

Hilfreiche Nummern und Internetseiten für Eltern

Beratung			
SPD Schulpsychologischer Dienst, Egg	Anlaufstelle für alle an der Schule Beteiligten für Beratung, Diagnostik, Intervention und Prävention.	https://www.schulenegg.ch/schulpsychologischerdienst/3838	043 277 12 26 / 27
KJZ Uster	Das kjz Uster (Kinder- und Jugendhilfezentrum) berät Eltern bei Fragen zur Erziehung und zum Familienalltag.	https://www.zh.ch/de/bildungsdirektion/amt-fuer-jugend-und-berufsberatung/kjz-uster.html	Schulweg 4 8610 Uster
			043 258 48 00
KJPP	Hilfe bei psychischen Erkrankungen, erzieherischen und familiären Problemen	https://www.pukzh.ch/standorte/ambulatorium-uster/	Gerbestrasse 3 8610 Uster
			058 384 60 00
Elternnotruf	24h-Beratung von Eltern und Fachpersonen; <i>Beratung in 5 Sprachen</i>	https://www.elternnotruf.ch/	0848 35 45 55
Hilfreiche Internetseiten			
Elternbildungsangebot Kanton ZH	Kurse zu verschiedenen Themen und für verschiedene Altersgruppen	https://www.zh.ch/de/familie/angebote-fuer-familien-mit-kindern/elternbildung.html	
Erziehungsratgeber	Erziehungsratgeber vom KJZ zu Themen wie Trennung, Geschwisterstreit, Regeln, usw.	https://www.fuerslebengut.ch/familie/erziehung/	
	alle Alterskategorien in vielen Sprachen	Parentu: App zu Erziehungsfragen (im App Store gratis herunterladen)	
Psychische Gesundheit	Alltagstipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Kinder	https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen/infomaterial	
Mit Kindern lernen	Tipps und kostenlose Onlinekurse, um die Schulzeit problemlos zu meistern	https://www.mit-kindern-lernen.ch/	
Medien	Tipps für Eltern im Umgang mit TV, Handy; Internet <i>in verschiedenen Sprachen</i>	https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen/infomaterial	
	Sicherheit und Medienkompetenz für Kinder, Jugendliche und Eltern	https://zischtig.ch/	
Suchtprävention Kanton Zürich	Eltern-Infoline bei Fragen zu Cannabis - Tabak - E-Zigaretten – Alkohol – digitale Medien	Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland - Familie (suchtpraevention.ch)	043 399 10 99
	Eltern-Info Suchtmittel inkl. Vapen	https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen/infomaterial	

Hilfreiche Nummern und Internetseiten für Eltern

Austauschmöglichkeiten mit anderen Eltern			
Femmes-Tische	Gesprächsrunden von Frauen verschiedener Kulturen	Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland - Femmes-Tische Zürcher Oberland (sucht-praevention.ch)	
Männer-Tische	Gesprächsrunden von Männern für Männer	Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland - Männer-Tische Zürcher Oberland (sucht-praevention.ch)	