



Stichwort	Internet-Adressen
Austausch Anspannung	<ul style="list-style-type: none"> • www.inclousiv.ch Neu aufgeschaltet von ProMenteSana für psychische Gesundheit in Corona-Zeit • www.mbm-usz.ch (Mindbodymedicine) – Tipps bei Anspannung und Stress • www.dureschnufe.ch - <i>neu für Corona-Zeit aufgeschaltet – Tipps für Eltern</i>
BAG Bundesamt für Gesundheit informiert zur aktuellen Lage	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html
Basteltipps	<ul style="list-style-type: none"> • www.famigros.migros.ch • www.hellofamily.ch • www.bastelideen.info • www.geolino.com • Pinterest
Bewegung Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Albas tägliche Sportstunde auf You tube • www.bettybossi.ch – <i>jetzt sind alle Kochbücher kostenlos einsehbar</i> • www.stillen-institut.com/de/coronavirus-covid-19-und-stillen-aktuelle-empfehlungen
Cyberkriminalität melden	<ul style="list-style-type: none"> • www.cybercrimepolice.ch • www.skppsc.ch • www.melani.admin.ch • https://www.kapo.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/kapo/de/aktuell/medienmitteilungen/2020_03/2003271h.html
Fachstelle Integration	<ul style="list-style-type: none"> • https://integration.zh.ch/internet/justiz_inneres/integration/de/home.html



Stichwort	Internet-Adressen
Gewalt Häusliche Gewalt	<ul style="list-style-type: none"> • Dargebotene Hand: Telefon 143; Beratung per Telefon, Mail oder im Chat bei Sorgen und Krisen • <u>Opferberatung Zürich / www.obzh.ch / Tel 044 299 40 50</u> Kostenlose, rund um die Uhr Beratung für Männer, Frauen, Jugendliche und Kinder, welche Opfer von Gewalt wurden. • BIF Zürich / <u>www.bif-frauenberatung.ch / Tel 044 278 99 99 / info@bif.ch</u> Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in der Ehe und Partnerschaft • Frauenberatung / <u>www.frauenberatung.ch / Tel 044 291 46 46 / info@frauenberatung.ch</u>; Opferhilfestelle für Frauen von sexueller und/oder häuslicher Gewalt • Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle des Kinderspitals Zürich / <u>www.kinderschutzgruppe.ch / Tel 044 266 76 46 / kinderschutz.sekretariat@kispi.uzh.ch</u> <p><u>Schutzeinrichtungen für Gewaltbetroffene:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Frauenhaus Zürich Violetta / <u>www.frauenhaus-zhv.ch / Tel 044 350 04 04</u> • ZwüscheHalt / <u>www.zwueschehalt.ch / Tel. 079 558 85 79</u> Männer- und Väterhaus für gewaltbetroffene Männer und Väter mit Kindern <p><u>Beratungsstellen für Gewaltausübende</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • mannebüro Zürich / <u>www.mannebuero.ch / Tel 044 242 08 88 / info@mannebuero.ch</u>; Beratungen für gewaltausübende Männer • Konflikt.Gewalt. / <u>www.konflikt-gewalt.ch / 078 778 77 80 / kontakt@konflikt-gewalt.ch</u>; Beratungsstelle für Einzelpersonen, Paare und Familien
Homeschooling	<ul style="list-style-type: none"> • www.elternmitwirkung.ch – <i>viele nützliche Infos für die spezielle Situation</i> • artsandculture.google.com – virtuelle Museumsbesuche – <i>sehr interessant</i>
Kanton Zürich informiert	<ul style="list-style-type: none"> • www.zh.ch/corona
Kinder Jugendliche und Eltern	<ul style="list-style-type: none"> • Telefon 147 / <u>www.147.ch / beratung@147.ch</u> Die Notrufnummer von Pro Juventute hilft Kindern und Jugendlichen bei Fragen, Problemen und in Notsituationen rund um die Uhr; via Telefon, SMS, Chat oder E-Mail; bietet auch Beratung für Eltern: <u>www.projuventute.ch/de/elternberatung</u> • Beratungsstelle <i>kokon</i> / <u>www.kokon-zh.ch / Tel. 044 545 45 40 / info@kokon-zh.ch</u>; Kostenlose Krisenintervention und Opferhilfe für Kinder und Jugendliche in Not • Schlupfhuus / <u>www.schlupfhuus.ch / Tel. 043 268 22 66 / beratung@schlupfhuus.ch</u>; Das Schlupfhuus bietet Krisenintervention für Jugendliche, die mit ihrer aktuellen Lebenssituation nicht mehr zurechtkommen (physische Gewalterfahrung, psychische Misshandlung, sexuelle Ausbeutung, familiäre Schwierigkeiten). Das Schlupfhuus bietet auch eine vorübergehende



Stichwort	Internet-Adressen
	<p>Wohnmöglichkeit, wenn Jugendliche nicht mehr zu Hause bleiben können. Rund um die Uhr erreichbar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mädchenhaus / www.maedchenhaus.ch / Tel. 044 341 49 45 / info@maedchenhaus.ch; Das Mädchenhaus ist rund um die Uhr geöffnet. Es unterstützt Mädchen zwischen 14 und 20 Jahren, die Gewalt u.a. in der Familie erleben. Die Mädchen können bei Bedarf eine Zeit lang im Mädchenhaus wohnen. • Contact – Jugendberatung Bezirk Affoltern / www.contact-jugendberatung.ch / Tel. 077 410 39 83 / info@contact-jugendberatung.ch Kostenlose Beratung für Jugendliche wie auch für die Eltern. • Elternnotruf / www.elternnotruf.ch / 0848 35 45 55 Rund um die Uhr; bietet kostenlose telefonische Beratung und Hilfe bei Erziehungsfragen, Konflikten und Krisen in der Familie • auf you tube eingeben: Corona Kindern erklärt, Stadt Wien - <i>sehr gutes und empfohlenes Video</i> • www.mindheart.co – in der Rubrik Covibook - in verschiedenen Sprachen
KMU Kredit beantragen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.zkb.ch/de/un/fk/finanzierungen-immobilien/kmu-corona-krise.html
KMUs, gemeinnützige Organisationen	<ul style="list-style-type: none"> • www.vd.zh.ch/wirtschaft-coronavirus
Leichte Sprache	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/leichte-sprache.html
Lernen mit Kindern	<ul style="list-style-type: none"> • www.mit-kindern-lernen.ch • SRF my school – Lernvideos für daheim • SRF Zambo • www.einmaleinslernen.ch • Learningview.org • www.schlaumeier.online – 30 Min. Online-Lektionen • www.wunderfitzundredeblitz.ch/filme – Deutschlernen für kleine Kinder • www.lernavanti.ch • www.schabi.ch • www.kinder-4.ch • www.blinde-kuh.de - Suchmaschine für Kinder
Migration	<ul style="list-style-type: none"> • Infodona / www.stadt-zuerich.ch/infodona / Tel 044 412 84 00 Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten; bietet Beratungen in verschiedenen Sprachen • TikK Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte / www.tikk.ch / Tel 044 291 65 75; info@tikk.ch; Beratungsstelle bei interkulturellen Konflikten, Gewalt, Diskriminierung und Rassismus



Stichwort	Internet-Adressen
	<ul style="list-style-type: none"> • www.migesplus.ch; Schweizerisches Rotes Kreuz: Informationen zu Corona in mehreren Sprachen • https://diaspora-tv.ch/aboutus.html
Paare	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.paarlife.ch/
Psychologische Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.psychologie.ch/news
Selbständig Erwerbstätige - Erwerbsausfall	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.svazurich.ch/internet/de/home/produkte/coronavirus-pandemie.html • www.vd.zh.ch/wirtschaft-coronavirus
Sucht	<ul style="list-style-type: none"> • Suchtberatung Sozialdienst Bezirk Affoltern / www.sdaffoltern.ch/ / Tel. 044 762 45 83 / suchtberatung@sdaffoltern.ch; Rat und Hilfe bei Suchtgefährdung, Abhängigkeit und Missbrauch von legalen und illegalen Suchtmittel • Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme (ZFA) / www.zfa.ch / Tel. 043 444 77 00 Suchtmedizinische Sprechstunde • https://www.safezone.ch/selbsthilfe-tools.html#liste
Unterstützung organisieren	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung organisieren in der Corona Situation (Kinderbetreuung, Fahrdienst; Einkaufen etc.): www.fiveup.org/app