

# Beratungs- und Hilfsangebote

KOSTENGÜNSTIG ODER KOSTENLOS

A word cloud of various social services and support topics. The words are arranged in a roughly circular pattern, with some larger than others. The colors of the words vary, including shades of blue, green, orange, purple, pink, and brown. The background is light blue with faint white curved lines.

Jugendliche  
Krisen  
Bewerbung  
Frauen  
Konflikte  
Hilfe  
Männer  
Familie  
Kinder  
Eltern  
Kurse  
Kurse  
Beratung  
Sozialberatung  
Sozialhilfe  
Kurse  
Notlage  
**Gesellschaft**  
Gewalt  
Sucht  
Unterstützung  
Anlaufstelle  
Kinderschutz  
Migration  
Stellensuche  
Recht  
Kleinkinder  
Integration  
Fachstellen  
Lernstube  
Rechtsauskunft

Sie haben Fragen zu Integration, Migration oder schwierigen Lebenslagen? In dieser Broschüre finden Sie Beratungs- und Hilfsangebote in der Gemeinde und in der Region. Die meisten davon sind kostenlos. Informieren Sie sich über allfällige Kosten direkt bei den Anbietenden.

Die Gemeinde führt eigene kostengünstige Angebote (z.B. Deutschkurse und Spielgruppe mit Deutschförderung).

# Angebote für Bewohnerinnen und Bewohner der Gemeinde Rümlang

## Informationen Integration

### Abteilung Gesellschaft

Gemeindeverwaltung, Glattalstrasse 201  
Tel. 044 817 75 82  
gesellschaft@ruemlang.ch  
[www.ruemlang.ch](http://www.ruemlang.ch)

*Die Abteilung Gesellschaft vermittelt Informationen, Beratungs- und Hilfsangebote für Migrantinnen und Migranten.*

## Lokale Deutschkurse

### WBK

Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf  
Tel. 044 801 84 84  
[www.wbk.ch](http://www.wbk.ch)

*A1/A2 Deutschkurse in Rümlang  
Fr. 240.00 pro Trimester*

## Rechtsauskunft

### Bezirksgericht Dielsdorf

Tel. 044 854 88 40  
(Telefonberatung, nur für Personen mit Wohnsitz im Bezirk Dielsdorf)  
<https://www.gerichte-zh.ch/organisation/bezirksgerichte/bezirksgericht-dielsdorf.html>

*Beratung zu Fragen des Arbeits-, Erb-, Miet- und Familienrechts*

## Stellensuche und Bewerbungsunterstützung

### Berufsinformationszentrum biz Oerlikon

Dörflistrasse 120, 8050 Zürich  
Tel. 043 259 97 00  
<https://www.zh.ch/de/bildung/berufs-studienlaufbahnberatung/neu-in-der-schweiz.html>

*Kurzberatung für Migrantinnen u. Migranten bei Fragen zur beruflichen Laufbahn*

### Regionale Arbeitsvermittlungsstelle RAV Opfikon

Europastrasse 13, 8152 Opfikon  
Tel. 043 259 64 20  
<https://www.zh.ch/de/wirtschaft-arbeit/stellensuche-arbeitslosigkeit/anmeldung-rav-arbeitslosenkasse.-html>

*Unterstützung bei der Stellensuche, PC Arbeitsplätze für Stellensuchende*

## Eltern mit Kindern

### **Mütter- und Väterberatung**

Begegnungszentrum 90i, Ifangstrasse 90  
8153 Rümlang, Tel. 043 259 98 17

[www.zh.ch/kjz-regensdorf](http://www.zh.ch/kjz-regensdorf)

*Beratung zu Fragen rund um die Entwicklung, Ernährung, Pflege und Erziehung von Babys und Kleinkindern*

### **Spielgruppe mit Deutschförderung**

Ifangstrasse 90, 8153 Rümlang

Tel. 079 334 00 13 (Gabi Reiss)

*Für Kinder ab 2 1/2 Jahren mit Deutschförderbedarf. Fr. 5.00 pro Stunde*

### **Kinder- und Jugendhilfezentrum - kjz**

Eichwatt 5, 8105 Regensdorf

Tel. 043 259 98 00

[www.zh.ch/kjz-regensdorf](http://www.zh.ch/kjz-regensdorf)

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

*Erziehungsberatung, Unterstützung bei Notlagen und familiären Konflikten*

## Sozialberatung

### **Sozialdienste Bezirk Dielsdorf – SDBD**

Brunnwiesenstrasse 8a, 8157 Dielsdorf

Tel. 043 422 20 40

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

*Für Personen in schwierigen Lebenssituationen*

## Suchtberatung

### **Fachstelle Sucht - SDBD**

Brunnwiesenstrasse 8a, 8157 Dielsdorf

Tel. 043 422 20 36

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

*Für Personen mit einer Suchtproblematik und deren Angehörige*

# Regionale Angebote

## Rechtsauskunft und -beratung

### **Kirchliche Fachstelle bei Arbeitslosigkeit – dfa** (3 Standorte)

Badenerstrasse 41, 8004 Zürich

Tel. 044 298 60 80

Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur

Tel. 052 213 50 20

Zentralstrasse 39, 8610 Uster

Tel. 044 941 02 03

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

*Beratung zu Fragen des Arbeits- und des  
Arbeitslosenversicherungsrechts*

### **Zürcher Beratungsstelle für Asylsuchende - ZBA**

Flurstrasse 50, 8048 Zürich

Tel. 044 454 60 30

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

*Beratung zu Fragen des Asylrechts*

### **MirSAH**

Wilhelmstrasse 10, 8005 Zürich

Tel. 044 291 00 15

[www.sah-zh.ch](http://www.sah-zh.ch)

*Beratung zu Fragen des Ausländerrechts  
(kein Asylrecht) Fr. 50.00/Std.*

### **Zürcher Anwaltsverband**

Stadthaus Bülach

Allmendstrasse 6, 8180 Bülach

Tel. 044 211 51 81

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

*Orientierungshilfe bei Rechtsfragen*

### **Inclusion Handicap**

Grütlistrasse 20, 8002 Zürich

Tel. 044 201 58 28

[www.inclusion-handicap.ch](http://www.inclusion-handicap.ch)

*Beratung zu Fragen des Sozialversiche-  
rungsrechts (Spesenpauschale: Fr. 150.00)*

### **Pro Infirmis Sozialberatung**

Hohlstrasse 560, 8048 Zürich

Tel. 058 775 25 25

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

*Informationen zu Sozialversicherungen*

### **Unabhängige Fachstelle Sozialhilferecht - UFS**

Sihlquai 67, 8005 Zürich

Tel. 043 540 50 41

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

*Beratung zu Fragen des Sozialhilferechts*

### **Evangelischer Frauenbund Zürich efz**

(2 Standorte)

Brahmsstrasse 32, 8003 Zürich

Tel. 044 405 73 30

Wartstrasse 5, 8400 Winterthur

Tel. 052 212 10 60

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

*Diverse Rechtsgebiete. Nur für Frauen  
Fr. 50.00*

## Stellensuche und Bewerbungsunterstützung

### Lernstuben

#### Lernstube Dübendorf - WBK

Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf  
Tel. 044 801 84 84

#### Lernstube Kloten – Gleis 5

Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten  
Tel. 044 881 34 13

### Kirchliche Fachstelle bei

#### Arbeitslosigkeit – dfa (3 Standorte)

Badenerstrasse 41, 8004 Zürich  
Tel. 044 298 60 80

Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur  
Tel. 052 213 50 20

Zentralstrasse 39, 8610 Uster  
Tel. 044 941 02 03

*Unterstützung bei Bewerbungen,  
PC-Arbeitsplätze*

### Kafi Klick

Gutstrasse 162, 8055 Zürich  
Tel. 043 243 98 38

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

*PC Arbeitsplätze für Armutsbetroffene*

### Lernstube Affoltern – CeCe Areal

Wehntalerstrasse 634, 8046 Zürich  
Tel. 043 259 77 01

### Lernstube Oerlikon – Zentrum Elch

Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich  
Tel. 043 259 77 01

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

*Unterstützung bei Bewerbungen*

### Kabel (diverse Standorte)

Hans-Haller-Gasse 3, 8180 Bülach  
Tel. 043 928 29 84

Schöneeggstrasse 12, 8953 Dietikon  
Tel. 044 740 30 56

Mühlebachstrasse 19, 8008 Zürich  
Tel. 044 251 49 60/043 205 27 47  
Ausstellungsstrasse 44, 8005 Zürich  
Tel. 079 675 90 97/079 764 17 57

[www.kabel-berufslehre.ch](http://www.kabel-berufslehre.ch)

*Unterstützung bei der Lehrstellensuche für  
Jugendliche und junge Erwachsene*

## Diverse Kurse

### Lernstuben

#### Lernstube Dübendorf - WBK

Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf  
Tel. 044 801 84 84

#### Lernstube Kloten – Gleis 5

Römerweg 5, 8302 Kloten  
Tel. 044 881 34 13

### Lernstube Affoltern – CeCe Areal

Wehntalerstrasse 634, 8046 Zürich  
Tel. 043 259 77 01

### Lernstube Oerlikon – Zentrum Elch

Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich  
Tel. 043 259 77 01

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

*Computer & Handy, Lesen und Schreiben*

## **Caritas Zürich**

Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich

Tel. 044 366 68 68

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

*PC-Einsteiger Kurse, Computer & Handy,  
Lesen und Schreiben*

## **Solinetz**

Dienerstrasse 59, 8004 Zürich

Tel. 044 291 96 94

[www.solinetz-zh.ch](http://www.solinetz-zh.ch)

*Deutschkurse verschiedene Niveaus*

## **Autonome Schule Zürich - ASZ**

Sihlquai 125, 8005 Zürich

[www.bildung-fuer-alle.ch](http://www.bildung-fuer-alle.ch)

*Diverse Kurse*

## **Eltern mit Kindern**

### **Arche für Familien**

Zeughausstrasse 60, 8004 Zürich

Tel. 044 241 63 43

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

*Beratung und Hilfe für Schwangere und  
Eltern in mehrfachbelasteten Situationen*

### **Schweizerisches Rotes Kreuz**

Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich

Kronenstrasse 10, 8006 Zürich

Tel. 044 388 25 25

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

*Kinderbetreuung im Notfall*

### **Elternnotruf Zürich**

Weinbergstrasse 135, 8006 Zürich

0848 35 45 55 (Telefonberatung)

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

*Beratung und Hilfe bei Erziehungsfragen,  
Konflikten oder Krisen in der Familie*

### **Pro Juventute**

Thurgauerstrasse 39, 8050 Zürich

Tel. 058 261 61 61 (Telefonberatung)

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch) (Online Chat)

*Beratung für Eltern in Erziehungs-,  
Entwicklungs- und Betreuungsfragen*

### **Missing Children**

Tel. 116 000

<https://missingchildren.ch/de>

*Beratung und Hilfe bei vermissten Kindern  
und Jugendlichen*

## Hilfe bei gesundheitlichen Notlagen und Krisen

### **Kriseninterventionszentrum KIZ**

Psychiatrische Universitätsklinik

Militärstrasse 8, 8021 Zürich

Tel. 044 296 73 10

[kiz@pukzh.ch](mailto:kiz@pukzh.ch)

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

*Psychiatrische Hilfe für Menschen in aussergewöhnlichen Lebenssituationen*

*Kostenträger: Krankenversicherung*

### **Ambulatorium für Folter-und Kriegsopfer AFK**

Universitätsspital Zürich

Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

Tel. 044 255 52 80

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

*Sozialpsychiatrische und psychotherapeut.*

*Hilfe für kriegstraumatisierte Menschen*

*Kostenträger: Krankenversicherung*

### **Die dargebotene Hand - 143**

Tel. 143 (Telefonberatung)

[www.143.ch](http://www.143.ch)

*Hilfe für Menschen in persönlichen Krisen*

## Hilfe für Frauen in Notlagen/bei Gewalt

### **Beratungsstelle für Konfliktschwangerschaften**

Klinik für Gynäkologie – USZ

Frauenklinikstrasse 10, 8091 Zürich

Tel. 043 255 50 36

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

*Beratung bei ungeplanter oder unerwünschter Schwangerschaft*

*Kostenträger: Krankenversicherung*

### **BIF Beratungsstelle für Frauen**

Quellenstrasse 31, 8005 Zürich

Tel. 044 278 99 99

[info@bif.ch](mailto:info@bif.ch)

[www.bif-frauenberatung.ch](http://www.bif-frauenberatung.ch)

*Beratung für Frauen, die von Gewalt betroffen sind*

### **Frauenhaus Violetta**

Tel. 044 350 04 04 (Erstkontakt)

[www.frauenhaus-zhv.ch](http://www.frauenhaus-zhv.ch)

*Für Frauen und Mütter mit Kindern, die akut von häuslicher Gewalt betroffen sind*

### **FIZ Fachstelle Frauenhandel und Frauenmigration**

Hohlstrasse 511, 8048 Zürich

Tel. 044 436 90 00

[www.fiz-info.ch](http://www.fiz-info.ch)

*Beratung für Migrantinnen, die von Gewalt oder Ausbeutung betroffen sind*

## Hilfe für Kinder und Jugendliche in Problem- und Notlagen

### Schlupfhuus Zürich

Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich

Tel. 043 268 22 66

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

*Beratung und Aufenthalt für Jugendliche in Notlagen*

### Beratungsstelle Kokon

Aemtlerstrasse 17, 8003 Zürich

Tel. 044 545 45 40

[www.kokon-zh.ch](http://www.kokon-zh.ch)

*Beratung für Kinder und Jugendliche in Problem- und Notlagen*

### Sorgentelefon für Kinder

Tel. 0800 55 42 10 (Telefonberatung)

Tel. 079 257 60 89 (SMS)

*Beratung für Kinder und Jugendliche in Problem und Notlagen*

### Beratungsstelle Castagna

Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich

Tel. 044 360 90 40

[www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)

*Beratung für Kinder und Jugendliche, die sexuell ausgebeutet werden*

### Pro Juventute - 147

Tel. 147 (Telefonberatung)

[www.147.ch](http://www.147.ch) (Online Chat)

*Beratung für Kinder und Jugendliche in Problemlagen.*

### Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle

Kinderspital Zürich

Steinwiesstrasse 75, 8032 Zürich

Tel. 044 249 60 66

[kinderschutz.sekretariat@kispi.uzh.ch](mailto:kinderschutz.sekretariat@kispi.uzh.ch)

*Schutz für Babys, Kinder und Jugendlichen vor Misshandlungen*

## Sozialberatung

### Heilsarmee Zürich

Luisenstrasse 23, 8005 Zürich

Tel. 044 273 90 01

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

*Beratung für Menschen in Notlagen*

### Caritas Zürich

Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich

Tel. 044 366 68 28

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

*Beratung für Personen und Familien in Notlagen, Schuldenberatung*

### Schweizerisches Rotes Kreuz - Sozialberatung

Kronenstrasse 10, 8006 Zürich

Tel. 044 360 28 53

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

*Beratung für Menschen in Notlagen*

### Evangelischer Frauenbund - efz

Brahmsstrasse 32, 8003 Zürich

Tel. 044 405 73 35

Wartstrasse 5, 8400 Winterthur

Tel. 052 212 10 60

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

## Spezifische Beratungsstellen

### **Fachstelle Zwangsheirat**

Tel. 0800 800 007 (Telefonberatung)

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

*Beratung für Personen, die von Zwangsheirat betroffen sind*

### **Zürcher Anlaufstelle Rassismus ZÜRAS**

Eggbühlstrasse 15, 8050 Zürich

Tel. 044 415 62 26 (Telefonberatung)

[info@zueras.ch](mailto:info@zueras.ch) / [www.zueras.ch](http://www.zueras.ch)

*Für Personen, die von Rassismus und Diskriminierung betroffen sind*

### **Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung - FISP**

Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich

Tel. 043 960 01 60

[www.fisp-zh.ch](http://www.fisp-zh.ch)

*Unterstützung bei Suchtfragen*

### **Binational.ch**

[www.binational.ch](http://www.binational.ch) (Online-Information)

*Online-Ratgeber für binationale Paare*

## Sachhilfen und Unterstützung

### **Caritas Märkte** (mehrere Standorte)

Zürcherstrasse 77, 8406 Winterthur-Töss

Reitergasse 1, 8004 Zürich

Schwamendingenstrasse 41, 8050 Zürich

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

*Vergünstigte Lebensmittel, Bezug nur mit Kulturlegi ([www.kulturlegi.ch](http://www.kulturlegi.ch)) oder Caritas-Markt-Einkaufskarte*

### **Winterhilfe Zürich**

Limmatstrasse 114, 8005 Zürich

Tel. 044 271 26 48

[www.zh.winterhilfe.ch](http://www.zh.winterhilfe.ch)

*Überbrückung finanzieller Notlagen sowie diverse Unterstützungsangebote*

### **Heilsarmee Zürich**

Luisenstrasse 23, 8005 Zürich

Tel. 044 273 90 01

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

*Überbrückungshilfen und Beratung für Menschen in sozialer Not*