewählt und bestätigt), einem Schulleitungsmitglied, dem SO-Berater, einem Mitglied der Schülerorganisation und einer Elternvertretung. Es wird darauf geachtet, dass ein Teil der Kommissionslehrpersonen aus den musischen und/oder sportlichen Fächern stammt. Je nach Anlass/Projekt werden zudem auch der Hausdienst, der Sicherheitsbeauftragte und externe Ansprechpartner beigezogen. Mit diesen externen Ansprechpartnern (Schularzt/Schulärztin, Experten und Expertinnen für spezifische Anlässe und Projekte, Leitung der zuständigen regionalen Suchtpräventionsstelle, usw.) ist die Kommission in ständigen Kontakt und Austausch, um das Angebot der Gesundheitsförderung weiterzuentwickeln und den gesellschaftlichen Entwicklungen anzupassen. Durch eine Berichterstattung und ein jährliches Gespräch mit der Fachstelle für Suchtprävention des Mittel- und Berufsbildungsamts des Kantons Zürich und Besuchen von kantonalen Erfahrungsaustausch- und Impulstagungen, werden die Angebote und Anlässe im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention zudem ständig überprüft und angepasst. Ein Konzept zur Früherkennung und Frühintervention, u.a. zum schulinternen Umgang mit Krisen und Konflikten soll durch die Kommission in den nächsten Jahren erstellt werden.

3. Gesundheitsfördernde und suchtpreventive Projekte und Anlässe an der KUE

Die Veranstaltungen im Rahmen der Gesundheitsförderung verfolgen das Ziel, die Schülerinnen und Schüler in jedem Klassengang mit stufengerechten präventiven Projekten zu begleiten und dabei die Jugendlichen für die entsprechenden Fragestellungen zu sensibilisieren. Die heterogene Zusammensetzung der «Kommission für Gesundheitsförderung» aus Eltern,- SchülerInnen-, Schulleitungs- und LehrerInnenvertretung soll die ständige Weiterentwicklung von bedarfs- und bedürfnisorientierten suchtpreventiven oder gesundheitsfördernden Projekten und Aktivitäten an der KUE garantieren.

Gymnasium 1:

- **Soziale Kennenlern- und Exkursionstage im Rahmen von Projekt- und Themenwochen I:**

Eine wichtige Grundvoraussetzung für das Wohlbefinden und die Gesundheit ist eine gute Atmosphäre an der Schule und in den Klassen. Ein positives Schulklima schafft nämlich eine günstige Lernumwelt – sowohl für die Schülerschaft als auch für die Lehrpersonen. Damit sich die Klassen besser kennenlernen, stehen im ersten Semester verschiedene im Klassen- oder Schulverbund veranstaltete Exkursionen und Ausflüge auf dem Programm. Dabei kommen auch Fragen des sozialen Umgangs und der Kommunikation sowie Strategien zum Lösen von Problemen innerhalb der Klasse (z. B. Sensibilisierung zum Thema Mobbing) zur Sprache. Diese Fragen und Themen werden auch in den wöchentlich stattfindenden Klassenstunden vertieft.



- ***allgemeine Gesundheitsumfrage und Information an die Klassen zum Beratungskonzept/-angebot an der KUE:***
Durch den Schularzt/die Schulärztin findet im Rahmen eines Besuchs einer Klassestunden eine vorgeschriebene allgemeine Gesundheitsumfrage statt. Dabei wird gleichzeitig durch ein Mitglied der «Kommission Gesundheitsförderung» das Konzept zur Gesundheitsförderung und Prävention an der KUE mit den internen und externen Ansprechpersonen bei Problemen präsentiert. Auch die zuständige Jugendberatungsstelle stellt sich und ihre Angebote vor. Ausserdem werden die Schülerinnen und Schüler auf verschiedene niederschwellige Angebote aufmerksam gemacht, etwa auf die Plattform »feel-ok.ch«, wo die Lernenden ihre Lebenskompetenzen in den Bereichen Sucht, psychische Gesundheit, Medienkonsum, Beziehung, Gewalt, Bewegung, Ernährung, Körperkult oder psychische Gesundheit selbstständig fördern können.
- ***Präventionsveranstaltung sicherer Umgang mit digitalen Medien I:***
Der aufgeschlossene, integrative und kritische Umgang mit der Digitalisierung ist Teil des KUE-Leitbilds. So wird im Rahmen von Anlässen der Gesundheitsförderung und Prävention auch die (digitale) Medienkompetenz gezielt gefördert. Dabei geht es u.a. um einen verantwortungsvollen, massvollen und kreativen Medienumgang («Balance online-offline»). An thematischen Informationsveranstaltungen zur Thematik werden auch die Eltern und die Lehrpersonen für den sicheren und sinnvollen Umgang mit digitalen Medien sensibilisiert.

Gymnasium 2:

- ***Erste Prävention und Information sexuelle Gesundheit:***
Als Teil des Biologieunterrichts im Untergymnasium lernen Schülerinnen und Schüler Aufbau und Funktion der Geschlechtsorgane kennen; es werden die in der Pubertät auftretenden Veränderungen thematisiert sowie die Übertragungsformen ausgewählter Geschlechtskrankheiten aufgezeigt. Mögliche Schutzmassnahmen gegen Geschlechtskrankheiten und die wichtigsten Verhütungsmethoden werden vorgestellt. Hierbei soll eine erste Auseinandersetzung mit der Thematik der sexuellen Gesundheit stattfinden, welche im Biologieunterricht der gymnasialen Oberstufe vertieft wird. Alle, welche das Schwerpunktfach Biologie wählen, werden sowohl die Möglichkeiten genetischer Untersuchungsmethoden und Beratung als auch die Methoden der Reproduktionsmedizin thematisieren und kritisch diskutieren.
- ***Gesunde und ausgewogene Ernährung (HUSI):***
Im Rahmen von dreiwöchigen Hauswirtschaftskursen an verschiedenen Kurszentren in der Schweiz reflektieren die Jugendlichen ihre eigenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Sie lernen, dass das eigene Ernährungsverhalten ihre körperliche und psychische Gesundheit längerfristig entscheidend beeinflussen kann und setzen dabei die Grundlagen einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung um. Ergänzend dazu und zur Sensibilisierung finden an der KUE in unregelmässigen Obstverteilaktionen statt.



- **Präventionsveranstaltung sicherer Umgang mit digitalen Medien II:**
Als Ergänzung zur Veranstaltung zum sicheren Umgang mit neuen digitalen Medien wird in Absprache mit der Polizei ein Projekt zur Vorbeugung von negativen Folgen und Gefahren der digitalen Mediennutzung (wie Cybermobbing, Sexting, Datenmissbrauch usw.) veranstaltet. Auch dieser Anlass/Vortrag wird begleitend für die Eltern und die Angestellten der KUE veranstaltet.

Gymnasium 3:

- **Kennenlern- und Exkursionstage im Rahmen von Projekt- und Themenwochen II:**
In der dritten Klasse werden die Klassen durch die Profilwahl neu gebildet oder ergänzt. Um innerhalb der Klassen ein positives Klima und eine gute Lernatmosphäre zu schaffen, sollen die Schülerinnen und Schüler wiederum durch Exkursionen und gemeinsamen Veranstaltungen im Klassen- oder Schulverbund zusammenfinden und sich kennenlernen. Dazu dienen auch die im Herbstsemester wöchentlich stattfindenden Klassenstunden.
- **Suchtprävention:**
Im Rahmen der Suchtprävention werden durch externe Experten und Expertinnen Themen und Situationen aus dem täglichen Erleben der Schülerinnen und Schüler angesprochen. Dabei versucht die Suchtprävention Suchtentwicklungen vorzubeugen und Abhängigkeiten zu verhindern. Die Ursachen, die möglichen Folgen von Sucht und Abhängigkeit bei riskantem Substanzkonsum und exzessiven Verhaltensweisen werden diskutiert und aufgezeigt. Diese Diskussionen und Auseinandersetzungen sollen Risikofaktoren gezielt vermindern und Schutzfaktoren stärken. Ergänzend findet auch hier unter der Leitung von Fachpersonen eine Informationsveranstaltung für die Eltern statt. Die Eltern erhalten dabei Informationen, was an der Schule im Bereich Suchtprävention angeboten wird, lernen unterschiedliche Konsumrisiken kennen und erfahren, welche Schutzfaktoren im Erziehungsalltag gefördert werden und wo Eltern allenfalls Hilfe in Anspruch nehmen können.
- **Workshop (von Schülerinnen und Schülern für Lehrpersonen, Angestellte und Eltern) zu neuen, aktuellen und oft genutzten Apps/Games:**
Der Umgang mit der Digitalisierung an der KUE findet stets gemeinsam mit den Schülerinnen und Schüler statt und stellt einen ständigen Austausch dar. Einige Entwicklungen und Programme in der digitalen Welt werden vor allem von den Jugendlichen getragen und genutzt. Um diese digitale Nutzung besser nachvollziehen und verstehen zu können, sollen Jugendliche die Möglichkeit erhalten den Lehrpersonen, sämtlichen Angestellten der KUE und den Eltern Einblicke über neueste Entwicklungen, häufig genutzte Apps, Programme, Games usw. zu gewähren.



Gymnasium 4:

- ***Prävention, Information und Diskussion sexuelle Gesundheit:***
Nach einer ersten biologischen Auseinandersetzung mit der Thematik der sexuellen Gesundheit in der Unterstufe, werden Jugendlichen hier nochmals – jedoch durch externe Fachpersonen – auf den aktuellen Informationsstand zu sexuell übertragbaren Krankheiten gebracht. Dabei geht es darum einerseits Wissen zu vermitteln und zu vertiefen, aber auch den Dialog über die allgemeine Thematik der «sexuellen Gesundheit» zu fördern. Dies geschieht im Rahmen eines ganzheitlichen Gesprächs und Diskussionsrunden. Die Themenschwerpunkte umfassen neben der Information zu sexuell übertragbaren Infektionen weitere Fragen rund um Verhütung, Schwangerschaftsabbruch, Homo- und Heterosexualität, Erwartungen und Verantwortung in sexuellen Beziehungen und Pornografie. Der Informationsstand der Klasse zu diesen Themen wird am Anfang der Auseinandersetzung erfasst, wodurch die Diskussionsschwerpunkte von Klasse zu Klasse variieren. Auch hier wird die Diskussion im sozialen Umfeld der Jugendlichen durch ein Referat zur Thematik für Lehrpersonen und Eltern gefördert.
- ***Umgang mit Stress, Zeitmanagement:***
Ein weiterer, immer wichtiger werdender Teil der Gesundheitsförderung nimmt die Kompetenz «mit Stresssituationen richtig umgehen zu können» ein. Stress mindert langfristig die Effizienz sowie die Qualität der Arbeit, entsprechend wichtig ist es, sich eine Art individuellen «Werkzeugkasten» für die Stressbewältigung und das Zeitmanagement zuzulegen. Durch externe Experten und Expertinnen lernen sowohl Schülerinnen und Schüler, aber auch Lehrpersonen, Angestellte der KUE verschiedene Methoden zur effizienten Selbsthilfe bei Stress oder zur Stressreduktion kennen.

Gymnasium 5:

- ***Präventionsanlass zu «Drogen am Steuer»:***
Im Rahmen einer nachgelagerten weiteren Suchtpräventionsveranstaltung und Sensibilisierung der Thematik angesichts einer allfällig geplanten Prüfung zur Nutzung eines Fahrzeugs, wird in der fünften Klasse die Thematik «Drogen am Steuer» aufgegriffen. Die Präventionsveranstaltung basiert auf verschiedenen Projekten, die erlebnisorientiert gestaltet sind. So wird die Botschaft, im Strassenverkehr weder Alkohol noch Drogen zu konsumieren, mit einer positiven Erfahrung verknüpft. Informationen über die Auswirkungen und Gefahren von Alkohol, Drogen oder Medikamenten am Steuer werden zudem in unterschiedlichen Kommunikationsmedien zur Verfügung gestellt.

4. Beratung und Intervention

4.1. Beratung für Schülerinnen und Schüler

An der KUE verstehen sich sämtliche Lehrpersonen und Angestellte als Ansprechpersonen bei schulischen und persönlichen Problemen. Erste Ansprechperson sind in der Regel die Klassenlehrerin/der Klassenlehrer, aber auch die Schulleitung. Externe Beratungen sind zudem als niederschwelliges Beratungsangebot eingerichtet. Für spezifische medizinische Probleme steht



gleichzeitig eine Schulärztin/ein Schularzt zur Verfügung oder wird gegebenenfalls beigezogen.

Die Kontaktdaten der externen Ansprechpersonen der KUE lauten:

Schularzt/Schulärztin

Riedsteg Arztpraxis

Dr. med. Daniel Sroka, Dr. med. Daniela Brooks
Bergstrasse 101, 8707 Uetikon am See

Tel. 043 844 34 40

Psychologische Beratung

Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen

Hüniweg 12, 8706 Meilen
www.samowar.ch/meilen

Tel. 044 924 40 10

meilen@samowar.ch

4.2. für Lehrpersonen

Ziel der «Kommission für Gesundheitsförderung» ist es, dass in den nächsten Jahren KUE-intern durch eine Gruppe von Lehrerinnen und Lehrern und allenfalls mit Unterstützung von externen Experten und Expertinnen ein Interventionskonzept für den Umgang mit Krisen- und Konfliktsituationen erarbeitet wird. Dieses soll eine Art Leitfaden für den Umgang mit schwierigen Schulsituationen (psychische Auffälligkeiten, Suchtmittelkonsum, physische und psychische Gewalt, Vandalismus, Disziplinprobleme, usw.) beinhalten. Es soll Lehrpersonen bei der Planung einer Intervention helfen und gleichzeitig eine breite Liste von Beratungs- und Anlaufstellen präsentieren.

Auch den Angestellten und Lehrpersonen der KUE steht eine externe Beratung bei persönlichen Problemen zur Verfügung.

4.3. Beratungs- und Therapieangebote bei Krisen und Suchtproblemen

4.3.1. Notfallnummern bei akuten Krisen

Ärztlicher Notfalldienst

Tel. 0800 33 66 55

Krisenintervention ambulant und stationär KIZ Zürich

Tel. 044 296 73 10

Bei akuten psychischen Krisen, 24-Stunden-Betrieb Ganzer Kanton Zürich

Militärstrasse 8, 8004 Zürich

www.pukzh.ch

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP)

Tel. 043 499 26 26

Zentraler Notfalldienst

Neumünsterallee 3, 8032 Zürich

www.pukzh.ch/kjpp



Helpline Suizidprävention (7*24)
Bei Kindern und Jugendliche (KJPP):
www.suizidpraevention-zh.ch

Tel. 043 499 26 26

Helpline Suizidprävention (7*24):
Bei Erwachsenen:
www.suizidpraevention-zh.ch

Tel. 044 296 73 10

Dargebotene Hand
Telefonische Beratung für Personen in schwierigen
Lebenslagen Chat/E-Mail: www.143.ch

Tel. 143

Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche
Chat: www.147.ch

Tel. und SMS 147

Elternnotruf (ZH, BE, ZG, GR)
24 h Hilfe und Beratung von Fachpersonen für Eltern,
Familien und Bezugspersonen
Weinbergstrasse 135, 8006 Zürich
www.elternnotruf.ch

Tel. 0848 35 45 55

www.seelsorge.net

Anonyme E-Mail-Seelsorge-Angebot (7*24) der reformierten und katholischen
Kirchen der Schweiz

Weitere Notfallnummern: www.erstehilfe.ch

4.3.2. Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Samowar Suchtpräventionsstelle Bezirk Meilen
Hüniweg 12, 8706 Meilen
www.samowar.ch

Tel. 044 924 40 10

**Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und
Berufsbildung**
Ausstellungsstrasse 80, 8090 Zürich
www.fs-suchtpraevention.zh.ch

Tel. 043 259 78 60

Radix Spielsuchtprävention & infoDoc
Pfungstweidstrasse 10, 8005 Zürich
Spielsuchtprävention:
www.spielsucht-radix.ch
infoDoc:
www.infodoc-radix.ch

Tel. 044 360 41 18

Tel. 044 360 41 05

Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention
Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich
www.zurismokefree.ch

Tel. 044 262 69 66



Fachstelle ASN – Am Steuer Nie

Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr
Hotzestrasse 33, 8006 Zürich
www.fachstelle-asn.ch

Tel. 044 360 26 00

ZÜFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und
Medikamenten-Missbrauchs
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
www.zuefam.ch

Tel. 044 271 87 23

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und
Gesundheitsförderung
Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich
www.fisp-zh.ch

Tel. 043 960 01 60

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Abteilung im Institut für Epidemiologie, Biostatistik und
Prävention (EBPI) der Universität Zürich Hirschengraben 84,
8001 Zürich
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Tel. 044 634 46 29

4.3.3. Beratung und Therapie bei Suchtproblemen für Jugendliche und Erwachsene

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen
Abklärung und Behandlung von Personen mit psychischen
Störungen durch Suchtmittel und/oder Suchtverhalten
Beratung von Angehörigen und Bezugspersonen
Selnaustrasse 9, 8001 Zürich
www.pukzh.ch

Tel. 044 205 58 00

Arud Zentrum für Suchtmedizin

Information, Beratung, Abklärung und Behandlung/Therapie
im Zusammenhang mit allen Suchtmitteln
Angebote für Konsumierende und ihre Angehörigen
Schützengasse 31, 8001 Zürich
www.arud.ch

Tel. 058 360 50 00

**Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte,
RADIX**

Beratung bei Spielsucht, insbesondere bei Lotteriespielsucht,
und anderen Verhaltenssuchten
Pfungstweidstrasse 10, 8005 Zürich
www.spielsucht-radix.ch

Tel. 044 202 30 00

Drogeninformationszentrum (DIZ)

Informationen, Beratung, Drug-Checking
Schützengasse 31, 8001 Zürich

Tel. 044 415 76 46



Dienstag 17.30 - 20.30 Uhr / Freitag, 17.30 – 19.30 Uhr
Mobiles Drug-Checking: Daten und Orte siehe
www.saferparty.ch
www.stadt-zuerich.ch/diz

Forel Klinik AG, Ambulatorium

Tel. 044 266 90 20

Beratung und Therapie für Betroffene und Angehörige zu
Alkohol-, Medikamenten- und Tabakproblemen
Tödistrasse 46, 8002 Zürich
www.forel-klinik.ch/ambulatorium

Blaues Kreuz Zürich

Breites Unterstützungsangebot für Menschen mit
Alkoholproblemen und deren Angehörige
– Beratungsstelle Alkoholprobleme Zürich
Zwingliplatz 1, 8001 Zürich
www.blaueskreuzzuerich.ch

Tel. 044 262 27 27

Krebsliga des Kantons Zürich

Tel. 044 388 55 00

Kurse und telefonische Beratung zum Rauchstopp
Freiestrasse 71, 8032 Zürich
www.zuerich.krebsliga.ch

AA Anonyme Alkoholiker, Selbsthilfegruppe für
Alkoholabhängige AA Kontaktstelle Region Zürich
Cramerstrasse 7, 8004 Zürich
24-Stunden-Hotline (kostenpflichtig):
www.anonyme-alkoholiker.ch

Tel. 044 241 30 30

Tel. 0848 848 885

Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen

Tel. 044 923 05 30

Information, Beratung und Therapie für Personen mit
Suchtproblemen und deren Bezugspersonen, die ihren
Wohnsitz im Bezirk haben
Bruechstrasse 16, 8706 Meilen
www.asbm.ch

4.3.4 Jugendberatungsstellen im Bezirk Meilen

Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen

Tel. 044 924 40 10

Hüniweg 12, 8706 Meilen
www.samowar.ch/meilen

meilen@samowar.ch

4.3.5 Fach- und Beratungsstellen im Zusammenhang mit Gewalt im Kanton Zürich

**Interventionsstelle gegen Radikalisierung und
gewalttätigen Extremismus (IRE)** Präventionsabteilung
Kantonspolizei Zürich
Postfach, 8021 Zürich
www.kapo.zh.ch/ire

Tel. 044 295 98 00



**Beratung für Berufspersonen für den Umgang mit
suizidalen Menschen**

Tel. 052 264 39 93

Beratungszeiten:

werktags 13-15 Uhr

Bei dringenden Fragen ausserhalb der Beratungszeiten
(7*24):

- Bei Kindern und Jugendliche (KJPP):
- Bei Erwachsenen:

Tel. 043 499 26 26

Tel. 044 296 73 10

OKey & KidsPunkt, Fachstelle für Opferhilfeberatung und
Kinderschutz Winterthur

- Sidiareal, St. Gallerstr. 42

Tel. 052 245 04 04

- Kinderklinik Kantonsspital Winterthur

Tel. 052 266 41 56

www.okeywinterthur.ch

Frauen-Nottelefon, Beratungsstelle für gewaltbetroffene

Tel. 052 213 61 61

Frauen und weibliche Jugendliche

Technikumstr. 38, 8400 Winterthur

www.frauennottelefon.ch

**Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle
des Kinderspitals Zürich**

Tel. 044 266 76 46

Steinwiesstr. 75, 8032 Zürich

www.kinderschutzgruppe.ch

KOKON, Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche

Tel. 044 545 45 40

Krisenberatung und Opferhilfe

Gemeindestrasse 48, 8032 Zürich

www.kokon-zh.ch

(24-Stunden-
Betrieb)

CASTAGNA, Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete
Kinder, Jugendliche und in der Kindheit ausgebeutete Frauen
und Männer

Tel. 044 360 90 40

Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich

www.castagna-zh.ch

Frauenberatung sexuelle Gewalt

Tel. 044 291 46 46

Weibliche Jugendliche ab 14 Jahren und Frauen sowie

Bezugspersonen

Langstrasse 14, 8004 Zürich

www.frauenberatung.ch

Opferberatung Zürich, Männer, Frauen, Kinder, Jugendliche
Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich

Tel. 044 299 40 50

www.obzh.ch

Schlupfhuus, Telefonische Beratung und stationäre
Wohngruppe für Kinder und Jugendliche 24-Stunden-Betrieb
Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich

Tel. 043 268 22 66



www.schlupfhuus.ch

Mädchenhaus Zürich

Tel. 044 341 49 45

Wohnraum, Schutz und Beratung für gewaltbetroffene
Mädchen und junge Frauen
24-Stunden-Betrieb
Postfach 1923, 8031 Zürich (Standort geheim)

www.maedchenhaus.ch

4.3.6. Weitere Beratungsstellen und Verzeichnisse in der Deutschschweiz

Pro Juventute Beratung + Hilfe 147

Tel. 044 295 98 00

feel-ok.ch

www.feel-ok.ch

tschau.ch – E-Beratung und Jugendinformation

www.tschau.ch

Infodrog,

Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht, führt eine Datenbank ambulanter, stationärer, teilstationärer und niederschwelliger Angebote der schweizerischen Suchthilfe (Alkohol, illegale Drogen, Medikamente und substanzungebundene Süchte).

www.infodrog.ch

www.safezone.ch – Online-Beratung zu Suchtfragen

Das Beratungsangebot richtet sich an Betroffene, Angehörige und Nahestehende von suchtkranken Menschen sowie an Fachpersonen. Es ist kostenlos und anonym. Die Online-Beratungen werden von einem Team aus Expertinnen und Experten durchgeführt, welche über langjährige Erfahrung in der Beratung und Begleitung von Konsumierenden und deren Angehörigen sowie über Zusatzqualifikationen im Bereich internetbasierter Beratung verfügen. Die Mitglieder des Beratungsteams sind verschiedene Fachstellen. Folgende sechs Beratungsoptionen stehen den Nutzerinnen und Nutzer zur Verfügung: Mail-Beratung, Offene Sprechstunde, Foren, Chat, Selbsttests und Hilfe vor Ort.

Blaues Kreuz – Beratungsstellenverzeichnis Deutschschweiz

Das Blaue Kreuz bietet in verschiedenen Regionen der Deutschschweiz Beratungen für Betroffene, Angehörige und Familien zum Thema Alkoholkonsum an. Die Beratungen sind kostenlos und werden von qualifizierten Fachpersonen angeboten.

www.blaueskreuz.ch/beratungsstellen

Spielen ohne Sucht – Beratungsstellenverzeichnis

Personen, die sich zu ihrem Spielverhalten beraten lassen möchten sowie auch Angehörige von Personen mit problematischem Spielverhalten bietet SOS-Spielsucht anonyme telefonische und Online-Beratung an und führt ein Verzeichnis mit Beratungsstellen verschiedener Kantone.

www.sos-spielsucht.ch



Budgetberatung Schweiz – Beratungsstellen

Budgetberatung Schweiz ist die Dachorganisation von 34 Budgetberatungsstellen, die vor- wiegend im deutschschweizerischen Sprachraum tätig sind. Sie führt ein Verzeichnis von Beratungsstellen in verschiedenen Kantonen.

www.budgetberatung.ch

Netzwerk Essstörungen

www.netzwerk-essstoerungen.ch/adressen

Sexuelle Gesundheit Schweiz

www.sante-sexuelle.ch

Aids-Hilfe Schweiz Beratung

www.aids.ch

du-bist-du,

Peerberatung für junge LGBT-Menschen, ein Angebot der Zürcher Aids-Hilfe

www.du-bist-du.ch

LGBT+ Helpline,

Meldestelle für homophobe Gewalt und Beratungsstelle für Anliegen in Sachen LGBT+

www.lgbt-helpline.ch

Dr. Gay,

Online-Beratungsangebot für schwule und alle anderen Männer, die Sex mit Männern haben

www.drgay.ch

Opferhilfe Schweiz

www.opferhilfe-schweiz.ch

Tikk – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte

Strassburgstrasse 15, 8004 Zürich

www.tikk.ch

Fachstelle Zwangsheirat

www.zwangsheirat.ch

5. Weitere Bereiche

5.1. Bewegungs- und Gesundheitskurse an der KUE

Neben dem obligatorischen Sportunterricht möchte die KUE nach Möglichkeit den Schülerinnen und Schülern in den nächsten Jahren auch Bewegungs- und Gesundheitskurse im Freifachbereich anbieten. Auf Wunsch werden auch für Lehrpersonen und für das nichtunterrichtende Personal analoge Kurse angeboten. Die integrative und gesundheitsfördernde Wirkung des Sports entfaltet sich an der

KUE zudem durch Sport- und Skitage (bzw. -lager) und kompetitive SchülerInnen-LehrerInnen-Veranstaltungen.

5.2. Das Foyer Uetikon als Rückzugsort an der KUE

Das Foyer Uetikon ist ein niederschwelliges Angebot, welches Schülerinnen und Schüler in hohem Masse selbstbestimmend nutzen können und so als einen weiteren sozialen Lern- und Handlungsraum im Rahmen der Schule erfahren. Die Räumlichkeit steht als Rückzugsort, Diskussions- und Ruheraum auch den Lehrpersonen und sämtlichen KUE-Angestellten oder für spezielle Schulprojekte und -anlässe zur Verfügung.

Die vom Foyer Uetikon organisierten Kulturreisen während den Schulferien leisten zudem einen aktiven Beitrag zur Schulkultur und zum klassenübergreifenden Austausch.

5.3. Sicherheit und Erste Hilfe

Der SiBe (Sicherheitsbeauftragter) sichert in Fragen der Sicherheit die Zusammenarbeit mit Schulleitung, Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern sowie externen Fachstellen.

In Absprache mit der Schulleitung gibt es ein Sicherheitskonzept für die Schule.



Übersicht der gesundheitsfördernden und präventiven Projekte und Anlässe an der KUE

Jahr	Zeit- raum	Anlass	Organisation / Verantwortung	Gefäss	Dauer	Für Eltern / KUE-Angestellte
1.	HS/ FS	Soziale Kennenlern- und Exkursionstage im Rahmen von Projekt- und Themenwochen I	Schulleitung, Klassen- und Fachlehrpersonen der KUE	Teil von Projektwochen	Einzelne Tage und Klassenstd.	-
	HS/ FS	allgemeine Gesundheitsumfrage und Information an die Klassen zum Beratungskonzept/-angebot (inkl. Vorstellung der Jugendberatungsstelle) an der KUE	Schularzt / Schulärztin / Mitglieder der «Kommission Gesundheitsförderung» / Jugendberatungsstelle	Klassenstunde	ca. 20 Minuten	Information am ersten Elternabend bzw. ersten Konvent des Schuljahres
	FS	Präventionsveranstaltung sicherer Umgang mit digitalen Medien I	Mitglieder der «Kommission Gesundheitsförderung» / externe Fachpersonen	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	Freiwilliger Vortrag für die Eltern und KUE-Angestellte
2.	HS	Prävention und Information sexuelle Gesundheit	Biologielehrpersonen	Biologie-Lektionen	individuell ca. 2-3 Lektionen	-
	HS?	Gesunde und ausgewogene Ernährung	Husi-Leitung (Strickhof)	Husi-Wochen	Drei Wochen	.
	FS	Präventionsveranstaltung sicherer Umgang mit digitalen Medien II	Mitglieder der «Kommission Gesundheitsförderung» / externe Fachpersonen	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	Freiwilliger Vortrag für die Eltern und KUE-Angestellte
3.	HS	Kennenlern- und Exkursionstage im Rahmen von Projekt- und Themenwochen II	Schulleitung, Klassen- und Fachlehrpersonen der KUE	Teil von Projektwochen	Einzelne Tage und Klassenstd.	-
	FS	Suchtprävention	Mitglieder der «Kommission Gesundheitsförderung» / externe Fachpersonen	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	Freiwilliger Vortrag für die Eltern und KUE-Angestellte
	FS	Workshop (von Schülerinnen und Schülern für Lehrpersonen, Angestellte und Eltern) zu neuen, aktuellen und oft genutzten Apps/Games:	Mitglied(er) der «Kommission Gesundheitsförderung», SchülerInnen der KUE	Über den Mittag / am Abend	Ca. 1 Lektion	Freiwillige Teilnahme der Eltern und KUE-Angestellten
4.	HS	Prävention, Information und Diskussion sexuelle Gesundheit	Mitglieder der «Kommission Gesundheitsförderung» / externe Fachpersonen	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	Freiwilliger Vortrag für die Eltern und KUE-Angestellte
	HS	Umgang mit Stress, Zeitmanagement	Mitglieder der «Kommission Gesundheitsförderung» / externe Fachpersonen	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	Freiwillige Teilnahme der KUE-Angestellten
5.	HS	Präventionsanlass zu «Drogen am Steuer»	Mitglieder der «Kommission Gesundheitsförderung» / externe Fachpersonen	Teil von Projektwochen / anstelle von regulärem Unterricht	Ca. 2. Lektionen	-
6.			Keine die Gesundheitsförderung betreffenden Anlässe im Klassenverbund			