

## Kompetenzzentrum für Integration

#Migration  
#Integration

Beratung bei Integrationsfragen und rassistischer Diskriminierung (b+i)

[www.kom-in.ch](http://www.kom-in.ch)  
041 859 07 70

## Notfall

147

#Hilfe #Beratung  
#worries

Vertrauliche und kostenlose Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche via Telefon, Chat, E-Mail und SMS. 365/24h (n)

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

112

#Notruf

Allgemeiner Notruf (n)

145

#Vergiftungen #Hilfe

Ärztliche Auskunft bei Vergiftungen oder Verdacht (n)

## Notschlafstelle

#Abhauen

Notschlafstelle für Jugendliche und junge Erwachsene aus allen Kantonen in Zürich (n)

[www.swsieber.ch/jugendliche/](http://www.swsieber.ch/jugendliche/)  
043 336 50 20

## Schlupfhuus

#Abhauen  
#GefahrDaheim

Schlupfhuus unterstützt Jugendliche. Wenn es zu Hause gar nicht mehr geht, kannst du eine Weile im Schlupfhuus wohnen. (n)

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

## Mädchenhaus

#Abhauen  
#GefahrDaheim  
#girlsonly

Mädchenhaus unterstützt jugendliche Mädchen, die Gewalt in der Familie erleben. (n)

[www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch)  
044 341 49 45  
[info@maedchenhaus.ch](mailto:info@maedchenhaus.ch)

Departement des Innern  
**Amt für Gesundheit und Soziales**

Kollegiumstrasse 28  
Postfach 2161  
6431 Schwyz

Telefon 041 819 16 65

E-Mail [ags@sz.ch](mailto:ags@sz.ch)  
Internet [www.sz.ch/ags](http://www.sz.ch/ags)

Departement des Innern  
Amt für Gesundheit und Soziales

kantonschwyz



# Angebote und Anlaufstellen

für Jugendliche im Kanton Schwyz

Selbstvertrauen Arbeit Ausgrenzung Beziehungen Cannabis Jugendrechte LGBT+ Medienkompetenzen Stress Suchtmittel Suizidalität Tabak Beziehungen Cannabis Eltern Essstörung Freizeit Medienkompetenzen Queer Rauchen Suizidalität Tabak Vorurteile Webprofi Alkohol Eltern Essstörung Freizeit Gewalt Gewicht Queer Rauchen Selbstvertrauen Sexualität Arbeit Ausgrenzung Beziehungen Cannabis Eltern Essstörung Freizeit Gewalt Gewicht Medienkompetenzen Queer Rauchen Selbstvertrauen Sexualität Sport Stress Tabak Vorurteile Webprofi Alkohol Arbeit Ausgrenzung Beziehungen Freizeit Gewalt Gewicht Glücksspiel Jugendrechte LGBT+ Medienkompetenzen Selbstvertrauen Sexualität Sport Stress Suchtmittel Suizidalität Arbeit Ausgrenzung Beziehungen Cannabis Eltern Essstörung Jugendrechte LGBT+ Medienkompetenzen Queer Rauchen Sport Stress Suchtmittel Suizidalität Tabak Vorurteile Webprofi Alkohol Cannabis Eltern Essstörung Freizeit Gewalt Gewicht Medienkompetenzen Queer Rauchen Selbstvertrauen Sexualität Suizidalität Tabak Vorurteile Webprofi Alkohol Arbeit Ausgrenzung Freizeit Gewalt Gewicht Glücksspiel Jugendrechte Sexualität Sport Stress Beziehungen



[www.sz.ch/ags](http://www.sz.ch/ags)

## Allgemein

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

#Jugendthemen  
#nicetoknow  
#howtofeelok

Infos für Jugendliche zu Themen wie: Alkohol, Arbeit, Cannabis, Ernährung, Freizeit, Gewalt und Ausgrenzung, Gewalt zwischen Eltern, Gewicht und Essstörung, Glücksspiel, Jugendrechte, Medienkompetenzen und Webprofi, psychische Störungen, Queer und LGBT+, Rauchen und Tabak, Selbstvertrauen, Sexualität und Beziehungen, Sonnenschutz, Sport, Stress, Suchtmittel, Suizidalität, Vorurteile (i)

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

## Persönliches

Sucht Schweiz

#Sucht  
#Drogenmissbrauch  
#addicted

Nationales Kompetenzzentrum für Suchtthemen (i)

[www.suchtschweiz.ch/jugendliche](http://www.suchtschweiz.ch/jugendliche)  
021 321 29 84

## SafeZone

#süchtig  
#Onlineberatung  
#SafeZone

Online-Plattform für kostenlose Suchtberatung (b+i)

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

## Du bist du

#schwul #lesbisch  
#trans

Unsicherheit, auf welches Geschlecht oder welche Geschlechter man steht? Beratung und Wissensvermittlung von Menschen, denen es gleich ging/geht. (b+i)

[www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)  
[info@du-bist-du.ch](mailto:info@du-bist-du.ch)

Instagram: @dubistdu.ch

## Castagna

#sexuelleGewalt

Beratungs- und Informationsstelle für sexuell ausgebeutete Jugendliche (i)

[www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)  
044 360 90 40

## gesundheit schwyz

#PsychischeGesundheit  
#Sucht #Sexualität

Fachstelle für Gesundheits- und Präventionsthemen. Gesundheit Schwyz bietet Information und Beratung und hilft auch, die passenden Anlaufstellen im Kanton zu finden. (b+i)

[www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch)  
041 747 68 70

[gesundheit-schwyz@triaplus.ch](mailto:gesundheit-schwyz@triaplus.ch)  
Centralstrasse 5d, 6410 Goldau

## Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

#Ernährung #Essen  
#fooden

Infos zum Thema Ernährung (i)

[www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/jugend/](http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/jugend/)

## Arbeitsgemeinschaft Ess-Störung

#Essprobleme  
#Essstörungen

Infos und Unterstützung für Menschen mit Essstörungen und Essproblemen (i)

[www.aes.ch  
beratung@aes.ch](http://www.aes.ch/beratung@aes.ch)

## Zentrum für Menschen mit Essstörungen

#Essstörungen (b)

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

## Fachstelle Schuldenfragen Kanton Schwyz

#Schulden  
#Geldprobleme  
#moneyissues

Kostenlose Beratung und Unterstützung bei Schulden (b)

[www.schuldenfragen.ch](http://www.schuldenfragen.ch)  
055 420 28 88

## Budgetberatung Schwyz

#Geldsorgen #Budget  
#Zukunftsplanung

Budgetberatung (b)

[www.budgetberatung-schwyz.ch](http://www.budgetberatung-schwyz.ch)  
055 420 28 88

## Opferberatung

#Gewalt #Sexting  
#Mobbing

Bei Androhen oder Anwenden jeglicher Art von Gewalt (b)

[www.arth-online.ch/opferhilfe](http://www.arth-online.ch/opferhilfe)  
0848 821 282

## Jugendberatung

#Alltagsorgen  
#Alltagsstress  
#ZoffDaheim #Konflikte  
#Zukunftsängste

Bei Alltagsproblemen – egal ob Daheim, in der Beziehung oder in der Schule/Ausbildung – hilft die Jugendberatung (b)

[www.sz.ch/jugendberatung](http://www.sz.ch/jugendberatung)

## Schulsozialarbeit

#dailyworries  
#Alltagsstress  
#schwierige  
Beziehungen  
#ZoffDaheim

Für Lernende der Bezirksschulen bei Stress und Problemen daheim oder in der Schule (b)

[www.sz.ch/schulsozialarbeit](http://www.sz.ch/schulsozialarbeit)  
041 819 19 40

## Schulpsychologie

#Angst #Trauer  
#Schulstress  
#ZoffDaheim

Beratung und Begleitung von Jugendlichen der Volksschule bei Lern- und Prüfungsproblemen, Prüfungsängsten, Schwierigkeiten im Schulalltag, Probleme zu Hause oder in der Freizeit, Fragen zur Schullaufbahn (b)

[www.sz.ch/schulpsychologie](http://www.sz.ch/schulpsychologie)  
041 819 19 55

## Freizeit

### Abteilung Sport

#Sportförderung  
#Jugend+Sport  
#1418coach

Aus- und Weiterbildung J+S und 1418coach (Programm für Nachwuchsleitende), Athletinnen- und Athletenförderung, Vereinbarkeit von Leistungssport und Ausbildung (as + i)

[www.sz.ch/sport](http://www.sz.ch/sport)  
041 819 19 40

### Jungwacht und Blauring

#jubla #zämesy  
#Abenteuer

Zusammenkommen, Spiele spielen, kochen, singen und verkleiden (a)

[www.jubla-ursz.ch](http://www.jubla-ursz.ch)  
[rast@jubla-ursz.ch](mailto:rast@jubla-ursz.ch)  
041 855 53 07

## Nummer für Kummer

#StressimJob  
#Motivationsprobleme  
#Lehrbetrieb

Beratung für Jugendliche mit Lehrstelle oder Brückenangebote im Kanton Schwyz bei Problemen mit dem Lehrbetrieb oder Berufsfachschule, Leistungs- und Motivationsprobleme, Stress, Sorgen und Belastungen in Familie oder Freundeskreis (b)

**Innerschwyz**  
[georg.hemmerlein@psychologie.ch](mailto:georg.hemmerlein@psychologie.ch)  
041 820 62 67

**Ausserschwyz**  
[pascal.luechinger@sz.ch](mailto:pascal.luechinger@sz.ch)  
055 415 50 90  
079 303 47 39

## Pfadi

#Natur #Gmeinschaft  
#Abenteuer

Pfadi bedeutet unvergessliche Erlebnisse, Freundschaften fürs Leben und viel Spass mit Kindern und Jugendlichen im gleichen Alter. Du bist gern draussen in der Natur, willst spannende Abenteuer erleben und im Sommer mit deinen Freunden im Zelt übernachten? Dann mach mit bei der Pfadi! (a)

[www.pfadischwyz.ch](http://www.pfadischwyz.ch)  
[info@pfadischwyz.ch](mailto:info@pfadischwyz.ch)

## Vereine im Kanton Schwyz

#Verein #Musik #Sport  
#Theater

Im Kanton Schwyz gibt es diverse Vereine. Suchst du ein neues Hobby? Dann lohnt es sich, auf den Gemeindewebsites das Verzeichnis «Vereine» durchzusehen, ob es etwas Passendes in deiner Nähe gibt. (a)

## Queer-Treff (c/o Trubebude Schwyz)

#Treffpunkt #LGBTIQ  
#Queertreff (a)

**Instagram:** @queerpuzzles  
[info@queerpuzzles.ch](mailto:info@queerpuzzles.ch)  
[www.queerpuzzles.ch](http://www.queerpuzzles.ch)  
079 280 45 27 (Whatsapp möglich)  
077 521 75 88 (Whatsapp möglich)

## Jugendanimation Gemeinde Schwyz

#Treffpunkt #Projekte  
#Mitgstalte

Freizeitaktivitäten und Jugendtreff Trubebude (a)

**Instagram:** @jugendanimation  
079 317 18 17 (Whatsapp möglich)  
[jugendanimation@gemeindeschwyz.ch](mailto:jugendanimation@gemeindeschwyz.ch)

## Jugendfachstelle Ingenbohl

#Treffpunkt #Projekte  
#Beratungen

Freizeitaktivitäten und Jugendtreff Time Out (a)

**Instagram:** @jabrunnen  
079 583 07 21 (Whatsapp möglich)

## Jugendbüro Your TIME, Arth-Goldau

#Treffpunkt #Projekte  
#Mitgstalte

Freizeitaktivitäten und Jugendtreff Your TIME (a)

**Instagram:** @your\_time\_arth  
079 309 52 87 (Whatsapp möglich)  
**Snapchat:** yourtimearth

## Jugendförderung Einsiedeln

#Treffpunkt #Projekte  
#Mitgstalte

Freizeitaktivitäten und Jugendtreff Rela (a)

**Instagram:** jugi\_einsiedeln  
079 604 09 04 (Whatsapp möglich)  
**Snapchat:** Jugendförderung Einsiedeln

## Jugendhaus Oase Bezirk Küsnacht

#Treffpunkt #Projekte  
#Mitgstalte

Freizeitaktivitäten und Jugendtreff Oase (a)

**Instagram:** jugendhaus\_oase  
077 459 43 83 (Whatsapp möglich)

## Jugendbüro March

#Treffpunkt #Projekte  
#Mitgstalte

Freizeitaktivitäten, Jugendtreff und -beratung (a)

**Instagram:** jugendbueromarch  
076 455 56 41 (Whatsapp möglich)  
**Snapchat:** Jugendbüro March

## Fachstelle Jugend Freienbach

#Treffpunkt #Projekte  
#Mitgstalte

Freizeitaktivitäten und Jugendtreff Switch (a)

**Instagram:** switch\_freienbach  
079 914 30 00 (Whatsapp möglich)  
**Snapchat:** switch\_freienbach

## Zukunft

### Berufsberatung

#Schnuppern  
#Lehrstellen  
#Berufekennenlernen

Berufe kennenlernen, Schnupper- und Lehrstellen finden (i)

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

### Yousty

#Schnuppern  
#Lehrstellen  
#Berufekennenlernen

Schnupper- und Lehrstellen finden (i)

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

### Berufsberatung Studienberatung

#Berufekennenlernen  
#Studium  
#beruflicheZukunft

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (b)

[www.sz.ch/biz](http://www.sz.ch/biz)

**BIZ Pfäffikon**  
041 819 51 40  
[pfaeffikon.biz@sz.ch](mailto:pfaeffikon.biz@sz.ch)

**BIZ Goldau**  
041 819 14 44  
[goldau.biz@sz.ch](mailto:goldau.biz@sz.ch)

**BIZ Einsiedeln**  
041 819 51 85  
[einsiedeln.biz@sz.ch](mailto:einsiedeln.biz@sz.ch)

### IV-Stelle Schwyz

#Gesundheit #Beruf  
#Psychisch-  
Gesundheitliche-  
Beeinträchtigung

Beratung, Begleitung und Unterstützung beim Berufseinstieg mit gesundheitlicher Beeinträchtigung. Monatlich IV-Kurzberatungen im BIZ. (b)

[www.sz.ch/iv-kurzberatung](http://www.sz.ch/iv-kurzberatung)  
[www.aksz.ch/sozialversicherungen/invalidenversicherung-iv/](http://www.aksz.ch/sozialversicherungen/invalidenversicherung-iv/)

**IV-Stelle Schwyz**  
Rubiswilstrasse 8, 6438 Ibach  
041 819 04 25, [info@aksz.ch](mailto:info@aksz.ch)

### Amt für Berufsbildung

#Brückenangebote  
#Berufsmatura  
#Lehrvertrag  
#Stipendien

Brückenangebote, Ausbildungsfinanzierung (as + i)

[www.sz.ch/berufsbildung](http://www.sz.ch/berufsbildung)  
041 819 19 25

### Kompass

#Integrationssemester  
#Motivationssemester  
#keineLehrstelle

Für Jugendliche auf der Lehrstellensuche im Kanton Schwyz im Rahmen von Integration- und Motivationssemester (a)

[www.kompass-goldau.ch](http://www.kompass-goldau.ch)  
041 855 66 34