



Hilfsangebote für Erwachsene

Die Netzwerkerinnen und Netzwerker von sip züri fungieren als Sozialambulanz und leisten Konfliktvermittlung im öffentlichen Raum.

sip züri kümmert sich um Menschen in sozialen Notsituationen und macht aufsuchende Sozialarbeit in Form von Beratung, Vermittlung und Krisenbewältigung. sip züri informiert zu verschiedenen Themen wie Sucht, Obdachlosigkeit, Arbeit/Sozialhilfebezug und jugendspezifischen Themen, unterstützt und leistet direkte Hilfe vor Ort. Die Mitarbeitenden vernetzen Menschen mit den zuständigen sozialen und medizinischen Einrichtungen innerhalb und ausserhalb der Stadt Zürich.

sip züri fördert das rücksichtsvolle Verhalten und die gegenseitige Toleranz in der Stadt Zürich. Denn der öffentliche Raum ist für alle da: für Familien und Jugendliche genauso wie für Menschen am Rande unserer Gesellschaft. Die Mitarbeitenden von sip züri vermitteln bei Streit und Lärm, schlichten bei Konflikten zur Benutzung öffentlicher Orte und suchen das Gespräch mit den verschiedenen Platznutzenden, Anwohnenden und Gewerbetreibenden.

Haben Sie Menschen in einer sozialen Notsituation wahrgenommen oder sind Sie selbst in einer Notsituation? Kontaktieren Sie sip züri:

Rufen Sie an unter T +41 412 72 72 oder senden Sie eine E-Mail an sip@zuerich.ch.

stadt-zuerich.ch/sip



Inhalt



Notfälle

Erste Hilfe bei medizinischen Problemen	4
Erste Hilfe bei Zahnproblemen	5
Bei akuten psychischen Problemen	6
Notunterkünfte	7
Notunterkunft ausserhalb der Stadt	7



Überlebenshilfe, Beratung, Treffpunkte und Tagesstrukturen

8



Saubere Spritzen/Flash-Automaten

11



Wohnen

12



Arbeit und Beschäftigung

15



Sozial-/Rechts-/Finanzberatung

16



Gesundheitliche Beratung

20



Suchtberatung

22

Beratung bei persönlichen sowie bei Sucht- und Drogenproblemen	22
Wer in ein Methadon-, Brupenorphin- (Subutex) Programm eintreten will	24
Wer einen Entzug machen will	25



Hilfe bei Gewalt

26



Hilfe für Sexarbeitende

28



Beratung zu Migration und Rassismus

30



Hilfe für Angehörige

31

Notfälle

Bei Fragen wenden Sie sich an das sip-Team. Bei speziellen Problemen und in Notfällen helfen folgende Stellen weiter:

Polizei	117	Sanität	144
Feuerwehr	118	Toxikologisches Institut	145

Erste Hilfe bei medizinischen Problemen

Ärztetefon

(Wenn Hausärztin/Hausarzt nicht erreichbar sind)
T 0800 33 66 55
24h erreichbar

SOS-Ärzte

T +41 44 360 44 44
24h erreichbar

Stadtpital Triemli

T +41 44 416 11 11
Tel. Voranmeldung von Vorteil
24h erreichbar

Stadtpital Waid

T +41 44 417 11 11
Tel. Voranmeldung von Vorteil
24h erreichbar

Notfallaufnahme
Birmensdorferstrasse 497
8063 Zürich

Notfallaufnahme
Tièchestrassen 99
8037 Zürich

Universitätsspital Zürich

T +41 44 255 11 11
24h erreichbar

Notfallaufnahme
Schmelzbergstrasse 8
8091 Zürich



Allgemeinmedizinische Sprechstunde

Medizinisch-Soziale Ambulatorien
Kanonengasse 18
8004 Zürich

Spritzentausch möglich

T +41 44 415 76 10
Mo–Fr: 8.00–12.30, 14.00–19.00 Uhr
Sa, So: 9.30–12.30, 13.00–16.30 Uhr
Sprechstunden:
Mo–Fr: 9.00–12.30, 14.00–18.00 Uhr
Sa: 9.30–12.30, 13.00–16.30 Uhr

Sune-Egge

Fachspital für Sozialmedizin
und Abhängigkeitserkrankungen
Konradstrasse 62
8005 Zürich

T +41 44 444 20 90
zu Bürozeiten erreichbar

Gynäkologische Sprechstunde

Medizinisch-Soziale Ambulatorien
Kanonengasse 18
8004 Zürich

Anonyme Beratungen und
Behandlungen möglich

T +41 44 415 76 06
Mo–Do: 8.30–12.00,
13.30–16.30 Uhr
Sprechstunden:
Mo: 8.30–12.00, 13.30–16.30 Uhr
Mi, Do: 8.30–12.00 Uhr
Fr: 8.30–12.00, 14.00–16.30 Uhr

Erste Hilfe bei Zahnproblemen

Zahnärztliche Sprechstunde

Medizinisch-Soziale Ambulatorien
Kanonengasse 18
8004 Zürich

T +41 44 415 76 01
Mo–Mi, Fr: 9.00–12.30
und 13.00–15.00 Uhr

SOS Zahnärzte

Theaterstrasse 14
8001 Zürich

24h erreichbar
T +41 44 262 11 11

Bei akuten psychischen Problemen

Ärztetefon

T 0800 33 66 55
24h erreichbar

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)

Lenggstrasse 31
8032 Zürich

triage.kppp@puk.zh.ch
pukzh.ch

Zentrale Triage:

T +41 44 384 20 00

24h erreichbar

Mit ärztlicher Einweisung

Krisenintervention Zürich (KIZ)

Psychiatrische Universitätsklinik
Militärstrasse 8
8004 Zürich

T +41 44 296 73 10

24h erreichbar

Termin nach tel. Vereinbarung

SOS-Ärzte

T +41 44 360 44 44
24h erreichbar

Psychiatrische Poliklinik

Stadt Zürich
Psychiatrische Poliklinik
Badenerstrasse 108
8004 Zürich

stadt-zuerich.ch/ppz

T +41 44 412 48 00

Mo–Fr: 8.30–12.00 Uhr

und 13.30–17.00 Uhr

Integrierte Psychiatrie

Winterthur-Zürcher

Unterland

Triagezentrum
8408 Winterthur

24h erreichbar auf

Triagenummer

T +41 52 224 37 77

Notunterkünfte

Notschlafstelle

Rosengartenstrasse 30
8037 Zürich

vorübergehend

(Standort vorher abklären):
Birmensdorferstrasse 660
8055 Zürich

T +41 44 415 77 14

Oktober bis März

Einlass ab 20.30 Uhr

April bis September

Einlass ab 21.00 Uhr

Zugang bis 00.30 Uhr

Nur für Stadtzürcher-

Innen ab 18 Jahren

5 Franken/Übernachtung

Pfuusbus

Uetlibergstrasse 311a
8045 Zürich

Die Notschlafstelle befindet sich unmittelbar bei der Tramhaltestelle Strassenverkehrsamt Tram 13, Bus 32/89

T +41 79 334 02 63

Mitte November–Mitte April

Mo–Sa: 19.30–9.00 Uhr

So: 19.30–12.00 Uhr

Iglu

Die Notschlafstelle Iglu bietet erwachsenen arbeitssuchenden Menschen aus dem Ausland kostenlos einen sicheren Schlafplatz.

Seebacherstrasse 15
8052 Zürich

T +41 79 320 53 65

In den Wintermonaten täglich von Mitte November–Mitte März offen
19.30–7.30 Uhr

Notunterkunft ausserhalb der Stadt Zürich

Durchgangsheim

Heilsarmee

Habsburgstrasse 29
8400 Winterthur

T +41 52 226 01 61

24h erreichbar

19.00–9.00 Uhr



Überlebenshilfe, Beratung, Treffpunkte und Tagesstrukturen

Angebote der Stadt Zürich

Die Kontakt- und Anlaufstellen bieten drogenkonsumierenden Menschen niederschweligen Zugang zu Überlebenshilfe und Beratung. Mehr Infos: stadt-zuerich.ch/drogenkonsumraeume

K&A Kaserne

Militärstrasse 3
8004 Zürich

T +41 44 415 56 90
So–Di: 7.30–14.45 Uhr
Mi–Sa: 12.15–19.30 Uhr

K&A Oerlikon

Wallisellenstrasse 10
8050 Zürich

T +41 44 415 35 34
Mo–So: 14.00–21.30 Uhr

Treffpunkt City

Wildbachstrasse 42
8008 Zürich

T +41 44 415 69 09
Mo–So: 10.15–17.30 Uhr

Angebot Treffpunkt City und t-alk: Waschen, Duschen und günstiges Mittagessen sowie Jobkarteneinsätze (stadt-zuerich.ch/jobkarte) für City, t-alk und Kontakt- und Anlaufstellen. Mehr Infos: stadt-zuerich.ch/treffpunkte

K&A Selnau

Selnaustrasse 27
8001 Zürich

T +41 44 412 72 50
Mi–Sa: 7.30–14.45 Uhr
So–Di: 12.15–19.30 Uhr

Treffpunkt t-alk

Bederstrasse 130
8002 Zürich

T +41 44 415 36 00
Mo–So: 10.15–17.30 Uhr

Weitere Angebote

Café Yucca

Grundversorgung (Verpflegung, Aufenthalt an der Wärme) von Menschen in prekären Lebenslagen.

Häringstrasse 20
8001 Zürich

T +41 43 244 74 88
Mo–Sa: 10.30–13.00 Uhr
und 15.15–22.00 Uhr
So: 15.15–22.00 Uhr
Telefonisch durchgehend erreichbar. An allgemeinen Feiertagen ist das Café Yucca am Vormittag geschlossen.

Suneboge

Gerechtigkeitsgasse 5
8001 Zürich

T +41 44 202 13 66
Täglich offen 9.15–24.00 Uhr
Gratissuppe: 12.00–12.30
und 18.00–18.30 Uhr
Duschen:
Mo–Fr: 19.00–21.00 Uhr
Sa, So: 9.00–11.00 Uhr

Drogenberatung

«Chrischtehüslì»

Anlaufstelle CHAI
Cramerstrasse 11
8004 Zürich

T +41 44 241 62 42
Mo–Do: 10.00–16.30 Uhr



Sunestube Gassencafé

Militärstrasse 118
8004 Zürich

T + 41 44 241 15 13
Frühstück:
Di–Fr: 6.00–11.00 Uhr
Mittagessen:
Di, Mi, Fr, Sa: 12.00–14.30 Uhr
Kaffeebetrieb:
Do–Fr: 15.00–19.00 Uhr
Sa: 14.30–19.00 Uhr

SOS Bahnhofhilfe Zürich

Begleitung und Beratung

HB Zürich
Mittelgeschoss, beim Warteraum
Museumstrasse 1
8001 Zürich

T +41 44 211 92 77
T +41 79 505 08 96
Mo–Sa: 7.00–20.30 Uhr
So: 8.00–20.30 Uhr

Kafi Klick

Treffpunkt und kostenloses
Internetkafi für Armutsbetroffene

Gutstrasse 162
8055 Zürich

T +41 43 243 98 38
Mo–Fr: 14.00–18.00 Uhr



Brot-Egge, Anlaufstelle

Sozialberatung, Verpflegung,
Kleidung und Duschen

Seebacherstrasse 60
8052 Zürich

T +41 43 495 90 90
zu Bürozeiten erreichbar
Mo–Di: 8.00–12.00
und 13.00–16.30 Uhr
Mi: 8.00–12.00 Uhr
Do–Fr: 8.00–12.00
und 13.00–16.30 Uhr

Arche für Familien

Arche die Oase:
Sozialer Raum für Eltern
oder Bezugspersonen
mit Babys und Kleinkindern
von 0 bis 4 Jahren.

Zeughausstrasse 60
8004 Zürich

T +41 44 241 63 43
Beratung und Therapie nach
Vereinbarung: Mo–Do
Beratungstelefon:
Mo, Do: 9.00–12.00 Uhr
Di, Mi: 13.30–15.30 Uhr

Mittwochstreff für Eltern
und Kinder mit Mittagessen
und Freizeitprogramm
Mi: 12.00–17.00 Uhr (Essen
ab 13.00 Uhr, kostenlos,
mit Voranmeldung)

Gassenküche Speak-Out

Häringstrasse 3
8001 Zürich

mail@speakout-zueri.ch

T +41 76 815 12 90
Mo, Di, Do, Fr: 18.30–22.00 Uhr
Gassentreff mit Küche
Essen um 20.00 Uhr
Sommer: Mo, Di, Do, Fr:
18.30–21.30 Uhr
In den Wintermonaten auch
am Mittwoch
Winter: Mo–Fr: 18.30–21.30 Uhr

Waschsalon Niederdorf

Häringstrasse 18
8001 Zürich

hallo@waschsalon-niederdorf.ch
waschsalon-niederdorf.ch

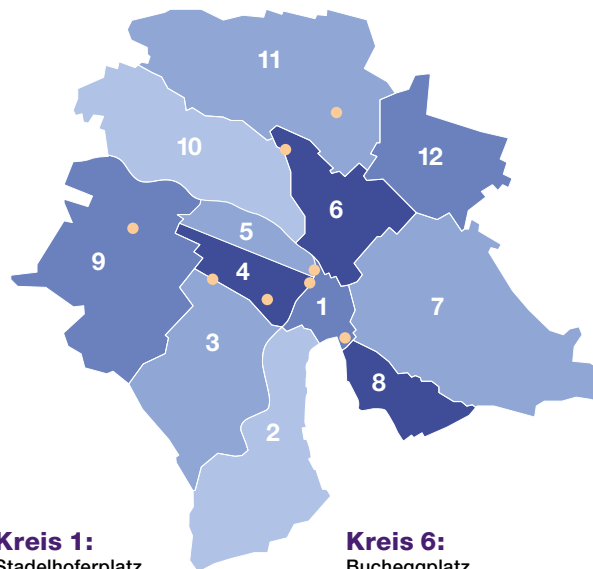
T +41 43 243 66 61
Wer waschen möchte, meldet sich am
besten vorher kurz telefonisch oder
reserviert direkt vor Ort einen Termin.
Für einmal Waschen & Trocknen (bis
8kg) bist du mit 5 CHF dabei.

Mo–Mi: 9.00–13.30 Uhr
Mi–Fr: 16.00–20.30 Uhr

Saubere Spritzen/ Flash-Automaten



Standorte Flash-Automaten



Kreis 1:
Stadelhoferplatz

Kreis 6:
Bucheggplatz

Kreis 4:
Albisriederplatz, Helvetiaplatz,
Postbrücke

Kreis 9:
Lindenplatz

Kreis 5:
Zollbrücke

Kreis 11:
Hofwiesenstrasse 369

Angebote der Stadt Zürich

Wenn Sie in der Stadt Zürich gemeldet sind und sich für ein städtisches Wohnangebot (ausser Notschlafstelle S. 7 und Notunterkunft für Familien) anmelden wollen, müssen Sie persönlich bei der Abteilung Anmeldung und Sekretariat vorbeikommen. Sind Sie von auswärts, wenden Sie sich an die Zentrale Abklärungs- und Vermittlungsstelle. Mehr Infos:

stadt-zuerich.ch/wohnen-obdach

Anmeldung und Sekretariat

Vermittelt in die städtischen Wohnintegrationsangebote: Nachtpension, Ambulante Wohnintegration, stationäre Wohnintegration, beaufsichtigte Wohnintegration sowie Übergangswohnen für Familien, junge Erwachsene, Einzelpersonen und Paare.

Strassburgstrasse 5, 3. OG
8004 Zürich

T +41 44 412 65 54
Mo–Fr: 9.00–11.30
und 13.30–16.30 Uhr
Do: 9.00–17.00 Uhr

Notunterkunft für Familien

Mind. 1 Elternteil mit 1 Kind
Notfälle T +41 44 415 35 80
Erreichbar:
Mo–So: 13.00–17.00 Uhr

Zentrale Abklärungs- und Vermittlungsstelle

– Vermittelt auswärtige Hilfesuchende an die zuständigen Stellen.
– Klärt bei Personen ohne Wohnsitz die Situation ab und leistet Notfallhilfe.

Strassburgstrasse 5
8036 Zürich

T +41 44 412 64 21
Mo, Mi, Do, Fr: 9.00–12.00
und 13.30–16.30 Uhr
Di: 9.00–12.00 und 13.30–18.30 Uhr

Neue Adresse ab 13.06.2022:
Sozialzentrum Wipkingerplatz
Röschibachstrasse 26
8037 Zürich

T +41 44 412 64 21
Mo–Fr: 9.00–11.30 Uhr
und 13.30–16.30 Uhr

Weitere Angebote

Arche Wohnen

Für Menschen mit meist lang-jährigen Suchterkrankungen

Geschäftsstelle
Hohlstrasse 489
8048 Zürich

T +41 44 451 01 06
Mo–Fr: 8.00–12.00
und 13.00–15.00 Uhr

Brothause

Notwohnsiedlung für Frauen und Männer (ab 24 Jahren)

Mühlackerstrasse 4
8046 Zürich

T +41 43 495 90 87
Mo–Fr: 9.00–17.00 Uhr

Caritas Hospiz

Wohnheim für Männer mit psychosozialen Problemen

Konradstrasse 79
8005 Zürich

T +41 44 271 63 39
Täglich offen 5.00–10.00
und 16.30–23.00 Uhr

Haus Zueflucht

Wohnangebot
Franziskanische Gassenarbeit

Fabrikstrasse 28
8005 Zürich

+41 43 488 61 29
zu Bürozeiten erreichbar

Heilsarmee Wohnen und Begleiten

Molkenstrasse 6
8004 Zürich

vorübergehend

(Standort vorher abklären):
Forchstrasse 366
8008 Zürich

T +41 44 298 90 00
zu Bürozeiten erreichbar
Mo–Fr: 8.30–11.30 Uhr
und 13.30–16.30 Uhr

Herberge zur Heimat

Männerwohnheim

Geigergasse 5
8001 Zürich

T +41 44 267 30 10
Voranmeldung notwendig
zu Bürozeiten erreichbar





Männerhaus Reblaub

Triemlistrasse 5
8047 Zürich

T +41 44 492 15 51
7.00–11.00 und 15.30–18.00 Uhr

Missionaries of Charity

Wohnheim für Frauen

Feldstrasse 136
8004 Zürich

T +41 44 242 04 30
Mo, Di, Mi, Fr, Sa, So:
9.00–10.30 und 15.00–16.30 Uhr

Suneboge: Wohn- und Arbeitsgemeinschaft

Begleitetes Wohnheim

Gerechtigkeitsgasse 5
8001 Zürich

T +41 44 202 13 66
Mo–So: 8.00–22.00 Uhr

Stiftung Netzwerk

Auffangwohngruppe (Wetzikon),
Begleitetes Wohnen (Rüti) und
Wohnhilfe (Hilfestellung bei der
Wohnungssuche und ambulante
Wohnbegleitung)

Wettsteinweg 1
8630 Rüti

T +41 55 251 50 40
Mo–Do: 8.00–12.00
und 13.00–17.00 Uhr

Wohnangebot zsg

Wohnangebot für Frauen und
Männer mit sozialpädagogischem
Unterstützungsbedarf

Waffenplatzstrasse 45
8002 Zürich

T +41 44 281 18 60
Mo–Fr: 9.00–18.00 Uhr
Di: 11.00–22.00 Uhr

Werk- und Wohnhaus zur Weid

Wohnheim für Suchtkranke
und psychisch beeinträchtigte
Menschen

Zur Weid 10
8932 Mettmenstetten

T +41 44 768 50 80
7.30–11.45 und 13.30–17.15 Uhr

Ur-Dörfli, Suchtthilfeeinrichtung

Begleitetes und betreutes Wohnen

Bahnhofstrasse 18
8330 Pfäffikon ZH

T +41 44 734 61 14
zu Bürozeiten erreichbar

Arbeit und Beschäftigung



Angebote der Stadt Zürich

Geschäftsbereich Arbeitsintegration

Werdstrasse 75
8004 Zürich

T +41 44 412 69 91
8.00–12.00 und 13.30–17.00 Uhr

Anmeldung über die zuständigen
Sozialzentren bzw. Sozialbera-
tungsstellen der Stadt Zürich
(siehe Seiten 16–17)

Weitere Angebote

Etcetera Zürich

Vermittlung von Arbeits-
einsätzen im Stundenlohn

Kornhausstrasse 14
8006 Zürich

T +41 44 271 49 00
Mo–Fr: 9.00–16.00 Uhr
Mi Vormittag geschlossen

Suneboge

Information über die Arbeits-
einsätze mit der Jobkarte

Gerechtigkeitsgasse 5
8001 Zürich

T +41 44 202 13 66
Mo–So: 8.00–22.00 Uhr

Sozial-/Rechts-/ Finanzberatung



Übersicht über die sozialen Angebote in der Stadt Zürich

Informationszentrum Sozialdepartement

Telefonische Auskünfte zum sozialen
Angebot in der Stadt Zürich

stadt-zuerich.ch/wegweiser

T +41 44 412 70 00

Angebote der Stadt Zürich

Zentrale Abklärungs- und Vermittlungsstelle

- Vermittelt auswärtige Hilfesuchen-
de an die zuständigen Stellen.
- Klärt bei Personen ohne Wohn-
sitz die Situation ab und leistet
Notfallhilfe.

Strassburgstrasse 5
8004 Zürich

Neue Adresse ab 13.06.2022:
Sozialzentrum Wipkingerplatz
Röschibachstrasse 26
8037 Zürich

T +41 44 412 64 21
Mo–Fr: 9.00–11.30 Uhr
und 13.30–16.30 Uhr

Sozialzentrum Albisriederhaus

Kreis 9
Albisriederstrasse 330
8047 Zürich

T +41 44 412 77 77
Mo, Mi–Fr:
9.00–12.00 und 13.30–16.30 Uhr
Di: 9.00–12.00 und 13.30–18.30 Uhr

Sozialzentrum Dorflinde

Kreis 11 und 12
Schwamendingenstrasse 41
8050 Zürich

T +41 44 412 82 50
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–16.30 Uhr

Sozialzentrum Helvetiaplatz

Quartier Sihlfeld
und Kreise 4 und 5
Molkenstrasse 5
8004 Zürich

T +41 44 412 85 00
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–16.30 Uhr

Sozialzentrum Hönggerstrasse

Kreis 6 und 10
Hönggerstrasse 24
8037 Zürich

T +41 44 412 73 00
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–16.30 Uhr

Sozialzentrum Selnau

Kreise 1, 2, 3 (ausser Sihlfeld),
7 und 8
Selnaustrasse 17
8036 Zürich

T +41 44 412 66 77
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–16.30 Uhr

Moneythek

Auskunft zu Geld, Budget und Schulden:
In der Moneythek ist guter Rat kosten-
los. Wer Fragen rund ums Thema Geld
und Schulden hat, findet hier einfach
und rasch kompetente Hilfe.

Pestalozzi-Bibliothek Altstadt
Zähringerstrasse 17
8001 Zürich

Di: 16.30-19.00 Uhr
stadt-zuerich.ch/moneythek



Weitere Angebote

Arche Zürich

Hohlstrasse 489
8048 Zürich

T +41 43 336 30 10

Verein Incontro

Kostenloses Take-Away
Samstag: Lebensmittelpaket

Täglich ab 17.00 Uhr aufsuchend
unterwegs

Langstrasse Kreis 4 und 5

info@incontro-verein.ch

SOS-Beratung

Beratung und Informationen
in Notsituationen
Rotes Kreuz des Kantons Zürich
Kronenstrasse 10
8006 Zürich

T +41 44 360 28 53
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 14.00–17.00 Uhr

Telefonische Vereinbarung
von Beratungsterminen.

Zürcher Frauenzentrale

Am Schanzengraben 29
8002 Zürich

T +41 44 206 30 20
Mo–Fr: 8.30–11.30 Uhr

Sozialberatung Stiftung Sozialwerk Pfarrer Sieber

Helvetiaplatz
Stauffacherstrasse 101
8004 Zürich

T +41 43 336 50 70

Mo–Fr: 8.30–12.00 Uhr
und 13.30–17.00 Uhr

Sozialberatungsstelle Heilsarmee Zürich

Luisenstrasse 23
8005 Zürich

[sozialberatung-zuerich.
heilsarmee.ch](mailto:sozialberatung-zuerich.heilsarmee.ch)

T +41 44 273 90 01
Mo, Mi–Fr: 13.30–16.30 Uhr

Sozial- und Schulden- beratung Caritas

Beckenhofstrasse 16
8006 Zürich

caritas-zuerich.ch

T +41 44 366 68 68
Mo, Di, Do: 13.30–17.00 Uhr
Fr: 8.30–12.00 Uhr

Streetchurch | Refor- mierte Kirche Zürich

Kirchliche Sozialberatung.
Anlaufstelle und Beratung
auf Termin.

Badenerstrasse 69
8004 Zürich
T +41 44 552 42 42

info@streetchurch.ch

Mo–Fr: 8.30–17.00 Uhr

Unentgeltliche Rechts- auskunft des Zürcher Anwaltsverbands und der Stadt Zürich

AZL Amtshaus Werdplatz
Strassburgstrasse 9
8004 Zürich

Melden Sie sich telefonisch
ab einer Stunde vor dem ersten
Termin für eine Rechtsauskunft
an (T +41 44 412 03 21) und hinter-
legen Sie Namen und Telefonnummer.

Die Anzahl der Auskünfte, die erteilt
werden können, ist beschränkt.

T +41 44 412 03 21

Städtische Gesundheits- dienste Beratungsstelle Wohnen im Alter

Anbieter für Zustellung von
Lebensmitteln, Artikeln des täg-
lichen Bedarfs, Medikamente

Wipkingerplatz 5
8037 Zürich
T +41 44 412 11 22

Für persönliche Beratungstermine
ist eine telefonische Voranmeldung
erforderlich.

Mo–Fr: 8.00–12.00
und 13.00–17.00 Uhr

Für Menschen im Alter 60plus
Telefonische Beratung
9.00–17.00 Uhr

zueri60plus.ch

Gesundheitliche Beratung

Information und Beratung zu HIV/AIDS, Hepatitis und anderen Infektionskrankheiten

Allgemeinmedizinische Sprechstunde

Medizinisch-Soziale Ambulatorien
Kanongengasse 18
8004 Zürich

Spritzentausch möglich

T +41 44 415 76 10
Mo–Fr: 8.00–12.30, 14.30–19.00 Uhr
Sa, So: 9.30–12.30, 13.00–16.30 Uhr
Sprechstunden:
Mo–Fr: 9.00–12.30, 14.30–18.00 Uhr
Sa: 9.30–12.30, 13.00–16.30 Uhr

Sune-Egge Fachspital für Sozialmedizin und Abhängigkeits- erkrankungen

Konradstrasse 62
8005 Zürich

T +41 44 444 20 97
Mo–Fr: 9.00–12.15
und 15.00–16.45 Uhr

HIV-Test- und Beratungsstelle

Universitätsspital Zürich
Rämistrasse 100
8091 Zürich

infektiologie@usz.ch

T +41 44 255 33 22
Termin nach tel. Vereinbarung
Mo: 17.15–18.15 Uhr
(ohne Termin)

Meditrina

Medizinische Anlaufstelle
für Sans-Papiers (Personen
ohne geregelten Aufenthalts-
status)
Keine Voranmeldung nötig

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich
Kronenstrasse 10
8006 Zürich

T +41 44 360 28 72
Mo, Mi und Fr jeweils 9.00–12.00
und 13.30–17.00 Uhr

Sexuelle Gesundheit Zürich SeGZ*

Anonyme Beratung und Tests:

Kanzleistrasse 80
8004 Zürich

T +41 44 455 59 15
Mo, Mi: 13.00–16.00 Uhr
Fr: 14.00–17.00 Uhr
Online-Beratung: segz.ch

In unserer Teststelle **TEST-IN**
können Sie sich anonym beraten
und auf HIV, Syphilis und andere
sexuell übertragbare Infektionen
testen lassen.

Online-Terminbuchung: test-in.ch

*ehemals Zürcher Aids-Hilfe



Pro Mente Sana

Telefonische Beratung von
psychisch beeinträchtigten
Menschen und Angehörigen

T +41 848 800 858

LUNGE ZÜRICH

Kostenloses Info- und
Beratungstelefon

beratung@lunge-zuerich.ch

T +41 44 268 20 00
Mo–Fr: 8.00–17.00 Uhr



Suchtberatung

Beratung bei persönlichen sowie bei Sucht- und Drogenproblemen

Drogeninformationszentrum der Stadt Zürich (DIZ)

Safer use Infos und kostenloses Drugtesting

Wasserwerkstrasse 17
8006 Zürich

T +41 44 415 76 46
Di: 17.30–20.30 Uhr
Do: 18.00–20.30 Uhr (nur Cannabis)
Fr: 16.30–20.00 Uhr

arud Zentrum für Suchtmedizin

Beratung und Behandlung bei allen Suchterkrankungen und bei Schwierigkeiten im Umgang mit legalen und illegalen Substanzen

Schützengasse 31
8001 Zürich

arud@arud.ch

T +41 58 360 50 00
Mo–Fr: 8.00–18.00 Uhr

Medizinischer Schalter
Eingang Gessnerallee
Mo–Fr: 6.30–20.15 Uhr
Sa, So und Feiertage: 8.00–14.00 Uhr

Arche für Familien

Zeughausstrasse 60
8004 Zürich

T +41 44 241 63 43
Beratung und Therapie nach Vereinbarung: Mo–Do
Beratungstelefon:
Mo, Mi, Do: 9.00–12.00 Uhr
Di: 13.30–16.30 Uhr
Offener Mütter-/Vätertreff:
Mo, Do: 14.00–17.00 Uhr
Mittwochstreff für Eltern und Kinder mit Mittagessen und Freizeitprogramm:
Mi: 12.00–17.00 Uhr
Kleider- und Kinderzubehörbörse

Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen

Psychiatrische Universitätsklinik
Selnaustrasse 9
8001 Zürich

T +41 44 205 58 00
Mo–Fr: 8.30–12.00
und 13.30–17.00 Uhr

Blaues Kreuz Kantonalverband Zürich Beratung

Mattengasse 52
8005 Zürich

beratung@bkzh.ch
zh.blaueskreuz.ch

T +41 44 262 27 27
Mo–Fr: 8.30–17.00 Uhr

KANU

Beratung und Nachsorge

Schützengasse 31
8001 Zürich

kanu@diealternative.ch

T +41 44 454 40 50
Termin nach tel. Vereinbarung
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–16.30 Uhr

Suchtfachstelle Zürich

Josefstrasse 91
8005 Zürich

beratung@suchtfachstelle.zuerich
suchtfachstelle.zuerich

T +41 43 444 77 00
Mo–Fr: 8.30–12.00
und 13.30–17.00 Uhr



Wer eine Verschreibung benötigt oder in ein Methadon-, Polamidon-, Brupenorpin- oder retardiertes Morphinpräparate-Programm eintreten will, wendet sich an:

Allgemeinmedizinische Sprechstunde

Medizinisch-Soziale Ambulatorien
Kanongengasse 18
8004 Zürich

T +41 44 415 76 10

Mo–Fr: 8.00–12.30, 14.30–19.00 Uhr

Sa, So: 9.30–12.30, 13.00–16.30 Uhr

Sprechstunden:

Mo–Fr: 9.00–12.30, 14.30–18.00 Uhr

Sa: 9.30–12.30, 13.00–16.30 Uhr

arud Zentrum für Suchtmedizin

Schützengasse 31
8001 Zürich

arud@arud.ch

T +41 58 360 50 00

Mo–Fr: 8.00–18.00 Uhr

Poliklinik Crossline

Badenerstrasse 435
8003 Zürich

T +41 44 412 87 00

Mo–So: 7.15–13.00, 17.00–19.30 Uhr

Sprechstunde:

Mo–Fr: 7.30–13.00, 17.00–19.00 Uhr

Poliklinik Lifeline

Seilergraben 55
8001 Zürich

T +41 44 412 87 00

Mo, Mi, Fr: 7.15–9.00, 17.00–18.45 Uhr

Sprechstunde: Findet in regelmässigen Abständen statt

Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen

Psychiatrische Universitätsklinik
Selnaustrasse 9
8001 Zürich

zae@puk.zh.ch

T +41 44 205 58 00

Mo–Fr: 8.30–12.00, 13.30–17.00 Uhr

Wer einen Entzug machen will, wendet sich an:

seine Hausärztin oder seinen Hausarzt, ans Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen oder Ambulatorium Kanongengasse zur Einweisung in eine psychiatrische Klinik oder direkt an

Suchtfachklinik Zürich

Städtische Gesundheitsdienste
Entzug & Intervention
Emil-Klöti-Strasse 14–18
8037 Zürich

T +41 44 415 56 20

Mo–Fr: 8.30–12.00

und 13.30–17.00 Uhr

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)

Lenggstrasse 31
8032 Zürich

pukzh.ch

Zentrale Triage: T +41 44 384 20 00

Mit ärztlicher Einweisung

24h erreichbar

Anmeldung in die Erwachsenenpsychiatrie auch online möglich.

Integrierte Psychiatrie Winterthur-Zürcher

Unterland

Triagezentrum
8408 Winterthur

T +41 52 224 37 77

Mo–Fr: 7.30–19.30 Uhr

Hilfe bei Gewalt



BIF

Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft
Kostenlose und vertrauliche
Beratung: online, telefonisch
oder persönlich

Onlineberatung auch für Mädchen
bif-frauenberatung.ch

T +41 44 278 99 99
Mo, Mi, Do, Fr: 9.00–11.00
und 14.00–16.00 Uhr
Di: 8.30–11.00 und 16.00–18.00 Uhr

CASTAGNA

Beratungs- und Informationsstelle
für sexuell ausgebeutete Kinder,
Jugendliche und in der Kindheit
ausgebeutete Frauen und Männer

Universitätstrasse 86
8006 Zürich

mail@castagna-zh.ch

T +41 44 360 90 40
Mo, Mi: 14.00–18.00 Uhr
Di, Do: 9.00–18.00 Uhr
Fr: 9.00–14.00 Uhr

FIZ

Fachstelle Frauenhandel
und Frauenmigration

Beratung und Unterstützung
für Opfer von Menschenhandel
und von Gewalt betroffener
MigrantInnen.

Badenerstrasse 682
8048 Zürich

contact@fiz-info.ch

T +41 44 436 90 00
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–17.00 Uhr
Beratungstermin nach
tel. Vereinbarung

Frauenberatung sexuelle Gewalt

Langstrasse 14
8004 Zürich

info@frauenberatung.ch

T +41 44 291 46 46
Mo, Di, Do, Fr: 9.00–12.00
und 13.00–17.00 Uhr
Mi: 13.00–17.00 Uhr

Frauenhaus Zürich Violetta

für gewaltbetroffene Frauen
mit und ohne Kinder

T +41 44 350 04 04
24-Stunden-Aufnahme möglich

mannebüro züri

Hohlstrasse 36
8004 Zürich

T +41 44 242 08 88
Termine nach Absprache
zu Bürozeiten erreichbar
für Gewalt ausübende Männer

Opferberatung Zürich

Beratung von Opfern von
Gewaltdelikten und von
Verkehrsunfällen
Kostenlose und vertrauliche
Beratung: persönlich,
telefonisch, online und per Chat

Fachstelle der Stiftung
Opferhilfe Zürich
Gartenhofstrasse 17
8004 Zürich

opferberatung@obzh.ch
obzh.ch

T +41 44 299 40 50
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–17.00 Uhr

Hilfe für Sexarbeitende

Angebote der Stadt Zürich

Flora Dora

Aufsuchend unterwegs an der Langstrasse und im Niederdorf

T +41 79 248 03 35

Beratung vor Ort:

Depotweg 5
8048 Zürich

Di+Do: 18.00–22.30 Uhr

Büro und Termine nach telefonischer Vereinbarung:

Langstrasse 14
8004 Zürich

Mo–Sa: ab 13.30 Uhr

Allgemeinmedizinische Sprechstunde

Medizinisch-Soziale Ambulatorien
Kanonengasse 18
8004 Zürich

Spritzentausch möglich

T +41 44 415 76 10

Mo–Fr: 8.00–12.30, 14.30–19.00 Uhr

Sa, So: 9.30–12.30, 13.00–16.30 Uhr

Sprechstunden:

Mo–Fr: 9.00–12.30, 14.30–18.00 Uhr

Sa: 9.30–12.30, 13.00–16.30 Uhr

Gynäkologische Sprechstunde

Anonyme Beratungen und Behandlungen möglich

Medizinisch-Soziale Ambulatorien
Kanonengasse 18
8004 Zürich

T +41 44 415 76 06

Mo–Do: 8.30–12.00

und 13.30–16.30 Uhr

Fr: 8.30–12.00 und 14.00–16.30 Uhr

Sprechstunden:

Mo–Do: 8.30–12.00

und 13.30–16.30 Uhr

Fr: 8.30–12.00 und 14.00–16.30 Uhr

Weitere Angebote

Herrmann

Anonymes Beratungsangebot und kostenlose Tests für männliche und trans* Sexworker

Konradstrasse 1
8005 Zürich

mail@checkpoint-zh.ch

T +41 44 455 59 10

Checkpoint

Gesundheitszentrum

Info, Abklärung und Behandlung von sexuell übertragbaren Infektionen, Impfungen, PEP, PrEP, psychologische Beratung, Psychotherapie.

Konradstrasse 1
8005 Zürich

mail@checkpoint-zh.ch

T +41 44 455 59 10

Spätestens 30min vor der

Schliessung für letzte

Walk-in Termine erscheinen.

Termin auch online direkt buchbar:

cpzh.ch/booking

Isla Victoria

Beratungsstelle für Sexarbeitende

Schöneggstrasse 24
8004 Zürich

T +41 44 291 66 00

Beratungstermine nach tel. Vereinbarung



Beratung zu Migration und Rassismus

Migration

Asylorganisation Zürich (AOZ) Asylunterbringung und Sozialberatung in der Stadt Zürich

Begleitung von Flüchtlingen
Fachdienst für unbegleitete
asylsuchende Kinder und
Jugendliche

Zypressenstrasse 60
8040 Zürich

T +41 44 415 65 00
Konfliktphon: +41 44 415 66 66
Mo: 9.00–11.30 Uhr
Di: 9.00–11.30 und 13.30–16.00 Uhr
Do, Fr: 9.00–11.30 Uhr

AOZ Medios

Telefondolmetschdienst
in 50 Sprachen

T +41 842 442 442
Mo–Fr: 7.00–19.00 Uhr

Infodona

Beratungsstelle für Migratinnen und
Migranten mit Wohnsitz in der Stadt
Zürich. Beratung in verschiedenen
Sprachen in den Bereichen Familie,
Recht, Finanzen und Gesundheit.

Stadt Zürich
Soziale Dienste
Langstrasse 21
8004 Zürich

T +41 44 412 84 00
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 13.30–18.00 Uhr

Mirsah

(SAH Zürich)
Beratungsstelle für Migrations-
und Integrationsrecht

Wilhelmstrasse 10
8005 Zürich

T +41 44 291 00 15
Tel. erreichbar
Mo–Fr: 9.00–12.00
und 14.00–17.00 Uhr
(Am Mittwochnachmittag wird das
Telefon nicht bedient.)

Rassismus



Zürcher Anlaufstelle Rassismus ZÜRAS

Albisriederstrasse 164
8003 Zürich

zueras.ch

T +41 44 415 62 26
Mo–Do: 9.30–11.30 Uhr

zba Zürcher Beratungs- stelle für Asylsuchende

Flurstrasse 50
8048 Zürich

zbasyl.ch

T +41 44 454 60 30

Sans-Papiers Anlauf- stelle Zürich SPAZ

Kalkbreitestrasse 8
8003 Zürich

sans-papiers-zuerich.ch

T +41 43 960 87 77
Beratung nach telefonischer
Vereinbarung
Di: 15.00–18.00 Uhr
Mi: 13.00–16.00 Uhr

Hilfe für Angehörige



ada-zh.ch

– Angehörigenberatung
Umfeld Sucht
– Beratung und Veranstalt-
ungen für Angehörige

Beratungstermin online oder
telefonisch unter +41 44 384 80 10
info@ada-zh.ch vereinbaren.

selbsthilfezuerich.ch

Vermittlung sowie Gründungs-
begleitung und Beratung von
Selbsthilfegruppen

T +41 43 288 88 88
selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch

Telefonberatung
Mo–Fr: 10.00–15.00 Uhr

Herausgeberin

Stadt Zürich

Soziale Einrichtungen und Betriebe

Sicherheit Intervention Prävention sip züri

Selnaustrasse 27

8001 Zürich

T +41 44 412 72 72

stadt-zuerich.ch/sip

sip@zuerich.ch

sip züri übernimmt keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der in dieser Broschüre abgebildeten Informationen. Bitte besuchen Sie vorab die Webseite des jeweiligen Angebots oder nehmen Sie telefonisch Kontakt auf.