

Frauen & Schwangerschaft

Altenhof – Sozialpädagogische Wohngruppe für junge Frauen
Altenhofstrasse 51, 8008 Zürich, 044 422 10 00, info.altenhof@zkj.ch

- Für Frauen zwischen 15 und 20 Jahren in belastenden Familiensituationen
- Kurzabklärung im Rahmen eines Erstgesprächs
- Bezugsbetreuungssystem
- Eigenverantwortung fördern
- Unterstützung in der Alltagsbewältigung
- Geführte Gruppenaktivitäten
- Kostengutsprache notwendig

Kosten: Kostengutsprache
<https://www.altenhof.ch/>

Beratungsstellen für Frauen - Evangelischer Frauenbund Zürich
Brahmstrasse 32, 8003 Zürich, 044 405 73 35, sozialberatung@vefz.ch
Öffnungszeiten für Termine: Mo – Mi 08.30 – 17.00 Uhr
Öffnungszeiten Telefon: Mo – Do 08.30 – 12.00 Uhr, Fr geschlossen

- Beratung unabhängig von Alter, Konfession, Zivilstand, etc.

Kosten: Kostenlos
www.vefz.ch/beratung/index.php

Beratungsstelle tandem - Katholischer Frauenbund Zürich
Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich, 044 368 55 64, beratungsstelle@frauenbund-zh.ch
Öffnungszeiten: Mi und Do 09.00 – 12.00 Uhr

- Beratung unabhängig von Alter, Konfession, Zivilstand, etc.

Kosten: Kostenlos
www.frauenbund-zh.ch/ueber-uns/beratungsstelle.html

Etappe – Begleitetes Mutter-Kind-Wohnen

Haldenstrasse 151, 8055 Zürich, 078 689 70 03, daniel.vonarb@etappe.ch

- Eine unterstützende, beratende und anleitende Begleitung von jungen schwangeren Frauen oder jungen Müttern mit Säugling oder Kleinkind, entweder in ihrer eigenen Wohnung oder in einer Wohnung der Etappe
- Frauen ab dem 17. Altersjahr
- Keine Rund-um-die-Uhr-Betreuung nötig
- Unterstützung & Beratung in folgenden Themen: Selbständiges Wohnen und Bewältigung des Alltags, Umgang mit Finanzen und administrativen Aufgaben, Vorbereitungen der Geburt, Alltagsgestaltung mit einem Säugling, Persönlichkeitsentwicklung, Berufliche Ausbildungs- oder Anschlussmöglichkeiten usw.

Kosten: CHF 140 – 240 pro Tag, Kostengutsprache notwendig

<https://etappe.ch/begleitetes-mutter-kind-wohnen/>

Frauenzentrale Zürich

Am Schanzengraben 29, 8002 Zürich, 044 206 30 20

Allgemeine Anfragen: zh@frauenzentrale-zh.ch

Kontakt Beratungsangebote: beratung@frauenzentrale-zh.ch

Öffnungszeiten: Mo – Do 08.30 – 11.30 Uhr

- Beratungsdienste für Frauen, darunter Budget- und Finanzberatung, Vorsorgeberatung und Rechtsberatung
- Rechtliche Beratungen in den Themen Trennung, Scheidung, finanzielle Unabhängigkeit und Arbeitsrecht (vor Ort oder telefonisch)
- Budgetberatungen finden ausschliesslich vor Ort statt
- Vorsorgeberatung ist auf Wunsch auf telefonisch möglich

Kosten: CHF 50 – CHF 430

<https://frauenzentrale-zh.ch/>

Inselhof – Mutter & Kind Units

Birmensdorferstrasse 505, 8055 Zürich, 044 416 22 60, units@inselhof.ch

Öffnungszeiten: -

- Für Mütter und werdende Mütter ab 18 Jahren mit ihren Säuglingen und Kleinkindern bis zu drei Jahren
- Für Mütter und werdende Mütter in belastenden Situationen
- Bei psychischen Erkrankungen oder leichten kognitiven Beeinträchtigungen
- Aufenthaltsdauer von sechs bis 30 Monate
- Kostengutsprache notwendig

Kosten: Kostengutsprache

<https://inselhof.ch/angebot/mutterkind/muki-units/>

Monikaheim – Begleitetes Wohnen für Mutter und Kind

In der Hub 34, 8057 Zürich, 043 255 10 59, muki@monikaheim.ch

Öffnungszeiten: -

- Beratung und Begleitung
- Entlastende Kinderbetreuung
- Unterstützung in Erziehungsfragen
- Aufenthaltsdauer: Mindestens drei Monate bis maximal 12 Monate

Kosten: Kostengutsprache

<https://www.monikaheim.ch/stiftung-monikaheim-3.html>

Monikaheim - Kinderheim

In der Hub 34, 8057 Zürich, 043 255 10 55, info@monikaheim.ch

- Wohngruppen für Kinder im Alter von 0 bis 7 Jahren

Kosten: Kostengutsprache

<https://www.monikaheim.ch/stiftung-monikaheim-3.html>

Ort für Frauen (OFF)

Stauffacherstrasse 10, 8004 Zürich, 077 489 27 75, info@offort.ch

Öffnungszeiten: Di – Fr 10.00 – 17.00 Uhr

- Brückenangebot für geflüchtete Frauen, Migrantinnen und ihre Kinder
- Unterstützung für administrative Belange, Deutsch lernen, Gesprächsrunden
- Gemeinsames Kochen
- Informationsnachmittage zu Gesundheit, Schule, Wohnen, Berufsbildung, Geld, etc.
- Kooperation mit anderen Institutionen: Malen, die Natur erkunden, Entspannungstechniken etc.
- Tagesausflüge während Schulferien
- Für einen Erstbesuch kann man sich telefonisch anmelden

Kosten: -

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

Schüür – Unterkunft & Weiterkommen

8932 Mettmenstetten, 079 835 18 85, kontakt@schuur-uw.ch

- Lebens- und Wohnraum für Frauen in schwierigen Lebenslagen mit und ohne Kinder
- Für Frauen im Erwerbsalter (keine IV-Beziehende)
- Kostengutsprache möglich

Schüür Wohnen:

Für Frauen, die in der Schüür eine temporäre Unterkunft suchen.

- Aufenthaltsdauer: 1-12 Monate
- Möbliertes Zimmer
- Extern studieren oder arbeiten
- Gemeinschaft
- Arbeiten an eigenen Zielen
- Kosten (exkl. Nebenkosten und Begleitpauschale): CHF 500 pro Monat

Schüür Notaufnahme:

Für Frauen, die in einer akuten Notsituation sind und einen Unterschlupf suchen.

- Aufenthaltsdauer: 1-3 Monate
- Ziel: Passende Anschlusslösung zu finden
- Regelmässige Standortgespräche
- Aktivitäten & Freizeitgestaltung
- Zusammenarbeit mit Therapeut/innen und Sozialarbeitenden
- Tagesstruktur erlangen

Schüür Plus:

Für Frauen, die über längere Zeit begleitet in der Schüür leben wollen.

- Aufenthaltsdauer: Bis zu 12 Monate
- Tagesstruktur erlangen
- Regelmässige Standortgespräche
- Aktivitäten & Freizeitgestaltung
- Tagesstruktur mit Arbeitsbeschäftigung möglich
- Kosten: CHF 680 pro Monat

Kosten: je nach Angebot, Kostengutsprache möglich

<https://www.schuur-uw.ch/>

Schwanger-Hilfe - Evangelischer Frauenbund Zürich

Bahnhofstasse 3, 8570 Weinfelden, 0800 000 788, beratung@schwanger-hilfe.ch

- Beratung in Themen wie Minderjährigkeit, Abtreibungskonflikt, Finanzen

Kosten: Kostenlos

www.schwanger-hilfe.ch

Schweizerische Hilfe für Mutter und Kind - SHMK

080 081 11 00, helpline@shmk.ch

Öffnungszeiten: 24 Stunden 7 Tage in der Woche

- Beratung & Begleitung während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt
- Beratung bei ungewollter Schwangerschaft
- Materielle und finanzielle Unterstützung nach erfolgter Abklärung
- Vermittlung von Adressen und Hilfsangeboten
- Abklärungen von Sozialleistungen, Hilfe bei der Budgeterstellung
- Rechtliche Beratung zum Thema Mutterschaft
- Für Frauen, Paare und Familien

Kosten: Kostenlos

www.shmk.ch/ueber-uns/wir-helfen/
