

Frauen & Schwangerschaft

Begegnungsort OFF Ort für Frauen

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

Durchführung: Di – Fr 10.00 – 17.00 Uhr

- Ein geschützter Begegnungsort mit Tagesstruktur und niederschwelligen Angeboten für geflüchtete Frauen, Migrantinnen und ihre Kinder
- Der Wochenplan kann auf der Webseite heruntergeladen werden
- Mögliche Programmpunkte: Deutsch als Alltagssprache, Bewegung und Gesundheit, gemeinsames Kochen und Essen, Unterstützung in administrativen Anliegen, Besuche von Museen, Spaziergänge usw.
- Für einen Erstbesuch kann sich vorher telefonisch angemeldet werden

Kosten: Kostenlos

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

Begleitetes Kind-Eltern-Wohnen - Etappe

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 18. Altersjahr, die grösstenteils in der Lage sind ihren Alltag selbständig zu bewältigen

Kosten: Kostengutsprache notwendig

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

Begleitetes Wohnen Fischerhuus – Stiftung Ulmenhof

Affolternstrasse 40, 8913 Ottenbach, 044 763 40 80, kanu@ulmenhof.ch

- Für schwangere Frauen oder alleinerziehende Mütter
- Lebensmittelpunkt bildet die eigene Wohnung
- Für die Tagesstruktur der Kinder sorgt das gegenüberliegende Kinderhaus Tipi
- Durch die bedürfnisorientierte Begleitung von Familien werden Eltern und ihre Kinder für die alltäglichen Herausforderungen gestärkt
- Auch Einzelpersonen und Paare werden bei der Bewältigung von Herausforderungen in den Bereichen Arbeit, Bildung, Finanzen, Gesundheit, Freizeit und Beziehungsgestaltung unterstützt
- Während der Tagesgestaltung der Eltern werden die Kinder tagsüber im Kinderhaus Tipi betreut, darüber hinaus auch in der Nacht und am Wochenende, je nach Bedarf und individueller Situation
- Aufenthaltsdauer: Richtet sich an den individuellen Bedürfnissen und Fortschritten.
- Nach einem Austritt wird bei der Suche nach einer geeigneten Anschlusslösung und Nachsorge unterstützt

Kosten: Kostengutsprache notwendig

<https://www.ulmenhof.ch/begleitetes-wohnen-fischerhuus>

Begleitetes Wohnen für Mutter und Kind – Stiftung Monikaheim

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

- Schutz und Ram während drei Monaten bis zu einem Jahr
- Begleitung und Unterstützung nach Bedürfnissen und Anliegen
- Kleine, eigenständige und möblierte Wohnungen
- Entlastende Kinderbetreuung
- Keine Notunterkünfte

Kosten: Kostengutsprache notwendig

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

Beratung - Frauenzentrale Zürich

Am Schanzengraben 29, 8002 Zürich, 044 206 30 20, zh@frauenzentrale-zh.ch,
beratungen@frauenzentrale-zh.ch

Öffnungszeiten: Mo – Do 08.30 – 11.30 Uhr

- Budget- und Finanzberatung, Vorsorgeberatung und Rechtsberatung
- Die Beratungen können online auf der Webseite gebucht werden

Kosten Rechtsberatung: Ab 60 CHF

Kosten Budget- und Finanzberatung: Ab 50 CHF

Kosten Vorsorgeberatung: Ab 430 CHF

<https://frauenzentrale-zh.ch/beratungen-rechtsberatung-budgetberatung/>

Beratungsstelle tandem - Katholischer Frauenbund Zürich

Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich, 044 368 55 64, beratungsstelle@frauenbund-zh.ch

Öffnungszeiten: Di, Mi, Do 09.00 – 11.00 Uhr

- Für Frauen in belastenden Lebenssituationen, die im Kanton Zürich wohnen
- Beratung und Begleitung
- Terminvereinbarung notwendig

Kosten: Kostenlos

<https://www.frauenbund-zh.ch/%C3%9Cber%20uns/beratungsstelle%20-%20tandem>

Beratung Schwanger-Hilfe

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

- Beratung für ungeplant schwanger gewordene Frauen und ihre Partner
- Ziel: Entscheidungsfindung der Frauen stärken
- Die Beratung kann auch anonym erfolgen
- Kontaktaufnahme per Telefon, E-Mail oder WhatsApp

Kosten: Kostenlos

<https://schwangerhilfe.ch/>

Beratung Schweizerische Hilfe für Mutter und Kind (SHMK)

4142 Münchenstein, 0800 811 100 (24 Stunden erreichbar), helpline@shmk.ch

- Angebot: Beratung und Begleitung während und nach der Schwangerschaft, finanzielle und materielle Unterstützung nach individueller Abklärung, Vermittlung zu lokalen Hilfsangeboten, Hilfe bei Sozialleistungen und bei der Budgeterstellung, rechtliche Beratung zu Themen wie Arbeit, Vaterschaft oder Alimente
- Unbürokratische, vertrauliche und kompetente Beratung für Frauen, Paare und Familien während der Schwangerschaft oder nach der Geburt
- Mögliche Beratungsthemen: Finanzielle Sorgen, Beziehungsprobleme, Fragen zur Ausbildung, Alleinerziehend sein, Schwangerschaft, vorgeburtliche Diagnose, rechtliche Fragestellungen

Kosten: Kostenlos

<https://www.shmk.ch/ueber-uns/wir-helfen/>

Ferien für Mütter und ihre Kinder – Inselhof

Birmensdorferstrasse 501, 8055 Zürich, 044 416 23 00, ferienfuermuetter@inselhof.ch

- Für Mütter und ihre Kinder im Alter von 6 Monaten bis 15 Jahren, die aufgrund der finanziellen Situation nicht in der Lage sind, sich Ferien zu leisten
- Die Mütter haben die Möglichkeit, einen Aufenthalt in einem familienfreundlichen Hotel in der Zentralschweiz zu geniessen
- Das Hotel bietet eine gute Kinderbetreuung für Kinder, sodass sich auch die Mutter während des Aufenthalts erholen kann
- Aufenthaltsdauer: 10-14 Tage
- Für eine Anmeldung muss der Fragebogen auf der Webseite ausgefüllt werden und die erforderlichen Beilagen zur finanziellen Situation mitgesendet werden: https://inselhof.ch/wp-content/uploads/2025/10/Inselhof_Fragebogen_Auszeit_2025.pdf

Kosten: Kostenlos

<https://inselhof.ch/angebot/ferien-fuer-muetter-kinder/>

Frauentreff – Stadt Zürich Soziale Einrichtungen und Betriebe

Feldstrasse 114, 8004 Zürich, 044 415 36 20

Öffnungszeiten: Do – Sa 11.15 – 18.30 Uhr

- Aufenthaltsort für volljährige Frauen in herausfordernden Wohn- und Lebenssituationen
- Kostengünstige Getränke und Mittagessen
- Arbeiten auf Jobkarte
- Dusch- und Waschmöglichkeiten
- Beratung nach Bedarf
- Der Konsum von Alkohol und Drogen ist im Frauentreff nicht erlaubt

Kosten: Kostenlos

<https://inselhof.ch/angebot/ferien-fuer-muetter-kinder/>

Kriseninterventionsgruppe – Stiftung Monikaheim

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

- Für Kinder bis zum 7. Lebensjahr, die sich in einer akuten Notlage befinden und eine körperliche oder seelische Gefährdung vorliegt
- Ziel des Aufenthaltes: Erholung und Schutz des Kindes
- Zusammenarbeit mit Behörden in Bezug auf das weitere Vorgehen
- Notaufnahmen können jederzeit erfolgen
- Aufenthaltsdauer beträgt mehrere Tage bis zu sechs Monaten

Kosten: Kostengutsprache notwendig

<https://www.monikaheim.ch/kriseninterventionsgruppe.html>

Mutter & Kind Units - Inselhof

Birmensdorferstrasse 505, 8055 Zürich, 044 416 22 62, units@inselhof.ch

- Für Mütter und werdende Mütter mit ihren Säuglingen und Kleinkindern bis zu drei Jahren, die sich in belastenden Situationen befinden
- Der Aufenthalt setzt eine gewisse Selbständigkeit voraus
- Aufenthaltsdauer: 6 – 30 Monate
- Kostengutsprache notwendig

Kosten: Kostengutsprache notwendig

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

Schüür – Unterkunft & Weiterkommen

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

- Lebens- und Wohnraum für Frauen im Erwerbsalter, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden
- Anmeldung und Kontaktaufnahme kann telefonisch oder per E-Mail erfolgen

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 und Freizeitgestaltung
- Zusammenarbeit mit Fachpersonen
- Temporäre Tagesstruktur 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

Schüür Plus

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

- Aufenthaltsdauer: Bis zu 12 Monate
- Tagesstruktur erlangen
- Regelmässige Standortgespräche
- Aktivitäten und Freizeitgestaltung
- Tagesstruktur mit Arbeitsbeschäftigung möglich

Kosten: Kostengutsprache notwendig

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

Sozialberatung - Evangelischer Frauenbund Zürich

Brahmsstrasse 32, 8003 Zürich, 044 405 73 35, sozialberatung@vefz.ch

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Mi, Fr 08.30 – 12.00 Uhr

- Für Frauen bis zum 60. Lebensjahr, die im Kanton Zürich wohnen
- Psychosoziale Beratung, Vermittlung von Sachinformationen, Unterstützung bei Abklärungen mit Ämtern und bei der Administration, Vermittlung an weitere Stellen, Budgetberatung
- Mögliche Beratungsthemen: Partnerschaft, Familie, Arbeit, Gesundheit oder Finanzen
- Terminvereinbarung notwendig

Kosten: Kostenlos

<https://www.vefz.ch/sozialberatung>

Sozialpädagogische Wohngruppe für junge Frauen - Obstgarten Altenhof

Altenhofstrasse 51, 8008 Zürich, 044 422 10 00, info.altenhof@zjkj.ch

Platzierungsanfragen: 044 422 10 00, suzanne.coendet@zjkj.ch

- Für Frauen zwischen 15 und 20 Jahren, die aus diversen Gründen nicht mehr in ihrer Herkunftsfamilie wohnen können oder über kein Familienumfeld verfügen
- Betreute Wohnmöglichkeit in einer Frauen-WG
- Es muss dabei einer externen Tagesstruktur nachgegangen werden

Kosten: Kostengutsprache notwendig

<https://www.obstgarten.org/altenhof/>

Tageszentrum für Mütter mit postpartaler Depression – Inselhof

Birmensdorferstrasse 501, 8055 Zürich, 044 416 22 80, tageszentrum@hin.ch

- Ein ganzheitliches Behandlungsangebot für Mütter und ihre Kleinkinder
- Selbstanmeldung oder Anmeldung durch Angehörige
- Eine Anmeldung im Tageszentrum erfordert eine gültige ärztliche Anordnung für Psychotherapie und eine Verordnung für Ergotherapie

Kosten: Kostengutsprache notwendig

<https://inselhof.ch/angebot/tageszentrum-fuer-muetter-mit-postpartaler-depression/>

Wohngruppen für Kinder – Stiftung Monikaheim

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

- Für Kinder bis zum 7. Lebensjahr, aus sozial schwierigen Verhältnissen
- Ziel: Kinder wachsen gemeinsam in einem möglichst familiären Rahmen auf und erfahren Zuverlässigkeit sowie Konstanz
- Aufenthaltsdauer beträgt mindestens 6 Monate

Kosten: Kostengutsprache notwendig

<https://www.monikaheim.ch/wohngruppen-fuer-kinder.html>
