

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
AIDS	HIV-Aidsseelsorge Zürich	Beratung, Begleitung, Selbsthilfegruppe	044 255 90 55	www.hiv-aidsseelsorge.ch
	Aids-Hilfe, ZAH	Anonym, Aids-Beratung	044 455 59 00	www.zah.ch
	HIV Test (Universitätsspital) Anmeldung	Anonym, Test und Beratungsstelle	044 255 23 06	www.usz.ch
Allround	Kork Studenten helfen (Daniel Lagneaux)	Startup: Egal was. Auf Kork kann man jede Art von Arbeit einem Kork Studenten vergeben. Putzen, Entsorgung, Babysitting, Partyhilfe, Handyman, Gartenarbeiten, Fensterputzen etc. everything! Man erhält Offerten von Studenten, sobald man den Auftrag abgibt. Die Stundenansätze liegen zwischen 10–20.-	078 781 45 06	www.kork.work
Ämter	Kesb Kinder- und Erwachsenenschutz	Bei Selbst- oder Fremdgefährdungen	044 412 11 11	www.stadt-zuerich.ch/kesb
	Sozialzentrum Albisriederhaus	Finanzen, Beruf, Kinder, Schule	044 412 77 77	
	Intake Sozialzentrum Informationszentrum	Für alle Arten von Auskunft über Triagen	044 412 70 00	
	Amt für Ergänzungsleistungen	Ergänzungsleistungen zu AHV und IV	044 412 61 11	
	Amt für Jugend- und Berufsberatung		043 259 96 00	
	Städtische Gesundheitsdienste	Präventive Beratung	058 404 48 36	
	Gerontologische Beratungsstelle Sil	Präventive Beratung vor Ort	044 414 77 77	
Alkohol	AA (Anonyme AlkoholikerInnen)	Betroffene	0848 848 885	www.anonyme-alkoholiker.ch
	AA Al-Anon	Angehörige von AlkoholikerInnen	0848 848 843 062 295 52 16	www.al-anon.ch
	Blaues Kreuz	Beratungsstelle	044 262 27 27 044 272 04 37	www.blaueskreuzzuerich.ch
	Fachstelle für Alkoholprobleme ZFA Fachstelle für Alkoholprobleme FABB	Beratung und Therapie, Gruppenangebote Bezirk Bülach	043 444 77 00 044 804 11 66	www.zfa.ch www.fabb.ch

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Suneboge	Waschen, Essen, Duschen	044 202 13 66	www.suneboge.ch
	t-alk an der Bederstr. 130 (beim Waffenplatz)	Treffpunkt für AlkoholikerInnen (Alk. trinken erlaubt) Öffnungszeiten 10.15–17.30h	044 211 00 24	Internet - Wegweiser
Alter	Allgemeine Infos / Seniorenwegweiser	Portal für Senioren und Angehörige		www.betagtenhilfe.ch
	Beschwerdestelle für das Alter UBA	Unabhängig Mo-Fr 13 -17h	058 450 60 60	www.uba.ch
	Gemeinsam im Alter (früher: Betagtenhilfe Zürich)	Beratung, Besuchsdienst (Stadt)	044 284 20 40	www.stiftung-gemeinsam-im-alter.ch
	Senioren für Senioren in Riesbach	Für Riesbach 079 680 36 95	044 382 06 16	www.sfs-zollikon.ch
	Rent a rentner	Telefon unsicher!	052 624 60 00	www.rentarentner.ch
	Quartiertelefon in Witikon	Frau Angermann	044 380 23 10	
	Gerontopsychiatrisches Zentrum Hegibach PUK	Beratung bei Störungen der seelischen und geistigen Gesundheit auch für Angehörige	044 389 14 11	www.pukzh.ch
	Gerontologische Beratungsstelle SIL	Abklärungen, Beratung, Hausbesuche	044 414 77 77	Internet - Wegweiser
	Projekt wegbegleitung Frau Barbara Morf	Begleitung durch / nach schwierigen Lebenssituationen	076 210 40 62	https://www.zhref.ch/intern/freiwilligenarbeit/projekt-wegbegleitung
	DEMENZ Alle Adressen gebündelt			www.demenzzuerich.ch
	Alzheimervereinigung Entlastungsdienst		044 380 01 02	
	Alzheimer Beratungsstelle für Angehörige		043 499 88 63	www.alzheimerschweiz.ch/zuerich/home
	Medix Gruppenpraxis (ehemals Memory clinic Stadtspital Waid)	Dr. Irene Bopp	044 365 30 30	

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Pro Senectute Kanton Zürich	Sozialberatung, Reinigungs-, Finanzhilfen, Besuche, Sozialversicherungsansprüche abklären, Treuhanddienst für Menschen ab 60 Jahren. Mahlzeitendienst Stadt Zürich	058 451 50 00 058 451 50 03	www.pro-senectute.ch
Apotheken	Apotheke Bellevue, Theaterstr. 14, 8001 ZH	24h / 365 Tage	044 266 62 22	www.bellevue-apotheke.com
	Apotheken-Notfalldienst	Notfalldienst der nächst offenen Apotheke im Kt. ZH: Fr. 1.50/Min.	0900 55 35 55	
Ärzte	Sanität, Rettungsdienst	Notrufnummer	144	
	amm Café Med	kostenlose med. und psych. Beratung 2. + 4. Montag im Monat, 15-18 Uhr, Café Neumärt, Neumarktgasse 28		menschenmedizin.ch
	SOS Ärzte		044 360 44 44	
	Permanence HB Zürich (ohne Voranmeldung)	07- 22 Uhr täglich	044 215 44 44	www.permanence.ch
	Stadtärztlicher Dienst SAD	Anlaufstelle für alle Angebote	044 412 43 57	www.stadt-zuerich.ch/kompass
	Stadtspital Waid	Notfallstation, Unfälle und akute Erkrankungen	044 366 22 11	Internet - Wegweiser
	Toxikologisches Institut	Notfallberatung zu Giften, Medikamenten etc.	145	
	Zahnarzt	Zahnärzte und Dentalbehandlungen (günstig)	044 322 28 00	www.zahnfee28.ch
Ausländer Innen	AOZ Asylorganisation Stadt Zürich	Bildung, Arbeitsintegration, Sozialhilfe Betreuung und Nothilfe, soziale Integration	044 415 65 00	Internet - Wegweiser
	AOZ-Medios	Vermittlung (Kultur-) Übersetzer	044 415 66 90	Internet - Wegweiser
	Dolmetscher – Verständigungsnotfall	Vermittlung rund um die Uhr / 3 Franken/Minute	0842 442 442	www.0842-442-442.ch

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	FIZ Fachstelle Frauenhandel und Frauenmigration	Beratung Frauenhandel, Aufenthaltsbewilligung, Prostitution, div. Sprachen	044 436 90 00	www.fiz-info.ch
	Infodona Beratungsstelle für Migranten und Migrantinnen in der Stadt Zürich	Familie, Recht, Finanzen, Gesundheit, Beratung in versch. Sprachen, vorab Termin vereinbaren	044 412 84 00	Internet - Wegweiser
	Konfliktophon, Beratungsstelle für Kulturkonflikte	Di/Mi 10–12.30, Do 15–18h kostenlos	044 415 66 66	www.konfliktophon.ch
	Meditrina für Sans-Papiers	Kostenlose medizinische Versorgung	044 360 28 72	www.srk-zuerich.ch
	Migraweb, Leben in der Schweiz	Information, Online-Beratung in versch. Sprachen		www.migraweb.ch
	SAH Zürich Rechtsberatung in ausländerrechtlichen Fragen, z.B. Familiennachzug	Wilhelmstrasse 10, 8005 Jeden Dienstag 9-12h CHF 50.00 / Std.	044 446 50 00	www.sah-zh.ch
	Solinetz Zürich	Hilfsstiftung für Asylantinnen	044 291 96 94	www.solinetz-zh.ch
	Augen auf! Asylantenhilfe	Grundrechte für alle		www.augenauf.ch
	Sans-Papiers Anlaufstelle	Di 13-16, Mi 15-19h	043 960 87 77	www.sans-papiers.ch
	Zürcher Beratungsstelle für Asylsuchende	Rechtshilfe in Asylverfahren	044 454 60 30	www.zbasyl.ch
DAF	Hilfe bei Arbeitslosigkeit / Bewerbungen	Badenerstrasse 41 / Am Stauffacher	044 298 60 80	www.daf.ch
Behinderte	Bahnhofhilfe	Tägl. 06.45–21.15h, kostenlos	044 211 92 77	www.bahnhofhilfe.ch
	Entlastungsdienst	Entlastungsdienst für Angehörige	044 741 13 30	www.entlastungsdienst-zh.ch
	Insieme Treff Zürich	Verein für Menschen mit einer Behinderung	044 271 96 36	www.insieme-zuerich.ch
	Insieme Zürich	Verein für Unterstützung und Aktivitäten	044 381 21 05 031 300 50 20	www.insieme.ch
	Visoparents	Unterstützung für Eltern mit behinderten Kindern	043 355 10 20	www.visoparents.ch

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Pro Infirmis	Für Menschen mit körperl. oder geistiger Behinderung und deren Angehörigen	044 299 44 11	www.proinfirmis.ch
	Rechtsberatung für Behinderte	Tel. Auskunft	044 201 58 28	www.integrationhandicap.ch
Drogen	ada-zh, Angehörigenvereinigung Drogenabhängiger ZH	Beratungsstelle, Gesprächsgruppen Kostenlose mail-beratungen	044 384 80 10	www.ada-zh.ch
	Helpofon des VEVD AJ	Unentgeltliche Beratung für Eltern und Angeh.	0800 104 004	www.vevdaj.ch
	Sozialwerke Pfarrer Sieber	Sozialberatung, Nothilfe	043 336 50 80	www.swsieber.ch
	Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen PUK	Ambulantes und teilstationäres Angebot, Therapie	044 205 58 00	www.pukzh.ch
Ehe / Partnerschaft	Ehe- u. Familienberatung, Zentralstelle	Einzel-, Paar-, Rechts- und Budgetberatung, Mediation für Trennungs- und Scheidungsvereinbarungen Sozialtarif, div. Sprachen	044 242 96 60	www.zefzh.ch
	IG Binational, Verein	Infoaustausch bei binationalen Partnerschaften	079 416 67 22	www.ig-binational.ch
	Institut für Systemische Entwicklung IEF	Therapie für Einzelne, Paare, Familien, Mediation	044 362 84 84	www.ief-zh.ch
	Kirchlicher Sozialdienst Zürich	Finanz. und persönliche Beratungsstelle	044 268 50 10	www.ksdz.ch
	Paarberatung Zürich ehem. Ökumenische Eheberatung	Einzel-, Paarberatung/Therapie. Mediation (auch Eltern/Kinder), Rechtsberatung Familienrecht	044 242 11 02	www.paarberatung-zh.ch
	Paarberatung Kt. Zürich	Auflistung aller Bezirke		www.paarimpuls.ch
Eltern / Familie	Elternberatungsstelle der Stadt Zürich	Soziale Dienste Zürich div. Angebote	043 444 64 70	Internet - Wegweiser
	Elternnotruf	Beratungsstelle 24 Std. auch für erwachsene Kinder	0848 35 45 55	www.elternnotruf.ch
	«Rotkäppchen» vom SRK Kanton Zürich	Kinderbetreuung bei Krankheit, Unfall, Krisen der Eltern	044 360 28 54	https://www.srk-zuerich.ch/damit-im-notfall-die-kinder-betreut-sind

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Internationaler Sozialdienst SSI	Beratung bei Int. Besuchsrechtsregelungen, Adoption, Schutz des Kindes etc.	044 366 44 77	www.ssiss.ch
	Jugendsekretariate Kt. Zürich	Angebote und Veranstaltungen	061 271 04 56	www.lotse.zh.ch
	Kinderbetreuung zu Hause im Notfall SRK	Bis 12 Jahre Register 9	044 360 28 54	www.srk-zuerich.ch
	Mütterhilfe	Umfassende Hilfe bei Schwanger- und Elternschaft	044 241 63 43	www.muetterhilfe.ch
	Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter VEV	Beratung für alleinst. Väter + Mütter, ab 19.30h 1. Montag im Monat im Zentrum Karl der Grosse	079 645 95 54 056 552 02 05	www.vev.ch
Essen	Essen, günstiges	Caritasliste Register 4 + 6		
	Kirchlicher Sozialdienst Zürich, Stiftung	Gutscheine für Essen	044 268 50 10	www.ksdz.ch
	Casa Gusto	Von Pro Senectute und Migros	058 451 50 50	www.casa-gusto.ch
	Tischlein deck dich: Abgabe Lebensmittel	Bezugsberechtigung wird von Sozialzentren erteilt	052 244 44 88	www.tischlein.ch
	Gratis Getränkelieferung Qwell		0848 044 400	www.qwell.ch
	Mahlzeitendienst für Senioren in Zollikon		044 395 45 90	www.blumenrain-zollikon.ch
	Casa Gusto	Von Pro Senectute und Migros (ehem. Mahlzeitendienst) Für Personen die sich im Internet nicht so wohl fühlen, können Angehörige oder NBH direkt die Bestellungen platzieren über die Homepage.	058 475 90 90	www.menu-casa.ch
	Gratis Getränkelieferung bei Farmy		043 300 86 60	www.farmy.ch
Essstörung	Adipositas Stiftung	Beratungsstelle für Esssüchtige	044 251 54 13	www.saps.ch
	AES Arbeitsgem. Essstörungen	Infos, Beratungen etc.	043 488 63 73	www.aes.ch
	Zentrum für Menschen mit Essstörungen	Beratung und Selbsthilfegruppen	044 291 17 17	www.essstoerung.ch
Fahrdienste	Behindertenreisen Zürich	Für weitere Strecken ausserhalb	044 272 40 30	www.vbrz.ch

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Rollatour		079 408 79 79	www.rollatour.ch/
	Sanmobil Patientenfahrdienst	SanMobil ist ein gemeinnütziger Verein mit Eintrag im Handelsregister, welcher einen Fahrdienst für Patientinnen und Patienten (vorerst) im Grossraum Zürich betreibt. Im Vordergrund steht die Mobilität kranker Menschen. Typische Fahrten betreffen Spital-Patienten, welche von zuhause abgeholt werden (auf Wunsch an der Wohnungstür) und zu ihrem vereinbarten Termin ins Spital gefahren werden. Bei Bedarf auch wieder zurück! Oder von Klinik zu Klinik bzw. bei Spitelaustritt an einem anderen Ort.	079 870 77 57	www.sanmobil.ch
	Taxi Jung	Normales Taxi, jedoch mehr Geduld für Senioren	044 271 11 88	www.taxijung.ch
	SRK Fahrdienst	Min. 5 Arbeitstage im Voraus melden. Beim Arzttermin nachfragen, wie lange, damit abgeholt werden kann. Bei der Anmeldung für die Fahrt ist es wichtig, dass Sie ehrlich sagen, was genau gebraucht wird. Wenn ihr Mann halb getragen werden muss, geht es nicht, da die SRK-Fahrer meistens selbst zw. 70-80 J. alt sind. Wenn ihr Mann einfach Unterstützung/Sicherheit braucht, macht das jeder Fahrer auch bis zur Wohnungstür hoch. Diese begleiten im Spital auch bis zum Info-Schalter, dort muss jedoch das Spital eine Person haben, die weiter begleitet.	043 388 25 40	www.srk-zuerich.ch
	SRK ÖV – Begleitsdienst zu Fuss		044 388 25 50	

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Tixi Taxi	Fahrdienst für Behinderte nur Mitglieder Bitte geben Sie unbedingt an, dass der Fahrer bis in	0848 002 060	www-tixi.ch
		den 2. Stock (Wohnungstür) begleitet werden muss, das geht! Sie müssen das jedoch bei der Bestellung der Fahrt dazu schreiben!		
	Pro Mobil	Fahrdienst (einkommensabhängig) Gutscheine 16/Monat Fahrtkosten noch 5.50 CH muss vom Arzt verschrieben werden.	044 278 90 00	www.promobil.ch
Finanzen	Amt für Zusatzleistungen zur AHV/IV	Abklärungsstelle für Ergänzungsleistungen	044 412 61 11	Internet - Wegweiser
	Bürospitex/Admin. Spitex Limmat Seefeld	0848 00 01 61	058 404 36 36	
	Bürgschafts- u. Darlehens-Genossenschaft d. evang.-ref. Landeskirche Kt. Zürich BÜDa	Beratung Überbrückungshilfe (nur für ref. Kirchen-Mitglieder mit Wohnsitz im Kanton Zürich)	044 492 39 90	www.bueda-zh.ch
	Caritas	Schulden- und Budgetberatung: Mo-Fr 13.30-17h Hotline gratis, Schuldenberatung, Mo-Do 10-13 Uhr	044 366 68 68 0800 708 708	www.caritas-schuldenberatung.ch
	Kirchlicher Sozialdienst Zürich Stiftung	Schuldenberatung, Männerwohnhaus mit Teilbetreuung	044 268 50 10	www.ksdz.ch
	Pro Senectute Kanton Zürich	Sozialversicherungsansprüche abklären, Treuhanddienst für Menschen ab 60 Jahren	058 451 50 00	www.pro-senectute.ch
	Sozialwerke Pfarrer Sieber	Sozialberatung, Nothilfe, Unterkünfte	043 336 50 80	www.swsieber.ch
	Sozialzentren	Register 7		
	Winterhilfe Kanton Zürich	Finanz. Beiträge und Sachhilfen Mo, Di, Do morgens	044 271 26 48	www.winterhilfe.ch
	Zentrale Abklärungs- und Vermittlungsstelle ZAV	Nothilfe für Menschen ohne festen Wohnsitz und gestrandete Touristen	044 412 64 21	Internet - Wegweiser

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
Frauen	Appella	Informationsstelle zu Schwangerschaft, Kinderlosigkeit, Verhütung und Wechseljahren	044 273 06 60	www.appella.ch
	bif Beratung bei häuslicher Gewalt	Physische und Psychische Gewalt in Partnerschaft	044 278 99 99	www.bif-frauenberatung.ch
	Castagna Beratungs- und Infostelle	F und M die als Kinder sex. Missbrauch erlebten	044 360 90 40	www.castagna-zh.ch
	Frauen Nottelefon bei sexueller Gewalt	Beratung für Betroffene und Angehörige	044 291 46 46	www.frauenberatung.ch
	Frauenheilkunde/ Familienplanung Poliklini-	Unispital Zürich	044 255 50 36	www.usz.ch
	ken			
	Frauenambulatorium, Frauenheilkunde	Beratung für Schwangerschaftsabbruch etc. Mo und Do 9-12, 14-17h	044 272 77 50	www.frauenambulatorium.ch
	Frauenbund Zürich, evang.	Sozial- und Rechtsberatung für Frauen	044 405 73 30	www.vefz.ch
	Frauenbund Zürich, kath.	Beratungsstelle für Schwangere und Mütter in Not	044 368 55 66	www.frauenbund-zh.ch
	Frauenhaus Zürich Violetta	für gewaltbetroffene Frauen, 24h Helpline	044 350 04 04	www.frauenhaus-zhv.ch
	Mütterhilfe	Sozialberatung, Familieneinsatz, Gratisbörse	044 241 63 43	www.muetterhilfe.ch
	Postnatale Depression Schweiz	Infos über Depression nach Geburt		www.postnatale-depression.ch
	Schwanger ‚Hilfe‘ Verein Inselhof Triemli	Beratung und Unterstützung anonym, kostenlos Mo und Di 8.45-12h, 12.45-16, Do 8.45-13, 15-19h	0800 505 800	www.hilfeschwanger.ch
	Zürcher Frauenzentrale	Budget-, Rechts- und Laufbahnberatung	041 725 26 66	www.frauenzentrale.ch
Freizeit	Aufenthaltsräume/Essmöglichkeiten	Caritasliste Register 4		
	Allegretto Freizeitverein	für psychisch beeinträchtigte Menschen organisierte Tagesausflüge	079 880 46 90	www.allegrettoclub.ch
	Kafi Klick	Kostenloses Internetkafi für Armutsbetroffene	043 243 98 38	www.kafiklick.ch
	Zürich Gratisangebote	Tagesaktuelle Angebote wie Konzerte, Basteln etc.		www.zuerichunbezahlbar.ch

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
Giftinfos	Toxikologisches Informationszentrum	Vergiftungsnotfälle 24 Std. Nicht dringende Anrufe	145 044 251 51 51	
Hilfe zu Hause	Kinderpflege ambulant / Kinderspitex / kispex	Kontakt Anmeldung und Info, an 7 Tagen 8-22h	0842 400 200 0840 400 111	www.kinderspitex-zuerich.ch
	Kompass Case Management	für Menschen mit komplexen somatischen und psychosozialen Belastungen	044 412 58 58	www.stadt-zuerich.ch/kompass
	Enlastungsdienst	Unterstützung für Pflegende Angehörige	044 741 13 30	www.entlastungsdienst.ch
	Nachbarschaftshilfe	Förderung und Unterstützung von Kontakten Stadt Zürich und div. Bezirke, Register 5		www.nachbarschaftshilfe.ch
	Palliative Care ZH/SH in dringenden Fällen ausserhalb der Bürozeit	Helpline	044 240 16 20 0844 000 800	www.palliative.ch www.pallnetz.ch
	Psychospitex	Psychiatrischer Betreuungs- und Spitexdienst	043 817 21 21	www.psychiatriespitex-zuerich.ch
	SRK Kanton Zürich	Salute, SOS-Beratung, Fahrdienste, Register 9	044 360 28 60	www.srk-zuerich.ch
	Spitex	Div. Quartier-Zentren in der Stadt Zürich Kt. Zürich und ganze Schweiz	058 404 47 00 0842 80 40 20	www.spitex-zuerich.ch www.spitexzh.ch
	Streetchurch Zürich	Umzüge, Reinigungen und Aufräumen	044 552 42 32	www.streetchurch.ch
Homo- sexualität	Homosexuelle Arbeitsgruppen Zürich HAZ	Schwulenberatung Do 19-21h Lesbenberatung Mo 19 -21h	044 271 22 50 044 271 70 11	www.haz.ch
	RainbowLine Schweiz	Telefonberatung Mo bis Do 19-21h	0848 80 50 80	www.rainbowline.ch
Kinder / Jugendliche	Beratung und Hilfe Telefon 147	Telefon-, SMS- und Chatberatung Cyber-Mobbing Infos	147	www.147.ch
	OJA Geschäftsstelle	Organisierte Jugendarbeit	043 244 74 64	www.oja.ch
	Jugendberatung Zürich City	Täglich ab 10h	044 412 83 50	Internet - Wegweiser

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Jugendberatung Zürich Nord	Mo/Mi/Do/Fr 10-13 und 14-18h	044 316 60 60	Internet - Wegweiser
	Jugendberatungsangebote im Kt. Zürich	Liste aller Beratungsstellen im Kanton, 13-25 Jahre	044 412 83 50	www.jugendberatung.me
	Jugendseelsorge Kt. Zürich	Berufs-, psychologische und soz. Beratung, Projekte	044 266 69 69	www.jugendseelsorge.ch
	Kinderbetreuung zu Hause im Notfall SRK	Bis 12 Jahre, Register 9	044 360 28 54	www.srk-zuerich.ch
	Kinder- und Jugendpsychiatrie USZ	Therapie ambulant und stationär	043 499 26 26	www.kjpd.zh.ch
	Kinderpflege ambulant / Kinderspitex / kispex	Kontakt Anmeldung und Info, an 7 Tagen 8-22h Kispex-Helpline rund um die Uhr	0842 400 200 0840 400 111 0840 400 100	www.kinderspitex-zuerich.ch
	Viso parents.ch	Eltern blinder, seh- und mehrfach behinderter Kinder	043 355 1020	www.visoparents.ch
	Kinder psychisch kranker Eltern		052 266 20 45	www.kinderseele.ch
	Kita Selnau /Kinderhaus Entlisberg		044 412 89 78	
	Mädchenhaus	Krisenintervention u. Zufluchtstelle 14-20 Jahre	044 341 49 40	www.maedchenhaus.ch
	Schlupfhuus	Sorgentelefon, Zuflucht für Kinder – 18 jährig/ 24 Std.	043 268 22 66	www.schlupfhuus.ch
Kirche	Bahnhofkirche	Gesprächs-, Zeit- und Freiraum	044 211 42 42	www.bahnhofkirche.ch
	Katholische Kirche Kt. Zürich	Infos über Seelsorge, Soziales, Bildung, Kultur	044 266 12 12	www.zh.kath.ch
	Reformierte Kirche Kt. Zürich	Infos über Seelsorge, Soziales, Bildung, Kultur	044 258 91 11	www.zh.ref.ch
	Telebibel	Altes und Neues Testament	044 252 22 22	www.telebibel.ch
Männer	Mannebüro	Männerberatung gegen Gewalt	044 242 08 88	www.mannebuero.ch
	Mannschafft	Beratung zu Trennung, Scheidung Notteléfono für Väter 24 Std.	079 450 63 63 079 450 27 17	www.mannschafft.ch
	Männerhaus	Gewaltschutz für Männer und ihre Kinder	079 558 85 79 056 552 08 70	www.zwueschehalt.ch
Mobbing	Mobbing Beratungsstelle	Mobbing und sexuelle Belästigung	044 450 10 16	www.fachstelle-mobbing.ch

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
Notfall	Apotheken-Notfalldienst	Notfalldienst offener Apotheke im Kt. ZH: Fr. 1.50/Min.	0900 55 35 55	
	Notfallarzt/Notfallpsychiater Stadt Zürich übriges Gebiet	siehe auch unter Ärzte	044 421 21 21 144	
	Notfallseelsorge ref./kath. Kirche	144	144	
	Opferberatung Zürich	Opfer von Straftat, Häuslicher und Sexueller Gewalt, Strassenverkehr, Zwangsmassnahmen	044 299 40 50	www.obzh.ch
	Toxikologisches Zentrum/ Notfalldienst		145	
	Übernachtungsmöglichkeiten / Notunterkunft	Caritasliste Register 4		
Psychiatrie	Equilibrium	Verein zur Bewältigung von Depressionen	0848 143 144	www.depressionen.ch
	Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie Zürich IGSP	Begleitetes oder betreutes Wohnen	044 240 16 90	www.igsp.ch
	Kompass	Krisenintervention, Psychosoziale Begleitung Klinische Begl. Im Ambulatorium Kanonengasse	044 412 58 58	www.stadt-zuerich.ch/kompass
	KIZ Kriseninterventionszentrum Zürich	24-Std-Betrieb / 365 Tage	044 296 73 10	www.pukzh.ch
	Misch Biller-Stiftung	Begleitung im Alltag	044 361 34 44	www.mischbiller.ch
	Notfallpsychiater	Stadt Zürich übriges Gebiet	044 421 21 21 144	Internet - Wegweiser
	Pro Mente Sana	Psychosoziale und Juristische Telefonberatung für Betroffene und Angehörige	0848 80 08 58 044 240 38 76	www.promentesana.ch
	Psychex	Verein gegen Zwangpsychiatrie	0848 00 00 33 044 818 08 70	www.psychex.ch

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Psychiatrische Poliklinik USZ	Psychotherapiestation Culmannstr. 8	044 255 52 80	www.psychiatrie.usz.ch
	Psychospitex	Psychiatrischer Betreuungs- und Spitexdienst	043 817 21 21	www.psychiatriespitex-zuerich.ch
	VASK: Vereinigung Angehöriger von Schizophrenie- / Psychisch-Kranken	Seminare, Treffpunkte, Selbsthilfegruppen	044 240 38 76	www.vaskzuerich.ch
Psychosoz. Beratungen	Caritas	Schuldenberatung, Berufseinstieg, günstiger Leben, Entlastung und lernen, Register 4	044 366 68 68	www.caritas-zuerich.ch
	Kirchlicher Sozialdienst Zürich Stiftung	Männerwohnhaus mit Teilbetreuung	044 268 50 10	www.ksdz.ch
	Krisenberatungsstelle Hochschule für angewandte Psychologie Zürcher (IAP+ZHAW)		058 934 83 33	www.psychologie.zhaw.ch
	SintegrA	Soziale und berufliche Integration, Betreuungsdienst	044 269 69 00	www.sintegra-zh.ch
	SRK Schweiz. Rotes Kreuz	SOS Beratungen für alle, Register 9	044 360 28 53	www.srk-zuerich.ch
	Sozialwerke Pfarrer Sieber	Sozialberatung, Nothilfe, Unterkünfte	043 336 50 80	www.swsieber.ch
	Sozialzentren	Register 7		
Psychotherapie:	üblicherweise Therapievermittlung via Leitungsteam und im Notfall via KIZ			
	ASP Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten	Therapievermittlung	043 268 93 00	www.psychotherapie.ch
	FSP Föderation schweiz. PsychologInnen	Therapievermittlung		www.psychologie.ch
	IAP Inst. für angewandte Psychologie	Psychologische Krisen- und Therapieberatung	058 934 83 33	www.psychologie.zhaw.ch
	ZGPP Psychiatrie und Psychotherapie	Therapievermittlung – nur online	044 508 36 02	www.therapievermittlung.ch
Recht	Anwaltskollektiv Allg. Rechtsauskunftsstelle	Öffnungszeiten Mo-Fr 12.30-18.30, keine Tel. Beratungen, 60.-- / 30 Min.	044 241 24 33	www.anwaltskollektiv.ch
	DFA Zürich	Rechtsberatung, Sozial- und Bewerbungsberatung,	044 298 60 80	www.dfa.ch

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Kirchliche Fachstelle bei Arbeitslosigkeit	Kurse, Unentgelt. Rechtsauskunft und Rechtshilfe		
	Evang. Frauenbund Zürich	Allg. Sozial- und Rechtsberatung für Frauen Anmeldung: Mo-Fr 9-12h - keine tel. Auskünfte	044 405 73 30	www.vefz.ch
	Mieterinnen- und Mieterverband Zürich	Rechtsauskünfte	044 296 90 20	www.mieterverband.ch/zuerich
	Mietrecht (Bezirksgericht)	unentgeltl. Auskunft Mo, Mi 8.30-11 + 14-17h	044 248 22 73	www.gerichte-zh.ch
	Ombudsmann des Kantons Zürich	Probleme mit Behörden, Verwaltungsstellen	044 269 40 70	www.ombudsmann.zh.ch
	Ombudsstelle Stadt Zürich	Probleme mit der Stadtverwaltung	044 412 00 30	Internet - Wegweiser
	Patientenstelle Zürich	Nichtmitglieder Fr. 2.20 / Min. Mitglieder	0900 10 41 23 044 361 92 56	www.patientenstelle.ch
	Rechtsberatungsstelle	Für Unfallopfer und PatientInnen	0800 70 72 77	www.rechtsberatung-up.ch
	UFS Unabhängige Fachstelle für Sozialhilferecht	Sozialhilfefragen Auskunft: Mo 11-14h, Mi 9-12h	043 540 50 41	www.sozialhilfeberatung.ch
Sekten	Infosekta, Fachstelle für Sektenfragen	Information, Beratung und Selbsthilfe	044 454 80 80	www.infosekta.ch
Selbsthilfe	Angst- und Panikhilfe Schweiz APhS	Information, Beratung und Selbsthilfe	0848 80 11 09	www.aphs.ch
	IG Sozialhilfe	Verein für Armutsbetroffene	079 343 66 43 044 366 68 82	www.ig-sozialhilfe.ch
	Messies, Selbsthilfegruppen	Mo 18-20h	079 304 10 97 061 689 90 90	www.lessmess.ch
	Selbsthilfecenter Zürich	Vermittlung, Gründung, Beratung von Selbsthilfe-Gruppen Mo-Fr 10-12.30, 13-15h, Register 5	043 288 88 88	www.selbsthilfecenter.ch
	Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland	Kontakt und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen	044 941 71 00	www.selbsthilfezentrum-zo.ch
Sexualität	Fachstelle für Sexualpädagogik „Lust u. Frust“	Für Jugendliche Mo 14-18, Mi 12-20, Fr 9-13h	044 413 46 50	www.lustundfrust.ch

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Institut für Sexualpädagogik und Therapie Uster	Sexualtherapie und Elternberatung	044 940 22 20	www.sexualtherapie.ch
	Lilli - für Jugendliche	Online-Beratung und Tipps zu Sexualität		www.lilli.ch
	Sex- und Liebessüchtige	Selbsthilfegruppe, wöchentliche Meetings	078 716 96 76	www.slaa.ch
	Transsexualität und Transvestismus	Schweiz. Transgendergruppe, Treffen und Infos		www.transensyndikat.net
	Ziss Zürcher Inst. für klinische Sexologie und Sexualtherapie	Sexualtherapie für Einzelne und Paare, Kurse und Seminare	044 251 53 26 Christa Gubler	www.ziss.ch
Sucht	Arbeitssucht Infos und Adressen	Für Betroffene und Angehörige		www.crazyworkers.ch
	Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen PUK	Ambulantes und teilstationäres Angebot, Therapie	044 205 58 00	www.pukzh.ch
	Zentrum für Spielsucht, Online-, Sammel-, Kauf- und Arbeitssucht	Beratungen, Prävention Kostenlos für Personen aus dem Kt. Zürich	044 202 30 00	www.spielsucht-radix.ch
Suizid	Forum für Suizidprävention und Forschung	Broschüren und Flyer	076 598 45 30	www.fssz.ch
	Nebelmeer, Kirche und Jugend, Evang. Arbeitsstelle	Selbsthilfegruppe für Jugendliche, die einen Elternteil durch Suizid verloren haben	044 271 88 11 076 598 45 30	www.nebelmeer.net
	Refugium Verein für Hinterbliebene nach Suizid	Mo-Fr 8-17h	076 701 14 44	www.verein-refugium.ch
	Exit Vereinigung für humanes Sterben		043 343 38 38	www.exit.ch
Tiere	Professionelle Haustierbetreuung	Jeanette Liebsch	079 538 53 71 056 496 65 65	www.speedy-service.ch
	Tierheim Stolzenboden in Sihlbrugg	Ivo Zürcher für alle Tiere	044 764 00 14	www.tierferienheim-stolzboden.ch
	Zürcher Tierschutz		044 261 97 14	www.zuerchertierschutz.ch
	Mensch und Tier im Glück	Tierbetreuung bei Krankheit und Behinderung	044 701 10 00	/www.mensch-und-tier-imglueck.ch

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	Tierheim Surber in Höngg	Für Hunde und Katzen	044 371 86 17	www.tierheim-surber.ch
	Naturherzen. ch	Finanzielle Hilfe für kranke und verletzte Haustiere	041 467 06 79	www.naturherzen.ch
	Tierheim Strubeli in Volketswil	Für alle Tiere	044 997 31 70	www.strubeli.ch
	Verein Schweizer – Tiertafel.ch	Gratisabgabe von Futter und Utensilien	061 921 69 00	www.schweizer-tiertafel.ch
Trauer / Tod	Aurora Verein, Kontakt- und Infostelle für Verwitwete mit Kindern	Beratung, Vermittlung von Fachberatung, Kurse zur Alltagsbewältigung, Kontakte und Ferienwochen	055 440 85 70	www.verein-aurora.ch
	Regenbogen Verein für Eltern	Unterstützung für Familien die um ein verstorbene Kind trauern	0848 085 085 079 489 22 88	www.verein-regenbogen.ch
	Wendepunkt	Seelisch spirituelle Trauer- und Sterbebegleitung	078 819 31 13	www.wendepunktch.wordpress.co m
Treffpunkte	Aufenthaltsräume/Essmöglichkeiten	Caritasliste Register 4		
	Kafi Mümpfeli	Plaudern, entspannen, essen Wehntalerstrasse 286, Zürich	043 811 36 42	www.muempfeli.ch
	Nordlicht, Nordstrasse 198	für Menschen mit psych. Problemen PC, Werken, Malen, Musik, Kochideen und Mithilfe Di, Do 14-22.30, Fr 14-20, So 10.30-16h	044 364 04 20	www.nordlicht.ch
	Solino, Aemtlerstrasse 43a	für Einsame Sa, So, u. Feiertage 13-20h	kein Telefon	www.seniorenzentrum-solino.ch
	Café Yucca, Häringstrasse 20	Treffpunkt und Wohnstube, Passantenhilfe	043 244 74 88	www.stadtmission.ch
Wohnen	Domicil Stiftung	Gemeinnützige Wohnungsverm. nur Stadt Zürich	044 245 90 25	www.domicilwohnen.ch
	Mieterinnen- und Mieterverband	Rechtsberatung kostenpflichtig	044 296 90 20	www.mieterverband.ch/zuerich
	Beratungsstelle Wohnen im Alter	Montag, Dienstag, Mittwoch von 13 – 17 Uhr Asylstr.130	044 412 11 22	www.stadt-zuerich.ch/wohnenimalter

Stichwort	Stelle	Nähere Angaben	Tel	www
	SAW Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich	Kurse für Seniorinnen in der ganzen Stadt. Z.b. «agil und mobil» jede Woche alternierend etwas für Gedächtnis und Bewegung. Gibt auch Schnupperkurs.	044 415 73 37	www.wohnenab60.ch
	Betreutes Wohnen		044 240 16 90	www.igsp.ch
	Messie Hilfe Schweiz		044 810 32 00	www.MessieHilfe.ch
	Home Management	Für Messies: Räumungen und Aufräumhilfen	044 831 02 55	www.homemanagement.ch
Haushalt	Stiftung Kirchlicher Sozialdienst Zürich	Wohnraum Vermittlung für Männer	044 268 50 10	www.ksdz.ch
	Senioren Unterhaltsreinigung		044 830 43 33	www.seniorenunterhaltsreinigung.ch
	Entlastungsdienst Schweiz, Kt. ZH		044 741 13 30	
	Job – Vermittlung Wipkingen OJA Jobshop für Jugendliche	Vermittlung Reinigungsdienst etc. 26 Fr. die Stunde für allerlei Dienstleistungen	044 272 18 00 044 454 30 90	www.jobwipkingen.ch www.info-shop.ch
				www.hauspflegebetreuung.ch
				www.seniorenzuhause.ch
				www.homeinstead.ch