

## Merkblatt

### Ausserschulische Beratungsstellen

#### Für Kinder und Jugendliche

##### Pro Juventute

Bei Pro Juventute kannst du bei Problemen rund um die Uhr anrufen, eine SMS schicken oder mit einem/r Berater/in chatten. Montags und dienstags von 19.00 - 22.00 Uhr kannst Du dich mit anderen Jugendlichen austauschen.

**147 (Telefon und SMS) oder Chat, [www.147.ch](http://www.147.ch)**

##### Dargebotene Hand

Die dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für Menschen die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Auch "kleinere" Sorgen haben Platz.

**143 (Telefon) oder Chat, [www.143.ch](http://www.143.ch)**

##### Opferberatung Zürich

Die Opferberatungsstelle ist für Frauen, Männer, Jugendliche und Kinder, die körperliche, sexuelle oder andere Gewalt erleben.

**044 299 40 50, [www.opferberatung@obzh.ch](mailto:www.opferberatung@obzh.ch)**

##### Schlupfhuus

Das Schlupfhuus ist jeden Tag während 24 Stunden erreichbar und hilft bei familiären Problemen. Wenn du zwischen 12 und 18 Jahre alt bist und zu Hause nicht mehr bleiben kannst, besteht die Möglichkeit, vorübergehend dort zu wohnen.

**043 268 22 66, [www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)**

##### Mädchenhaus

Das Mädchenhaus ist jeden Tag während 24 Stunden erreichbar. Es unterstützt Mädchen zwischen 14 und 20 Jahren, die Gewalt und andere schwierige Situationen in der Familie erleben. Mädchen können dort auch eine Zeit lang wohnen.

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