



## Gesundheit

Beschäftigt dich eine Frage rund um das Thema Gesundheit (Körper, Sexualität, Psyche, Sucht, Krankheit ...)?

Hier findest du von der Schule unabhängige, **hilfreiche Anlaufstellen der Region** und **nützliche Internetseiten** (am Ende des Dokuments):

---

### Schulärzte

Dr. med. Thierry Hiestand  
Medvadis, Ärztezentrum Urdorf  
Birmensdorferstrasse 87, 8902 Urdorf  
Tel. 044 735 66 88  
<https://www.medvadis.ch/netzwerk/aerztezentrum-urdorf>

---

Dr. med. Nicola Knauer-Martignoni  
Praxis Sunneschii  
Spitalstrasse 71, 8902 Urdorf  
Tel. 043 817 30 30  
<https://kinderarztpraxis-sunneschii.ch>

---

### kjz – Kinder- und Jugendhilfezentren

#### kjz Affoltern

Im Winkel 2  
8910 Affoltern a.A.  
Tel. 043 259 93 33  
[kjz.affoltern@ajb.zh.ch](mailto:kjz.affoltern@ajb.zh.ch)  
<https://www.zh.ch/de/bildungsdirektion/amt-fuer-jugend-und-berufsberatung/kjz-affoltern.html>

#### kjz Dietikon

Badenerstrasse 9  
8953 Dietikon  
Tel. 043 259 93 00  
[kjz.dietikon@ajb.zh.ch](mailto:kjz.dietikon@ajb.zh.ch)  
<https://www.zh.ch/de/bildungsdirektion/amt-fuer-jugend-und-berufsberatung/kjz-dietikon.html>



### **Blinker – Jugendberatung**

Grabenstrasse 7  
8952 Schlieren  
Tel. 044 730 61 61  
[blinker@sd-l.ch](mailto:blinker@sd-l.ch)  
<https://sd-l.ch/blinker>

---

### **CONTACT – Jugendberatung Bezirk Affoltern**

Im Winkel 2  
8910 Affoltern a.A.  
Tel. 043 259 93 55  
[info@contact-jugendberatung.ch](mailto:info@contact-jugendberatung.ch)  
<https://www.contact-jugendberatung.ch>

---

### **Psychiatrische Universitätsklinik Zürich**

#### **Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie**

**Ambulatorium  
Dietikon**

Zürcherstrasse 49  
8953 Dietikon  
Tel. direkt: 044 578 62 50  
Zentrale: 058 384 47 00  
Zentrale Zürich: 058 384 21 11  
Notfall Kinder und Jugendliche: 058 384 66 66  
[kjpp.ambidit@pukzh.ch](mailto:kjpp.ambidit@pukzh.ch)  
<https://www.pukzh.ch/standorte/ambulatorium-dietikon/>

Anmeldung auch online möglich!

---

### **Schulpsychologischer Dienst des Kantons Zürich**

**Volksschulamt  
Zürich**

Übersichtsseite:  
<https://www.zh.ch/de/bildung/schulen/volksschule/volksschule-besonderer-bildungsbedarf/schulpsychologie.html>  
Tel. Sekretariat: 043 259 22 91  
[schulpsychologie@vsa.zh.ch](mailto:schulpsychologie@vsa.zh.ch)

---



### **Supad – Suchtpräventionstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon**

Grabenstrasse 9  
8952 Schlieren  
Tel. 044 733 73 65  
[supad@sd-l.ch](mailto:supad@sd-l.ch)  
<https://sd-l.ch/sucht>

---

### **Spiz – Fachstelle für Sexualpädagogik**

Kanzleistrasse 80  
8004 Zürich  
Tel. 044 245 80 60  
[mail@spiz.ch](mailto:mail@spiz.ch)  
<https://spiz.ch>

---

### **Kompetenzzentrum für sexuelle Gesundheit**

Fachstelle für sexuelle Gesundheit  
Kanzleistrasse 80  
8004 Zürich  
Tel. 044 455 59 00  
[mail@segz.ch](mailto:mail@segz.ch)  
<https://segz.ch>

---



## Nützliche Internetseiten:

### **Kanton Zürich - Programm «Psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen»**

Informationen u.a. zu:

- Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl
- Lebenskompetenzen und Resilienz – weniger Stress, mehr Selbstvertrauen
- Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität

<https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/psychische-gesundheit/kinder-und-jugendliche#filter-6b1116bd-15b8-4675-a1b9-5f397a28fa50>

---

### **Jugendberatungsstellen im Grossraum Zürich finden**

<https://jugendberatung.me>

---

### **Kinder- und Jugendförderung Schweiz**

Online-Beratung und Jugendinformation (zu diversen Themen)

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

---

### **Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX**

Informationen, Workshops, Fachstellen (schweizweit) zu Themen wie:

- Konsum, Sucht
- Körper, Psyche

<https://www.feel-ok.ch>

---

### **ProJuventute**

Anlaufstelle für alle Themen, z.B.:

- Familie und Gesellschaft
- Entwicklung und Gesundheit
- Medien und Internet
- Schule und Ausbildung
- Suizidgedanken

<https://www.projuventute.ch>

**Tel. 147** – vertrauliche und kostenlose Beratung rund um die Uhr an 7 Tagen pro Woche, Beratungen sind auch auf WhatsApp im Chat oder per E-Mail möglich:

[www.147.ch](http://www.147.ch)

[beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch)