

BERATUNG UND HILFE IN DIVERSEN BELANGEN

26. März 2020 / aktualisiert 07. April 2020

Die aktuelle Situation bringt für alle besondere Belastungen mit sich. Damit du bei Bedarf rasch Unterstützung findest, listen wir hier einige Hilfsangebote und Kontaktstellen auf.

Alle Infos, die in einem direkten Zusammenhang mit WOKO und dem Coronavirus stehen, findest ihr laufend unter woko.ch/corona.

Dureschnufe

Viele Tipps und Angebote, wie Du Deine psychische Gesundheit rund um das Coronavirus pflegen kannst. <https://dureschnufe.ch/>

Psychologische Beratungsstelle Universität Zürich / ETH Zürich

Die Beratungsstelle steht allen Studierenden und Doktorierenden der Universität Zürich und ETH Zürich offen und ist kostenlos. Gespräche sind in Deutsch, Englisch, Französisch und Polnisch möglich.

Tel. 044 634 22 80 / E-Mail: pbs@sib.uzh.ch / Webseite: <https://www.pbs.uzh.ch/de.html>

KIZ Kriseninterventionszentrum Zürich der psychiatrischen Universitätsklinik

Die Krisenintervention (KIZ) mit ihrem ambulanten und kurzzeit-stationären Angebot bietet als Ergänzung zu notfallpsychiatrischen Diensten Menschen in aussergewöhnlichen Lebenssituationen die Möglichkeit für Gespräche und psychiatrische Behandlung. Tel. 044 296 73 10 / E-Mail: kiz@puk.zh.ch

Tel. 143 - Die Dargebotene Hand

Gesprächsangebot für alle, bietet auch Beratung zu weiteren Anlaufstellen. Tel. 143, Website: www.143.ch

Konflikte zwischen Erwachsenen

mannebüro züri

Beratungs- und Informationsstelle für Männer - gegen Gewalt. Für Stress-Momente in der Corona-Krise: Survival Kitt für Männer unter Druck http://mannebuero.ch/img/uploadAdminDok/43b52_gza_merkblatt_corona_deutsch.pdf

Tel. 044 242 08 88 / E-Mail: info@mannebuero.ch / Web: <http://mannebuero.ch/>

BIF Beratungs- und Informationsstelle für Frauen Gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft

Beratungsangebot des Kantons Zürich für Frauen, die physische und/oder psychische Gewalt in ihrer Partnerschaft erleben, sowie nahestehende Drittpersonen. Tel. 044 278 99 99 / Webseite: www.bif-frauenberatung.ch

Finanzielle und soziale Hilfe

Sozialdepartement der Stadt Zürich

Grosses Angebot an Beratungsstellen für finanzielle und soziale Hilfe. Eine Übersicht gibt es hier: <https://www.stadt-zuerich.ch/sd/de/index.html>

Sozialzentren der Stadt Zürich

Bieten kurz oder längerfristige finanzielle Unterstützung. Adressen der 5 Sozialzentern:

https://www.stadt-zuerich.ch/sd/de/index/unterstuetzung/beratung/erwachsene/sz.html#unser_angebot

Nachbarschaftshilfe, Freiwilligenarbeit

Nachbarschaftshilfe Stadt Zürich

Einkäufe tätigen, Medikamente besorgen, sozialer Kontakt etc..

Adressen und Angebote nach Quartier: <https://www.nachbarschaftshilfe.ch/>

Willst Du selber Unterstützung anbieten?

Auf der Webseite der Stadt Zürich findest Du unter "Freiwilligenarbeit" diverse Online-Plattformen, auf denen sich Freiwillige vernetzen, koordinieren und ihre Hilfe anbieten.

<https://www.stadt-zuerich.ch/sd/de/index/stadtleben/engagement/freiwilligenarbeit.html>