

## Detailübersicht >

### [Angebote im kreativen Bereich für kleine Kinder](#)

Angebote im kreativen Bereich für kleine Kinder.

---

### [Angebote im musischen Bereich für kleine Kinder](#)

Angebote im musischen Bereich für Kinder und Eltern gemeinsam mit ihren Kindern.

---

### [Babymassage](#)

#### **Babymassage**

In Kursen erhalten Mütter und/oder Väter praktische und theoretische Kenntnisse über die Babymassage.

- [Aktuelle Kurse und Veranstaltungen im ganzen Kanton \(sofern vorhanden\)](#)

#### **Babyschwimmen**

Als Babyschwimmen bezeichnet man die Wassergymnastik mit Säuglingen und Kleinkindern zwischen dem vierten und dem achtzehnten Lebensmonat.

- [Aktuelle Kurse und Veranstaltungen im ganzen Kanton \(sofern vorhanden\)](#)

Ihre Kontaktpersonen für Kurse und Veranstaltungen in der Region:

---

### [Babysittervermittlung](#)

Stundenweise Betreuung eines Kindes zu Hause.

---

### [Begegnungsmöglichkeiten für Fremdsprachige und Migranten/innen](#)

Informelle Angebote für Fremdsprachige und Migranten/innen, die dem Austausch dienen.

---

### [Bewegungsangebote für kleine Kinder](#)

Bewegungsangebote für Kinder und kleine Kinder mit ihren Eltern.

---

### [Bibliotheken](#)

Ausleihe und Büchern.

---

### [Diverse Angebote für kleine Kinder](#)

Diverse Angebote für kleine Kinder.

---

### [Diverse Beratungsangebote im Kleinkindbereich](#)

Diverse Beratungsangebote im Kleinkindbereich.

---

### [Ehe- und Paarberatung](#)

Sie haben Probleme in Ihrer Ehe oder Partnerschaft, die Sie mit einer Fachperson besprechen möchten.

---

### [Elternvereine/-foren/-clubs](#)

Interessengemeinschaften von Eltern.

---

### [Familienzentren](#)

Begegnungsort für Kinder und Eltern

---

### [Filmklub für Kinder von 6 bis 12](#)

Die Zauberlaterne ist ein Filmklub für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren mit dem Ziel, sie in das unvergleichliche Vergnügen des Kinos einzuführen... und zwar in einem richtigen Kinosaal!

---

### [Hauspflege bei Krankheit \(Spitex\)](#)

Entlastungsmöglichkeiten zu Hause.

---

### [Hebammen und Wochenbettbetreuung](#)

Betreuung von werdenden Eltern während der Schwangerschaft.

Betreuung von Müttern während der Zeit des Wochenbetts.

---

### [Jugendberatung](#)

Beratung von Jugendlichen bei Schwierigkeiten und Problemen.

---

### [Kinder- und Jugendhilfezentren \(kiz\)](#)

---

### [Kinderbetreuung zu Hause](#)

Entlastung bei der Kinderbetreuung und Unterstützung im Haushalt in einer vorübergehenden Krisensituation.

---

### [Kinderkrippen und Kindertagesstätten](#)

Bewilligte und beaufsichtigte Betreuungseinrichtungen für Kinder im Vorschulalter mit professioneller Betreuung.

---

### [Mutter-Vater-Kind-Treffs](#)

Begegnungsmöglichkeiten für Mütter und Väter mit oder ohne ihren Kindern.

---

### [Notfallnummern](#)

Eine Auswahl von Notfallnummern.

---

### [pro juventute](#)

Begleitung, Beratung, Therapie, Bewusstseinsbildung, Schulung, Information und materielle Unterstützung für Kinder und Jugendliche.

---

### [Regionale Angebote für Eltern und Kinder – Online Informationen](#)

Übersicht über Angebote im Bereich Familie, Eltern und Kinder, die durch die Gemeinwesenarbeit in Ihrer Region zusammengestellt wird.

[mehr](#)

### **Schulpsychologischer Beratungsdienst (SPD)**

Der Schulpsychologische Beratungsdienst (SPD) ist eine neutrale Beratungs- und Abklärungsstelle, welche Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern, Eltern und Behörden beratend bei Problemen rund um die Schule zur Seite steht.

---

### **Spielgruppen**

Spielgruppen für Kinder im Vorschulalter

---

### **Spielgruppen plus**

Die Spielgruppen plus sind Spielgruppen, die mit einem speziell entwickelten Sprachförderkonzept arbeiten, um die Kinder gezielt beim Erwerb der deutschen Sprache zu unterstützen.

---

### **Spielgruppen plus – Grundlagen**

Das Projekt Spielgruppe plus der Bildungsdirektion des Kantons Zürich ist erfolgreich abgeschlossen. Der wissenschaftliche Bericht des Marie Meierhofer-Instituts hat ergeben, dass Kleinkinder in Spielgruppen plus von der Sprachförderung profitieren. In der zweijährigen Pilotphase wurden Kleinkinder (2½ Jahre bis zum Kindergarten Eintritt) in vier Zürcher Gemeinden jede Woche zweimal zwei Stunden auf kindgerechte Weise sprachlich gefördert.

Gemäss Evaluationsbericht machen die Kinder in den Spielgruppen plus deutlich grössere Fortschritte in Deutsch als Spielgruppenkinder ohne spezielle Sprach-förderung. Die Resultate decken sich mit der Erkenntnis, dass Sprach-förderung bereits im Kleinkindalter ansetzen sollte.

Das [Rahmenkonzept Spielgruppe plus](#) sowie seit Juli 2010 der Leitfaden "Deutschlernen in Spielgruppen plus" stehen allen Interessierten im Internet zur Verfügung. Der [Leitfaden](#) ergänzt das Rahmenkonzept und dient als Anleitung zur gezielten Sprachförderung von Kindern in Spielgruppen plus. Ausführliche Informationen zu Spielgruppen plus finden Sie als [Downloads](#).

### **Downloads**

---

### **Suchtberatung**

Beratung von Jugendlichen und Erwachsenen mit Drogen- und Suchtproblemen.

---

### **Suchtprävention**

Information, Beratung und Impulse um Suchtproblemen zuvorzukommen.

---

### **Tagesfamilien**

Betreuung von Kindern in einer Familie.

---

### **Telefon 147, Hilfe für Kinder und Jugendliche**

Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 – Telefon, SMS, Chat, [www.147.ch](http://www.147.ch)

---

### **Vorübergehende Wohnmöglichkeit für Kinder und Jugendliche (Schlupfhuus, Mädchenhaus)**

Vorübergehende Wohnmöglichkeit für Kinder und Jugendliche in Schwierigkeiten.

---

### **Wassergewöhnung für Säuglinge**

Im Therapiebad des Spitals Zollikerberg bieten wir Kurse an zur Wassergewöhnung für Säuglinge ab 4 Monate.

---

## [Öffentliche Spielplätze](#)

## **Angebote im kreativen Bereich für kleine Kinder**

Angebote im kreativen Bereich für kleine Kinder.

Kurse im kreativen Bereich unterstützen die Kinder in ihrem kreativen, selbstbestimmten und selbstbewussten Handeln.

---

## **Angebote im musischen Bereich für kleine Kinder**

Angebote im musischen Bereich für Kinder und Eltern gemeinsam mit ihren Kindern.

Musische Kurse fördern die Kreativität, die Vorstellungskraft und den Austausch in Gruppen.

---

## **Babymassage**

### ***Babymassage***

In Kursen erhalten Mütter und/oder Väter praktische und theoretische Kenntnisse über die Babymassage.

- [Aktuelle Kurse und Veranstaltungen im ganzen Kanton \(sofern vorhanden\)](#)

### ***Babyschwimmen***

Als Babyschwimmen bezeichnet man die Wassergymnastik mit Säuglingen und Kleinkindern zwischen dem vierten und dem achtzehnten Lebensmonat.

- [Aktuelle Kurse und Veranstaltungen im ganzen Kanton \(sofern vorhanden\)](#)

Ihre Kontaktpersonen für Kurse und Veranstaltungen in der Region:

#### **Babymassage**

Eine liebevolle Massage fördert die Entspannung und Entwicklung des Säuglings. Durch den Körperkontakt wird das Bedürfnis des Babys nach Wärme, Zuneigung und Geborgenheit gestillt und die Beziehung zwischen Mutter/Vater und Baby gestärkt. Zudem verbessert sich der Schlafrhythmus des Säuglings und Blähungen werden günstig beeinflusst.

#### **Babyschwimmen**

Babyschwimmen ist eine Form von Eltern–Kind–Gymnastik im Wasser.

---

## **Babysittervermittlung**

Stundenweise Betreuung eines Kindes zu Hause.

Stundenweise Betreuung eines Kindes während vorübergehender Abwesenheit der Eltern. Spezielle Vermittlungsstellen verfügen über Babysitterlisten.

**Hinweis:** Sowohl einige Jugendsekretariate und regionale Stellen des Amtes für Jugend und Berufsberatung als auch einzelne Sektionen des Schweizerischen Roten Kreuzes bieten Ausbildungskurse für zukünftige Babysitter an.

- [Schweizerisches Rotes Kreuz](#)  
[Babysitterkurse des Schweizerischen Roten Kreuzes](#). Für aktuellste Informationen kontaktieren Sie bitte das Schweizerische Rote Kreuz direkt.
- [Jugendsekretariate und regionale Stellen](#)

## **Begegnungsmöglichkeiten für Fremdsprachige und Migranten/innen**

Informelle Angebote für Fremdsprachige und Migranten/innen, die dem Austausch dienen.

Begegnungsmöglichkeiten für für Fremdsprachige und Migranten/innen haben zum Ziel, bisher erworbene Sprachkenntnisse in einem wohlgesinnten Umfeld anzuwenden. Dabei erhalten Frauen und Männer Informationen, beispielsweise über das soziale Zusammenleben, die Schule und Gesundheit. Durch die gewonnenen Beziehungen wird die Integration erleichtert und Vorurteile werden abgebaut.

---

## **Bewegungsangebote für kleine Kinder**

Bewegungsangebote für Kinder und kleine Kinder mit ihren Eltern.

Eltern und Kinder gewinnen eine positive Einstellung zum eigenen Körper und sie stärken das eigene respektive das gegenseitige Vertrauen durch gemeinsame oder auch individuelle sportliche Tätigkeiten.

Im Mutter– oder Vater–Kind–Turnen (MuKi oder VaKi) werden Kinder von drei bis fünf Jahren im spielerischen Turnen rhythmisch und motorisch gefördert. Oder es wird zum Beispiel im Babyschwimmen spielerisch die Erfahrung mit dem Element Wasser gemacht. Die Angebote richten sich je nach Kursleitung bereits an Kinder ab der 5. Lebenswoche.

---

## **Bibliotheken**

Ausleihe und Büchern.

---

## **Diverse Angebote für kleine Kinder**

Diverse Angebote für kleine Kinder.

Die Angebote für Kinder sind äusserst vielfältig.

Weitere Angebote für Kinder finden Sie unter

- [Bewegungsangebote/Sport für kleine Kinder](#)
  - [Angebote im musischen Bereich für Kinder](#)
  - [Angebote für kleine Kinder im kreativem Bereich](#)
  - [Fremdsprachen für kleine Kinder](#)
- 

## **Diverse Beratungsangebote im Kleinkindbereich**

Diverse Beratungsangebote im Kleinkindbereich.

---

## **Ehe– und Paarberatung**

Sie haben Probleme in Ihrer Ehe oder Partnerschaft, die Sie mit einer Fachperson besprechen möchten.

Sie haben Probleme in Ihrer Ehe oder Partnerschaft, die Sie mit einer Fachperson besprechen möchten:

- Ihre Kommunikation ist verstummt
- Ihre Gefühle sind verloren gegangen
- Sie stecken in einer Dreiecksbeziehung
- Sie haben eine aktuelle Beziehungskrise
- Sie streiten sich über Kinder– und Erziehungsfragen
- Sie wissen nicht, ob Sie zusammenbleiben oder auseinander gehen wollen

Die öffentlichen Paarberatungsstellen im Kanton Zürich bieten Ihnen kompetente Fachhilfe an. Die Beratungen sind vertraulich, die Tarife richten sich nach Ihrem Einkommen.

---

### **Elternvereine/–foren/–clubs**

Interessengemeinschaften von Eltern.

In vielen Gemeinden sind Elternvereine, Elternforen und Interessengemeinschaften für Eltern vorhanden. Sie dienen dazu, sich auszutauschen und um ihre je spezifischen Anliegen zu vertreten und zu wahren. Sie sind meist privat organisiert.

Informationen zu Dachverbänden finden Sie auch unter:

- [Schweizerische Vereinigung der Elternorganisationen](#)
  - [Dachverband Schweizerischer Mütterzentren](#)
  - [Dachverband Schweizerischer Gemeinnütziger Frauen](#)
- 

### **Familienzentren**

Begegnungsort für Kinder und Eltern

Ein Familienzentrum versteht sich vor allem als Begegnungsort. Hier knüpfen junge Mütter und Väter oder NeuzuzügerInnen Kontakte oder können in Form einer Mitarbeit ausserhalb der Familie aktiv sein.

Ein Familienzentrum ist ein Treffpunkt. Die Benützerinnen und Benützer können Entlastung finden, indem sie sich gegenseitig Hilfe anbieten bei Erziehungsfragen, Schulproblemen, Ehe- und Familienschwierigkeiten sowie Alltagsproblemen und zwar dadurch, dass sie frühzeitig darüber sprechen.

---

### **Filmklub für Kinder von 6 bis 12**

Die Zauberlaterne ist ein Filmklub für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren mit dem Ziel, sie in das unvergleichliche Vergnügen des Kinos einzuführen... und zwar in einem richtigen Kinosaal!

Ein Mal pro Monat bekommen die Klubmitglieder eine illustrierte Klubzeitschrift nach Hause geschickt, welche sie einlädt, einen ihrem Alter entsprechenden, wertvollen Film im Kino zu entdecken. Ohne Eltern, jedoch von Erwachsenen betreut, erleben die Kinder auf der Leinwand die grossen Emotionen des Kinos und des Lebens: Lachen, Träumen, Weinen und Fürchten. Diese besonderen Momente teilen sie mit ihren Kameraden. Eine einführende Moderation, welche im Dialog mit den Kindern auf die Besonderheiten des Films eingeht, und eine szenische Einführung zu einem Thema des Films, helfen ihnen das Gezeigte zu besser verstehen. Dieses einzigartige Konzept ermöglicht es den Kindern, das Kino als eine Kunstform zu entdecken und sich für dessen künstlerische Bestandteile zu sensibilisieren: von der Musik über das Theater bis hin zur Literatur.

---

### **Hauspflege bei Krankheit (Spitex)**

Entlastungsmöglichkeiten zu Hause.

Nach einer schweren Geburt beziehungsweise nach einer ambulanten oder Hausgeburt unterstützt die Spitex. Aber auch für Mütter, die schon Kinder haben, kann die Hauspflege eine grosse Erleichterung sein. Kinderspitex ermöglicht schwer kranken Kindern zu Hause, in vertrauter Umgebung, rund um die Uhr gepflegt zu werden.

---

## **Hebammen und Wochenbettbetreuung**

Betreuung von werdenden Eltern während der Schwangerschaft.

Betreuung von Müttern während der Zeit des Wochenbetts.

Hebammen betreuen in der Schwangerschaft und führen die notwendigen Mutterschaftsvorsorge–Untersuchungen anhand der gesetzlichen Richtlinien durch. Sie sind Ansprechpartnerinnen der werdenden Mütter/Eltern, beraten zu Fragen der Gesundheitsvorsorge und Lebensführung und helfen bei auftretenden Problemen. In verschiedenen Kursen bereiten sie gezielt auf die Geburt vor. In vielen geburtshilflichen Kliniken bieten Hebammen eine Hebammen–Sprechstunde an. Hebammen benennen Beratungsstellen und stellen im Bedarfsfall Kontakte her. Die Kosten für die Nachsorge werden von der Krankenkasse übernommen.

---

## **Jugendberatung**

Beratung von Jugendlichen bei Schwierigkeiten und Problemen.

Als junge/–r Erwachsene/–r befinden Sie sich in einer schwierigen Phase: Probleme in der Familie oder am Arbeitsplatz plagen Sie, Beziehungsnöte oder Zukunftssorgen. Sie stehen vor bedrängenden Fragen zu Liebe und Sexualität, Gewalt, Drogen, Schule, Lehre oder überhaupt dem Sinn des Lebens. Für diese Fragen suchen Sie eine neutrale Ansprechperson ausserhalb Ihrer Familie oder Ihres gewohnten Umfelds.

Mit Ihren Anliegen können Sie sich jederzeit an eine Jugendberatungsstelle wenden. Deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen und beraten Sie gern. Sie arbeiten kostenlos und vertraulich, sind erfahren im Umgang mit Krisen des Erwachsenwerdens und haben ein offenes Ohr für Sie.

Das Aufwachsen jugendlicher Menschen ist ein anspruchsvoller, konfliktreicher Prozess, der nur selten reibungslos vor sich geht. Dem tragen die Jugendberatungsstellen Rechnung, fachlich kompetent und weltanschaulich unabhängig. Dieses Angebot richtet sich an alle Jugendlichen mit dem Bedürfnis, persönliche Lebensfragen zu besprechen.

---

## **Kinder- und Jugendhilfezentren (kjj)**

Ob Durchschlafprobleme, Trotzalter oder Streit und Eifersucht unter Geschwistern – Eltern sind immer wieder auf Neue mit allerlei Fragen konfrontiert. Antworten finden Sie zum Beispiel bei der kostenlosen Mütter- und Väterberatung sowie Erziehungsberatung in den Kinder- und Jugendhilfezentren (kjj).

---

## **Kinderbetreuung zu Hause**

Entlastung bei der Kinderbetreuung und Unterstützung im Haushalt in einer vorübergehenden Krisensituation.

Durch ein unerwartetes Ereignis können Familien vor allem mit Kleinkindern in eine vorübergehende Krise geraten. Die Erkrankung eines Elternteils, ein Todesfall oder ein Erschöpfungszustand der Mutter nach der Geburt könnten solche Ereignisse sein. Die Familienentlastung bietet Familien in diesen Situationen Unterstützung. Das Angebot wird vom Schweizerischen Roten Kreuz erbracht.

---

## **Kinderkrippen und Kindertagesstätten**

Bewilligte und beaufsichtigte Betreuungseinrichtungen für Kinder im Vorschulalter mit professioneller Betreuung.

Sie suchen eine Betreuungsmöglichkeit für ihr noch nicht eingeschultes Kind.

Kinderkrippen bzw. Kindertagesstätten sind Einrichtungen, welche individuelle, professionelle Betreuung für Vorschulkinder anbieten. Kinder und Betreuungspersonen gestalten den Alltag in meist altersgemischten Gruppen von etwa zehn Kindern. Es sind auch Teilzeitbetreuungen möglich.

---

## **Mutter–Vater–Kind–Treffs**

Begegnungsmöglichkeiten für Mütter und Väter mit oder ohne ihren Kindern.



Gemeinschaftszentren, kirchliche oder soziale Institutionen bieten informelle Begegnungsmöglichkeiten an.

---

### **Notfallnummern**

Eine Auswahl von Notfallnummern.

Eine Auswahl von Notfallnummern.

---

### **pro juventute**

Begleitung, Beratung, Therapie, Bewusstseinsbildung, Schulung, Information und materielle Unterstützung für Kinder und Jugendliche.

pro juventute ist eine private und unabhängige Stiftung. Ob Begleitung, Betreuung, Beratung, Therapie, materielle Unterstützung, Bewusstseinsbildung, Schulung oder Information: pro juventute hilft den Kindern von heute. In Familien und Gesellschaft und in der ganzen Schweiz. pro juventute entwickelt und unterstützt Projekte und Einrichtungen, die Kinder, Jugendliche und Familien fördern, schützen und begleiten. Wenn immer möglich haben die Projekte präventiven Charakter.

---

### **Regionale Angebote für Eltern und Kinder – Online Informationen**

Übersicht über Angebote im Bereich Familie, Eltern und Kinder, die durch die Gemeinwesenarbeit in Ihrer Region zusammengestellt wird.

[mehr](#)

---

### **Schulpsychologischer Beratungsdienst (SPD)**

Der Schulpsychologische Beratungsdienst (SPD) ist eine neutrale Beratungs- und Abklärungsstelle, welche Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern, Eltern und Behörden beratend bei Problemen rund um die Schule zur Seite steht.

Der Schulpsychologische Beratungsdienst ist eine kinder- und jugendpsychologische Einrichtung im Dienste aller an der Schule Beteiligten.

Als **Schüler oder Schülerin** hast Du Probleme in der Schule, persönliche Probleme oder Probleme in der Familie, die Du mit jemanden besprechen möchtest.

Als **Lehrperson** haben Sie mit einem Schüler oder einer Schülerin, einer Gruppe von Schülern oder der Schulorganisation Probleme, die Sie gerne mit einer Fachperson der Jugendpsychologie besprechen möchten.

Als **Eltern** sind Sie mit Fragen der Schule oder der Erziehung konfrontiert; Sie suchen für Ihr Kind geeignete Therapien oder Fördermassnahmen und möchten sich dazu gerne beraten lassen.

Ist eine schulpsychologische Abklärung des Kindes notwendig, braucht es dazu in der Regel eine behördliche Bewilligung (Sonderschulkommission, Schulpflege etc.). Eine Anmeldung erfolgt in der Regel über die Lehrperson und bedarf der Einwilligung der Eltern.

---

### **Spielgruppen**

Spielgruppen für Kinder im Vorschulalter

Spielgruppen sind private Vorschuleinrichtungen, welche vor dem Kindergarten einsetzen. Es handelt sich um stundenweise Angebote.

---

## **Spielgruppen plus**

Die Spielgruppen plus sind Spielgruppen, die mit einem speziell entwickelten Sprachförderkonzept arbeiten, um die Kinder gezielt beim Erwerb der deutschen Sprache zu unterstützen.

Das Angebot Spielgruppe plus knüpft an die bereits etablierten Spielgruppen an und ergänzt diese durch eine gezielte Förderung des Spracherwerbs nach einem speziell entwickelten Sprachförderkonzept. Gefördert werden sowohl die kommunikative Kompetenz als auch das Sprachverständnis und die Erweiterung des Wortschatzes. Die Wahl der Förderinhalte richtet sich nach den entwicklungsbedingten Bedürfnissen und Möglichkeiten der Kinder. Neben den einzelnen Sprachfördersequenzen wird wie in den herkömmlichen Spielgruppen gespielt, mit verschiedensten Materialien gewerkt, gesungen, gemalt, geknetet, musiziert, und es werden Geschichten erzählt. Das Angebot Spielgruppe plus richtet sich an Vorschulkinder ab 2½ Jahren.

---

## **Spielgruppen plus – Grundlagen**

Das Projekt Spielgruppe plus der Bildungsdirektion des Kantons Zürich ist erfolgreich abgeschlossen. Der wissenschaftliche Bericht des Marie Meierhofer-Instituts hat ergeben, dass Kleinkinder in Spielgruppen plus von der Sprachförderung profitieren. In der zweijährigen Pilotphase wurden Kleinkinder (2½ Jahre bis zum Kindergarten Eintritt) in vier Zürcher Gemeinden jede Woche zweimal zwei Stunden auf kindgerechte Weise sprachlich gefördert.

Gemäss Evaluationsbericht machen die Kinder in den Spielgruppen plus deutlich grössere Fortschritte in Deutsch als Spielgruppenkinder ohne spezielle Sprachförderung. Die Resultate decken sich mit der Erkenntnis, dass Sprachförderung bereits im Kleinkindalter ansetzen sollte.

Das [Rahmenkonzept Spielgruppe plus](#) sowie seit Juli 2010 der Leitfaden "Deutschlernen in Spielgruppen plus" stehen allen Interessierten im Internet zur Verfügung. Der [Leitfaden](#) ergänzt das Rahmenkonzept und dient als Anleitung zur gezielten Sprachförderung von Kindern in Spielgruppen plus. Ausführliche Informationen zu Spielgruppen plus finden Sie als [Downloads](#).

### [Downloads](#)

---

## **Suchtberatung**

Beratung von Jugendlichen und Erwachsenen mit Drogen- und Suchtproblemen.

Die Suchtberatungsstellen bieten Hilfe bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten, illegalen Drogen und Nikotin. Sie sind Anlaufstellen für Jugendliche, Erwachsene und ihre Bezugspersonen. Sie erteilen Auskunft, Rat und Hilfe bei Suchtgefährdung, Abhängigkeit und Missbrauch von legalen und illegalen Suchtmitteln, bei abhängigem Verhalten z.B. bei Spielen, Internet und Arbeit sowie bei Essproblemen.

---

## **Suchtprävention**

Information, Beratung und Impulse um Suchtproblemen zuvorzukommen.

Ebenso vielfältig wie die Entstehungsbedingungen und Erscheinungsformen von Sucht sind auch die möglichen Ansätze für sinnvolle Prävention. Im Zentrum einer ursachenorientierten Prävention steht nicht ein Suchtmittel, sondern das menschliche Verhalten.

Zwei Wege stehen offen, darauf Einfluss zu nehmen: Das frühzeitige Erkennen und Verändern suchtfördernder Bedingungen (Risikofaktoren) auf der einen Seite und die Stärkung von Gesundheitsbewusstsein und Abwehrkräften (Schutzfaktoren) auf der anderen.

Im Vordergrund steht heute das Bestreben, die individuellen Ressourcen und Abwehrkräfte zu stärken, aber auch die strukturellen Bedingungen von Gesundheit genauer wahrzunehmen und zu verbessern.

Die aufgeführten regionalen Suchtpräventionsstellen sind generalistisch tätig und werden von acht spezialisierten, kantonsweit tätigen Fachstellen unterstützt.

---

## Tagesfamilien

Betreuung von Kindern in einer Familie.

In einer Tagesfamilie wird Ihr Kind von Tageseltern in deren Zuhause betreut. Ein grosser Vorteil von Tagesfamilien ist ihre hohe Flexibilität. Oftmals ist auch Betreuung abends, über Nacht oder am Wochenende möglich. Ein kleiner überschaubarer Rahmen und eine durch und durch familiäre Atmosphäre sind weitere Merkmale dieser Betreuungsform.

### [Weitere Informationen](#)

---

## Telefon 147, Hilfe für Kinder und Jugendliche

Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 – Telefon, SMS, Chat, [www.147.ch](http://www.147.ch)

Hast du Probleme, bist du traurig, weisst du keinen Ausweg mehr? Dann kannst du die Nummer 147 wählen. Hier hört dir immer jemand zu, spricht mit dir, gibt dir Ratschläge oder hilft dir weiter. Du musst deinen Namen nicht sagen, dafür darfst du alles erzählen, was dich bedrückt, auch wenn es dir sonst vielleicht peinlich wäre. Statt zu verzweifeln hab Vertrauen und ruf an.

Die Angebote von Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 – Telefon, SMS, Chat, [www.147.ch](http://www.147.ch) sind:

- Professionelle, kostenlose und anonyme Beratung für Kinder und Jugendliche, rund um die Uhr.
- Fachleute unterstützen rund um die Uhr und/oder verweisen an weitere Hilfsangebote in der Region.
- Hilft weiter zum Beispiel bei Problemen in der Familie, Schwierigkeiten in der Schule, Liebeskummer oder Streit mit Freunden, bei Fragen zu Sexualität, Drogen oder Gewalt und bei Krisen.

Kontaktmöglichkeiten:

- Telefon 147: Gebührenfreie Notrufnummer und Beratungstelefon rund um die Uhr.
  - SMS 147: Kinder und Jugendliche schicken ihre Frage in einem SMS an die Kurznummer 147, Antwort in maximal drei Arbeitstagen.
  - Chat 147: Auf [www.147.ch](http://www.147.ch) steht mehrmals wöchentlich ein sicherer Chatroom zur Besprechung von Fragen und Problemen zur Verfügung. Weitere Infos zum Angebot und zu den Chat-Öffnungszeiten: [www.147.ch](http://www.147.ch)
  - [www.147.ch](http://www.147.ch): Umfassende Informationen für Jugendliche, Fragen-/Antworten-Pool und Adressen von Beratungsstellen.
- 

## Vorübergehende Wohnmöglichkeit für Kinder und Jugendliche (Schlupfhuus, Mädchenhaus)

Vorübergehende Wohnmöglichkeit für Kinder und Jugendliche in Schwierigkeiten.

Kannst Du zu Hause nicht mehr wohnen?

- ... weil du geschlagen wirst
- ... weil du sexuelle Gewalt erlebst
- ... weil du eingesperrt wirst
- ... oder weil du es aus anderen Gründen nicht mehr aushältst?

Im Mädchenhaus oder Schlupfhuus findest du einen geschützten Rückzugsraum für eine Zwischenzeit. Hier kannst du wohnen, aber auch deine Sorgen und Probleme mit einer Fachperson besprechen. Gemeinsam sucht ihr nach Möglichkeiten, wie deine Situation verändert und verbessert werden kann.

Auch wenn du keine Wohnmöglichkeit suchst, kannst du dich von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Mädchenhauses auch persönlich oder telefonisch beraten lassen.

Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren.

### **Wassergewöhnung für Säuglinge**

Im Therapiebad des Spitals Zollikerberg bieten wir Kurse an zur Wassergewöhnung für Säuglinge ab 4 Monate.

---

### **Öffentliche Spielplätze**

Sie suchen öffentliche Spielplätze in Ihrer Umgebung? Ob Klettergerüste, Schaukeln und Sandkästen – Kinder lieben die verschiedensten Orte zum Spielen. Hier finden Sie Adressen in Ihrer Nähe.