



## **Soforthilfe**

Anlaufstellen | Aufenthaltsräume | Übernachtungsmöglichkeiten

# Inhalt

<b>Übernachtungsmöglichkeiten für Frauen und Männer</b>	<b>3</b>
Heilsarmee Wohnheim für Frauen und Männer	3
Hotel Hottingen	3
Notschlafstelle Rosengartenstrasse	3
Suneboge Wohn- und Arbeitsgemeinschaft	3
Pfuusbus der Sozialwerke Pfarrer Sieber	4
<b>Übernachtungsmöglichkeiten nur für Frauen</b>	<b>4</b>
Frauenhaus Zürich Violetta	4
Missionaries of Charity (MC)	4
<b>Übernachtungsmöglichkeiten nur für Männer</b>	<b>5</b>
Caritas-Hospiz	5
Männerhaus Reblau	5
<b>Übernachtungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche</b>	<b>5</b>
Nemo	5
Schlupfhuus Zürich	5
<b>Anlaufstellen</b>	<b>6</b>
Ambulatorium Kanonengasse	6
Ärztefon	6
Bahnhofkirche, Hauptbahnhof Zürich	6
Brot-Egge	6
Dargebotene Hand Tel. 143	7
Internet- und SMS-Seelsorge	7
Krisenintervention KIZ, Psychiatrische Universitätsklinik	7
Meditrina	7
Schlupfhuus-Telefonische Beratung	7
Schlupfhuus Zürich	8
Sunestube	8
streetchurch – Reformierte Kirche	8
Pro Juventute Beratung + Hilfe 147	9
Pro Juventute Elternberatung	9
<b>Aufenthaltsräume/Essmöglichkeiten</b>	<b>9</b>
Bistro Limmat	9
Café Yucca, Zürcher Stadtmission	9
Heilsarmee «Meeting-Point»	9
Heilsarmee Wohnheim für Frauen und Männer	9
Netz 4 - Imbiss 54	10
Solino – Der Treffpunkt am Wochenende	11
Speak-Out	11
Suneboge Wohn- und Arbeitsgemeinschaft	11
Treffpunkt City	11
Treffpunkt t-alk	11
<b>Wichtige Adressen auf einen Blick</b>	<b>12</b>

## Impressum

### Kontakt

Caritas Zürich, Ursula Sulger  
Tel. direkt 044 366 68 21

Caritas Zürich  
Beratung  
Beckenhofstrasse 16  
Postfach  
8021 Zürich  
Tel. 044 366 68 68

[www.caritas-zuerich.ch](http://www.caritas-zuerich.ch)  
[www.facebook.com/caritaszuerich](https://www.facebook.com/caritaszuerich)  
PC 80-12569-0  
IBAN CH38 0900 0000 8001 2569 0

Vertrieb und Gestaltung: Caritas Zürich  
Letzte Aktualisierung: April 2016

## Heilsarmee Wohnheim für Frauen und Männer

Molkenstrasse 6  
8004 Zürich  
Tel. 044 298 90 00  
Fax 044 242 38 97  
wh\_zh@salvationarmy.ch

### Kosten

Zimmer	Pension	Preis
1-Bettzimmer IV	VP	Fr. 151.–
2-Bettzimmer	VP	Fr. 82.–
2-Bettzimmer	HP	Fr. 74.–

Tel. Anfragen: Mo–Fr 08.30–11.30 Uhr,  
13.30–17.00 Uhr  
Aufnahme bis spätestens 16.00 Uhr,  
ausser Freitag bis 15.00 Uhr  
Keine Aufnahmen an Wochenenden  
Besichtigung: Mo–Fr um 13.30 Uhr

Pflegesatz (nach BAK pro Punkt)	Fr. 6.–
Frühstück	Fr. 7.–
Mittag- und Abendessen	Fr. 12.–

Kostenlose Suppe um 13.30 Uhr und 19.00 Uhr

## Hotel Hottingen

Hottingerstrasse 31/  
Cäcilienstrasse 10  
8032 Zürich  
Tel. 044 256 19 19  
Fax 044 256 19 00  
info@hotelhottingen.ch  
www.hotelhottingen.ch

Nur Nichtraucher-Zimmer!

### Öffnungszeiten

00.00–24.00 Uhr

Preise pro Zimmer, inkl. Frühstück und MwSt.  
exkl. CityTax (Fr. 2.50.– pro Person/Nacht)

### Kosten

1-Bettzimmer	mit Etagedusche/WC	Fr. 95.– bis 110.–
2-Bettzimmer	mit Etagedusche/WC	Fr. 135.–

1-Bettzimmer	mit Dusche/WC im Zimmer	Fr. 145.– bis 180.–
2-Bettzimmer	mit Dusche/WC im Zimmer	Fr. 195.– bis 260.–
3-Bettzimmer	mit Dusche/WC im Zimmer	Fr. 225.– bis 300.–
4-Bettzimmer	mit Dusche/WC im Zimmer	Fr. 320.– bis 360.–

Kostenfrei: WiFi im gesamten Gebäude, Internetstation mit Drucker. Kosten-  
gutsprachen von Kirchen per E-Mail werden akzeptiert.

## Notschlafstelle Rosengartenstrasse

Rosengartenstrasse 30  
8037 Zürich  
Tel. 044 272 14 12  
Fax 044 272 12 52  
www.stadt-zuerich.ch/notschlafstelle

### Öffnungszeiten

365 Tage im Jahr offen  
März–November 21.00–10.00 Uhr  
Dezember–Februar 20.00–10.00 Uhr  
Zugang bis 00.30 Uhr – für Frauen bis  
02.00 Uhr

Die Notschlafstelle bietet Mehrbettzimmer mit Duschen, die Möglichkeit, Klei-  
der zu waschen sowie eine Kochgelegenheit. Die Einrichtung bietet zudem  
präventive und medizinische Grundversorgung und einfache Verpflegung. Die  
Mitarbeitenden betreuen die Obdachsuchenden und intervenieren bei Krisen.

### Aufnahmekriterien

Für Stadtzürcherinnen und Stadtzürcher ab 18 Jahren. Keine Kinder, keine Tie-  
re. Für Auswärtige nur in ausgewiesenen Notsituationen für eine Nacht (eher  
für Drogenabhängige und Obdachlose geeignet). Ein persönlicher Ausweis  
sollte mitgebracht werden.

### Aufenthaltsdauer

Die Notschlafstelle ist eine Notunterkunft für eine Nacht. Maximale Aufent-  
haltsdauer beträgt vier Monate.

### Kosten

Fr. 5.– pro Nacht inkl. Frühstück, Bezahlung in bar

## Suneboge Wohn- und Arbeitsgemeinschaft

Anna Brändle (Gesamtleiterin)  
Gerechtigkeitsgasse 5  
8001 Zürich  
Tel. 044 202 13 66  
Fax 044 202 06 63  
anna.braendle@suneboge.ch  
www.suneboge.ch

### Öffnungszeiten

Mo–So 09.15–24.00 Uhr  
Mittagessen: 12.00 Uhr  
Abendessen: 18.00 Uhr

Keine Notschlafstelle, jedoch werden Wohnmöglichkeiten mit Vollpension und  
Betreuung angeboten. Arbeitsmöglichkeiten für stadtzürcherische Sozialhilfe-  
bezügerInnen und für IV-BezügerInnen mit Zusatzleistungen der Stadt Zürich.  
Aufgenommen werden Frauen, Männer und Paare ab 25 Jahren, auch Sucht-  
mittelabhängige in Behandlung und psychisch Kranke. Freundliche Atmosphä-  
re.

Es besteht eine Warteliste, keine Spontanübernachtungen möglich!

### Kosten

Mittag-/Abendessen je Fr. 8.–  
Suppe, Brot und Tee kostenlos  
Duschen zu bestimmten Zeiten kostenlos möglich

## Pfuusbus der Sozialwerke Pfarrer Sieber

### Kiesparkplatz Albisgüetli

Haltestelle Strassenverkehrsamt  
Verwaltung:  
Auffangeinrichtung Brot-Egge  
(Seebacherstrasse 60, 8052 Zürich):  
Tel. 043 495 90 90  
Mobile 079 334 02 63 (nur im Winter  
ab 18.00 Uhr)  
info@pfuusbus.ch  
www.pfuusbus.ch

Betriebsdauer  
Mitte November–Mitte April

Öffnungszeiten  
19.00–09.00 Uhr

### Zielgruppe

Der Pfuusbus ist offen für Menschen ab 20 Jahren, die in Not geraten sind und deswegen keine Schlafmöglichkeit und auch kein Obdach in Aussicht haben.

### Angebot

Wir bieten obdachlosen Menschen eine Schlafmöglichkeit, eine einfache Mahlzeit und Gemeinschaft. Qualifizierte Freiwillige kümmern sich um ihr Wohl. Wir unterstützen Notleidende in ihrer aktuellen Lebenssituation, helfen bei seelsorgerlichen Fragen, sozialen Abklärungen und finden eine lebbare Anschlusslösung. In den öffentlichen sonntäglichen Gottesdiensten werden Lebensthemen aufgegriffen und besprochen.

Die Sozialwerke Pfarrer Sieber (SWS) als Betreiberin stellen die fachkundige Betreuung sowie sämtliche administrativen Erfordernisse sicher. Die Führung obliegt unseren Mitarbeitenden, die durch eine grosse Anzahl Freiwilliger unterstützt werden.

### Kosten

Die Nutzung des Pfuusbus ist kostenlos.



## Frauenhaus Zürich Violetta

Tel. 044 350 04 04  
Postfach  
8026 Zürich  
www.frauenhaus-zhv.ch

24-Stunden Betrieb  
Tel. Erreichbarkeit: 24 Stunden

Das Frauenhaus (FH) Zürich Violetta bietet als Kriseninterventionsbetrieb Schutz und Beratung, wenn Frauen, Mütter und deren Kinder von akuter Gewalt und Bedrohung betroffen sind. Das Frauenhaus ergänzt die vorhandenen Gesetze und stellt eine wichtige Ergänzung zur Arbeit der Polizei dar. Es muss jedoch keine Strafanzeige oder Gewaltschutzmassnahme vorliegen, damit eine Frau ins FH eintreten kann. Die Adresse ist aus Sicherheitsgründen geheim, eine Aufnahme erfolgt nach einem telefonischen Vorgespräch. Es stehen 12 Zimmer mit Total 24 Plätzen zur Verfügung. Bei einer Überbelegung des FH helfen die Mitarbeiterinnen eine adäquate Lösung zu finden.

### Kosten

Die Finanzierung des Aufenthaltes wird gemäss individueller Situation einer Frau in den ersten Tagen geklärt. Die Kosten müssen entweder von der kantonalen Opferhilfestelle gemäss Opferhilfegesetz und/oder von der Gemeinde gemäss Sozialhilfegesetz oder von Dritten übernommen werden.

### Angebot

- Notunterkunft, Schutz und Sicherheit
- Erste psychische Stabilisierung und Traumabewältigung
- Juristische Erstinformationen und weitere Vernetzung
- Psychosoziale Beratung und parteiliche Unterstützung der Klientin
- Sozialpädagogisches Angebot für Kinder und parteiliche Begleitung
- Nachhaltige Vernetzung mit spezifischen Angeboten für nach dem FH

## Missionaries of Charity (MC)

Feldstrasse 136  
8004 Zürich  
Tel. 044 242 04 30

Wohnheim für Mütter und ihre Kinder, die in einer Notlage sind.  
Verständigung in verschiedenen Sprachen.

## Caritas-Hospiz

Marcel Fivaz  
Konradstrasse 79  
8005 Zürich  
Tel. 044 271 63 39  
Fax 044 272 65 74  
caritas-hospiz@bluewin.ch  
www.caritas-hospiz.ch

### Öffnungszeiten

Bürozeiten:  
05.00–10.00 Uhr  
16.30–23.00 Uhr  
Sa und So ab 17.30 Uhr  
oder nach Vereinbarung  
Haustüre geschlossen:  
23.00–05.00 Uhr

## Männerhaus Reblaub

Triemlistrasse 5  
Postfach 275  
8047 Zürich  
Tel. 044 492 15 51  
Fax 044 492 15 50  
reblaub@ksdz.ch  
www.ksdz.ch

### Öffnungszeiten

Bürozeiten: Mo–Fr  
07.00–11.00 Uhr  
16.00–18.00 Uhr

## Nemo\*

**Kontakt via Sunestube Pfarrer Sieber**  
Militärstrasse 118  
8004 Zürich  
Tel. 044 241 15 13  
sunestube@swsieber.ch  
www.swsieber.ch

## Schlupfhuus Zürich

Schönbühlstrasse 8  
8032 Zürich  
Tel. 043 268 22 66  
Fax 043 268 22 67  
info@schlupfhuus.ch  
beratung@schlupfhuus.ch  
www.schlupfhuus.ch

### Öffnungszeiten

24 Stunden, 365 Tage

Unterkunft und Verpflegung für Total 30 Männer. Auf Wunsch wird Betreuung und Beratung bei verschiedenen Problemen angeboten.

### Kosten

1er-Zimmer abschliessbar:  
Übernachtung inkl. Frühstück pro Person Fr. 85.– (Kantonsauswärtige Fr. 95.–)

Wir bieten Frühstück und eine Mahlzeit an.  
Nachtessen inkl. 1 Glas Mineral Fr. 15.–

Kostengutsprachen von Pfarreien per E-Mail sind möglich.

Unterkunft für Total 21 Männer.

Auf Wunsch Sozialberatung  
Teilbetreut; nachts und übers Wochenende ist kein Personal anwesend

### Kosten

Monatsarrangement inkl. Frühstück, Bettwäsche und Reinigung pro Person:  
1er-Zimmer: Fr. 1'920.–; 2er-Zimmer: Fr. 1'560.–

### Sonstiges

Kochgelegenheit, Tagesstruktur notwendig, Vorstellungsgespräch auf Vereinbarung, Eigener Hausschlüssel für Bewohner, Eintritt Montag–Mittwoch

Nemo ist eine Noteinrichtung für obdachlose Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren der Stiftung Sozialwerke Pfarrer Ernst Sieber. Ziel ist es, junge Menschen in Bedrängnis unbürokratisch aufzunehmen. Sie erhalten eine kurzfristige Unterkunft und Zuflucht, Verpflegung sowie ein niederschwelliges Betreuungs- und Vermittlungsangebot.

\* Der Standort dieser Einrichtung wird nicht publiziert, Kontakte sind an die Sunestube zu richten.

### Krisenintervention und Schutzraum

Gewaltbetroffene Jugendliche oder Jugendliche in Krisen können rund um die Uhr im Schlupfhuus aufgenommen werden. Das Angebot steht allen Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren offen. Jugendliche können sich per Telefon oder E-Mail direkt ans Schlupfhuus-Team wenden oder kommen direkt im Schlupfhuus vorbei. Die Aufenthaltsdauer ist auf maximal drei Monate beschränkt.

### Kosten

Das Amt für Jugend- und Berufsberatung des Kantons Zürich legt die Versorgertaxe fest. Für ausserkantonale Jugendliche gelten die Nettotageskosten.

### Ambulante Beratungsstelle

Kinder und Jugendliche, welche von körperlicher, psychischer oder sexueller Gewalt betroffen sind oder in einer persönlichen Krise stecken und Hilfe benötigen, können sich telefonisch, per Mail oder persönlich an die ambulante Beratungsstelle wenden. Gemeinsam schauen wir, was du in deiner Situation brauchst und wer dich dabei unterstützen könnte. Als anerkannte Opferberatungsstelle beraten wir neben den Kindern und Jugendlichen auch Familienangehörige, Bekannte von Kindern und Jugendlichen, welche Opfer einer Straftat wurden sowie involvierte Fachpersonen. Alle Beratungen sind kostenlos und können auch anonym durchgeführt werden. Eine Voranmeldung wird empfohlen, die Beratungsstelle kann aber auch spontan ohne Anmeldung aufgesucht werden.

## Ambulatorium Kanonengasse

Kanonengasse 18  
8004 Zürich

ambulatorium.kanonengasse@zuerich.ch

### Allgemeinmedizinische Sprechstunde Tel. 044 415 76 10

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 08.00–12.30 Uhr  
14.30–20.00 Uhr  
Sa/So 09.30–12.30 Uhr  
13.00–16.30 Uhr

### Gynäkologische Sprechstunde Tel. 044 415 76 06

Öffnungszeiten:

Mo/Di 08.30–12.00 Uhr  
13.30–16.30 Uhr  
Mi/Do 08.30–12.00 Uhr  
Fr 08.30–12.00 Uhr  
14.00–16.30 Uhr

### Zahnärztliche Sprechstunde Tel. 044 415 76 01

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr 09.00–12.30 Uhr, 13.00–15.00 Uhr  
Do geschlossen

### Case Management Tel. 044 412 43 58

Öffnungszeiten: Mo–Fr nach telefonischer Vereinbarung

#### Kosten

Die Behandlungskosten werden in der Regel von den Krankenkassen oder den zuständigen Fürsorgestellen getragen. Für Patientinnen und Patienten ohne Krankenkasse ist eine Barzahlung möglich.

## Ärztefon

044 421 21 21  
administration@aerztefon.ch  
www.aerztefon.ch

Erreichbarkeit  
24 Stunden, 365 Tage

Wir vermitteln Notfallärzte, Apotheken und beraten Sie bei medizinischen Fragen. Ausserhalb der Bürozeiten beantworten wir die Anrufe für die Spitexorganisationen der Stadt Zürich und können in Notfallsituationen die entsprechende Spitexorganisation alarmieren.

#### Kosten

Alle unsere Dienstleistungen (Beratung und Vermittlung) sind für Sie, falls Sie in einer dem Ärztefon angeschlossenen Gemeinde wohnen, kostenlos.

## Bahnhofkirche Hauptbahnhof Zürich

Hauptbahnhof Zürich  
im 1. Untergeschoss  
Postfach, 8021 Zürich  
Tel. 044 211 42 42  
info@bahnhofkirche.ch  
www.bahnhofkirche.ch

Öffnungszeiten  
Mo–Fr 07.00–19.00 Uhr  
Sa, So und Feiertage 10.00–16.00 Uhr

Hier können Sie mit einem Seelsorger oder einer Seelsorgerin über alles sprechen, was Sie bedrängt und beschäftigt: ohne Anmeldung, anonym und unentgeltlich. Es gilt das Seelsorgegeheimnis.

Die Bahnhofkirche steht allen offen. Menschen aller Religionen und Konfessionen finden Ruhe und Stille in der Hektik des Alltags – vielleicht zur Meditation, zum Gebet oder auch zu einem Gespräch.

Die Bahnhofkirche ist ein gemeinsames Angebot der reformierten und der katholischen Kirche.

## Brot-Egge

Seebacherstrasse 60  
8052 Zürich  
Tel. 043 495 90 90  
brot-egge@swsieber.ch  
www.swsieber.ch

Öffnungszeiten:  
Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr, 13.00–17.00 Uhr

Der Brot-Egge ist eine niederschwellige kostenlose Anlaufstelle in Zürich-Seebach und ein Betrieb der Sozialwerke Pfarrer Sieber für Menschen mit seelischen, sozialen und materiellen Nöten.

## Dargebotene Hand Tel. 143

www.143.ch

### Erreichbarkeit

24 Stunden, 365 Tage

Telefon 143 ist rund um die Uhr eine Anlaufstelle für Menschen in schwierigen Lebenslagen, für alle, die sich in seelischer Not befinden oder mit ihrem Alltag nicht mehr zurecht kommen – unabhängig von Alter, kultureller oder konfessioneller Zugehörigkeit. Die Dargebotene Hand nimmt über Telefon und Internet die Rolle eines verständnisvollen und einfühlsamen Gesprächspartners ein, der zuhört und mit dem Ratsuchende über alles reden können. Selbstverständlich wird die Anonymität gewahrt (keine Anruferkennung bzw. Pseudonymzugang)

Für den Online-Kontakt stehen unter [www.143.ch](http://www.143.ch) E-Mail und Einzel-Chat zur Verfügung.

### Kosten

Anrufe bei Telefon 143 kosten unabhängig von der Gesprächsdauer lediglich Fr. 0.20 (Festanschluss und Handy mit Abonnement) bzw. Fr. 0.70 aus öffentlichen Telefonkabinen. Für den Online-Kontakt wird der Tarif für die jeweilige Internet-Verbindung berechnet.

## Internet- und SMS-Seelsorge

seelsorge@seelsorge.net  
www.seelsorge.net

SMS an 767

### Erreichbarkeit

24 Stunden, 365 Tage

Internet-Benutzerinnen und Benutzer finden auf der Webseite [www.seelsorge.net](http://www.seelsorge.net) kompetente seelsorgerische Beratung und Begleitung von evangelischen und katholischen Theologinnen und Theologen, die an das Seelsorgegeheimnis gebunden sind. Alternativ auch SMS-Beratung.

### Kosten

Die *Internet-Seelsorge* via E-Mail ist kostenlos und anonym. Bei der *SMS-Seelsorge* schreiben Sie eine Kurznachricht und erhalten auf demselben Weg die Antwort. Sie zahlen nur den normalen SMS-Preis.

## Krisenintervention KIZ, Psychiatrische Universitätsklinik

Militärstrasse 8  
Postfach 1930, 8021 Zürich  
Tel. 044 296 73 10  
Fax 044 296 73 19  
kiz@puk.zh.ch  
www.pukzh.ch

### Erreichbarkeit

24 Stunden, 365 Tage

Das KIZ bietet telefonische Kurzberatungen, ambulante Gesprächstermine sowie kurzstationäre Aufenthalte für Menschen in psychosozialen und psychischen Krisen. Für die ambulante und stationäre Behandlungen ist eine telefonische Anmeldung erforderlich.

### Kosten

Für Patientinnen und Patienten aus dem Kanton Zürich ist die Finanzierung durch die Krankenkasse, bis auf den Selbstbehalt, gedeckt.

## Meditrina

Medizinische Anlaufstelle für Sans-Papiers  
Kronenstrasse 10  
8006 Zürich  
Tel. 044 360 28 72 /73  
www.srk-zuerich.ch/meditrina

### Öffnungszeiten

Mo/Mi/Fr  
09.00–12.00 Uhr und 13.30–17.00 Uhr  
Ohne Anmeldung  
09.00–12.00 Uhr  
13.30–17.00 Uhr

Meditrina ist eine niederschwellige medizinische Anlaufstelle für Sans-Papiers (Personen ohne Aufenthaltsrecht in der Schweiz) und Personen, die keinen bzw. nur einen erschwerten Zugang zum Gesundheitswesen haben. Das Angebot ermöglicht in Zusammenarbeit mit einem Netz von Ärzten, Ärztinnen und medizinischen Fachpersonen eine umfassende Versorgung der Betroffenen.

## Schlupfhuus-Telefonische Beratung

Tel. 043 268 22 66

Die telefonische Beratung bietet Kindern und Jugendlichen rund um die Uhr eine anonyme Beratung bei persönlichen Problemen und Krisen. Bei Bedarf kann die Beratung telefonisch, ambulant oder stationär weitergeführt oder der/die Jugendliche an eine spezialisierte Institution weiterverwiesen werden.

## Schlupfhuus Zürich

### Ambulante Beratungsstelle

Hottingerstrasse 67  
8032 Zürich  
Tel. 043 268 22 64  
info@schlupfhuus.ch  
www.schlupfhuus.ch

Öffnungszeiten  
Mo–Fr  
09.00–12.00 Uhr  
14.00–18.00 Uhr

### Ausserhalb der Öffnungszeiten:

Schlupfhuus Zürich  
Schönbühlstrasse 8  
8032 Zürich  
Tel. 043 268 22 66  
Fax 043 268 22 67

## Sunestube

### Anlaufstelle

Militärstrasse 118  
8004 Zürich  
Tel. 044 241 15 13  
Fax 044 241 45 46  
sunestube@swsieber.ch  
www.swsieber.ch

### Öffnungszeiten

Verschiedene Angebote und Zeiten  
siehe rechts.

### Krisenintervention und Schutzraum

Gewaltbetroffene Jugendliche oder Jugendliche in Krisen können rund um die Uhr im Schlupfhuus aufgenommen werden. Das Angebot steht allen Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren offen. Jugendliche können sich per Telefon oder E-Mail direkt ans Schlupfhuus-Team wenden oder kommen direkt im Schlupfhuus vorbei. Die Aufenthaltsdauer ist auf maximal drei Monate beschränkt.

### Kosten

Das Amt für Jugend- und Berufsberatung des Kantons Zürich legt die Versorger-taxe fest. Für ausserkantonale Jugendliche gelten die Nettotageskosten.

### Ambulante Beratungsstelle

Kinder und Jugendliche, welche von körperlicher, psychischer oder sexueller Gewalt betroffen sind oder in einer persönlichen Krise stecken und Hilfe benötigen, können sich telefonisch, per Mail oder persönlich an die ambulante Beratungsstelle wenden. Gemeinsam schauen wir, was du in deiner Situation brauchst und wer dich dabei unterstützen könnte. Als anerkannte Opferberatungsstelle beraten wir neben den Kindern und Jugendlichen auch Familienangehörige, Bekannte von Kindern und Jugendlichen, welche Opfer einer Straftat wurden sowie involvierte Fachpersonen. Alle Beratungen sind kostenlos und können auch anonym durchgeführt werden. Eine Voranmeldung wird empfohlen, die Beratungsstelle kann aber auch spontan ohne Anmeldung aufgesucht werden.

Die Sunestube ist eine niederschwellige Anlaufstelle und ein Betrieb der Sozialwerke Pfarrer Sieber (SWS). Unsere Gäste sind Notleidende mit Sucht- und sozialen Problemen jeglicher Art. Einsamkeit, Ratlosigkeit, Nöte und Sorgen werden bei uns ernst genommen. Wir leisten rasche und unbürokratische Soforthilfe.

### Kosten

Die Nutzung der Angebote in der Sunestube ist kostenlos.

### Angebote und Zeiten

Beratung (ohne Voranmeldung)

Mo–Fr	13.45–15.45 Uhr
Wohnungsbörse	Mo 15.00 Uhr
Gebet	Mo–Fr 13.15–13.45 Uhr

Kaffeebetrieb	Mo–Fr 16.00–19.00 Uhr
	Sa 14.00–19.00 Uhr

Mittagessen	Mo–Do 12.00–12.30 Uhr – Einlass
	12.30–13.15 Uhr – Mittagessen
	12.50–13.15 Uhr – Auslass (Tür vorher geschlossen)

## streetchurch – Reformierte Kirche

Badenerstrasse 69  
8004 Zürich  
Tel. 044 552 42 42  
www.streetchurch.ch

Sozialberatung:  
Tel. 044 552 42 42  
sozialberatung@streetchurch.ch

Arbeitsintegrationsprogramm top4job:  
Tel. 044 552 42 42  
info@top4job.ch  
www.top4job.ch

Öffnungszeiten:  
Mo/Di/Do/Fr 8.30–12.00 Uhr, 13.30–  
17.00 Uhr  
Mi 8.30–12.00 Uhr

Ein interdisziplinäres Team aus Sozialarbeit, Psychologie und Seelsorge berätet und begleitet Jugendliche und junge Erwachsene von 16 bis 28 Jahren.

Stress? Wohnung gekündigt? Schulden? Keine Arbeit? Keinen Plan? Uns kannst du erzählen, was dich beschäftigt. Wir haben Zeit für dich und suchen mit dir zusammen nach Lösungen. Im Arbeitsintegrationsprogramm erhältst du eine Arbeitsmöglichkeit, ein Jobcoaching und lernst deinen Alltag zu meistern. Anrufen oder während der Öffnungszeiten einfach vorbei kommen.



## Pro Juventute Beratung + Hilfe 147

Die Notrufnummer für Kinder und Jugendliche

SMS an 147  
Chat auf 147.ch  
Telefon Nr. 147  
beratung@147.ch  
www.147.ch

Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 ist eine kostenlose und vertrauliche Beratung für Kinder und Jugendliche. Fachleute hören zu, beraten und/oder verweisen an weitere Hilfsangebote in der Region. Die Anlaufstelle ist erreichbar per Telefon, SMS, Chat, E-Mail und Web-Self-Service rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Den anrufenden Kindern und Jugendlichen wird absolute Discretion zugesichert, die Notrufnummer 147 ist kostenlos und erscheint auf keiner Telefonrechnung.

## Pro Juventute Elternberatung

Die Beratung für Mütter, Väter und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen

Telefon Nr. 058 261 61 61  
Online-Fachberatung unter [www.projuventute-elternberatung.ch](http://www.projuventute-elternberatung.ch)  
[www.projuventute.ch/elternberatung](http://www.projuventute.ch/elternberatung)

Die Fachpersonen der Pro Juventute Elternberatung beantworten Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation und verweisen gegebenenfalls an geeignete Fachstellen in der Region. Die Elternberatung ist rund um die Uhr an 365 Tagen pro Jahr telefonisch und online erreichbar. Das Beratungsangebot ist vertraulich und bis auf die normalen Telefongebühren kostenlos.



## Bistro Limmat

Limmatstrasse 186  
8005 Zürich  
Tel. 044 446 86 00

### Öffnungszeiten

Mo–Fr 09.30–17.00 Uhr  
Sa und So 14.00–17.00 Uhr

Konsumation

### Kosten

Menü ab Fr. 16.– Mittagessen inkl. Suppe oder Salat  
Warme Küche von 11.30–13.30 Uhr, danach gibt es Kleinigkeiten wie z. B. Sandwiches, Birchermüesli und Patisserie. Kein Abendessen

## Café Yucca, Zürcher Stadtmission – Die zentrale Anlaufstelle der Passantenhilfe

Häringstrasse 20  
8001 Zürich  
Tel. 043 244 74 88

cafeyucca@stadtmission.ch  
info@stadtmission.ch  
www.stadtmission.ch

### Öffnungszeiten

Mo–Sa  
10.30–13.00 Uhr  
15.30–22.30 Uhr  
So und allgem. Feiertage  
15.30–22.30 Uhr

Mitten in der Zürcher Altstadt hat sich das Café Yucca etabliert. Ein verlässlicher Ort für Menschen – alt oder jung, Mann oder Frau –, die nicht in die umliegenden Trendlokale passen. Manche Gäste sind abhängig von Alkohol oder Drogen, haben Klinikaufenthalte hinter sich, sind einsam oder arbeitslos. Oder sie stehen aus anderen Gründen am Rand der Gesellschaft.

Hier erhalten auch Menschen, die eine finanzielle Überbrückung benötigen und psychisch angeschlagene Menschen Unterstützung.

Grundsätzlich sind im Café Yucca alle Menschen willkommen unabhängig ihres Geschlechtes, ihrer Herkunft, Religion oder Ethnie.

### Leistungen

- Essensabgabe: Tagsüber gibt es Sandwiches (Fr. 3.–) und Suppen (Fr. 2.–, ab 21.00 Uhr kostenlos). Abendessen wird am Mo, Di, Mi und Fr gekocht, Essensausgabe jeweils ab 18.30 Uhr (Fr. 5.–).
- In Notfällen ist die Essensabgabe kostenlos. Keine Anmeldung notwendig.
- Vermittlung von Notschlafplätzen
- Soziale, seelsorgerische und/oder finanzielle Beratung
- Vermittlung von medizinischer Versorgung
- Schliessfächer für Dokumente gegen Depot
- Computer mit Internetzugang gegen Unkostenbeitrag
- Raum der Stille

## Heilsarmee «Meeting-Point»

Luisenstrasse 23  
8005 Zürich  
Tel. 044 272 85 20

### Öffnungszeiten

Mo–Do 16.00–22.00 Uhr

Möglichkeiten zum Duschen 16.00–18.00 Uhr.

Ab 18.00 Uhr–21.30 Uhr eine warme Suppe mit Brot, dazu etwas aus der Bäckerei, kostenlos

Soziale Beratung, wenn nötig/möglich Vermittlung an/mit Behörden und Ämtern, Seelsorge, Beratung

## Heilsarmee Wohnheim für Frauen und Männer

Molkenstrasse 6  
8004 Zürich  
Tel. 044 298 90 00  
Fax 044 242 38 97  
wh\_zh@salvationarmy.ch

Frühstück  
Mo–Fr 07.00–08.00 Uhr  
Sa/So 07.30–08.45 Uhr

Mittagessen:  
12.00–12.45 Uhr

Abendessen: 17.45–18.30 Uhr

Kosten: Frühstück (Fr. 7.–), Mittagessen (Fr. 10.–), Abendessen (Fr. 10.–)

Jeder vierte Sonntag im Monat Brunch von 10.00–12.45 Uhr

Suppe: 13.30 Uhr und 19.00 Uhr kostenfrei.

Kostengutsprachen per E-Mail an hanna\_ninghetto@salvationarmy.ch senden mit Angabe der Rechnungsadresse, Name der begünstigten Person und Anzahl Frühstücke, Mittags- oder Abendessen. E-Mail wird von Montag bis Freitag gelesen.

## Netz 4 - Imbiss 54

bei evang.-method. Kirche  
Herr Jürg Geilinger  
Stauffacherstrasse 54  
8004 Zürich  
Tel. 044 240 05 39  
imbiss54@bluewin.ch  
www.netz4.ch

Jeden Freitag um 12.00 Uhr:  
Spaghetti-Essen mit Salat, Dessert, Kaffee: Fr. 3.–

Jeden 1. und 3. Mittwochabend im Monat von 18.00–20.00 Uhr:  
Röstibez, ab Fr. 5.–

## Solino – Der Treffpunkt am Wochenende

Am Schanzengraben 15  
(Eingang im Hof)  
8002 Zürich  
info@solino.ch  
www.solino.ch

Offener Treffpunkt für Menschen, die am Wochenende nicht allein sein möchten. Ohne Konsumationszwang.

Kalte und warme Getränke und kleine Snacks werden günstig abgegeben.

### Öffnungszeiten

Sa/So und Feiertage  
13.00–20.00 Uhr

## Speak-Out

Heidi Egeter  
Häringstrasse 3  
8001 Zürich  
Tel. 044 262 37 69

Gassentreff mit Küche. Alle Menschen sind willkommen (meistens Personen von der Gasse). Es gibt kostenfreies Essen und Getränke. Das Konsumieren von Drogen und Alkohol ist verboten. Mahlzeiten gegen 20.00 Uhr.

### Kosten

Essen um ca. 20.00 Uhr. Mahlzeit und Getränk sind kostenfrei, Beitrag der Besucherinnen und Besucher: Das Geschirr ist selbst abzuwaschen.

### Öffnungszeiten

Ganzes Jahr: Mo/Di/Do/Fr  
18.30–max. 22.00 Uhr  
Wintermonate auch:  
Mi 18.30–max. 22.00 Uhr  
So geschlossen

## Suneboge Wohn- und Arbeitsgemeinschaft

Anna Brändle  
Gerechtigkeitsgasse 5  
8001 Zürich  
Tel. 044 202 13 66  
Fax 044 202 06 63  
anna.braendle@suneboge.ch  
www.suneboge.ch

Offen für alle, Essenszeiten pünktlich, das Bistro (Aufenthaltsmöglichkeit mit alkoholfreien Getränken und Snacks) ist durchgehend offen von 09.15–24.00 Uhr. Freundliche Atmosphäre.

### Kosten

Mittag-/Abendessen je Fr. 8.– / Salatbuffet Fr. 4.–  
Suppe, Brot und Tee kostenfrei

### Öffnungszeiten

Mo–So  
09.15–24.00 Uhr  
Mittagessen 12.00–13.00 Uhr  
Abendessen 18.15–18.30 Uhr

## Treffpunkt city

Gerechtigkeitsgasse 26  
8002 Zürich  
Tel. 044 217 42 24

Treffpunkt für sozial benachteiligte Frauen und Männer mit Wohnsitz in der Stadt Zürich. Günstige Mittagsverpflegung und Getränke, Duschen, Waschmaschinen, Kleidertausch, Beschäftigungsangebote (Jobkarte), Freizeitangebote, Beratung.

### Öffnungszeiten

Mo–So  
10.15–17.30 Uhr

### Kosten

Mittagessen (ab 12.30 Uhr) Fr. 4.–, Getränke Fr. 0.50  
Suppe (ab 11.00 Uhr), Brot, Tee und Eistee kostenlos

## Treffpunkt t-alk

Bederstrasse 130  
8002 Zürich  
Tel. 044 211 00 24  
Fax 044 211 00 49  
www.stadt-zuerich.ch/sd

Treffpunkt für schwerst alkoholabhängige Frauen und Männer. Der Konsum von mitgebrachten alkoholischen Getränken (Wein und Bier) ist erlaubt. Angebot: Arbeit auf Jobkarte, Freizeitgestaltung, Dusch- und Waschmöglichkeit. Günstiges Essen, Gratissuppe

### Öffnungszeiten

Mo–So  
10.15–17.30 Uhr

## Hauptsitz Caritas Zürich

Caritas Zürich  
Sozial- und Schuldenberatung  
Beckenhofstrasse 16  
8006 Zürich

beratung@caritas-zuerich.ch  
www.caritas-zuerich.ch  
www.facebook.com/caritazuerich  
www.züriblog.ch

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.  
Sie erreichen uns:  
Mo/Di/Do/Fr von 13.30–17.00 Uhr unter Tel. 044 366 68 68.

## Secondhand-Läden

www.caritas-secondhand.ch

### Concept Store

Reitergasse 1, 8004 Zürich  
Tel. 044 366 68 49  
Mo–Fr 10.00–18.30 Uhr  
Sa 10.00–17.00 Uhr

### Kunst & Krempel

Birmensdorferstrasse 53, 8004 Zürich  
Tel. 044 242 37 00  
Mo–Fr 10.00–18.30 Uhr  
Sa 10.00–17.00 Uhr

### Kleider, Aussersihl

Birmensdorferstrasse 38, 8004 Zürich  
Tel. 044 242 76 06  
Mo–Fr 10.00–18.30 Uhr  
Sa 10.00–17.00 Uhr

### Kleider, Aussersihl netto

Birmensdorferstrasse 52, 8004 Zürich  
Tel. 044 241 00 75  
Mo–Fr 10.00–18.30 Uhr  
Sa 10.00–17.00 Uhr

### Kleider, Zürich-Oerlikon

Schwamendingenstrasse 11, 8050 Zürich  
Tel. 044 312 06 80  
Mo–Fr 10.00–18.30 Uhr  
Sa 10.00–17.00 Uhr

### Kleider, Kreis 7

Asylstrasse 94, 8032 Zürich  
Tel. 043 818 58 44  
Mo–Fr 10.00–18.30 Uhr  
Sa 10.00–17.00 Uhr

### Kleider, IM VIADUKT... Bogen C

Viaduktstrasse 91, 8005 Zürich  
Tel. 043 321 33 75  
Di–Fr 10.00–18.30 Uhr  
Sa 10.00–17.00 Uhr

### Kleider, Winterthur

Steinberggasse 54, 8400 Winterthur  
Tel. 052 213 63 60  
Mo–Fr 9.00–18.30 Uhr  
Sa 9.00–17.00 Uhr

## KulturLegi Kanton Zürich

Reitergasse 1, 8004 Zürich  
Tel. 044 366 68 48  
www.kulturlegi.ch/zuerich  
Mo–Fr 9.00–13.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr  
Sofortantrag für Karten: Di und Fr

## Caritas-Märkte

www.caritas-zuerich.ch/markt

### Caritas-Markt Kreis 4

Reitergasse 1, 8004 Zürich  
Tel. 044 366 68 44  
Mo–Fr 09.00–13.00 Uhr und 14.00–18.30 Uhr  
Sa 09.00–17.00 Uhr

### Caritas-Markt Oerlikon

Schwamendingenstrasse 41, 8050 Zürich  
Tel. 044 310 28 10  
Mo–Fr 09.00–13.00 Uhr und 14.00–18.30 Uhr  
Sa 09.00–17.00 Uhr

### Caritas-Markt Winterthur

Zürcherstrasse 77, 8406 Winterthur  
Tel. 052 214 23 76  
Mo 13.00–18.30 Uhr  
Di–Fr 09.00–13.00 Uhr und 14.00–18.30 Uhr  
Sa 10.00–15.00 Uhr

## **Aerztefon**

Ärztlicher Notfalldienst, Zürich  
Notfallarzt/-psychiater  
Tel. 044 421 21 21

## **ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften Departement Soziale Arbeit**

Infostelle  
Pfingstweidstrasse 96  
Postfach 707  
8037 Zürich  
Tel. 058 934 86 77  
infostelle.sozialarbeit@zhaw.ch  
www.infostelle.ch

Das Adressverzeichnis «Soziale Hilfe von A-Z» der Infostelle beinhaltet öffentliche, private und kirchliche Organisationen, die im Kanton Zürich im Sozialbereich tätig sind. Die über 3'000 Einträge werden laufend aktualisiert und erweitert. Der Zugang zu diesem Online-Adressverzeichnis ist gratis und soll das Suchen und Finden von Adressen und Angeboten im Sozialbereich erleichtern.

## **Stiftung Kirchlicher Sozialdienst Zürich**

Sozialberatung  
Klosbachstrasse 51  
8032 Zürich  
Tel. 044 268 50 10, Fax 044 268 50 12  
info@ksdz.ch, www.ksdz.ch  
Mo-Do 8.30-12.00 Uhr und 13.30-16.30 Uhr  
Fr 8.30-12.00 Uhr, nachmittags geschlossen

## **Welcome Desk, Integrationsförderung der Stadt Zürich**

Stadthausquai 17, Stadthaus, 8001 Zürich  
Tel. 044 412 37 37  
www.stadt-zuerich.ch/integration  
Mo-Do 14.00-18.00 Uhr  
Fr geschlossen  
Der Welcome Desk ist eine zentrale Anlaufstelle für Migrations- und Integrationsfragen.

## **Zentrale Abklärungs- und Vermittlungs- stelle (ZAV)**

Strassburgstrasse 5, 8004 Zürich  
Tel. 044 412 64 21, Fax 044 412 67 88  
Mo/Di/Do/Fr 09.15-12.00 Uhr

Personen, die ihren festen Wohnsitz in der Stadt Zürich verloren haben, und mittellose Touristen, mit Aufenthalt in der Stadt Zürich, können sich für Anspruchsabklärungen bei der ZAV melden.