

Angebotsübersicht für Fachpersonen

«KipbE.ZO – Kinder von psychisch beeinträchtigten Eltern im Züri Oberland»

Im Notfall	Seite 2
Rund um psychische Erkrankungen – Information, Beratung und Therapie	Seite 4
Fach- und Beratungsstellen zu diversen Themen	Seite 7
Fach- und Beratungsstellen zum Thema Gewalt	Seite 11
Unterstützungs- und Entlastungsangebote für Eltern	Seite 12

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wird einmal jährlich aktualisiert.
Bitte melden Sie Korrekturvorschläge an: gwa.wetzikon@ajb.zh.ch

Stand: Januar 2026

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Im Notfall										
Internationaler Notruf	112			x	x	x	x	24h	alle	
Ambulanz/Sanität	144			x	x	x	x	24h	alle	
Polizei	117			x	x	x	x	24h	alle	
Feuerwehr	118			x	x	x	x	24h	alle	
Telefon 143 (anonym) Die Dargebotene Hand	143	www.143.ch	Sorgentelefon, Mail- und Chat-Beratung für Jugendliche und Erwachsene.	x	x			24h	alle	keine Kosten
Elternnotruf (auf Wunsch anonym)	0848 35 45 55	www.elternnotruf.ch	Für Eltern in Krisen und Überforderungssituationen und weitere Bezugspersonen. Telefon, Mail, Chat, persönlich.	x			x	24h	alle	keine Kosten
Telefon 147 Pro Juventute	147	www.147.ch	Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche bei Fragen, Problemen und in Notsituationen. Telefon, SMS, Chat, E-Mail, Webservice.		x	x		24h	alle	keine Kosten
Opferhilfe Zürich	044 455 21 42	https://www.zh.ch/de/sicherheit-justiz/opferhilfe/opferberatung.html	Beratung und Unterstützung für alle Menschen, die durch eine Straftat körperlich, psychisch oder sexuell verletzt worden sind.	x	x	x	x	24h	alle	keine Kosten
Krisenintervention (KIZ) für Erwachsene (PUK)	058 384 65 00	Krisenintervention (KIZ) - Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)	Für Erwachsene von 18 bis 65 in aussergewöhnlichen Lebens- und Krisensituationen, auch mit Suizidalität.	x				24h	alle	Festnetztarif
Krisenintervention (KIZ) für Jugendliche – Life (PUK)	058 384 89 89	Krisenintervention für Jugendliche - Life - Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)	Für Jugendliche von 13 bis 18 Jahren, in Ausnahmefällen auch ab 12 Jahren in psychischen Krisensituationen. Individuelle und intensive Behandlung im Rahmen eines stationären, tagesklinischen oder ambulanten Aufenthalts.		x			Mo-Fr 8-12h/13.30-17h	alle	Festnetztarif
Kriseninterventionszentrum (KIZ) Winterthur	052 264 37 00	https://ipw.ch/angebot/erwachsene/kriseninterventionszentrum	Für Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren in aussergewöhnlichen Lebens- und Krisensituationen, auch mit Suizidalität.	x			x	24h	alle	Festnetztarif
Notfallzentrale für Erwachsene (PUK)	058 384 20 00	Informationen für Erwachsene - Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)	Psychiatrischer Notfalldienst für Erwachsene.	x				24h	alle	Festnetztarif
Notfallzentrale für Kinder und Jugendliche (PUK)	058 384 66 66	Anmeldung - Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)	Psychiatrischer Notfalldienst für Kinder und Jugendliche.		x	x	x	24h	alle	Festnetztarif
Clenia Young im Schössli	058 384 66 66	Notfall Clenia Young	Psychiatrischer Notfalldienst für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre.		x	x	x	24h	alle	Festnetztarif
Notfalldienst Clenia - Triagestelle Klinik Schössli	044 929 83 33	https://www.clenia.ch/de/eintritt-notfall/	Psychiatrischer Notfalldienst für Erwachsene.	x				24h	alle	Festnetztarif
Triagestelle Psychiatriezentrum Wetzikon (ambulant)	044 931 39 39	https://www.clenia.ch/de/eintritt-notfall/	Psychiatrischer Notfalldienst	x				Mo-Fr 8-18h	alle	Festnetztarif

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Kantonales Ärztelefon	0800 33 66 55	www.aerztefon.ch	Helpline für nicht lebensbedrohliche und (zahn-) medizinische Notfälle	x	x	x	x	24h	alle	keine Kosten
Apotheken Notfalldienst	0900 55 35 55	www.notfall-apotheken-zh.ch	Beratung und Bezug von Medikamenten in Notfällen	x	x	x	x	24h	alle	Fr. 1.50/min
Kinderärztlicher Notfalldienst Pfannenstiel (Bezirk Meilen)	0900 900 200	https://www.kinderdoctor.ch/sites/default/files/Notfallflyer.pdf	Kinderärztlicher Notfalldienst		x	x	x	8-22h	Meilen	Fr. 2.-/min
Notfallzentrum Kantonsspital Winterthur	052 266 21 21	www.ksw.ch	Telefonische Beratung, Notfallsprechstunde	x	x	x	x	24h	alle	Fr. 3.23/min
Notfall Kinderspital Zürich	058 387 78 80	www.kispi.uzh.ch	Telefonische Beratung, Notfallsprechstunde		x	x	x	24h	alle	Festnetztarif

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Rund um psychische Erkrankungen – Information, Beratung und Therapie										
Pro Mente Sana Beratungstelefon	0848 800 858	www.promentesana.ch	Informationen zu Fragen in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen, Beschreibung verschiedener psychischer Erkrankungen. Telefonische Fachberatung, E-Beratung durch Peer-Berater/innen oder Fachpersonen. Anmeldung erforderlich.	x				Mo, Di, Mi 9-12h/ 16.30-19.30h Do, Fr 9-12h/14-17h	alle	Festnetztarif (Beratung kostenlos)
iks – Institut Kinderseele Schweiz - Winterthur - Männedorf	052 208 10 10 052 208 10 10	www.kinderseele.ch	Informations- und Anlaufplattform speziell für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch belasteten Elternteil. Persönliche, Telefon- und E-Beratung, auch für Fachpersonen. Anlauf- und Triagestelle, edukative Kurzfilme.	x	x	x	x	Mo-Fr 9-12h/14-16h	alle	Beratung kostenlos
Fachstelle Angehörigenberatung - Psychisch erkrankte Eltern mit minderjährigen Kindern	058 384 38 00	www.pukzh.ch/patienten-angehoerige/	Beratung, Unterstützung und Information von psychisch kranken Eltern und ihren minderjährigen Kindern. Beratung von weiteren Bezugspersonen und Fachpersonen, die psychisch erkrankte Eltern begleiten. Einzel- und Gruppenberatung.	x	x	x	x	Mo-Fr	alle	Festnetztarif (Beratung kostenlos)
Clenia Schloßli - Empfang - Anmeldung/Information - Angehörigenberatung (Bürozeiten)	044 929 81 11 044 929 83 33 044 929 83 83	https://www.clenia.ch/clenia-schloessli	Stationäre psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung im gesamten Spektrum der Psychiatrie. Beratung und Begleitung für Angehörige von psychisch beeinträchtigten Menschen.	x	x	x	x	Mo-Fr 7-20h Sa, So, Feiertage 9-20h	alle	
Clenia - Psychiatriezentrum Wetzikon - Gruppenpraxis Männedorf - Gruppenpraxis Uster	044 931 39 39 043 843 32 00 044 905 50 00	https://www.clenia.ch/de/standorte/	Abklärung, Beratung, Hilfestellung und Behandlung bei psychischen Krisen, Problemen und Erkrankungen aller Art für Einzelpersonen, Paare und Familien.	x						
Integrierte Psychiatrie Winterthur IPW - Hauptnummer - Koordinations- und Beratungsstelle	052 264 33 33 052 264 37 64	www.ipw.ch	Ambulante, teilstationäre und stationäre Einrichtung für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene mit psychischen Erkrankungen.	x	x				alle	
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich	058 384 21 11	www.pukzh.ch	Behandlung psychischer Erkrankungen über die gesamte Lebensspanne im Grossraum Zürich.	x					alle	

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie KJPP - Ambulatorium Zürich - Ambulatorium Uster - Ambulatorium Wetzikon	058 384 66 00 058 384 60 00 058 384 61 50	https://www.pukzh.ch/unsere-angebote/kinder-und-jugendpsychiatrie/behandlung-wo-und-wie/ambulatorien/	Ambulante Kinder- und Jugendpsychiatrische Grundversorgung: Untersuchung, Früherkennung und Behandlung von Störungen des Verhaltens und Befindens von Kindern und Jugendlichen. Einzel-, Gruppenpsychotherapie und Familientherapie.		x	x	x	Mo-Fr 8-12h/13.30-17h	alle	
Psychotherapeutisches Zentrum der Universität Zürich – Kinder/Jugendliche und Paare/Familien	044 634 52 54	www.psychologie.uzh.ch/de/fachrichtungen/kjpsych/pz.html	Beratungs-, Therapie- und Präventionsangebote für Kinder, Jugendliche, Familien und Paare.		x	x	x	Di 9-12h	alle	
Periparto Schweiz (ehemals Postpartale Depression Schweiz)	044 720 25 55	www.postpartale-depression.ch	Informationsplattform für Personen, die unter postpartaler Depression leiden und deren Angehörige.	x			x	Mo, Di, Do, Fr 9-17h	alle	
Psychiatriespitex Kanton Zürich	043 817 21 21	www.psychiatriespitex-zuerich.ch	Psychiatrischer Betreuungs- und Spitex-Dienst.	x				Mo-Mi 11-15h	alle	Tarif je nach Leistung, KK-
Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie	044 508 36 02	www.therapievermittlung.ch	Tool zur Suche von Therapeutinnen und Therapeuten.	x	x	x	x		alle	
Pro Infirmis Zürich	058 775 25 25	www.proinfirmis.ch	Informationen und Sozialberatung für Menschen mit geistiger, körperlicher oder psychischer Behinderung und ihre Angehörigen.	x	x	x	x	Mo-Do 8.30-11.30h/ 13.30-16.30h Fr 8.30-11.30h	alle	
Stand by you (ehemals VASK – Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken) - Beratung - Helpline (ausserhalb Bürozeit)	044 240 12 00 0800 840 400	Startseite - Stand by You Schweiz	Informationsplattform, Unterstützungs- und Beratungsstelle für Angehörige von psychisch kranken Menschen.	x				Mo 9.30-18h Di 10-18h Mi 9-11Uhr Do 10-12h Fr 8.30-14Uhr	alle	Beratung kostenlos
FSKZ – Fachstellen Sucht Kanton Zürich	052 267 59 02	www.suchtberatung-zh.ch	Fachstellen zum Thema Sucht im Kanton Zürich. Interaktive Karte zu den verschiedenen Angeboten in den Bezirken.	x	x	x	x		alle	
Suchtprävention Zürcher Oberland	043 399 10 80	www.sucht-praevention.ch	Beratung und Begleitung von Gemeindebehörden, Schulen, Vereinen, Jugendhäusern bei der Planung und Umsetzung von Massnahmen gegen Suchtentwicklung und Gewalt.	x	x	x	x	Mo-Do 14-17h	Hinwil, Pfäffikon, Uster	
feel-ok Gesundheitsplattform für Jugendliche und deren Eltern		www.feel-ok.ch	Informations- und Austauschplattform für Jugendliche zu Themen wie psychische Gesundheit, Sucht, Konflikte und Stress.		x		x		alle	
safezone Online-Beratung zu Suchtfragen		www.safezone.ch	Mail- und Chatberatung rund um das Thema Sucht für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, sowie Fachpersonen.	x	x		x		alle	Beratung Kostenlos

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Fach- und Beratungsstellen zu diversen Themen										
Kinder- und Jugendhilfezentren - kjz Dübendorf - kjz Meilen - kjz Pfäffikon - kjz Rüti - kjz Uster	043 259 76 77 043 258 47 00 043 258 47 70 043 259 76 00 043 258 48 00	www.zh.ch/kinder-und-jugendhilfezentren	Professionelle Beratung und Unterstützung für Eltern bei Fragen zur Entwicklung und Erziehung ihrer Kinder und bei Herausforderungen im Erziehungsalltag: Mütter- und Väterberatung, Erziehungsberatung, Soziale Arbeit und Mandate.		x		x	Mo-Fr	alle	keine Kosten
Einzelfallberatung zu Kinderschutzfragen (Kontakt über zuständiges Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz)	siehe oben	https://www.zh.ch/de/familie/kindesschutz/erwachsenenschutz/einzelfallberatung-kindesschutzfragen.html	Bei Fragen zu einem Einzelfall berät eine interdisziplinäre Fachgruppe bei der Einschätzung einer möglichen Gefährdungssituation und gibt Empfehlungen für das weitere Vorgehen.	x				Mo-Fr	alle	keine Kosten
Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle am Kinderspital Zürich	044 249 60 66	Opferhilfe für Kinder in Zürich – Kinderspital Beratungsstelle	Die Kinderschutzgruppe befasst sich mit Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, die gesichert oder vermutlich Opfer einer Misshandlung wurden oder gefährdet sind, misshandelt zu werden. Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern, Angehörige und Fachpersonen.	x	x	x	x	Mo-Fr 9-17h	alle	keine Kosten
Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden - KESB Bezirk Hinwil - KESB Bezirk Meilen - KESB Bezirk Pfäffikon - KESB Uster - KESB Dübendorf	055 536 15 00 044 913 39 99 052 355 27 77 044 944 75 20 044 801 60 80	www.kesb-zh.ch	Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden stellen den Schutz von Personen sicher, die nicht in der Lage sind, die für sie notwendige Unterstützung einzuholen. Mögliche Kindeswohlgefährdungen können anonymisiert vorbesprochen werden.	x	x	x	x	Mo-Fr	alle	
Kescha Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz	044 273 96 96	www.kescha.ch	Informations- und Beratungsangebot für Personen, die von einer Massnahme des Kindes- oder Erwachsenenschutzes betroffen sind.	x	x	x	x	Mo-Do 9-11.30h/ 14-16.30h Fr 14-16.30h	alle	
Arche für Familien - Begegnungsort, Sozialberatung, psychologische Beratung	044 241 63 43	www.archezuerich.ch	Beratung, Begleitung und Unterstützung für Schwangere, Eltern mit Babys und Kleinkindern, sowie Familien in mehrfach belastenden Lebensumständen mit Kindern von 0 bis 14 Jahren.			x	x	Mo-Do 9-12h/ 13.30-15.30h	alle	individuelle, einkommens-abgestufte Tarife
Pro Juventute Elternberatung	058 261 61 61	www.projuventute.ch/elternberatung	Professionelle telefonische oder Online-Beratung für Eltern in Erziehungsfragen und in akuten Problemsituationen, hilfreiche Suchmaske für weitere Fachstellen zu diversen Themen.				x	24h	alle	Festnetztarif

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Kokon Beratungsstelle	044 545 45 40	www.kokon-zh.ch	Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei Schwierigkeiten, Krisen oder Gewalterfahrungen. Persönliche, telefonische und E-Mail-Beratung.	x	x	x	x	24h	alle	Festnetztarif (Beratung kostenlos)
Pinocchio – Beratungsstelle für Eltern und Kinder	044 242 75 33	www.pinocchio-zh.ch	Beratung und Begleitung bei Fragen zur psychischen Entwicklung von Kindern von 2 bis 14 Jahren oder Unsicherheiten im Erziehungsalltag.		x	x	x	Mo-Fr 9-17h	alle	Erstgespräch wenn möglich 50.- dann nach steuerbarem
MIK – mobile Intervention bei Jugendkrisen	043 259 89 39	www.zh.ch/mobile-intervention-bei-jugendkrisen	Das Angebot stellt sicher, dass Kinder und Jugendliche in akuten psychosozialen Krisen sowie deren Familien die notwendige Unterstützung erhalten. Ziel ist die Stabilisierung der Krisensituation und das Finden einer nachhaltigen Anschlusslösung.		x	x		Mo-Fr	alle	Beratung Kostenlos
Schulpsychologischer Dienst Adressen der Schulpsychologischen Dienste nach Gemeinde		www.slk-spd.ch	Schulpsychologische Abklärungen, Durchführung von Beratungen von Schülerinnen und Schülern, Eltern, Lehrpersonen und Schulbehörden.		x	x	x			
Samowar Jugendberatung und Suchtprävention Bezirk Meilen	044 924 40 10	www.samowar.ch/meilen	Psychologische Beratung für Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern und Bezugspersonen bei Fragen oder Problemen im Jugendalter. Ergreifung von Massnahmen, um Suchtgefährdungen zu vermeiden.	x	x		x	Mo/Mi/Do 9.30-12h/ 13.30-17h Di 13.30-17h	Meilen	
Jugendberatungsstellen		www.jugendberatung.me	Website mit Adressen verschiedener Jugendberatungsstellen im Grossraum Zürich für Personen zwischen 13 und 25.	x	x				alle	
Space 16.25 in Dübendorf – Anlaufstelle für Jugendliche und junge Erwachsene	044 801 83 48	www.space.kjad.ch	Infothek, Beratungsstelle und Schreibwerkstatt für Jugendliche, junge Erwachsene, Kolleg/innen und Bezugspersonen zu unterschiedlichen Lebensbereichen.	x	x		x	Di, Do 17-19h Mi, Fr 14-18h	Uster	
Beratung 16.25 in Rüti – Anlaufstelle für Jugendliche und junge Erwachsene	055 251 32 73 055 251 33 58	www.rueti.ch	Informations- und Beratungsstelle für Jugendliche, junge Erwachsene, Kolleg/innen und Bezugspersonen zu unterschiedlichen Lebensbereichen.	x	x		x	Di, Fr 17-19h	Hinwil	
Über18	079 785 29 46	ÜBER18 – Beratungsstelle für junge Erwachsene – Erwachsenen.	Unterstützung und Beratung für junge Erwachsene zwischen 18 und 25 ohne SEK II Abschluss (ausser sie sind unter 20 Jahre alt oder beziehen Sozialhilfe) zu allen Fragen rund ums Erwachsenwerden. Email, Chat, Telefon.	x					alle ausser Stadt Zürich	Beratung Kostenlos

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Berufsinformationszentrum - biz Meilen - biz Uster	043 258 49 49 043 258 49 00	www.zh.ch/berufs-studien-laufbahnberatung	Beratung und Unterstützung in der Berufs- und Studienwahl sowie bei der Gestaltung der beruflichen Laufbahn. U.a. Beratung zu Nachholbildung (Berufsabschluss für Erwachsene), Netz2 - Case Management Berufsbildung, Mentoring Ithaka.	x	x				alle	keine Gebühren für Personen unter 20 Jahre, Erwachsene ohne Abschluss auf Sek II Stufe und Sozialhilfeempfänger/innen
Stiftung RgZ – Frühberatungs- und Therapiestellen für Kinder	058 307 10 11	www.stiftung-rgz.ch	Förderung und Therapie von Kindern und Jugendlichen mit Bewegungsauffälligkeiten, Entwicklungsbeeinträchtigungen, geistiger oder mehrfacher Behinderung. Beratung, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, heilpädagogische Früherziehung. Frühberatungs- und Therapiestellen u.a. in Uster, Wetzikon, Zumikon.		x	x	x		alle	
Entwicklungspädiatrie Kinderspital Zürich	044 249 75 41	Entwicklungspädiatrie Kinderspital Zürich	Entwicklungspädiatrische Poliklinik: Abklärungsangebot bei Entwicklungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten. Therapieangebote am Kisp: Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie, Kunst- und Ausdruckstherapie, Pädaudiologie, Psychomotoriktherapie. Anmeldung i.d.R. durch Kinder- oder Hausarzt oder andere Fachpersonen.		x	x	x	Mo-Fr	alle	
Sozialpädiatrisches Zentrum Kantonsspital Winterthur	Telefonnummer je nach Fachrichtung, siehe Website	www.ksw.ch/sozialpaediatisches-zentrum-spz	Multiprofessionelles Abklärungs-, Beratungs- und Therapieangebot nach ärztlicher Zuweisung (Entwicklungspädiatrie, Neuropädiatrie, Sonderpädagogik, Logopädie/Pädaudiologie, Psychosomatik und Kinder-/Jugendpsychiatrie).		x	x	x	Mo-Fr	alle	
Insieme Zürcher Oberland	044 944 85 55	www.insiemezo.ch	Ferien- und Freizeitangebote für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung. Weiterbildung und Beratung für mehr Inklusion.	x	x	x	x	Mo-Fr 9-12h / 14-17h	alle	
Invalidenversicherung	044 448 80 00	www.svazurich.ch	Informationen und Anmeldung für IV	x				Mo-Fr 8-17h	alle	
Tschau.ch – E-Beratung und Jugendinformation		www.tschau.ch	Online-Beratung und Informationen für Jugendliche zu diversen Themen.		x				alle	keine Kosten
Du bist du – Beratung für LGBT-Menschen		www.du-bist-du.ch	E-Mail- und persönliche Peer-Beratung für lesbische, schwule, bisexuelle und trans Menschen.		x				alle	

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Paarberatung und Mediation - Männedorf - Uster - Wetzikon	044 790 12 22 044 940 97 42 044 933 56 00	www.paarberatung-mediation.ch	Paar- und Einzelberatung, Mediation, Rechtsauskunft.	x				Mo-Fr 8-18h	alle	Einkommensabhängig, Fr. 60.- bis 240.-/h
RZO – Rechtsauskunftsstelle Zürcher Oberland	044 930 04 27	www.rzo-wetzikon.ch	Unabhängige und unentgeltliche Rechtsauskunftsstelle für die Bevölkerung der Bezirke Hinwil und Pfäffikon sowie einzelner Gemeinden der Bezirke Uster und Meilen.	x				Mo-Fr 8.15-12h	Hinwil, Pfäffikon, teilweise Uster/Meilen	Erstauskunft bis 30 Min. kostenlos (Festnetztarif)
Regionaler Rechtsdienst AJB – Vaterschaft, Unterhalt des Kindes und Elterliche Sorge	043 259 80 30	www.zh.ch/rrd	Beratung für nicht miteinander verheiratete Eltern zu Fragen der Vaterschaft, des Unterhalts des Kindes und der elterlichen Sorge.		x	x	x		alle	Bis zu einer gewissen Anzahl Stunden kostenlos.
Extramural - Beratung und Begleitung für Angehörige von Inhaftierten	079 514 01 23	Startseite - Extramural	Beratung und Information über Abläufe während der Festnahme, Untersuchungshaft, Straf- und Massnahmenvollzug, Besuchsregeln, Rechte und Handlungsmöglichkeiten. Vernetzung und Unterstützung im Umgang mit Ämtern und Behörden.	x			x			Beratung kostenlos
Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland und Pfannenstiel	044 941 71 00	www.selbsthilfzentrum-zo.ch	Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe und Menschen mit einer Hirnverletzung. Zugang zu Selbsthilfegruppen, Unterstützung beim Aufbau und Beratung von Selbsthilfegruppen. Telefon und Einzelberatung.	x			x	Mo/Do/Fr 9-12h Di/Mi 13-17h	alle	
Selbsthilfcenter Stadt Zürich und umliegende Regionen	043 288 88 88	www.selbsthilfcenter.ch	Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe, Informations- und Beratungsstelle.	x			x	Mo-Fr 10-15h	alle	
Selbsthilfzentrum Region Winterthur	052 213 80 60	www.selbsthilfe-winterthur.ch	Informations- und Beratungsstelle rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.	x			x	Mo 9-11.30h Di-Do 9-11.30h/ 14-16h	alle	

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Fach- und Beratungsstellen zum Thema Gewalt										
Stopp Gewalt		www.zh.ch/gewaltpraevention	Liste aller Beratungs- und Fachstellen zum Thema Gewalt. Weitere Informationen zu Gewaltthemen.	x	x	x	x		alle	
Fachstelle Gewaltprävention	043 399 10 98	www.gewalt-praevention.ch	Informations- und Anlaufstelle zur Gewaltprävention	x	x	x	x	Mo, Di, Do	alle	
Okey und KidsPunkt – Fachstelle für Opferberatung und Kinderschutz - Fachstelle - Krisenwohngruppe	052 245 04 04 052 245 04 30	www.okeywinterthur.ch	Anlauf- und Beratungsstelle für misshandelte und gewaltbetroffene Kinder und Jugendliche, Angehörige und Fachpersonen. Krisenwohngruppe für Kinder und Jugendliche.	x	x	x	x	Fachstelle: Mo-Fr 9-12h/13-17h Wohngruppe: 24h	alle	Beratung kostenlos
FGM Help - Anlaufstelle weibliche Genitalbeschneidung Kanton Zürich	044 415 76 54	https://fgmhelp.ch	Beratung, Information und Unterstützung von Betroffenen, Gefährdeten und Angehörigen. Beratung, Vernetzung und Sensibilisierung von Fachpersonen.	x	x	x			alle	Beratung kostenlos
Castagna	044 360 90 40	www.castagna-zh.ch	Beratungs- und Informationsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder, Jugendliche und in der Kindheit ausgebeutete Frauen und Männer.	x	x	x	x	Mo/Di/Do 9-12h 13.30-17h Mi 13.30-19h Fr 9-16h	alle	Beratung kostenlos
Opferberatung Zürich	044 299 40 50	www.obzh.ch	Beratungsstelle für Gewaltopfer, Strassenverkehrsoffer sowie Opfer fürsorglicher Zwangsmassnahmen. Beratung telefonisch und online.	x	x	x		Mo-Fr 9-12h/13.30-17h Chat: 8-18h	alle	Festnetztarif (Beratung kostenlos)
IST – Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt	058 648 14 22	www.zh.ch/haeusliche-gewalt	Informationen zum Thema Häusliche Gewalt und Stalking, weiterführende Links zu Beratungsstellen für Betroffene oder Ausübende von häuslicher Gewalt, u.a. Mädchen- und Frauenhäuser.	x	x	x	x		alle	
BIF – Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft	044 278 99 99	www.bif-frauenberatung.ch	Beratungsstelle für Frauen, die in ihrer bestehenden oder ehemaligen Partnerschaft Gewalt erfahren (haben).	x				Mo/Mi/Do/Fr 9-11h/14-16h Di 8.30-11h/ 16-18h	alle	Beratung kostenlos
Aufsuchender Dienst Forensic Nurses - Institut für Rechtsmedizin	0800 09 09 09	www.forensic-nurses.ch	Hotline für Spitäler, Praxen und Betroffene von sexualisierter oder häuslicher Gewalt. Spurensicherung, medizinische Betreuung und Beratung. Aufbau von Kontakten zu den Opferhilfe-Beratungsstellen.	x	x	x	x	24h	alle	Beratung kostenlos
mannebüro züri für Männer – gegen Gewalt	044 242 08 88	www.mannebuero.ch	Beratungs- und Informationsstelle für Männer mit Schwerpunkt Umgang mit häuslicher Gewalt, Krisensituationen und Konflikten sowie Auseinandersetzung mit der Rolle als Mann und der männlichen Sexualität.	x				Mo-Fr	alle	pro Beratungsstunde 1% des Nettomonatseinkommens

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Unterstützungs- und Entlastungsangebote für Eltern										
Kind-Eltern Institutionen		www.kindeltern.ch	Liste diverser betreuter Wohnmöglichkeiten für Eltern und Kind			x	x		alle	
Entlastungsdienst Schweiz Kanton Zürich	044 741 13 30	www.entlastungsdienst.ch/zuerich	Der Entlastungsdienst betreut Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren mit einer Behinderung, psychischer und körperlicher Einschränkung, bei Demenzerkrankung sowie nach einem Spital- oder Rehabilitationsaufenthalt.	x	x	x	x	Mo-Fr 8-17h	alle	kostenpflichtig, Reduktion bei wenig Einkommen
Fachverband Sozialpädagogische Familienbegleitung.	079 602 20 85	www.spf-fachverband.ch	Liste der anerkannten Anbieter sozialpädagogischer Familienbegleitung.	x			x		alle	
Familienwegweiser		Ratgeber für Familien – Pro Familia Schweiz	Online Stichwortverzeichnis. Hilfestellung in rechtlichen, ökonomischen, sozialen und persönlichen Fragen rund um Familien. Links und Kontaktadressen.	x	x	x	x		alle	
Arche Kinderbegleitung - Zürich Langstrasse - Zürich Grünau - Zürich Affoltern - Zürich Seebach	044 242 11 74 078 206 23 30 043 960 14 60 043 960 14 64	www.archezuerich.ch/arche-kinderbegleitung	Individuelle Einzelbegleitung für Kinder und Jugendliche. Schulaufgaben bearbeiten, Deutsch üben, diskutieren und spielen.		x	x	x		Stadt Zürich	symbolischer Beitrag pro Quartal
Zeppelin – familien startklar	043 538 82 82	www.zeppelin-familien.ch	Begleitung, Bildung und Stärkung von Familien mit herausfordernden Startbedingungen				x	Mo/Di/Do 8.30-12h/ 13.30-17h Mi 8.30-12h Fr 8.30-14h	alle	für Familien i.d.R. keine Kosten
KBH – Kinderbetreuung zu Hause im Notfall	044 360 28 54	www.srk-zuerich.ch	Kinderbetreuung zu Hause in Notsituationen oder wenn Vater/Mutter krank sind. Betreuung gesunder Kinder bis 12 Jahre.				x	Mo-Fr 9-13h	alle	kostenpflichtig, abgestufte Tarife
Projekt Barca - Zürich - Uster - Winterthur	076 560 86 05 076 571 40 64 079 319 04 89 076 402 88 70	www.kinderprojekt-barca.ch	Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit einem psychisch erkrankten Elternteil (Gespräche und kreative Aktivitäten). Nach Absprache mit Eltern Kontakt auch direkt durch nahe Bezugspersonen möglich.		x	x	x			Fr. 15.-/h
Tagesfamilienverein Zürcher Oberland	076 348 86 20	www.tfzo.ch	Vermittlung von individueller und flexibler Kinderbetreuung in Tagesfamilien				x	Mo-Do 9.00-11.30h 13.30-16.00h	Hinwil, teilweise Pfäffikon, Uster, Meilen	

Institution	Telefon	Website	Angebot	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Eltern	Erreichbarkeit	Bezirk	Tarif
Flamingo Kinderhospiz - Geschwistergruppen im Raum Zürich	044 811 77 77	https://www.kinderhospiz- flamingo.ch/angebot/geschwistergrup pe/	Geschwistergruppen in Kinderhospizen. Begleitung von Kindern im Primarschulalter, die mit einem Geschwister mit Behinderung oder lebenslimitierenden Erkrankung aufwachsen. Termine auf der Website.			x			alle	keine Kosten
Muttersprachliche Begleitung für Familien mit Fluchthintergrund	043 259 80 45	Muttersprachliche Begleitung Kanton Zürich	Das Angebot beinhaltet die muttersprachliche Beratung und Begleitung für geflüchtete Familien mit Kindern im Vorschulalter.			x	x	Mo-Fr	alle	keine Kosten