

Informationen für Menschen mit wenig Geld

Stand: August 2026

In der Schweiz nimmt die Anzahl der Menschen, die knappe finanzielle Mittel haben oder von Armut betroffen sind zu. Wenn Sie in dieser Situation sind, gibt diese Übersicht Ihnen Ideen, an wen Sie sich wenden können.

Krankenkasse	
<i>Die Prämien der Krankenkasse sind vom Einkommen unabhängig. Sie variieren je nach Versicherungsmodell und Wohnort. Laut Krankenversicherungsgesetz (KVG) müssen Kantone die Prämien für Menschen mit wenig Geld verbilligen. In einigen Fällen ist eine vollständige Übernahme der Prämien möglich.</i>	
Individuelle Prämienverbilligung (IPV) Für die Verteilung der IPV ist im Kanton Zürich die SVA Zürich zuständig. Ihren Anspruch auf Prämienverbilligung können Sie mit dem Online-Rechner selber prüfen. Ihren Antrag können Sie online einreichen (ca. 10 Minuten). T 044 448 53 75 www.svazurich.ch	
Restprämienübernahme Personen, die trotz IPV zu wenig Geld für sich und ihre Familien haben, können die Restprämienübernahme beantragen. Die Restprämienübernahme ist keine Sozialhilfe. Ein Bezug wird dem Migrationsamt des Kanton Zürich nicht gemeldet. T 044 842 36 05 / soziales@regensdorf.ch Sozialdienst, Watterstrasse 116, 8105 Regensdorf	

Familienzulagen	
<i>Kinder- und Ausbildungszulagen sollen die Kosten für den Unterhalt von Kindern teilweise ausgleichen. Der Anspruch besteht unabhängig von der persönlichen oder beruflichen Situation der Eltern. Im Kanton Zürich bestehen die Familienzulagen aus alternsabhängigen Kinderzulagen und Ausbildungszulagen. Familienzulagen können höchstens 5 Jahre rückwirkend beantragt werden.</i>	
Familienzulagen beantragen Angestellte beantragen Familienzulagen über die Arbeitgeberin oder den Arbeitgeber. Nichterwerbstätige wenden sich an die SVA Zürich. T 044 448 53 75 www.svazurich.ch/familienzulagen	

Stipendien und Darlehen	
<i>Grundsätzlich sind die auszubildenden Personen und ihre Eltern für die Finanzierung der Ausbildung verantwortlich. Wer seine Ausbildungs- und Lebenserhaltungskosten nicht selbst finanzieren kann, kann Stipendien und Darlehen beantragen. Dafür muss beim Kanton Zürich ein Gesuch um Ausbildungsbeiträge gestellt werden.</i>	
Ausbildungsbeiträge Voraussetzungen für Ausbildungsbeiträge sind u.a. ein stipendienrechtlicher Wohnsitz im Kanton Zürich und unzureichende finanzielle Mittel. Ausländer:innen müssen über eine Niederlassungsbewilligung (Ausweis C) verfügen, seit mindesten fünf Jahren eine Aufenthaltsbewilligung (Ausweis B) haben, das Bürgerrecht eines EU/EFTA-Staates besitzen, Flüchtlinge oder Staatenlose sein. Personen ab 45 Jahre erhalten keine Ausbildungsbeiträge. <u>Kontakt</u> T 043 259 96 80 / stipendien@ajb.zh.ch www.zh.ch	

Sozialberatung	
<i>Wir empfehlen bei finanziellen Schwierigkeiten eine Sozialberatung aufzusuchen. Die Beratungsstellen prüfen, ob ein Anspruch auf Sozialhilfe besteht oder ob es andere Wege gibt, wie Sie aus dem persönlichen und finanziellen Engpass herausfinden.</i>	
Sozialdienst Gemeinde Regensdorf • Die Sozialarbeitenden der Gemeinde Regensdorf stehen Ihnen für eine unverbindliche Beratung zur Verfügung. • Durch diese Beratung erfolgt keine Meldung ans Migrationsamt. • Kostenlos und vertraulich <u>Kontakt</u> T 044 842 36 05 / soziales@regensdorf.ch Sozialdienst, Watterstrasse 116, 8105 Regensdorf	
Sozialberatung Caritas Zürich • Für Familien aus dem Kanton Zürich, die keine Sozialhilfe beziehen. • Unterstützung in schwierigen Lebenslagen wie zum Beispiel Probleme rund ums Geld, Familie, Arbeit oder Umgang mit Behörden und Ämtern • kostenlos und vertraulich • Terminvereinbarung nötig <u>Kontakt</u> T 044 366 68 28 Caritas Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich	

Budget- und Schuldenberatung

In den Budget- und Schuldenberatungsstellen im Kanton Zürich erhalten Sie nützliche Informationen rund um die Themen Budgetplanung, Betreuung, Pfändung und Schulden. Die Beratenden zeigen Lösungen im Umgang mit Schulden auf, bezahlen Ihre Schulden aber nicht.

Moneythek

- Die Moneythek bietet Informationen zum Thema Geld und Budget.
- kostenlos und vertraulich
- ohne Anmeldung
- jeden Dienstag, 17.00-18.30 Uhr

Pestalozzi Bibliothek Altstadt, Zähringerstrasse 17, 8001 Zürich

1. Obergeschoss beim roten Sparschwein

www.pbz.ch/moneythek



Money-chat

- Der Money Chat bietet schnelle und unkomplizierte Auskunft bei Fragen zum Thema Geld wie Steuern, Budget, Finanzielle Unterstützung, Rechnungen, Krankenversicherungen etc.
- Für Menschen aus dem Kanton Zürich ohne Schulden.
- Gratis und vertraulich

www.moneychat.ch



Schuldenberatung Caritas Zürich

- Die Schuldenberatung steht im Schuldenfall zur Seite und zeigt Lösungen auf, um die Finanzsituation zu verbessern.
- Terminvereinbarung nötig
- Online-Beratung möglich
- Keine Übernahme von Schulden.
- Kostenlos und vertraulich

T 044 366 68 29

SOS-Hotline 0800 708 70



Schuldenberatung Kanton Zürich

- Beratung für Menschen mit Schulden aus dem Kanton Zürich.
- Warteliste für Termine (in der Regel mehrere Wochen)
- Keine Kredite oder Darlehen
- Informationen über die Kosten erhalten Sie am Telefon. In der Regel übernimmt ihre Gemeinde die Kosten. Für Sie ist die Beratung kostenlos.

T 043 333 36 86

www.schulden-zh.ch



Günstig leben	
Verschiedene Organisationen bieten Menschen mit geringem Einkommen Vergünstigungen sowie Übersichten zu günstigen Angeboten an. Dazu gehören unter anderem Ermässigungen im Kultur- und Freizeitbereich, Lebensmittelabgaben sowie Informationen zu Flohmärkten und Kleiderbörsen für Erwachsene und Kinder. Für den Bezug von Vergünstigungen ist in der Regel eine Antragstellung mit Einkommensnachweis erforderlich.	
KulturLegi Kanton Zürich Mit der KulturLegi erhalten Menschen mit wenig Geld Vergünstigungen in den Bereichen Kultur, Sport, Gesundheit und Bildung. Kostenlos im ersten Jahr, die Verlängerung kostet CHF 20.-. www.kulturlegi.ch/zuerich	 
Freizeit	
Kostenlose Freizeitangebote in der Stadt Zürich Der Online-Stadtführer «Zürich unbezahlbar» bietet eine Übersicht über kostenlose Kultur-, Sport- und Freizeitaktivitäten in Zürich. Dazu gehören Schwimmbäder, Openair-Konzerte und Stadtführungen. www.zuerichunbezahlbar.ch	
Günstige Kultur- und Freizeitangebote in der Stadt Zürich Die Kultur- und Freizeitagenda «MAPS Züri Agenda» informiert monatlich in verschiedenen Sprachen zu günstigen Angeboten. Kostenlose Abonnie rung des mehrsprachigen Newsletters möglich. www.maps-agenda.ch	
Essen und Lebensmittel	
Caritas-Markt Der Caritas Markt bietet Menschen mit wenig Geld Produkte des täglichen Bedarfs zu tiefen Preisen an. Nur für Menschen mit KulturLegi. T 044 310 28 10 Caritas Markt, Schwamendingerstrasse 41, 80550 Oerlikon www.caritas-markt.ch	
Tischlein deck dich Tischlein deck dich verteilt Lebensmittel an armutsbetroffenen Menschen. Nur für Menschen mit Kundenkarte. Die Abgabestellen für Regensdorf befinden sich in Dällikon und Dielsdorf. Menschen ohne Sozialhilfe beziehen die Kundenkarte über die Heilsarmee, Menschen mit Sozialhilfe über den Sozialdienst oder das Asylwesen Regensdorf. www.tischlein.ch/de/lebensmittel-erhalten	
Essen für Alle Essen für Alle ist eine Essensabgabestelle für Menschen mit wenig Geld, auch Sans-Papiers. Nur für Menschen mit Bezügerkarte. Beim ersten Besuch Krankenkassenkarten aller Familienmitglieder und CHF 5.- in Bar mitbringen. Abgabestelle: samstags, 11.00-16.00 Uhr, Im Holzerhurd 60, 8046 Zürich www.essenfueralle.org/beziehen	

Secondhand einkaufen	
Kinderkleider und -artikel Das Verzeichnis kindex.ch bietet eine Übersicht über Börsen, Shops und Brockenstuben mit Kinderartikeln an. www.kindex.ch	
Übersicht Secondhands in der Stadt Zürich In der Übersicht sind Flohmärkte, Brockenhäuser und Secondhand-Läden sowie Kleiderbörsen für Erwachsene und Kinder aufgeführt. www.stadt-zuerich.ch/de/lebenslagen	
Ferien	
Reka Ferien für Familien Reka ermöglicht jährlich 1'000 Familien eine Ferienwoche für CHF 200.-. Um sich anzumelden, müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein, z.B.: • Mindestens ein Kind ist unter 18 Jahren • Schweizer Bürger/in oder C-Ausweis • Tiefes Haushaltseinkommen (wird geprüft)	
Pro Juventute Pro Juventute ermöglicht mit dem Ferienfonds Familien, die am Existenzminimum leben Ferien im Hotel Chesa Spuondas in St. Moritz. Für Familien, die das Existenzminimum nach Vorgaben der SKOS nicht oder nur knapp erfüllen.	
Stiftung Hilfe für Kinder Die Stiftung ermöglicht Familien und Alleinerziehenden Ferien im Tessin oder im Engadin.	

Unabhängige Einzelfallhilfe	
<i>Verschiedene Organisationen gewähren vorübergehend in Notlagen Einzelfallhilfe an. In der Regel müssten dafür (online) Gesuche eingereicht werden.</i>	
Winterhilfe Zürich Die Winterhilfe Zürich lindert Armut, indem sie Haushaltsbudgets entlastet und Notlagen durch gezielte Hilfe behebt. Sie gibt Betten, Kleider, Einkaufsgutscheine und Schultheke ab und zahlt dringende Rechnungen, z.B. für Arztkosten. Einzelne Angebote richten sich nur an Menschen mit KulturLegi. T 044 271 26 48 / zuerich@winterhilfe.ch www.zh.winterhilfe.ch	
Solidaritätsfond für Mutter und Kind Der Solidaritätsfonds für Mutter und Kind des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF leistet Nothilfe für Frauen, die im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt oder Kinderbetreuung in finanzielle Schwierigkeiten geraten sind. Finanzielle Hilfe wird gewährt an Mütter mit Kindern bis 10 Jahre, die in der Schweiz leben. Der finanzielle Betrag dient der einmaligen Unterstützung zur Überbrückung einer Notsituation. T 041 226 02 20 / info@frauenbund.ch www.frauenbund.ch	
Schweizerische Stiftung für die Familie Familien in unverschuldeter wirtschaftlicher Notlage können ein Gesuch auf Unterstützungsleistung aus dem Fonds "Familien in Not" stellen. Die Schweizerische Stiftung für die Familie gewährt in der Regel einmalige Unterstützungsbeiträge. Diese Hilfe können Familien mit Wohnsitz in der Schweiz beantragen. T 044 557 95 74 / info@stiftung-familie.ch www.stiftung-familie.ch/familien-in-not	
Verein Rokj ROKJ Bezirk Bülach/Dielsdorf fördert die Integration von sozial oder wirtschaftlich benachteiligten Kindern und Jugendlichen in der Region mit dem Ziel, ihr Potenzial und ihre Talente zu entwickeln und so die Eingliederung in die Gesellschaft zu erleichtern. T 044 804 22 77 / buelach-dielsdorf@rokj.ch www.rokj.ch/portfolio-item/buelach-dielsdorf	
Gemeinnütziger Frauenverein Bülach Der Verein setzt sich für die Unterstützung von Frauen und Mädchen, sozial benachteiligten, armutsbetroffenen und armutsgefährdeten Menschen, Asylsuchenden, Senior:innen sowie körperlich, geistig und/oder psychisch beeinträchtigten Personen ein. Darüber hinaus fördert er Integrationsprojekte sowie Bildungs-, Freizeit- und Kulturangebote für Kinder, Erwachsene und Senior:innen. info@frauenverein-buelach.ch www.frauenverein-buelach.ch	