

Beratung und Unterstützung – holen Sie sich Hilfe von Zuhause aus

Zwei Beispiele mit Infos in verschiedenen Sprachen

<http://diaspora-tv.ch>

<https://www.caritas-zuerich.ch//cms/page/process/pageid/3982>

Website Stadt Zürich mit Liste von vielen Angeboten und deren Erreichbarkeit (Telefonnummern und Internetlinks)

https://www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/gesundheitsversorgung/public-health/coronavirus-sars-cov-2/unterstuetzung-finden.html#bei_persoelichenkrisen

- [Ärztefon](#)

24-Stunden Notfallnummer, die auch psychiatrische Versorgung vermittelt.

Telefon +41 800 33 66 55

- [Die Dargebotene Hand](#)

Rund um die Uhr erreichbar, für Menschen, die ein unterstützendes Gespräch suchen.

Telefon 143

- [Beratung + Hilfe 147](#)

Angebot von Pro Juventute für Kinder und Jugendliche. Bei Fragen, Problemen und Notsituationen.

Telefon 147

- [Mütter- und Väterberatung](#)

Telefonische Beratung für Eltern. Von der Schwangerschaft bis zum Kindergarteneintritt, auch in belastenden Situationen.

Telefon +41 44 412 76 00

E-Mail: mvb@zuerich.ch

- [Infodona – Beratungsstelle für Migrantinnen & Migranten](#)

Bei Problemen in der Familie oder Fragen zu Recht, Finanzen und Gesundheit. Deutsch, Albanisch, Arabisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Kroatisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch, Slowakisch, Russisch, Kurdisch (Sorani), Turkmenisch (Irak).

Telefon +41 44 412 84 00

- [Elternnotruf 24 h](#)

<https://www.elternnotruf.ch/>

- [Pinocchio – Beratung für den Erziehungsalltag](#)

Telefonische Beratung bei Terminen möglich. Psychische und soziale Entwicklung des Kindes und die Beratung von Eltern in Erziehungsfragen.

https://www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/gesundheitsversorgung/public-health/coronavirus-sars-cov-2/unterstuetzung-finden/konflikte_gewalt.html

- Falls Sie von Gewalt betroffen sind, finden Sie die nötigen Kontakte via [Opferhilfe Schweiz](#). Falls Sie bedroht sind, rufen Sie die Notrufnummer 117.
- Wenn Sie in Ihrem Umfeld Gewalt wahrnehmen, melden Sie sich bitte bei einer der folgenden Stellen. [Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde](#) (Gefährdungsmeldung), eines der fünf städtischen [Sozialzentren](#), die Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle des [Kinderspitals Zürich](#) oder rufen Sie im Fall von akuter Gewalt die Notrufnummer 117.
- Beratungsstelle für Frauen, Infos auf Website in vielen Sprachen, Telefon: 044 278 99 99

<https://www.bif-frauenberatung.ch/>

Für finanzielle Unterstützung

<https://www.stadt-zuerich.ch/sd/de/index/unterstuetzung/finanz/sozialhilfe.html>

WICHTIG: Zuerst ANRUFEN und NICHT VORBEIGEHEN.

Soziale Dienste
Sozialzentrum Helvetiaplatz
Molkenstrasse 5
8004 Zürich
Telefon +41 44 412 85 00

Für Leute die online gut zurecht kommen, gibt es auch die Option den Antrag auf Sozialhilfe online zu stellen:

https://www.stadt-zuerich.ch/sd/de/index/unterstuetzung/finanz/sozialhilfe/Antrag_wirtschaftliche_hilfe.html

Private Unterstützung organisieren zum Bsp. über diese Gratis-App zum herunterladen

<https://www.fiveup.org/>

www.all4family.ch

www.elternplanet.ch

www.familienleben.ch

www.kidscorner.ch

www.profamilia.ch

www.swissfamily.ch

www.thestork.ch

www.wireltern.ch

www.zuerichfamilie.ch

Webseiten zu Kinder- und Jugendschutz im Internet

Tipps und Verhaltensregeln für den sicheren Umgang mit neuen Medien wie Chatrooms und Social Networks.

Für Eltern und Fachpersonen:

- www.jugendundmedien.ch: nationales Programm zur Medienerziehung des Bundesamts für Sozialversicherungen
 - www.swisscom.ch/medienstark: Tipps zur Medienerziehung im Alltag
 - skppsc.ch: Schweizerische Kriminalprävention
 - www.medienprofis.ch: Webseite der Pro Juventute
 - www.safersurfing.ch: für Eltern von Kindern bis 12 Jahre
 - www.schaugenau.ch: Informationsplattform der Stadtpolizei Zürich
- Für Kinder und Jugendliche
- www.internet-abc.de: Spiele, Tipps und Online-Beratung für Kinder
 - www.netla.ch: Interaktive Informationsplattform für Kinder von 5 - 14 Jahren