



**Kantonsschule
Uetikon am See**



**Konzept zur
Gesundheitsförderung**



Inhaltsverzeichnis

VORWORT	2
1. ZIELE DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG	3
2. ORGANISATIONSSTRUKTUR/LEITUNG	3
3. GESUNDHEITSFÖRDERNDE UND SUCHTPRÄVENTIVE PROJEKTE UND ANLÄSSE AN DER KUE.....	4
3.1 Erste Klasse	4
3.2 Zweite Klasse.....	5
3.3 Dritte Klasse	5
3.4 Vierte Klasse	6
3.5 Fünfte Klasse.....	6
4. BERATUNG UND INTERVENTION	7
4.1 Beratung für Schüler:innen.....	7
4.2 Beratung für Lehrpersonen.....	8
4.3 Anlaufstellen (neu gemäss Homepage)	8
5. WEITERE BEREICHE	13
5.1 Bewegungs- und Gesundheitskurse/-angebote an der KUE	13
5.2 Ruheraum als Rückzugsort an der KUE / Foyerarbeit.....	13
5.3 Sicherheit und Erste Hilfe.....	13



Vorwort

Gesundheit heisst Wohlfühlen, Stärke, Energie, Belastbarkeit, Lebensfreude, körperliche und geistige Fitness, die Fähigkeit zur optimalen Bewältigung von Herausforderungen und Lebenskrisen, aber auch die Fähigkeit zur wirkungsvollen Regeneration und Erholung. Nur wer «gesund» ist, kann auch effektiv, leistungsfähig, kreativ und motiviert arbeiten und die geforderten (schulischen) Leistungen abliefern.

Auf die Förderung solcher Lebenskompetenzen ist die Gesundheitsförderung und Prävention an der KUE ausgerichtet. Zur Erreichung dieser Ziele sollen möglichst viele Akteure aus dem Umfeld der Schüler:innen miteinbezogen werden. Deshalb werden verschiedene gesundheitsfördernde Projekte und Angebote nicht nur den Lernenden, sondern auch den Lehrpersonen und Angestellten der KUE sowie den Eltern der Schüler:innenschaft zugänglich gemacht.

Die schulische und persönliche (Weiter-)Entwicklung der Schüler:innen, aber auch der Lehrpersonen, sämtlicher Mitarbeiter:innen und der Eltern kann 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, und sie realisiert über die ganze Kantonsschulzeit hinweg unterschiedliche präventive und gesundheitsfördernde Projekte und Anlässe, um gesunde Verhaltensweisen sowie gesundheitserhaltende Voraussetzungen zu stärken.



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 Schüler:innen, 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 Schüler:innen bringen ab der 3. Klasse einen eigenen privaten Computer mit (BYOD, Bring your own device) in den Unterricht, die Schüler:innen der 1. und 2. Klassen wiederum erhalten von der KUE ein iPad, welches im Unterricht eingesetzt wird. 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 bzw. der Nutzung von iPads im Untergymnasium ist es, dass die Schüler:innen 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 «Gesundheitskommission (Geko)» für die Organisation und Vernetzungsarbeit im Rahmen von präventiven und gesundheitsfördernden Projekten an der Schule verantwortlich. Diese Kommission besteht aus den «Lehrpersonen Gesundheitsförderung und Prävention (LPG)», weiteren Lehrpersonen der KUE (diese werden durch den Konvent gewählt und bestätigt), einem Schulleitungsmitglied, der SO-Berater:in, 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, Expert:innen 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. Die Leitung der zuständigen regionalen Suchtpräventionsstelle nimmt deshalb bei jeder Sitzung der Kommission teil. 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 Interventionsleitfaden («Krisenprävention, Früherkennung und Frühintervention bei Schüler:innen») steht den Lehrpersonen seit Oktober 2022 zur Verfügung.

Die Gesundheitskommission informiert die Schule regelmässig über ihre Arbeit und ihre Projekte und achtet darauf, dass sämtliche Mitarbeiter:innen der Schule zu Themen der Gesundheitsförderung weitergebildet werden. Dies unterstützt die Implementierung von Gesundheitsthemen an der Schule.

3. Gesundheitsfördernde und suchtpreventive Projekte und Anlässe an der KUE

Die Veranstaltungen im Rahmen der Gesundheitsförderung verfolgen das Ziel, die Schüler:innen in (fast) jedem Klassengang mit stufengerechten präventiven Projekten zu begleiten und dabei die Jugendlichen für die entsprechenden Fragestellungen zu sensibilisieren. Die breit abgestützte Zusammensetzung der Gesundheitskommission aus Eltern-, Schüler:innen-, Schulleitungs- und Lehrer:innenvertretung soll die ständige Weiterentwicklung von bedarfs- und bedürfnisorientierten suchtpreventiven oder gesundheitsfördernden Projekten und Aktivitäten an der KUE garantieren.

3.1 Erste Klasse

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 Schüler:innen 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 im ersten Semester und/oder an Tagen einer Themenwoche vertieft.

Information der Klassen zum Beratungskonzept/-angebot an der KUE:

Durch ein Mitglied der Gesundheitskommission bzw. die Lehrpersonen Prävention und Gesundheitsförderung (LPG) wird das Konzept zur Gesundheitsförderung und Prävention an der KUE mit den internen und externen Ansprechpersonen bei Problemen präsentiert und vorgestellt. Auch die zuständige Jugendberatungsstelle stellt sich und ihre Angebote vor. Ausserdem werden die Schüler:innen 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, Körperkultur 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.

3.2 Zweite Klasse

Erste Prävention und Information sexuelle Gesundheit:

Als Teil des Biologieunterrichts im Untergymnasium lernen Schüler:innen Aufbau und Funktion der Geschlechtsorgane kennen, und es werden die in der Pubertät auftretenden Veränderungen thematisiert.

In diesem Rahmen soll eine erste Auseinandersetzung mit der Thematik der sexuellen Gesundheit stattfinden (Übertragungsformen ausgewählter Geschlechtskrankheiten). Mögliche Schutzmassnahmen gegen Geschlechtskrankheiten und die wichtigsten Verhütungsmethoden werden vorgestellt.

Gesunde und ausgewogene Ernährung I (u.a. 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. Die Grundlagen aus der HUSI, was «gesunde und ausgewogene» Ernährung ausmacht, werden mittels Fachinput von Seiten der Biologie- bzw. Sportfachschaft in der Themenwoche März vertieft.

Workshop/Präsentationen (von Schüler:innen 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 Schüler:innen 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.

3.3 Dritte Klasse

Soziale 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 Schüler:innen 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 Themen und Situationen aus dem täglichen Erleben der Schüler:innen 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.

Präventionsveranstaltung sicherer Umgang mit digitalen Medien II:

Als Ergänzung zur Veranstaltung zum sicheren Umgang mit neuen digitalen Medien wird in Absprache mit der Jugendintervention der Kantonspolizei und externen Fachpersonen ein Projekt/Workshop 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.

3.4 Vierte Klasse

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. Schüler:innen mit Schwerpunktfach Biologie diskutieren zudem sowohl die Möglichkeiten genetischer Untersuchungsmethoden und Beratung als auch die Methoden der Reproduktionsmedizin.

Gesunde und ausgewogene Ernährung II:

Im Rahmen von dreiwöchigen Hauswirtschaftskursen reflektieren die zweiten Klassen bereits ihre eigenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Sie lernen u.a., dass das eigene Ernährungsverhalten ihre körperliche und psychische Gesundheit längerfristig entscheidend beeinflussen kann und setzen dabei die Grundlagen einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung um. Diese Themen sollten in der vierten Klasse wieder aufgenommen werden. So soll ein kritischer und selbstbewusster Umgang mit Schönheitsnormen, körperorientierten Leistungsideal und Medien mit unterschiedlichen Methoden angeregt werden. Abwertende Gedanken sich selber gegenüber werden im Dialog rund um Aussehen, Schönheit, Figur, Muskulatur und Gewicht, Essen, Bewegung, Gefühlen und Wohlbefinden hinterfragt. Dies mit dem Ziel, Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl zu stärken. Dabei soll Selbstzufriedenheit verstanden werden als die Fähigkeit, in Selbstvertrauen mit dem eigenen Körper, unterschiedlichen emotionalen Zuständen und Lebenssituationen umzugehen. Ausgehend von der Sicht auf den eigenen Körper und mit Blick auf persönliches Verhalten soll das Verständnis für den eigenen Körper und seine Fähigkeiten erweitert werden.

3.5 Fünfte Klasse

Workshop «Psychische Gesundheit»:

An einem Halbtage sollen die Jugendlichen gemeinsam mit externen Fachpersonen – beispielsweise Schulsozialarbeiter:innen – verschiedenen Fragen zur Thematik «Psychische Gesundheit» nachgehen: Was gibt es für psychische Krankheiten (vor allem bei Teenagern)? Was sind die Ursachen, was die Folgen davon? Wie spreche ich jemanden an, der Hilfe benötigt bzw. psychische Probleme hat? Wie schütze ich mich selbst von psychischen Krankheiten / Problemen? Wie achte ich auf mich selbst? Wo gibt es Anlaufstellen,



um Hilfe zu holen? Was kann ich tun, wenn ich selbst krank bin? Was nützt zur Vorbeugung der psychischen Gesundheit? Was sind Symptome der psychischen Belastung? Dieser Workshop «Psychische Gesundheit» wird allen 5. Klässler:innen angeboten. Sie können ihn in der Themenwoche März wählen und besuchen (in dieser Woche finden noch andere Module – vor allem für Maturitätsarbeiten – statt).

4. Beratung und Intervention

4.1 Beratung für Schüler:innen

An der KUE verstehen sich sämtliche Lehrpersonen und Angestellte als Ansprechpersonen bei schulischen und persönlichen Problemen. Erste Ansprechperson sind in der Regel die Klassenlehrpersonen, aber auch die Schulleitung. Bei persönlichen Problemen können sich die Schüler:innen zudem an die «Lehrpersonen für Prävention und Gesundheitsförderung (LPG)» (Katharina Schwitter, Romy Wüst und Orlando Caduff) wenden. Externe Beratungen sind zudem als niederschwelliges Beratungsangebot eingerichtet. So ist etwa die Jugendberatungsstelle Samowar für die KUE zuständig und stellt das Angebot bei den 1. Klassen jeweils vor.

Der Schüler:innenberater Lothar Janssen und die Psychiaterin Birgit Ingenbleek bieten ebenfalls psychologische und psychiatrische Beratung an. Sie können bei belastenden und schwierigen Situationen gemeinsam mit den Schüler:innen nach individuellen Lösungswegen suchen oder bei der Weitervermittlung von entsprechenden therapeutischen Anlaufstellen behilflich sein. Die Schule übernimmt die Kosten für bis zu drei Beratungsterminen (anonym). Sollte eine weiterführende Behandlung nötig sein und von den Eltern nicht bezahlt werden können, können sich die Klassenlehrpersonen bzw. die Schüler:innen, für eine finanzielle Unterstützung an die Schulleitung wenden. 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

Dr. med. Birgit Ingenbleek

mental health zürichsee, Seestrasse 101, 8707 Uetikon am See

birgit.ingenbleek@hin.ch
www.mhz-plus.com

Lothar Janssen

Praxis für Psychotherapie, Bergstrasse 101, 8707 Uetikon am See

lothar.janssen@kuezh.ch oder über Teams



4.2 Beratung für Lehrpersonen

Lehrer:innen kommen immer wieder in Situationen, die nicht einfach zu lösen und zu begleiten sind. In einem Klassengefüge können sich ungünstige Dynamiken entwickeln oder Jugendliche brauchen in akuten Krisen Unterstützung. Häufig helfen Gespräche mit Kolleg:innen; meistens kann auch die Klassenlehrperson oder jemand aus der Schulleitung gute Hinweise geben, wie man ein Problem angehen soll. Wenn man aber noch eine Aussichtsicht bekommen und über mögliche Vorgehensweisen sprechen möchte, gibt es an der KUE drei externe Fachleute, die helfen, Probleme zu analysieren und Lösungsansätze zu erarbeiten. Es sind dies Birgit Ingenbleek (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH), Lothar Janssen (psychologischer Psychotherapeut) und Claudia Wehrli (Coach). Für jede Lehrperson und alle Mitarbeitenden stehen zwei bis drei Konsultationen pro Semester zur Verfügung (anonym). Weitere Stunden können beantragt werden.

4.3 Anlaufstellen (neu gemäss Homepage)

Allgemeine Beratung für Jugendliche

Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen
Hüniweg 12, 8706 Meilen
www.samowar.ch/meilen

Tel. 044 924 40 10

147 - Pro Juventute Beratung für Jugendliche
vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr. Per Telefon, Chat, Mail oder SMS.
www.147.ch

Tel. 147

Informationen zu Jugendthemen

Die folgenden Homepages informieren über wichtige Themen, mit denen Jugendliche konfrontiert sind.

www.feel-ok.ch
www.wie-gehts-dir.ch

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

Akute Krisen

Ärztlicher Notfalldienst

Tel. 0800 33 66 55

Krisenintervention ambulant und stationär KIZ Zürich
Bei akuten psychischen Krisen, 24-Stunden-Betrieb
Ganzer Kanton Zürich
Militärstrasse 8, 8004 Zürich
www.pukzh.ch

Tel. 058 384 65 00



■ **Kantonsschule Uetikon am See**

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP) Tel. 058 384 66 00

Zentraler Notfalldienst
Neumünsterallee 3, 8032 Zürich
www.kjpd.uzh.ch/de

Helpline Suizidprävention (7*24) Tel. 147

Bei Kindern und Jugendlichen (KJPP):
www.suizidpraevention-zh.ch

Helpline Suizidprävention (7*24): Tel. 143

Bei Erwachsenen:
www.suizidpraevention-zh.ch

Dargebotene Hand Tel. 143

Telefonische Beratung für Personen in schwierigen Lebenslagen www.143.ch

Elternnotruf (ZH, BE, ZG, GR) Tel. 0848 35 45 55

24 h Hilfe und Beratung von Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen
Weinbergstrasse 135, 8006 Zürich
www.elternnotruf.ch

www.seelsorge.net

Anonymes Seelsorge-Angebot (7*24) der reformierten und katholischen Kirchen der Schweiz

Körperliche Gewalt / sexuelle Übergriffe

Frauen-Nottelefon Tel. 052 213 61 61

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen und weibliche Jugendliche
Technikumstrasse 38, 8400 Winterthur
www.frauennottelefon.ch

KOKON Tel. 044 545 45 40

Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Krisenberatung und Opferhilfe
Gemeindestrasse 48, 8032 Zürich
www.kokon-zh.ch
(24-Stunden-Betrieb)

CASTAGNA Tel. 044 360 90 40

Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder, Jugendliche und in der Kindheit ausgebeutete Frauen und Männer
Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich
www.castagna-zh.ch



■ **Kantonsschule Uetikon am See**

Frauenberatung sexuelle Gewalt

Weibliche Jugendliche ab 14 Jahren und Frauen sowie Bezugspersonen

Langstrasse 14, 8004 Zürich

www.frauenberatung.ch

Tel. 044 291 46 46

Opferberatung Zürich

Männer, Frauen, Kinder, Jugendliche

Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich

www.obzh.ch

Tel. 044 299 40 50

Schlupfhuus

Telefonische Beratung und stationäre Wohngruppe für Kinder und Jugendliche 24-Stunden-Betrieb

Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich

www.schlupfhuus.ch

Tel. 043 268 22 66

Mädchenhaus Zürich

Wohnraum, Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Mädchen und junge Frauen

24-Stunden-Betrieb

Postfach 1923, 8031 Zürich (Standort geheim) [www.maed-](http://www.maedchenhaus.ch)

[chenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch)

Tel. 044 341 49 45

Interventionsstelle gegen Radikalisierung und gewalttätigen Extremismus (IRE)

Präventionsabteilung Kantonspolizei Zürich

Postfach, 8021 Zürich

<https://www.zh.ch/de/sicherheit-justiz/delikte-praevention/gewalt-extremismus/radikalisierung-extremismus.html>

Tel. 058 648 14 23

Sexuelle Gesundheit

Liebesexundsoweiter

www.liebesexundsoweiter.ch

Sexuelle Gesundheit Schweiz

www.sexuelle-gesundheit.ch

Aids-Hilfe Schweiz Beratung

www.aids.ch

du-bist-du

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

www.du-bist-du.ch



▀ **Kantonsschule Uetikon am See**

lilli.ch

Informationen online, FAQ's und die Möglichkeit, direkt auf der Homepage anonym Fragen zu stellen

www.lilli.ch

LGBTIQ-Helpline

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

www.lgbtiq-helpline.ch/de

Dr. Gay

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

www.drgay.ch

Drogen und Sucht

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

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. 058 384 21 11

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



■ **Kantonsschule Uetikon am See**

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, RADIX

Tel. 044 202 30 00

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

Drogeninformationszentrum (DIZ)

Tel. 044 415 76 40

Informationen, Beratung, Drug-Checking
Schützengasse 31, 8001 Zürich
Dienstag 17.30 - 20.30 Uhr / Freitag, 17.30 – 19.30 Uhr
Mobiles Drug-Checking: Daten und Orte siehe www.safer-party.ch
www.stadt-zuerich.ch/diz

Forel Klinik AG, Ambulatorium

Tel. 044 277 56 00

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

Blaues Kreuz Zürich

Tel. 044 262 27 27

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

AA Anonyme Alkoholiker

Tel. 0848 848 885

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

Krebsliga des Kantons Zürich

Tel. 044 388 55 00

Kurse und telefonische Beratung zum Rauchstopp Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<https://zuerich.krebsliga.ch>

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



Essstörungen

Zentrum für Essstörungen

Universitätsspital Zürich
Culmannstrasse 8
8091 Zürich

<https://www.usz.ch/krankheit/essstoerungen/>

Tel. 044 255 52 80

Netzwerk Essstörungen

www.netzwerk-essstoerungen.ch/adressen

5. Weitere Bereiche

5.1 Bewegungs- und Gesundheitskurse/-angebote an der KUE

Neben dem obligatorischen Sportunterricht bietet die KUE den Schüler:innen bzw. sämtlichen Angestellten der KUE Bewegungs- und Gesundheitskurse im Freifachbereich an. Dieses Angebot hat sich in den letzten Jahren etabliert (Schüler:innen und Lehrpersonen gemischt (u.a. in Freifächern)). Die integrative und gesundheitsfördernde Wirkung des Sports entfaltet sich zudem durch Sport- und Schneesportveranstaltungen (bzw. -lager) und über verschiedene Veranstaltungen (u.a. Volleyballnacht).

5.2 Ruheraum als Rückzugsort an der KUE / Foyerarbeit

Allen KUE-Angehörigen steht ein Ruheraum zur Verfügung. Der Raum ist für stilles Arbeiten konzipiert und dient auch als Rückzugsort zur Erholung.

Das von der Ökumenischen Mittelschularbeit getragene Foyer Uetikon wurde dafür zurzeit «aufgelöst». Die vom Foyer Uetikon organisierten Kulturreisen während den Schulferien oder an speziellen Wochenenden leisteten aber weiterhin einen aktiven Beitrag zur Schulkultur und zum stufen- und klassenübergreifenden Austausch.

5.3 Sicherheit und Erste Hilfe

Der SiBe (Sicherheitsbeauftragter) sichert in Fragen der Sicherheit die Zusammenarbeit mit Schulleitung, Lehrpersonen, Schüler:innen sowie externen Fachstellen.

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