



Jugendliche, junge Erwachsene / Liste Fachstellen

**Suchtpräventionsstelle**  
**Unterstützungs- und**  
**Beratungsangebote**  
**Jugendliche und junge**  
**Erwachsene**

# Inhalt

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

# Substanzkonsum

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

## Alle Substanzen

### Suchtfachstelle Zürich

Josefstrasse 91, 8005 Zürich, 043 444 77 00, [info@suchtfachstelle.zuerich](mailto:info@suchtfachstelle.zuerich),  
[www.suchtfachstelle.zuerich](http://www.suchtfachstelle.zuerich)

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

### Drogeninformationszentrum DIZ / Safer Party

Wasserwerkstrasse 17, 8006 Zürich, Tel. 044 415 76 46, [diz@zuerich.ch](mailto:diz@zuerich.ch),  
[www.saferparty.ch](http://www.saferparty.ch)

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

### arud Zentrum für Suchtmedizin

Schützengasse 31, 8001 Zürich, Tel. 058 360 50 00, [arud@arud.ch](mailto:arud@arud.ch), [www.arud.ch](http://www.arud.ch)

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

### Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen

Selnastrasse 9, 8001 Zürich, Tel. 044 205 58 00, [zae@pukzh.ch](mailto:zae@pukzh.ch), [www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)

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

### Sucht Schweiz - Hotline Rat und Hilfe

Tel. 0800 104 104

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

### SafeZone

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

- Online-Beratung zu Suchtfragen

### feel-ok

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

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

## **Alkohol**

### **Alkoholkonsum Betroffene**

[www.alkoholkonsum.ch](http://www.alkoholkonsum.ch)

- Informationsseite der Sucht Schweiz

### **Alkoholkonsum Nahestehende**

[www.nahestehende.alkoholkonsum.ch](http://www.nahestehende.alkoholkonsum.ch)

- Informationsseite der Sucht Schweiz

### **Alateen**

Hotline: 0848 848 843, 24 Std.-Betrieb, [info@alateen.ch](mailto:info@alateen.ch), [www.al-anon.ch/ueber-uns/alateen](http://www.al-anon.ch/ueber-uns/alateen)

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

## **Tabak**

### **ZFPS – Rauchstoppperatung für Jugendliche**

Schindlersteig 5, 8006 Zürich, Tel. 044 271 85 74, [unternaehrer@zfps.ch](mailto:unternaehrer@zfps.ch), [www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)

- Persönliche Beratung durch Rauchstoppperaterin FTGS Stephanie Unternährer

### **Rauchstopplinie**

Tel. 0848 000 181, [www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch)

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

## **Cannabis**

### **Canreduce**

[www.canreduce.ch](http://www.canreduce.ch)

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

## **Kokain**

### **Snowcontrol**

[www.snowcontrol.ch](http://www.snowcontrol.ch)

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

## **Für Angehörige**

### **ada-zh**

Sumatrastrasse 3, 8006 Zürich, Tel. 044 384 80 10, [info@ada-zh.ch](mailto:info@ada-zh.ch), [www.ada-zh.ch](http://www.ada-zh.ch)

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

## **Selbsttests**

### **Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich**

[www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttests-freundetests](http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttests-freundetests)

- Onlinetests zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens

### **checken.ch**

[www.checken.ch](http://www.checken.ch)

- Onlinetests zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens

# Verhaltenssucht

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

## **Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte**

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich  
Tel. 044 202 30 00, [spielsucht-behandlung@radix.ch](mailto:spielsucht-behandlung@radix.ch), [www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)

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

## **Arud Zentrum für Suchtmedizin**

Schützengasse 31, 8001 Zürich, Tel. 058 360 50 00, [arud@arud.ch](mailto:arud@arud.ch), [www.arud.ch](http://www.arud.ch)

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

## **IAP Institut für angewandte Psychologie ZHAW**

Lagerstrasse 45, 8004 Zürich, Tel. 058 934 83 30, [therapie.iap@zhaw.ch](mailto:therapie.iap@zhaw.ch),  
[www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/psychotherapie/spezialangebote/onlinesucht-cybermobbing/](http://www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/psychotherapie/spezialangebote/onlinesucht-cybermobbing/)

- Beratung für Kinder und Jugendliche, Eltern und Familien bei Onlinesucht und Medienkonsum

## **SOS Spielsucht**

Telefonische Beratung: Tel. 0800 040 080

Online-Beratung: [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

## **feel-ok**

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

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

## **Hotline Rat und Hilfe**

Tel. 0800 104 104

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

## **Selbsttests**

### **Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich**

[www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttests-freundetests](http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttests-freundetests)

- Onlinetests zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens

**checken.ch**

[www.checken.ch](http://www.checken.ch)

- Onlinetests zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens

## Verschiedene Themen

### Jugendberatung der Stadt Zürich

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

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

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

### kokon

Aemtlerstrasse 17, 8032 Zürich, Tel 044 545 45 40, [beratung@kokon-zh.ch](mailto:beratung@kokon-zh.ch),

[www.kokon-zh.ch](http://www.kokon-zh.ch)

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

### Streetchurch

Badenerstrasse 69, 8004 Zürich, Tel. 044 552 42 32, [info@streetchurch.ch](mailto:info@streetchurch.ch),

[www.streetchurch.ch/sozialberatung](http://www.streetchurch.ch/sozialberatung)

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

### feel-ok

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

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

### tschau.ch

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

- Unterstützung und Informationen für Jugendliche zu diversen Themen

### Pro Juventute Kinder- und Jugendberatung

Tel. 147, [www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns](http://www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns)

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

## Arbeit und Finanzen

### Job Shop / Info Shop

Planet 5, Sihlquai 240, 8005 Zürich, Tel. 044 454 30 90, [job-shop@oja.ch](mailto:job-shop@oja.ch), [www.info-shop.ch](http://www.info-shop.ch)

- Temporäre Arbeitsvermittlung, Unterstützung bei (Lehr-) Stellensuche

### Glattwägs

Dübendorfstrasse 53, 8051 Zürich, Tel. 044 322 05 05, [info@glattwaegs.ch](mailto:info@glattwaegs.ch),

[www.glattwaegs.ch](http://www.glattwaegs.ch)



- Unterstützung beim Bewerbungsprozess und Vermittlung von Arbeitseinsätzen

### **Impulsis**

Fabrikstrasse 50, 8005 Zürich, Tel. 043 300 64 20, [info@impulsis.ch](mailto:info@impulsis.ch), [www.impulsis.ch](http://www.impulsis.ch)

- Berufsintegration für Jugendliche und junge Erwachsene

### **Laufbahnzentrum Stadt Zürich**

Konradstrasse 58, 8005 Zürich, Tel. 044 412 78 78, [www.stadt-zuerich.ch/laufbahnzentrum](http://www.stadt-zuerich.ch/laufbahnzentrum)

- Unterstützung bei der Gestaltung der beruflichen Laufbahn

Coaching und Case Management Berufsbildung (Laufbahnzentrum)

Strassburgstrasse 5, 8004 Zürich, [lbz-b25@zuerich.ch](mailto:lbz-b25@zuerich.ch), [stadt-zuerich.ch/lbz-b25](http://stadt-zuerich.ch/lbz-b25)

- B25 - Berufseinstig bis 25

### **Kabel**

Mühlebachstrasse 19, 8008 Zürich, Tel. 044 251 94 60, [info@lehrlinge.ch](mailto:info@lehrlinge.ch), [www.kabel-berufslehre.ch](http://www.kabel-berufslehre.ch)

- Beratung zum Thema Berufslehre im Kanton Zürich

### **Schuldenberatung**

Beckenhofstrasse 16, 8021 Zürich, Tel. 044 366 68 28, [info@caritas-zuerich.ch](mailto:info@caritas-zuerich.ch), [www.caritas-zuerich.ch](http://www.caritas-zuerich.ch)

- Beratung der Caritas Zürich in Schuldenfragen

### **Moneythek**

PBZ Bibliothek Altstadt, Zähringerstrasse 17, 8001 Zürich

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

## **Gewalt**

### **kokon**

Aemtlerstrasse 17, 8003 Zürich, Tel 044 545 45 40, [info@kokon-zh.ch](mailto:info@kokon-zh.ch), [www.kokon-zh.ch](http://www.kokon-zh.ch)

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

### **Schlupfhuus**

Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich, Tel. 043 268 22 66, [info@schlupfhuus.ch](mailto:info@schlupfhuus.ch), [www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)

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

### **Mädchenhaus Zürich**

Tel. 044 341 49 45, 079 478 46 79, [www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch), [info@maedchenhaus.ch](mailto:info@maedchenhaus.ch)

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

## **Sexualität**

### **Lust und Frust**

Langstrasse 21, 8004 Zürich, Tel. 044 413 46 50, [info@lustundfrust.ch](mailto:info@lustundfrust.ch),  
[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

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

### **Homosexuelle Arbeitsgruppen Zürich HAZ Queer Zürich**

Zollstrasse 117, 8005 Zürich, Tel. 044 271 22 50, [info@haz.ch](mailto:info@haz.ch), [www.haz.ch](http://www.haz.ch)

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

## Hilfe bei Krisen und Notfällen

### Polizei

Tel. 117

### Notfall-Sanität

Tel. 144

- Bei lebensbedrohlichen Notfällen, 24 Std.-Betrieb

### Aerztefon

Tel. 0800 33 66 55, [www.aerztefon.ch](http://www.aerztefon.ch)

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

### SOS Ärzte – medizinische Versorgung rund um die Uhr

Tel. 044 360 44 44, [www.sos-aerzte.ch](http://www.sos-aerzte.ch), [info@sos-aerzte.ch](mailto:info@sos-aerzte.ch)

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

### Tox Info Suisse

Freiestrasse 16, 8032 Zürich, Tel. Notfälle: 145, Tel. Auskunft: 044 251 66 66, [info@toxinfo.ch](mailto:info@toxinfo.ch), [www.toxinfo.ch](http://www.toxinfo.ch)

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

### Notfallapotheken in Zürich

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

### Kriseninterventionszentrum Zürich KIZ

Militärstrasse 8, 8021 Zürich, Tel. 044 296 73 10, [kiz@puk.zh.ch](mailto:kiz@puk.zh.ch), [www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)

- Bei akuten psychischen Krisen, 24 Std.-Betrieb

### Die Dargebotene Hand

Tel. 143, Online-Beratung: [www.143.ch](http://www.143.ch)

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

### Pro Juventute Beratung und Hilfe

Tel. 147, [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch), [www.147.ch](http://www.147.ch), SMS 147

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

### Schlupfhuus

Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich, Tel. 043 268 22 66, [info@schlupfhuus.ch](mailto:info@schlupfhuus.ch), [www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)

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

**Mädchenhaus Zürich**

Tel. 044 341 49 45, 079 478 46 79, [www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch), [info@maedchenhaus.ch](mailto:info@maedchenhaus.ch)

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

**Nemo**

Döltschweg 177, 8055 Zürich, Tel. 043 336 50 20, [www.nemohilft.ch](http://www.nemohilft.ch),  
[nemo@swsieber.ch](mailto:nemo@swsieber.ch)

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

## **Impressum**

### **Herausgeberin**

Stadt Zürich

Schulgesundheitsdienste

Suchtpräventionsstelle

Röntgenstrasse 44

8005 Zürich

[www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

Juli 2022

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

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

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

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

**Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Suchtpräventionsstelle  
Röntgenstrasse 44  
8005 Zürich  
T +41 44 412 83 30  
[www.stadtzuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadtzuerich.ch/suchtpraevention)**

**Schul- und Sportdepartement**



Stand: 09/2021