

### Arztbegleitung

#### **Begleitung zum Arzttermin** - Akademie Menschenmedizin (amm)

Oetenbachgasse 7, 8001 Zürich, 079 401 29 91, [info@menschenmedizin.ch](mailto:info@menschenmedizin.ch)

- Einmalige Begleitung durch erfahrene Fachpersonen
- Klärung und Entscheidungshilfe
- Vorgespräch und Nachgespräch mit Begleitperson
- Die Begleitpersonen stehen unter Schweigepflicht
- Keine Fachberatung
- Kein Fahrdienst und keine Wegbegleitung
- Online-Anmeldeformular und Auskunftsvollmacht sind vor dem Termin auszufüllen

Kosten: Kostenlos

<https://www.menschenmedizin.ch/aktivitaeten/begleitung-zum-arzttermin/>

---

## Anlauf- und Beratungsstellen

**Anlaufstelle weibliche Genitalbeschneidung / Ambulatorium Kanonengasse** – Kanton Zürich  
Kanonengasse 18, 8004 Zürich, 044 415 76 54, [info@fgmhelp.ch](mailto:info@fgmhelp.ch)

- Für Mädchen und Frauen, die von einer Genitalbeschneidung betroffen sind
- Angebote: Beratung, Weiterleitung (vor allem für medizinische Versorgung), Communityarbeit

Kosten: Kostenlos  
<https://fgmhelp.ch/>

---

**Amm Café Med** - Akademie Menschenmedizin (amm)  
Café Neumärt, Neumarktgassee 28, 8001 Zürich, 079 401 29 91, [info@menschenmedizin.ch](mailto:info@menschenmedizin.ch)  
Durchführung: Am zweiten und vierten Montag des Monats von 15.00 – 18.00 Uhr

- Ohne Voranmeldung
- Fachpersonen aus der Medizin, der Psychologie und der Sozialen Arbeit beantworten Fragen, besprechen Behandlungsoptionen und bieten individuelle Entscheidungshilfe

Kosten: Kostenlos  
<https://www.menschenmedizin.ch/aktivitaeten/amm-cafe-med/>

---

**Beratung und Therapie** - Krebsliga Zürich  
Freiestrasse 71, 8032 Zürich, 044 388 55 00, [info@krebsligazuerich.ch](mailto:info@krebsligazuerich.ch)

- Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige
- Sozialberatung (inklusive finanzielle Unterstützung)
- Psychoonkologie
- Ambulante onkologische Rehabilitation
- Begegnungszentrum «Wäldli» Zürich (044 388 55 33)
- Pflegebettendienst
- Selbsthilfegruppen
- Patientenverfügung Plus (Zwischen 350 – 500 CHF)
- Fond «Kind, Krebs und Familie»
- Ferienwoche für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche
- Bibliothek im Begegnungszentrum «Wäldli» und am Hauptsitz

Infohotline KrebsInfo: 0800 11 88 11 (Mo – Fr 10.00 – 18.00)  
E-Mail-Adresse von KrebsInfo: [krebsinfo@krebsliga.ch](mailto:krebsinfo@krebsliga.ch)

E-Mail-Adresse für persönliche Beratung und Unterstützung: [pbu@krebsligazuerich.ch](mailto:pbu@krebsligazuerich.ch)

Kosten: Medizinische Angebote werden durch die Krankenkasse abzüglich Franchise und Selbstbehalt übernommen. Die anderen Angebote sind kostenlos.  
<https://zuerich.krebsliga.ch/>

---



### **Diverse Angebote** - MS Gesellschaft Schweiz

Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon, 043 444 43 43, [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch)

Öffnungszeiten: Mo – Do 09.00 – 12.00 Uhr, 13.00 – 17.00 Uhr, Fr 09.00 – 13.00 Uhr

- Für Menschen mit einer MS-Erkrankung und deren Angehörigen
- Angebote: MS-Infoline, MS Sozialberatung, Finanzielle Hilfen, Rechtsberatung, Psychologische Beratung, Medizin- und Pflegeberatung, Physiotherapeutische Unterstützung, Kinaesthetics-Programm, Selbsthilfegruppen und Entlastungsangebote

Kosten: Die meisten Beratungsangebote sind kostenlos oder werden durch die obligatorische Krankenversicherung gedeckt.

[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

---

### **Diverse Angebote** - Schweizerischer Gehörlosenbund

Räffelstrasse 24, 8045 Zürich, 044 315 50 40, [info-d@sgb-fss.ch](mailto:info-d@sgb-fss.ch)

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Mi, Do 09.00 – 11.00 Uhr

- E-Lexikon Gebärdensprache
- E-Learning mit [signwise.ch](http://signwise.ch) => Gebärdensprache A1 und A2
- Online-Kurs Grundwissen Gehörlosigkeit
- Gebärdensprachkurse vor Ort
- Gebärdensprach-Heimkurse
- Rechtsberatung
- Workshops und Webinare
- Für das Vorbeigehen im Zentrum ist eine Terminvereinbarung notwendig

Kosten: Online-Angebote sind kostenlos. Andere Angebote benötigen eine Kostengutsprache oder sind mit Kosten verbunden.

[www.sgb-fss.ch/](http://www.sgb-fss.ch/)

---

### **Diverses Beratungsangebot** – Lunge Zürich

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen, 044 268 20 00, [beratung@lunge-zuerich.ch](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch)

- Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen
- Kostenloses Info- und Beratungstelefon: 0800 07 08 09
- Beratungsstellen: Zürich, Uster und Winterthur
- Termine nur nach Vereinbarung

Kosten: Kostenlos oder Unkostenbeitrag

[www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch)

---

---

## Medizinische Versorgung

**Ambulatorium Zürich** – Psychiatrische Universitätsklinik Zürich  
Neumünsterallee 3, 8032 Zürich, 058 384 66 00, kipp.ambizh@pukzh.ch  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 08.00 – 12.00 Uhr 13.30 – 17.00 Uhr  
Telefonische Erreichbarkeit: Mo – Fr 08.30 – 11.30, 13.30 – 17.00 Uhr  
Notfälle ausserhalb der telefonischen Öffnungszeiten: 058 384 66 66

- Für Kinder und Jugendliche aus der Stadt Zürich (ausser Kreis 11 und 12) und aus dem Bezirk Meilen
- Hilfestellung bei psychischen und damit verbundenen erzieherischen Problemen sowie bei Entwicklungsstörungen
- Angebot: Medizinische und psychologische Abklärung des Kindes oder des Jugendlichen, Beratung der Eltern, Einzeltherapie, Familientherapie, Gruppentherapie

Kosten: Die Kosten werden von der Krankenkasse abzüglich Franchise und Selbstbehalt übernommen.  
<https://www.pukzh.ch/unsere-angebote/kinder-und-jugendpsychiatrie/behandlung-wo-und-wie/ambulatorien/ambulatorium-zuerich/>

---

**Kompetenzzentrum Sozial-Medizin / Ambulatorium Badenerstrasse** – Stadtärztlicher Dienst  
Badenerstrasse 108, 8004 Zürich, 044 412 48 00  
Öffnungszeiten: Mo – Fr 08.30 – 12.00 und 13.30 – 17.00 Uhr

- Für Menschen, die nicht in der Lage sind, die psychiatrischen und psychosozialen Angebote der Regelversorgung zu nutzen und sich nicht bereits andernorts in Behandlung befinden
- Angebote: Fachberatungen und Therapien, Sozialabklärungen und psychosoziale Beratungen

Kosten: Die Behandlungskosten werden von den Krankenkassen abzüglich Franchise und Selbstbehalt abgerechnet. Bei nicht versicherten Personen wird eine mögliche Finanzierung durch die hausinterne Sozialberatung abgeklärt.  
<https://www.stadt-zuerich.ch/de/gesundheit/medizinische-versorgung/psychiatrie/ambulatorium-badenerstrasse.html>

---

## **Kompetenzzentrum Sozial-Medizin / Ambulatorium Kanonengasse** – Stadtärztlicher Dienst

Kanonengasse 18, 8004 Zürich, 044 415 76 10

Öffnungszeiten: Mo – Fr 08.00 – 12.30 und 14.00 – 19.00 Uhr, Sa 09.30 – 12.30 Uhr und 13.00 – 16.30 Uhr

- Für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen, psychischen und sozialen Problemen sowie ungeklärtem Aufenthaltsstatus
- Für Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen einen eingeschränkten Zugang zur regulären Gesundheitsversorgung haben.
- Angebote: Allgemeinmedizinische Sprechstunde, Gynäkologische Sprechstunde, zahnärztliche Sprechstunde
- Keine Terminvereinbarung notwendig

Kosten: Die Behandlungskosten werden von den Krankenkassen abzüglich Franchise und Selbstbehalt abgerechnet. Bei nicht versicherten Personen wird eine mögliche Finanzierung durch die hausinterne Sozialberatung abgeklärt.

<https://www.stadt-zuerich.ch/de/gesundheit/medizinische-versorgung/medizinische-versorgung-fuer-vulnerable/stadtaerztlicher-dienst/allgemeinmedizinische-sprechstunde.html>

---

## **Komplementärtherapie und Alternativmedizin für Menschen in prekären Lebensumständen** - Verein accompagnò Zürich

Konradstrasse 68, 8005 Zürich, [info@accomagno.org](mailto:info@accomagno.org)

- Komplementärtherapie und Alternativmedizin für geflüchtete Menschen, Menschen ohne Aufenthaltsrecht und Menschen, mit finanziellen und sozialen Schwierigkeiten
- Die Behandlungen finden in der Praxis der Therapeut:innen statt
- Anmeldung über das Kontaktformular auf der Webseite

Kosten: Kostenlos

<https://accompagnò-zuerich.org/>

---

## **Krisenintervention (KIZ)** – Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Lenggstrasse 31, 8032 Zürich, 058 384 65 00, [kiz@pukzh.ch](mailto:kiz@pukzh.ch)

- Für Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren, die sich aktuell in einer Krise befinden, diese nicht aus eigenen Kräften bewältigen können und im Kanton Zürich wohnen
- Das Behandlungsangebot ist individuell auf den Bedarf der Patient:innen abgestimmt
- Die Anmeldung zur Aufnahme kann über vorbehandelnde Ärzt:innen oder andere Fachpersonen vorgenommen werden
- Selbstanmeldungen oder Anmeldungen durch Angehörige möglich (Einverständnis der betroffenen Person ist jedoch immer Voraussetzung)
- Das Angebot ist nicht für Menschen mit einer Suchterkrankung, Beeinträchtigung oder somatischer Pflegebedürftigkeit

Kosten: Die Kosten werden abzüglich Franchise und Selbstbehalt von den Krankenkassen übernommen.

<https://www.pukzh.ch/unsere-angebote/erwachsenenpsychiatrie/behandlungsschwerpunkte/krisenintervention-kiz/>

---

### **Meditrina** - Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich

Weinbergstrasse 160, 8006 Zürich, 044 360 28 72

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 09.00 – 12.00 Uhr, 13.30 – 17.00 Uhr

- Für Sans-Papiers (Personen ohne Aufenthaltsrecht in der Schweiz), ohne Krankenversicherung, die längerfristig im Kanton Zürich leben
- Für Personen, die aus anderen Gründen Probleme im Zugang zum öffentlichen Gesundheitswesen haben, erhalten umfassende Beratung, vermittelnde Unterstützung sowie Behandlung von dringenden gesundheitlichen Problemen.
- Angebote: Primäre Gesundheitsversorgung, Vermittlung an weitere medizinische Stellen, Information und Beratung zu Gesundheitsförderung und Prävention, HIV-Test auf freiwilliger Basis, Beratung und Information zum Gesundheitssystem und weitere Vermittlung
- Keine Terminvereinbarung notwendig

Kosten: Kostenlos

<https://www.srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/vorsorge-gesundheit/gesundheitsversorgung-fuer-sans-papiers>

---

### **Medizinische Praxis** – Sozialwerk Pfarrer Sieber

Konradstrasse 62, 8005 Zürich, 044 537 58 58, [praxis@sws@hin.ch](mailto:praxis@sws@hin.ch)

Dringende Fälle ausserhalb der Öffnungszeiten: 044 537 57 03

Öffnungszeiten: Do – Fr 08.30 – 11.00 Uhr, 12.00 – 15.00 Uhr

- Medizinische Sprechstunde (Walk-in ohne Anmeldung)
- Gespräche, Beratung und Untersuchung bei körperlichen Beschwerden
- Unterstützung und Gespräche bei psychischen Beschwerden und Abhängigkeitserkrankungen
- Enge Zusammenarbeit mit Fachspital Sunne-Egge

Kosten: Kostenlos

<https://www.swsieber.ch/psh/>

---

### **Psychotherapie** - Streetchurch

Badenerstrasse 69, 8004 Zürich, 044 552 42 11, [michele.fark@streetchurch.ch](mailto:michele.fark@streetchurch.ch)

Öffnungszeiten Zentrum: Mo - Fr 07.30 – 17.00 Uhr, Mi 07.30 – 20.30 Uhr

- Persönliche Stärkung durch Bearbeitung von psychischen Belastungen
- Für Jugendliche und Erwachsene in behandlungsbedürftiger psychischer Verfassung, die aufgrund der Situation die Regelstrukturen des Gesundheitswesens (noch) nicht in Anspruch nehmen können oder bei denen eine niederschwellige Behandlung sinnvoll ist.
- Wiederherstellung der sozialen und beruflichen Leistungsfähigkeit durch die Bearbeitung von affektiven Störungen, Angststörungen, Substanzstörungen, beginnende Persönlichkeitsstörungen, Traumatisierungen und anderen psychisch bedingten Schwierigkeiten

Kosten: Die Behandlungskosten werden von den Krankenkassen abzüglich Franchise und Selbstbehalt abgerechnet.

<https://streetchurch.ch/angebot/psychotherapie>

---

## **Sexuelle Gesundheit Zürich (SeGZ)**

Kanzleistrasse 80, 8004 Zürich, 044 455 59 00, mail@segz.ch

Öffnungszeiten: Mo 13.30 – 16.30 Uhr, Di, Do und Fr 09.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Mi 09.00 – 13.00 Uhr

- Anonyme Telefon- und Online-Beratung: Beratung zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen und zu weiteren Themen der sexuellen Gesundheit
- Sozialberatung: Beratung zu sozialen und finanziellen Themen für Menschen mit HIV
- Anonyme Teststelle für HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen sowie Hepatitis C
- HIV und andere STI-Tests können online bestellt werden und anschliessend zuhause durchgeführt werden

Kosten: Einen Test kostet zwischen 25 und 165 CHF je nach gewähltem Paket. Es gibt einen Rabatt mit Kultur-Legi.

[www.segz.ch](http://www.segz.ch)

---

## **Zürcher Erstpsychosen Netzwerk (ZEN) – Psychiatrische Universitätsklinik**

Lenggstrasse 31, 8032 Zürich, 058 384 73 62, zen@pukzh.ch

- Für Erwachsene von 18 bis 45 Jahren, bei denen ein Risiko oder ein Verdacht auf eine Psychose besteht, die sich in einer psychotischen Krise befinden oder bei welchen eine solche maximal fünf Jahre zurückliegt
- Angebote: Früherkennungssprechstunde, diagnostische Abklärung, ambulante Behandlung, Netzwerk-Coaching, Gruppenangebote
- Zuweisung / Anmeldung: Durch vorbehandelnde Ärzt:innen, Fachpersonen oder Selbstanmeldung

Kosten: Die Kosten werden von den Krankenkassen abzüglich Franchise und Selbstbehalt übernommen.

<https://www.pukzh.ch/unsere-angebote/erwachsenenpsychiatrie/behandlungsschwerpunkte/psychose/frueherkennung-psychose-zuercher-erstpsychosen-netzwerk/>

---

## **Zürcher Erstpsychosen Netzwerk (ZEN) für Jugendliche – Psychiatrische Universitätsklinik**

Lenggstrasse 31, 8032 Zürich, 058 384 66 00, zen.jugendliche@pukzh.ch

Telefonische Erreichbarkeit: Mo – Fr 08.30 – 16.30 Uhr

- Für Jugendliche zwischen 14-18 Jahren, bei denen ein Risiko oder ein Verdacht auf eine Psychose besteht oder bei welchen eine solche maximal fünf Jahre zurückliegt
- Angebote: Diagnostische Abklärung, ambulante Behandlung, Netzwerk-Coaching, Austausch mit Peers

Kosten: Die Kosten werden von den Krankenkassen abzüglich Franchise und Selbstbehalt übernommen.

<https://www.pukzh.ch/unsere-angebote/kinder-und-jugendpsychiatrie/behandlungsschwerpunkte/psychose/zuercher-erstpsychosen-netzwerk-zen-fuer-jugendliche/>

---

## Notfälle

### Erste Hilfe in Notfällen

#### **Sanität: 144**

Bei medizinischen Notfällen  
Verletzte Personen

#### **Polizei: 117**

Verkehrsunfall  
Verbrechen

#### **Feuerwehr: 118**

Brand  
Explosionsgefahr  
Verletzte Personen  
Eingeklemmte Personen

#### **Rega: 1414**

Gebirgsunfällen  
Schwer zugängliche Unfallstellen

#### **Tox-Zentrum: 145**

Bei Vergiftungsverdacht

#### **Europäischer Notruf: 112**

Notruf in ganz Europa erreichbar

---

### **Ärztefon**

Binzmühlestrasse 95, 8050 Zürich, Notfallnummer 0800 33 66 55, sekretariat@aerztefon.ch

- 24 Stunden Helpline für nicht lebensbedrohliche medizinische und zahnmedizinische Notfälle
- Medizinische Beurteilung durch geschultes Personal und Ärzte
- Vermittlung der passenden medizinischen Versorgung
- Bei akuter Lebensgefahr: 144

Kosten: Kostenlos  
[www.aerztefon.ch](http://www.aerztefon.ch)

---

### **SOS Ärzte** - Ärztlicher Notdienst Zürich

Weinbergstrasse 68, 8006 Zürich, 044 360 44 10, [info@sos-aerzte.ch](mailto:info@sos-aerzte.ch)

Bei Notfall, Krankheit oder Unfall: 044 360 44 44

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 144

- Medizinische Versorgung 24 Stunden, an 365 Tagen.
- Für Menschen, die im Kanton Zürich wohnen: Notfallmedizinische Hausbesuche, Tag und Nacht, telefonische Konsultationen, alle medizinischen Leistungen sind kassenzulässig.
- Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ermöglichen wir auch längerfristige Betreuungen im häuslichen Umfeld

Kosten: Die Telefonzentrale ist zum lokalen Festnetztarif erreichbar. Ambulante Leistungen werden zum schweizweiten TARMED-Tarif abgerechnet. Es gelten somit die gleichen Konditionen wie bei regulären Arztbesuchen.

[www.sos-aerzte.ch](http://www.sos-aerzte.ch)

---

### **SOS Zahnärzte** – Zahnärztlicher Notdienst

Theaterstrasse 14, 8001 Zürich, 044 546 88 81, [info@sos.ch](mailto:info@sos.ch)

- Zahnärztlicher Notdienst bis 23 Uhr erreichbar
- Bei Zahnschmerzen, Unfällen mit Zahnschäden

Kosten: Alle medizinischen Leistungen werden entsprechend dem Kranken- und/oder Zusatzversicherungsmodell abgerechnet.

[www.sos-zahnaerzte.ch](http://www.sos-zahnaerzte.ch)

---