



Kantonsschule Uetikon am See

Konzept zur Gesundheitsförderung und Prävention



Januar 2021



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	6
4.1 BERATUNG FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER	7
4.2 BERATUNG FÜR LEHRPERSONEN	7
4.3 BERATUNGS- UND THERAPIEANGEBOTE BEI KRISEN UND SUCHTPROBLEMEN ..	8
5. WEITERE BEREICHE	15
5.1 BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSKURSE AN DER KUE	15
5.2 DAS FOYER UETIKON ALS RÜCKZUGSORT AN DER KUE	15
5.3 SICHERHEIT UND ERSTE HILFE	15



▀ Kantonsschule Uetikon am See

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. 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.

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 Schülerinnen und Schüler 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 Schülerschaft zugänglich gemacht.

Die schulische und persönliche (Weiter-)Entwicklung der Schülerinnen und Schüler, aber auch der Lehrpersonen, sämtlicher Mitarbeiter 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.



▀ Kantonsschule Uetikon am See

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. Die Leitung der zuständigen regionalen Suchtpräventionsstelle nimmt deshalb auch 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



■ Kantonsschule Uetikon am See

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.

Die Kommission für Gesundheitsförderung informiert die Schule regelmässig über ihre Arbeit und ihre Projekte und achtet darauf, dass sämtliche Mitarbeiter 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 Schülerinnen und Schüler in jedem Klassengang mit stufengerechten präventiven Projekten zu begleiten und dabei die Jugendlichen für die entsprechenden Fragestellungen zu sensibilisieren. Die breit abgestützte 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.

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 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 und/oder an Tagen einer Themenwoche 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 Klassenstunde 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



■ Kantonsschule Uetikon am See

verantwortungsvollen, massvollen und kreativen Medienumgang («Balance online-off-line»). 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 Schülerinnen und Schüler 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 (HUSI):

Im Rahmen von dreiwöchigen Hauswirtschaftskursen an verschiedenen Kurszentren in der Schweiz reflektieren die Jugendlichen ihre eigenen Ernährungs- und Bewegungsverhalten. 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. Diese Themen werden bei Bedarf als Teil einer Themenwoche noch vertieft.

Workshop I (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 Schülern 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

Kennlern- 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 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.



■ Kantonsschule Uetikon am See

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.

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 Diskussionschwerpunkte von Klasse zu Klasse variieren. Schülerinnen und Schüler mit Schwerpunktfach Biologie diskutieren sowohl die Möglichkeiten genetischer Untersuchungsmethoden und Beratung als auch die Methoden der Reproduktionsmedizin.

Workshop II (von Schülerinnen und Schülern für Lehrpersonen, Angestellte und Eltern) zu neuen, aktuellen und oft genutzten Apps/Games:

Um die digitale Nutzung besser nachvollziehen und verstehen zu können, sollen Jugendliche hier nochmals die Möglichkeit erhalten den Lehrpersonen, sämtlichen Angestellten der KUE und den Eltern Einblicke über neueste Entwicklungen, häufig genutzte Apps, Programme, Games usw. zu gewähren. Durch diese Präsentationen sollen die Jugendlichen gleichzeitig ihr digitales Alltagsverhalten reflektieren.

3.5 Fünfte Klasse

Halbtag «Psychische Gesundheit»:

An einem Halbtag 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?

4. Beratung und Intervention

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



■ Kantonsschule Uetikon am See

spezifische medizinische Probleme steht gleichzeitig eine Schulärztin/ein Schularzt zur Verfügung oder wird gegebenenfalls beigezogen.

Die Kontaktdaten der externen Ansprechpersonen der KUE lauten:

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 Beratung 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

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) Tel. 043 499 26 26
Bei Kindern und Jugendliche (KJPP):
www.suizidpraevention-zh.ch

Helpline Suizidprävention (7*24): Tel. 044 296 73 10
Bei Erwachsenen:
www.suizidpraevention-zh.ch

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

Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche Tel. und SMS 147
Chat: www.147.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
Anonyme E-Mail-Seelsorge-Angebot (7*24) der reformierten und katholischen Kirchen der Schweiz

Weitere Notfallnummern: www.erstehilfe.ch

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Samowar Suchtpräventionsstelle Bezirk Meilen Tel. 044 924 40 10
Hüniweg 12, 8706 Meilen
www.samowar.ch



▀ Kantonsschule Uetikon am See

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Tel. 043 259 78 60

Ausstellungsstrasse 80, 8090 Zürich
www.fs-suchtpraevention.zh.ch

Radix Spielsuchtprävention & infoDoc

Pfingstweidstrasse 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

Beratung und Therapie bei Suchtproblemen für Jugendliche und Erwachsene

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Tel. 044 205 58 00

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

Arud Zentrum für Suchtmedizin

Tel. 058 360 50 00

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

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 46

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. 044 266 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



▀ Kantonsschule Uetikon am See

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

Tel. 044 923 05 30

Jugendberatungsstellen im Bezirk Meilen

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

Tel. 044 924 40 10

meilen@samowar.ch

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):

Tel. 043 499 26 26

– Bei Erwachsenen:

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 www.okeywinterthur.ch

Tel. 052 266 41 56

Frauen-Nottelefon, Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen und weibliche Jugendliche
Technikumstr. 38, 8400 Winterthur
www.frauennottelefon.ch

Tel. 052 213 61 61

Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle des Kinderspitals Zürich

Tel. 044 266 76 46

Steinwiesstr. 75, 8032 Zürich

www.kinderschutzgruppe.ch



▀ Kantonsschule Uetikon am See

KOKON, Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Krisenberatung und Opferhilfe
Gemeindestrasse 48 , 8032 Zürich
www.kokon-zh.ch

Tel. 044 545 45 40
(24-Stunden-Betrieb)

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

Tel. 044 360 90 40

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.maedchenhaus.ch

Tel. 044 341 49 45

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 vorwiegend 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



▀ **Kantonsschule Uetikon am See**

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



■ Kantonsschule Uetikon am See

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 und Sensibilisierung Mobbing	Schulleitung, Klassen- und Fachlehrpersonen der KUE	Teil von Projektwochen	Einzelne Tage und Klassenstunde	-
	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. eine Lektion	Information am ersten Elternabend bzw. ersten Konvent des Schuljahres
	FS	Präventionsveranstaltung sicherer Umgang mit digitalen Medien I	externe Fachpersonen	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	Freiwilliger Vortrag für die Eltern und KUE-Angestellten
2.	HS	Prävention und Information sexuelle Gesundheit	Biologielehrpersonen	Biologie-Lektionen	individuell ca. 2-3 Lektionen	-
	HS/ FS	Gesunde und ausgewogene Ernährung	Husi-Leitung (Strickhof) / Biologielehrpersonen	Husi-Wochen und Teil von Projektwochen	Drei Wochen bzw. ein Halbttag	-
	FS	Workshop I (von Schülerinnen und Schülern für Lehrpersonen, Angestellte und Eltern) zu neuen, aktuellen und oft genutzten Apps/Games:	Mitglieder der «Kommission Gesundheitsförderung» / Schüler*innen der KUE	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	Freiwillige Präsentationen für die Eltern und KUE-Angestellten
3.	HS	Kennenlern- und Exkursionstage im Rahmen von Projekt- und Themenwochen II	Schulleitung, Klassen- und Fachlehrpersonen der KUE	Teil von Projektwochen	Einzelne Tage und Klassenstunde	-
	FS	Suchtprävention	Mitglieder der «Kommission Gesundheitsförderung»	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	Freiwilliger Vortrag für die Eltern und KUE-Angestellte n
	FS	Präventionsveranstaltung sicherer Umgang mit digitalen Medien II	externe Fachpersonen	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	Freiwilliger Vortrag für die Eltern und KUE-Angestellten
4.	FS	Prävention, Information und Diskussion sexuelle Gesundheit	externe Fachpersonen	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	-
	FS	Workshop II (von Schülerinnen und Schülern für Lehrpersonen, Angestellte und Eltern) zu neuen, aktuellen und oft genutzten Apps/Games:	Mitglieder der «Kommission Gesundheitsförderung» / Schüler*innen der KUE	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	Freiwillige Präsentationen für die Eltern und KUE-Angestellten
5.	FS	Halbttag «Psychische Gesundheit»	externe Fachpersonen	Teil von Projektwochen	ein Halbttag	-
6.	Keine die Gesundheitsförderung betreffenden Anlässe im Klassenverbund					