

WICHTIGE ADRESSEN

für Jugendliche und junge Erwachsene

BERUFSSWAHL

Du besuchst die Bezirks-, Sekundar- oder Realschule und stehst vor der Berufswahl? Du suchst eine Lehrstelle oder eine passende weiterführende Schule?

ask! – Beratungsdienste für
Ausbildung und Beruf Aargau

062 832 64 10
blb@bdag.ch
www.beratungsdienste.ch

Berufswahl, Studium und Laufbahnfragen

www.berufsberatung.ch

AUSBILDUNG

Hast du Auseinandersetzungen mit dem Lehrmeister? Leidest du unter Prüfungsangst? Fühlst du dich nicht richtig behandelt?

ask! – Jugendpsychologischer Dienst
Lehraufsicht/Berufsinspektorat
Kanton Aargau

062 832 64 40/jpd@bdag.ch
062 835 21 46/
betriebliche-bildung@ag.ch

Beratung und Infos
zu Ausbildungsfragen

www.beratungsdienste.ch

GELD

Brauchst du Unterstützung bei der Budget-Planung? Hast du Schulden?

Infos zu Geld und Budget
Schuldenberatung

www.heschnocash.ch
www.schulden-ag-so.ch
ag-so@schulden.ch

Hotline Caritas (gratis)

0800 708 708

SUCHT & KONSUM

Alles im Griff mit Suchtmitteln, Gamen, Social Networks? Gibt es in deinem Umfeld gefährdete oder abhängige Menschen?

Informationen über Sucht

www.suchtschweiz.ch
www.suchtpraevention-aargau.ch/mediothek
www.ag.feel-ok.ch

Regionale Suchtberatungsstellen

www.suchtberatung-ags.ch
www.bzbplus.ch

Checks und Onlineberatung
Spielsuchtberatung

www.safezone.ch
www.spielsucht-beratung.ch
www.sos-spielsucht.ch

UNTERSTÜTZUNG IN KRISEN

Weisst du nicht mehr weiter? Suchst du professionelle Hilfe in einer schwierigen Situation?

Pro Juventute (24 h, anonym)

Tel: 147/Chat: www.147.ch/
E-Mail: beratung@147.ch

Dargebotene Hand (24 h, anonym)

Tel: 143/Chat: www.143.ch

ask! – Jugendpsychologischer Dienst

062 832 64 40/jpd@bdag.ch

Hilfe bei Suizidgedanken/Infos und Tipps

www.suizid-netz-aargau.ch

ESSSTÖRUNGEN/ MUSKELSUCHT

**Hast du Schwierigkeiten im Umgang mit dem Essen?
Glaubst du, jemand in deinem Umfeld ist sehr unzufrieden mit
seinem Körper? Schau nicht weg!**

KEA Zofingen (Kompetenzzentrum
für Essverhalten, Adipositas und Psyche)
Infos

062 746 56 56
kea@spitalzofingen.ch
www.pepinfo.ch

DIGITALE MEDIEN

**Das Internet vergisst nicht! Weisst du, wie du deine Daten/Fotos
im Internet und in den sozialen Medien schützen kannst?**

Infos zu Chancen & Gefahren
digitaler Medien, Online-Beratung

www.tschau.ch

Infos und Datenschutz-Tipps

www.cybersmart.ch

SEXUALITÄT

**Hast du Fragen zu Themen wie Liebe,
Sexualität oder Schwangerschaft?**

Sexuelle Gesundheit Aargau
Beratung (anonym)

www.seges.ch/info@seges.ch
062 822 55 22

Infos zu Sex, HIV und Coming Out
Anonyme Onlineberatung und Infos
Organisation für lesbische, schwule, bi,
trans* und asexuelle Jugendliche

www.du-bist-du.ch
www.lilli.ch
www.milchjugend.ch

ALLE THEMEN

**Infos/Tipps/Checks
Beratung**

www.feel-ok.ch/www.tschau.ch

Dargebotene Hand (24h, anonym)
Pro Juventute (24h, anonym)

Tel 143
Tel 147

Häusliche Gewalt

ask! – Jugendpsychologischer Dienst
Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt

062 832 64 40/jpd@bdag.ch
062 550 20 20

Zwangsheirat

Beratungsstelle Aargau (anonym)

062 550 20 20

NOTRUF

Polizei

117

Feuerwehr

118

Sanität

144

Rega

1414

Vergiftungen

145

Psychiatrische Notfälle

ZAKJ (bis 18 Jahre)

056 462 20 10

KITZ (ab 18 Jahre)

056 462 28 50



KANTON AARGAU



Herausgeber

Departement Gesundheit und Soziales
Abteilung Gesundheit
Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit
Bachstrasse 15, 5001 Aarau
www.ag.ch/ggesundundzwaeg
3. Auflage | Dezember 2018