

März 2018 / Deutsch

ZÜRICH FÜR SIE

DIE INFORMATIONSBROSCHÜRE DER STADT ZÜRICH FÜR NEUZUGEZOGENE

Herzlich willkommen in Zürich!

Wir freuen uns, dass Sie in unsere Stadt ziehen. Damit Sie sich möglichst gut in Zürich einleben, haben wir für Sie einige wichtige Informationen über die Stadt und Ihre Dienstleistungen zusammengestellt.

- Im Kapitel **Stadtportrait** stellen wir Ihnen die Stadt vor. Sie erhalten Informationen über Zürich sowie Einblicke in die Geschichte und die Stadtpolitik.
- Im Kapitel **Nützliche Informationen** finden Sie wichtige Adressen rund um den Alltag in Zürich sowie weiterführende Links zu zumeist deutschsprachigen Websites oder (wenn vorhanden) zu Informationen in *der entsprechenden Sprache* (z. B. in Englisch).

Ihr neuer Wohnort Zürich bietet Ihnen das ideale Umfeld für eine hohe Lebensqualität. Die Lage am See, die weltoffene Bevölkerung und die wirtschaftliche Dynamik können Zürich auch für Sie zu einer Stadt machen, in der Sie sich schnell zuhause fühlen, die Sie geniessen und für die Sie sich vielleicht auch engagieren möchten.

Lässt diese Publikation eine Frage unbeantwortet oder möchten Sie sich im persönlichen Gespräch informieren? Dann besuchen Sie unseren [Welcome Desk](#) im Stadthaus. Er ist von Montag bis Donnerstag jeweils von 14 bis 18 Uhr geöffnet; seine Dienstleistungen sind kostenlos.

I Stadtportrait

1. Weltstadt im Grünen

Zürich ist die Hauptstadt des gleichnamigen Kantons und die grösste Stadt der Schweiz. Als Zentrum eines Metropolitanraums ist die Stadt national und international bedeutend. In Zürich leben über 420'000 Menschen; Ausländerinnen und Ausländer machen mehr als einen Drittel der Wohnbevölkerung aus. Etwa 15'000 Personen ziehen jährlich direkt aus dem Ausland in die Stadt.

Zürich ist eingebettet in bewaldete Hügelzüge und liegt direkt am Zürichsee sowie an den Flüssen Limmat und Sihl. Die Altstadt im Zentrum, historisch gewachsene Wohnquartiere und neue Stadtteile in umgenutzten, ehemaligen Industriezonen sorgen für eine facettenreiche Stadtstruktur. Zürich ist kompakt und übersichtlich, die Wege sind kurz. Deshalb bewegen sich viele Zürcherinnen und Zürcher täglich zu Fuss, mit dem Velo oder mit dem öffentlichen Verkehr durch die Stadt.

Zürich geht sorgfältig mit natürlichen Ressourcen um und hat nachhaltige Zielsetzungen in der Verfassung verankert. Auf die Qualität der Bauten, Strassen, Plätze sowie der Grün- und Naturräume legt man in Zürich viel Wert. Die Bevölkerung äussert sich in regelmässigen Befragungen sehr positiv über ihre Stadt. Sie fühlt sich wohl und sicher. Auch in internationalen Städterankings belegt Zürich stets Spitzenplätze.

2. Vielfalt und Pluralität

In Zürich leben Menschen aus rund 170 Nationen. Die Vielfalt der Bevölkerung und Lebensstile prägt die Stadt und wird auch in Zukunft dafür sorgen, dass sich Zürich ständig verändert. Dieses pluralistische Gesellschaftsverständnis in Zürich basiert auf den Grundlagen des Rechtsstaats, auf Demokratie, Solidarität und individuellen Freiheitsrechten.

Neu Zuziehende sind in Zürich willkommen. Mit einer weltoffenen Haltung, guten Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie einer aktiven Integrationspolitik schafft die Stadt Voraussetzungen, damit sich alle in Zürich zugehörig fühlen können. Die hier wohnenden Menschen verfügen über verschiedene kulturelle, religiöse und soziale Bezugspunkte. Die gesellschaftliche Heterogenität prägt das städtische Selbstverständnis und bildet einen wichtigen Teil der Ressourcen und Stärken Zürichs.

3. Lebendige Kultur- und Ausgehstadt

Das breite Kultur- und Freizeitangebot Zürichs hat überregionale Ausstrahlung und zieht viele Besuchende an. Sie profitieren von den vielfältigen Einkaufsmöglichkeiten und einem grossen Unterhaltungsangebot. Mehr als 2000 Restaurants, Kinos mit Filmen in der Originalsprache und ein attraktives Nachtleben machen Zürich zu einer beliebten Ausgehstadt.

Tag für Tag finden in der Stadt rund 70 Veranstaltungen verschiedener kultureller Sparten statt. Mit dem Schauspielhaus, dem Kunsthaus, dem Opernhaus, der Tonhalle und dem Museum Rietberg verfügt die Stadt über international renommierte Kulturinstitutionen. Weitere Bühnen für Theater und Tanz, zahlreiche Musikclubs, alternative Kulturzentren und bedeutende Kunstgalerien ergänzen das Angebot. Die Stadt fördert Künstlerinnen und Künstler und das kulturelle Schaffen.

4. Wirtschaft und Wissenschaft

Zürich ist ein wichtiger Wirtschaftsstandort und anerkannter Wissens- und Forschungsplatz für Unternehmen und Menschen aus aller Welt. Die Stadt ist zudem ein international bedeutender Finanzplatz. Erfolgreiche Unternehmen lassen die Stadt prosperieren und sorgen dafür, dass sich Zürich für mehr Lebensqualität und sozialen Zusammenhalt engagieren kann. Die Stadt wiederum fördert vielversprechende Branchen wie die Kreativwirtschaft und trägt auf diese Weise zur wirtschaftlichen Diversifizierung bei.

Das Bildungsniveau in Zürich ist hoch – dank ausgezeichneter öffentlicher Volksschulen, Fachhochschulen und zwei international renommierten Hochschulen, der Universität Zürich und der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH Zürich). An den Hochschulen studieren gegen 50'000 Menschen; in den über 50 Forschungsinstitutionen arbeiten zahlreiche hoch qualifizierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

5. 6000 Jahre Geschichte

Vor rund 6000 Jahren entstanden erste Pfahlbausiedlungen in der Seebucht; sie wurden vor etwa 4000 Jahren von Niederlassungen auf den umliegenden Hügeln abgelöst. Etwa um 15 v. Chr. entstand auf dem Lindenhof der römischer Militärstützpunkt «Turicum», aus dessen lateinischem Name in der Folge Zürich wurde.

Im frühen und hohen Mittelalter war die Stadt kirchlich geprägt, formelle Stadtherrin war die Äbtissin des Fraumünsters. Mit der Zunftrevolution von 1336 begann die Herrschaft der Handwerker. Die Stadt schloss sich 1351 der Eidgenossenschaft an und schuf sich ein Territorium, das etwa dem heutigen Kanton Zürich entspricht.

Mit der Reformation Ulrich Zwinglis begann 1519 eine neue Epoche – die Stadt erlangte durch die Reformation europäische Bedeutung. Wirtschaftlich stagnierte Zürich allerdings, bis im 16. und 17. Jahrhundert Religionsflüchtlinge wie die Hugenotten die Industrie und den Handel neu belebten.

Im späten 19. Jahrhundert entwickelte sich Zürich stark: 1893 wurden elf Nachbargemeinden mit der Stadt vereinigt. 1934 kamen noch einmal acht Gemeinden hinzu. Von den beiden Weltkriegen im 20. Jahrhundert blieben die Schweiz und Zürich verschont; in beiden Kriegen wurde Zürich zum Lebensmittelpunkt für politische Flüchtlinge.

Im Aufschwung der Nachkriegsjahre stärkte die Stadt ihre wirtschaftliche Bedeutung, besonders im Dienstleistungssektor und als Finanzplatz. Der nahe Flughafen Zürich-Kloten und der Bau der S-Bahn begünstigten die Entwicklung des Metropolitanraums Zürich mit der Stadt als Zentrum.

6. Politik für alle und mit allen

Alle vier Jahre wählen die volljährigen Zürcherinnen und Zürcher mit Schweizer Pass ihr Parlament und ihre Regierung. Das städtische Parlament, der Gemeinderat, besteht aus 125 Mitgliedern und ist die gesetzgebende Behörde. Die Stadtregierung heisst Stadtrat und setzt sich aus neun Personen zusammen, die jeweils einem Departement der Stadtverwaltung vorstehen. Die Stimmberechtigten werden nicht nur zu den Wahlen, sondern rund viermal pro Jahr auch zu Abstimmungen an die Urne gerufen. Dann entscheiden sie über Sachfragen, zum Beispiel über städtische Projekte und Vorhaben.

[Mitsprache](#) ist in Zürich selbstverständlich, die Einwohnerinnen und Einwohner reden bei der Entwicklung der Stadt und ihrer Quartiere mit. Auch die nicht wahl- und stimmberechtigten Ausländerinnen und Ausländer haben in Zürich eine Stimme – den [Ausländerinnen und Ausländerbeirat](#). Als Sprachrohr der ausländischen Bevölkerung gibt er gegenüber der Stadt Empfehlungen ab und reicht bei der Stadtregierung Anträge ein.

7. Zürich in Zahlen

Wohnbevölkerung (01.2018)	423'368
Anteil der ausländischen Wohnbevölkerung	32.4% (137'060)
Grösste ausländische Gruppe	Deutschland (33'788)
Zweitgrösste ausländische Gruppe:	Italien (14'764)
Drittgrösste ausländische Gruppe:	Portugal (8'100)
Beschäftigte in der Stadt Zürich (12.2017)	456'600
In die Stadt Pendelnde pro Tag	rund 230'000
Logiernächte von ausländischen Personen (2017)	3'194'598
Gesamtfläche inklusive Gewässer	91,9 km ²
davon Wald	21,8 km ²
Höchster Punkt (Üetliberg Kulm)	871 m ü. M.
Höhe des Seespiegels	406 m ü. M.

Weitere Daten und Informationen finden Sie im statistischen Jahrbuch der Stadt Zürich und auf der Website von Statistik Stadt Zürich: www.stadt-zuerich.ch/statistik.

II Nützliche Informationen

1. Die ersten Tage und Wochen

Nach Ihrer Ankunft in Zürich müssen Sie an einiges denken, damit Ihr Aufenthalt von Anfang an geregelt ist. Zum Beispiel müssen Sie Ihre Adressänderung zahlreichen Ämtern und Geschäftsverbindungen mitteilen und Ausweise neu ausstellen lassen.

Bitte beachten Sie vor allem folgende Punkte:

- Neuzuziehende müssen sich innerhalb von 14 Tagen auf dem [Kreisbüro](#) des Wohnquartiers anmelden. Folgendes ist für die Anmeldung mitzubringen:
 1. Pass oder Identitätskarte (Heimatausweis für Schweizerinnen und Schweizer)
 2. Ausländerausweis (sofern vorhanden)
 3. Zusicherung der Aufenthaltsbewilligung (sofern vorhanden)
 4. Gebühren für die Anmeldung (je nach Herkunft verschieden, max CHF 120.-)
- Die [Krankenversicherung](#) ist obligatorisch; wer Wohnsitz in der Schweiz nimmt, muss sie innerhalb der ersten drei Monate nach der Anmeldung abschliessen.
- In der Schweiz besteht Schulpflicht. Kinder im Alter von 4 bis 15 Jahren müssen bei der [Kreisschulpflege](#) des Wohnquartiers angemeldet werden.

Umgangssprache in Zürich ist der Schweizerdeutsche Dialekt. Im schriftlichen Verkehr wird in der ganzen Deutschschweiz die Standardsprache Hochdeutsch verwendet. Um sich im Alltag verständigen zu können, sind Deutschkenntnisse unabdingbar. Die Integrationsförderung der Stadt Zürich bietet eine [Deutschkursberatung](#) an; sie kennt das breite Angebot an [Deutschkursen](#) in der Stadt Zürich und kann Ihnen einen passenden Kurs vermitteln.

Neuzugezogene werden zu einer [Begrüssungsveranstaltung](#) eingeladen und über weitere Integrationsveranstaltungen und Kurse informiert. Der [Welcome Desk](#) im Stadthaus bietet zudem eine Vielzahl von Informationen über die Stadt Zürich und ihre Institutionen an. Die Mitarbeitenden des Welcome Desk unterstützen Sie bei persönlichen und rechtlichen Fragen, die sich bei Ihrem Aufenthalt in Zürich stellen.

2. Alltag

An den allgemeinen Werktagen Montag bis Freitag sind öffentliche Ämter in der Regel von 8 bis 16.30 bzw. 17 Uhr geöffnet. Die meisten Geschäfte sind von Montag bis Freitag zwischen 09.00 – 20.00 Uhr geöffnet. Kleinere Läden schliessen häufig bereits um 18.30 Uhr. Die Öffnungszeiten am Samstag sind meist zwischen 09.00 – 17.00 Uhr. Am Hauptbahnhof sind die Geschäfte auch am Sonntag offen.

Zürcherinnen und Zürcher sind auf viele Arten mobil. Zwei Drittel der Bevölkerung gehen zu Fuss, fahren Velo oder benützen die öffentlichen Verkehrsmittel. Der [öffentliche Verkehr](#) in Zürich bietet ein verlässliches Verkehrsnetz mit einem dichten Angebot, das die Stadt auch mit den Regionen verbindet.

Falls Sie mit Ihrem Fahrzeug nach Zürich kommen, beachten Sie bitte die Bestimmungen zu den [blauen Zonen](#) sowie zu den [Anwohnerparkkarten](#). Für die Umschreibung

des Führerscheins sowie für Fragen zu Import von Fahrzeugen ist das [Strassenverkehrsamt des Kantons Zürich](#) zuständig.

Die Kehrriichtabfuhr sammelt den Hauskehrriicht regelmässig in den Wohnquartieren ein. Der [Entsorgungskalender](#) und die kostenlose [App Sauberes Zürich](#) geben darüber Auskunft. Die Kehrriichtabfuhr ist gebührenpflichtig; die Gebühr wird mit dem Verkauf der weissen Züri-Säcke erhoben, die in Warenhäusern und beim Detaillisten erhältlich sind. Abfallsäcke müssen bis spätestens 7 Uhr am Abfuhrtag im Container deponiert werden. Der Abfallkalender enthält auch Informationen zur zweiwöchentlichen Papiersammlung, zu den Glas- und Metallentsorgungsstellen und zu weiteren Entsorgungsmöglichkeiten.

3. Arbeit

Für EU-EFTA-Bürgerinnen und –Bürger gilt grundsätzlich die vollständige Personenfreizügigkeit. Das Abkommen sieht keinen automatischen, sondern einen schrittweisen Übergang zur Freizügigkeit der Arbeitnehmenden und der Selbstständigen vor. Deshalb kann der Zugang zum Arbeitsmarkt [je nach Staatsangehörigkeit](#) (noch) eingeschränkt sein. Sie müssen sich vor Arbeitsantritt im [Kreisbüro](#) zur Aufenthaltsregelung anmelden.

Staatsangehörige aus Nicht-EU-EFTA-Ländern gelten gemäss nationalem Ausländergesetz **als Drittstaatenangehörige** und brauchen zur Erwerbsarbeit ebenfalls eine [Arbeitsbewilligung](#). Die Erwerbstätigkeit darf erst aufgenommen werden, wenn eine Bewilligung erteilt wurde. Antworten auf häufige Fragen zu diesem Gesuchsverfahren finden Sie [hier](#).

Offene Stellen sind in der Regel im Internet oder in der lokalen und nationalen Presse ausgeschrieben. Die [Berufs- und Laufbahnberatung](#) sowie die [Regionalen Arbeitsvermittlungszentren RAV](#) der Stadt Zürich unterstützen beim beruflichen Einstieg.

Wissenswerte [Informationen zum Berufseinstieg](#) für Personen, die im Rahmen des Familiennachzugs oder einer Partnerschaft nach Zürich eingereist sind, sind auf der Website der Integrationsförderung aufgeschaltet. Hier finden Sie auch Informationen zur Anerkennung von ausländischen Diplomen.

Falls Sie arbeitsrechtliche Fragen haben, können Sie sich kostenlos persönlich beim [Arbeitsgericht](#) beraten lassen oder sich beim Welcome Desk nach einer geeigneten Beratungsstelle erkundigen.

4. Wohnen

Der grösste Teil der Wohnliegenschaften in Zürich ist in privatem Besitz. Im Vergleich zu anderen Städten besteht jedoch ein beträchtliches Angebot an [gemeinnützigen Wohnungen](#) für Menschen mit unterschiedlichen Einkommen. Individuelles Wohneigentum ist in der Schweiz nicht die Regel, die meisten Menschen wohnen zur Miete.

Obwohl nach wie vor viele Wohnungen gebaut werden, ist der Wohnungsmarkt in der Stadt Zürich angespannt; wer eine Wohnung sucht, sollte deshalb alle [Suchmöglichkeiten](#) nutzen.

Das gemeinsame Wohnen unter einem Dach ist anspruchsvoll und kann zu Missverständnissen oder vermeidbaren Konflikten führen. Deshalb ist es durch Hausordnun-

gen geregelt. Über die wichtigsten [Hausregeln](#) informiert an vielen Orten ein mehrsprachiges Plakat, das im Eingangsbereich des Hauses aufgehängt ist.

5. Gesundheit

Die Stadt Zürich verfügt über ein ausgezeichnetes Gesundheitssystem mit praktizierenden Ärzten und Ärztinnen, [städtischen Spitälern](#), dem [Universitätsspital](#), den [Städtischen Gesundheitsdiensten](#) und einem dichten System von Präventions- und Pflegediensten.

Das Schweizer Gesundheitssystem baut in erster Linie auf den [Hausarztpraxen](#) auf. Hausärzte und -ärztinnen im Wohnquartier sind auch bei Notfällen wichtige Ansprechpersonen; sie stehen meist schnell zur Verfügung. In zahlreichen Arztpraxen besitzt das Personal vielfältige [Sprachkenntnisse](#). Auch [Apotheken mit mehrsprachigem Personal](#) bieten Informationen über die medizinische Grundversorgung an. Für die medizinische Versorgung von Kindern gibt es spezialisierte [Kinderarztpraxen](#).

Die [obligatorische Krankenversicherung](#) finanziert eine umfassende medizinische Versorgung. Personen mit einem tiefen Einkommen können unter Umständen von verbilligten Krankenkassenprämien profitieren. Das Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich schickt allen Neuzuziehenden ein Informationsschreiben und stellt deutschsprachige [Merkblätter](#) über die Krankenversicherung und die [Prämienverbilligung](#) zur Verfügung.

6. Kinder und Jugendliche

Kindern und Jugendlichen bieten die [Gemeinschafts- und Quartierzentren](#) (vgl. auch Punkt 9) Treffpunkte sowie vielfältige Gelegenheiten zur Freizeitgestaltung. Oft sind in den Zentren auch die [Mütter- und Väterberatungsstellen](#) untergebracht; sie unterstützen Eltern und ihre Kinder bei Fragen aller Art.

In Zürich gibt es verschiedene Formen der familienexternen Betreuung von Kindern im Vorschulalter. [Kinderkrippen](#), [Tageseltern](#) oder [Spielgruppen](#) betreuen die Kinder stunden- oder tageweise.

Es ist sinnvoll, sich frühzeitig über [verfügbare Betreuungsplätze](#) zu informieren. Die Stadt Zürich [subventioniert](#) Krippenplätze und Hortangebote (vgl. unten).

7. Schule

Alle Kinder in Zürich gehen während mindestens elf Jahren zur Schule – vom obligatorischen Kindergarten bis zur Sekundarstufe. Der Eintritt in den Kindergarten erfolgt mit vier Jahren und kann mit einer zusätzlichen familienexternen Betreuung in [Horten](#) ergänzt werden. Horte sind Einrichtungen, welche individuelle, professionelle Betreuung für Kindergarten- und Schulkinder anbieten. Kinder und Betreuungspersonen gestalten die schulfreie Zeit in meist altersgemischten Gruppen von etwa zwanzig Kindern. Die Betreuung kann ganztags, von Montag bis Freitag, oder an einzelnen Tagen und wahlweise am Morgen, Mittag oder Nachmittag beansprucht werden.

Kinder werden bei der [Kreisschulpflege](#) im Wohnquartier für die Schule oder den Kindergarten angemeldet. Die [Volksschule](#) ist kostenlos, die [Mitwirkung der Eltern](#) in der Schule wird begrüsst. In der [«Sprachmappe»](#) des Schulamtes sind die wichtigsten

Informationen rund um das Schulsystem in 10 Sprachen zusammengestellt. Alles Wissenswerte vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe ist thematisch und in zehn Kapiteln übersichtlich gegliedert zu finden.

8. Partnerschaft und Familie

In jedem Lebensabschnitt gibt es familiäre und private Ereignisse, die meldepflichtige Veränderungen mit sich bringen. Beim [Zivilstandsamt](#) müssen Geburten gemeldet, Heiratstermine vereinbart oder Partnerschaften registriert werden. Das [Bestattungs- und Friedhofamt](#) erbringt alle Dienstleistungen rund um die Bestattung eines verstorbenen Menschen.

Die [Sozialzentren](#) der Stadt Zürich beraten und unterstützen Familien bei sozialen und wirtschaftlichen Fragen. Fragen zum Familiennachzug beantwortet Ihnen der [Welcome Desk](#) der Stadt Zürich und die [Rechtsberatung MIRSAH](#). Die Beratungsstelle [Infodona](#) bietet muttersprachliche Beratungen an bei Fragen oder Problemen in den Bereichen Familie, Recht, Finanzen und Gesundheit. Ebenso bietet Infodona Hilfestellungen bei der Bewältigung von administrativen Aufgaben.

9. Freizeit und Vereine

In vielen Quartieren der Stadt stehen [Gemeinschafts- oder Quartierzentren](#) mit Spielplätzen und Veranstaltungsangeboten für alle Generationen. Die [Pestalozzibibliotheken](#) bieten in der ganzen Stadt ein breites [Medienangebot in verschiedenen Sprachen](#), für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das städtische [Sportamt](#) betreibt zahlreiche Sportanlagen und fördert den [Breitensport](#). Lokal verankerte Freiwilligenarbeit wird durch die [Kontaktstelle Freiwilligenarbeit](#) oder die [Nachbarschaftshilfe](#) vermittelt.

Viele gesellschaftliche Aktivitäten werden in der Schweiz von [Vereinen](#) organisiert. Auch [Migrantenorganisationen](#) und [religiöse Gemeinschaften](#) haben in der Regel eine Vereinsform. Weitere Informationen und Adressen sind am [Welcome Desk](#) erhältlich.

10. Steuersystem

Das Steuersystem der Schweiz gliedert sich in die [Bundessteuer](#) sowie die [Kantons- und Gemeindesteuer](#). Jede Person, die in der Schweiz wohnt und arbeitet, ist steuerpflichtig und muss jährlich eine Steuererklärung ausfüllen. Darin deklariert sie den erwirtschafteten Lohn und ihr Vermögen. Die Steuerpflicht im Kanton und in der Stadt Zürich beginnt mit der Wohnsitznahme.

Ausländische Arbeitnehmende in Zürich, die nicht über eine Niederlassungsbewilligung verfügen oder nicht mit einer Person mit Schweizer Staatsbürgerschaft oder Niederlassungsbewilligung verheiratet sind, sind quellensteuerpflichtig. Die [Quellensteuer](#) wird direkt vom Lohn abgezogen.

11. Versicherungen

Die [Sozialversicherungen](#) in der Schweiz sind obligatorisch und sichern die wirtschaftliche Existenz. Sie sind unterteilt in fünf Bereiche:

- Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenvorsorge (AHV/IV),
- Kranken- und Unfallversicherung,
- Erwerbsersatz für Dienstleistende und bei Mutterschaft (EO),

- Arbeitslosenversicherung (ALV) sowie
- Familienzulagen.

Mit Ausnahme der Krankenversicherung werden die Beiträge an die einzelnen Sozialversicherungen direkt vom Lohn abgezogen. Nicht gesetzlich vorgeschrieben, aber sehr empfehlenswert ist der Abschluss einer [Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung](#). Die Integrationsförderung hat eine [zusammenfassende Broschüre](#) auf ihrer Website aufgeschaltet.

12. Notfallnummern

Feuerwehr	118
Polizei	117
Sanität	144
Ärztlicher Notfalldienst, Ärztelefon	0800 33 66 55
Toxikologisches Zentrum, Giftdaten	145
Frauenhaus Violetta	044 350 04 04
Elternnotruf	0848 35 45 55
Kinder- und Jugendnotruf	147