



Corine Mauch, Stadtpräsidentin

«In Zürich wohnen Menschen aus rund 170 Herkunftsnationen. Mit ihrer Arbeit, ihren sozialen und familiären Kontakten und ihrem persönlichen Engagement füllen sie unsere Stadt mit Leben. Sie gestalten hier ihren Alltag und sie tun dies sehr verschieden: mit unterschiedlichen Vorlieben, unterschiedlichen Fähigkeiten, unterschiedlichem Erfolg. Dieses Mit- und Nebeneinander von Biografien und Traditionen macht die von uns allen geschätzte urbane Vielfalt aus.»

«People from around 170 nationalities are living in Zürich. With their work, their social and family contacts and their personal engagements they fill our city with life. They create here their daily life and this in very different ways: with different preferences, different capacities and different success. This mixture of biographies and traditions forms our special urban diversity we all like.»

«Nicht alleine in Zürich» Frauengeschichten und hilfreiche Netzwerke



«Not alone in Zürich» Women's stories and helpful networks

Impressum:

Konzept und Texte:
thinktandem

Elisabeth Giovanoli and Pepa Echanove
www.thinktandem.com

Fotos:

Eva Maria Züllig
emz@evamariazuellig.ch
www.evamariazuellig.ch

Gestaltung:

Kissling Werbung, Zürich

«Nicht alleine in Zürich...» besteht aus zwei Teilen, den Portraits und kleinen Lebensgeschichten von Frauen sowie einem praktischen Leitfaden mit hilfreichen Kontakten und Netzwerken. Mit den kurzen Portraits geben wir drei Migrantinnen ein Gesicht und eine Stimme, um zu zeigen, wie es diesen Frauen ergangen ist. Die Message ist, «ihr seid nicht alleine, auch wenn ihr das manchmal glaubt». Zusätzlich bietet das Booklet ein Verzeichnis von hilfreichen Adressen, Einrichtungen und Netzwerken rund um die Themen: Integration, Beratung, Jobsuche, Familie und Ausbildung.

Willkommen in Zürich, das wird Dir alles angeboten, bitte nutze es!

«Not alone in Zurich» contains two parts, the portraits and short life stories from various women, and a practical booklet with helpful contacts and networks. Through real-life stories, we hope to give all immigrants a face and a voice. Our message is: «You are not alone, even if you often think so». Additionally, the booklet offers a selection of useful addresses, organisations and networks related to integration, personal/professional advice, job-searching, family and education.

Welcome to Zürich! All of this is offered to you, please make use of it!



Als zwei Migrantinnen, aus Wien und Madrid, leben wir seit einigen Jahren in Zürich. Wir denken, es ist hilfreich, mit anderen Frauen unsere Erfahrungen der Integration zu teilen. Eine neue Kultur, eine neue Sprache, eine neue Umgebung. Oft ist es am Anfang nicht einfach, aber es gibt viele Möglichkeiten und verfügbare Informationen, welche die Integration in dieser Stadt erleichtern. Wir beide kommen aus der Kommunikationsbranche und glauben fest daran, dass Information der Schlüssel zu vielen Möglichkeiten ist. In diesem Booklet haben wir wichtige Netzwerke, Adressen und Anlaufstellen zusammengefasst, die den Weg in ein neues Leben erleichtern. Die Stadt bietet viele Möglichkeiten, die auch genutzt werden sollten.

As two foreigners living in Zürich, coming from Vienna and from Madrid, we thought it would be helpful for other women to share our integration experience. A new culture, a new language, a new environment... It wasn't easy for us to fit in, however there are tools and valuable information that can improve our day-to-day adaptation to Zürich and to the Swiss life in general. We both have a background in communication and we strongly believe that information is the key that opens the door to many things! In this booklet you can find a few helpful tips, to make new friends, to improve your chances of getting a job and resolve whatever obstacle you may encounter during your time in Zürich.

Elisabeth Giovanoli (Österreich)
Pepa Echanove (Spanien)
www.thinktandem.com



6

Es war nicht einfach mein Land, meine Familie und meine Freunde zu verlassen und hier neu anzufangen. Ich konnte nur englisch sprechen und fühlte mich deshalb oft isoliert. Auch wusste ich kaum Bescheid über Leute, Kultur, Traditionen und Mentalität. Dann habe ich mich entschieden, einen Sprachkurs zu besuchen. In diesem Kurs habe ich nicht nur die Sprache gelernt, sondern auch vieles über die Geschichte und Kultur. Dort habe ich auch neue Kolleginnen gefunden, die in der gleichen Situation waren. Danach war alles viel einfacher. **Sobald man die Sprache spricht, ist der erste grosse Schritt getan.** Jetzt fühle ich mich hier fast wie zu Hause. Ich habe eine neue Familie und neue Freunde gefunden.

Marina Bafaro, 32
Rumänien

It was not easy to leave my country, my family and my friends and to start over from the beginning here in Zurich. I could only speak English and I often felt isolated. I didn't have enough information about the people, the culture, the traditions or the mentality. I decided then to attend a language course. There I didn't only learn the language I also learned things about history and culture. There I had the opportunity to meet several new colleagues who were in a similar situation. After that, everything was easier. **Once you speak the language, the first step is done.** Now I feel more at home. I have found a new family and new friends too.

7



8

Ich bin in Teheran aufgewachsen. Mein Traum war die Musik und ich wollte unbedingt im Ausland studieren. Schlussendlich bin ich mit zwanzig Jahren in Zürich gelandet. Weit weg von zu Hause. Manchmal dachte ich, ich schaffe es nicht. Ich komme aus einer anderen Welt, weil alles in meinem Land total anders funktioniert. **Anfangs war Weinen mein Hobby.** Ich wusste, dass ich nicht so weiterleben kann, etwas unternehmen musste. Bald habe ich auf der Hochschule Freunde gefunden und die Sprache gelernt. Oft habe ich mir gesagt: «Lina, du darfst nicht stehen bleiben.» Ich habe fleissig deutsch gelernt, versucht die Kultur zu verstehen und Leute kennen zu lernen. Nach einem Jahr hatte ich mehr Freunde in Zürich als in Teheran.

Lina Karam Dor Abadi, 24
Iran

I grew up in Teheran. My dream was music and I absolutely wanted to study abroad. I arrived in Zürich at the age of twenty, far away from 'home'. Sometimes I thought I couldn't make it. I was coming from another world, everything works in a totally different way in my country. **In the beginning crying was my hobby.** I knew that I couldn't survive and that I ought to do something about it. Soon I met new friends at the university and I learned the language. I have said often to myself: 'Lina, you are not allowed to stand still'. I have diligently learnt German, try to understand the culture and to meet people. After one year I have more friends in Zürich than I had in Teheran.

9



10

Zuerst dachten wir, wir bleiben nur ein oder zwei Jahre. Nach vierzehn Jahren sind wir immer noch hier. Am Beginn haben wir in einem kleinen Dorf gewohnt, dort war es schwierig die Leute kennen zu lernen. Später in der Stadt war alles anders: die Leute in der Stadt sind offener, akzeptieren Ausländer viel besser und sind sogar interessiert englisch, französisch oder spanisch zu reden. Um Deutsch zu lernen, habe ich einen Kurs mit Kinderbetreuung besucht. Der war von der Stadt finanziell unterstützt. Das hat mir sehr geholfen, mich besser zu integrieren. **Heute fühle ich mich wohl in der Schweiz.**

Barbara Roux-Levrat, 43
Frankreich/Dominikanische Republik

At first we thought we would only stay a year or two. After fourteen years we are still here. In the beginning we lived in a small village, and it was difficult to make friends there. Later in the city, everything changed: the people in the city are more open, they accept foreigners better and they even enjoy speaking in English, French or Spanish with us. In order to learn German, I attended a course subsidized by the city of Zürich that offered childcare. That really helped me to integrate more quickly. **Today I feel completely comfortable in Switzerland.**

11



**Welcome Desk der
Integrationsförderung**
www.stadt-zuerich.ch/integration
www.stadt-zuerich.ch/deutschkurse

Stadthaus
Stadthausquai 17, 4. Stock
8001 Zürich
Tel. 044 412 37 37
Montag bis Donnerstag,
14.00 – 18.00 Uhr

Der Welcome Desk der Integrationsförderung bietet der ganzen Bevölkerung der Stadt Zürich Informationen und Kurzberatungen. Gratis und ohne Voranmeldung. Der Welcome Desk ist spezialisiert auf Fragen von Neuzugezogenen und auf die Themenbereiche Migration und Integration.

The Welcome Desk from the Integration Office offers information and advice to all people in Zürich. Free of charge and without a previous appointment. The Welcome Desk is specialized in questions for newcomers and a range of themes related to immigration and integration.



**In Zürich leben
Living in Zürich**
www.stadt-zuerich.ch/integration

Stadthaus
Stadthausquai 17, 4. Stock
8001 Zürich
Tel. 044 412 37 37
Montag bis Donnerstag,
14.00 – 18.00 Uhr

Der Integrationskurs für Frauen «In Zürich leben» wird in mehr als 10 verschiedenen Sprachen durchgeführt. Er informiert über wichtige Themen (Geschichte und Politik der Schweiz, das Schul- und Berufsbildungssystem, die Stellensuche und die Sozialversicherungen ...) und ermöglicht den Teilnehmerinnen neben all den Informationen auch neue Kontakte. Dazu kommen weitere für das Alltagsleben bedeutsame Themen sowie interessante Exkursionen. Es gibt eine Kinderbetreuung. Die Kurse starten im Mai und November, Zentrum Karl der Grosse, Zürich.

The integration course for women 'Living in Zürich' is given in 10 different languages. It focusses on important themes of the day-to-day life and provides participants with useful knowledge as well as new contacts. The content includes history and politics in Switzerland, the school and professional education systems, job searching and social insurances. Other meaningful subjects of the daily life and some interesting excursions are also included on the program. Childcare available. The course starts in May and in November, Zentrum Karl der Grosse, Zürich.

BPW

Business and Professional
Women Switzerland
www.bpw.ch

Schönbühlstrasse 10
8032 Zürich
Tel. 044 948 23 20
sekretariat@bpw.ch

Verband berufstätiger Frauen in verantwortungsvollen Positionen. Wir setzen uns ein für die Gleichstellung und Chancengleichheit berufstätiger Frauen und die Lohngleichheit und organisieren dazu den Equal Pay Day (www.equal-payday.ch) in der Schweiz.

Association of Business and Professional Women in posts of responsibility in Switzerland. We are active for equal opportunities and equal salaries, and we organise the Equal Pay Day (www.equalpayday.ch) in Switzerland.

FEMIA

Bildung und Kultur für Migrantinnen
www.femia.ch

Brahmstrasse 28
8003 Zürich
Tel. 044 493 04 90
info@femia.ch

Spezielle Deutschkurse, Elternbildungskurse, kulturelle Aktivitäten für Migrantinnen.

Special German courses, parental education courses and cultural activities for foreigners.

FOKA

Forum Kaufmännischer
Berufsfrauen Schweiz
www.foka.ch

Im Haller 63
8424 Embrach
Tel. 044 865 19 06
rita.studer@foka.ch

Netzwerk für Unternehmerinnen, Angestellte und interessierte Frauen.

Network for business women, employees and interested women.

Infodona

Beratungsstelle für
Migrantinnen & Migranten
www.stadt-zuerich.ch/infodona

Langstrasse 21
8004 Zürich
Tel. 044 271 35 00
infodona@zuerich.ch

Information und Beratung in den Bereichen Familie, Recht, Finanzen und Gesundheit in 12 Sprachen für die in der Stadt Zürich wohnhaften Migrantinnen und Migranten.

Information and advice concerning family, legal, financial or health matters in 12 languages, for foreigners living in Zürich.

NEFU

www.nefu.ch

Kontaktadressen siehe Webseite.

Netzwerk der Einfrau-Unternehmerinnen, für interessierte Zürcherinnen und Migrantinnen.

Network of self employed business women, for interested women in Zürich and foreign women.

Platform Networking for Jobs

www.networking-for-jobs.ch

Militärstrasse 76
8004 Zürich
Tel. 043 540 50 55
platform@networking-for-jobs.ch

Hilft Menschen, die über eine akademische Ausbildung verfügen, eine ihren Qualifikationen entsprechende Stelle zu finden.

Helps people with academic or professional qualifications to find a job related to their qualification.

SWONET

Swiss Women Network
www.swonet.ch

Bibersteinerstrasse 14
5022 Rombach
Tel. 062 839 11 22
info@swonet.ch

Das Internetportal SWONET bietet die Möglichkeit, sich mit einem Click über die Ziele und Aktivitäten verschiedenster Frauenorganisationen zu informieren. SWONET ist ein unabhängiges Informationsportal. In der XING SWONET Gruppe (www.xing.com) sind 3500 Frauen vernetzt, die in der Schweiz leben oder arbeiten.

The internet website SWONET offers information about the various women's organisations in Switzerland. The XING SWONET group (www.xing.com) gathers nearly 3500 women living or working in Switzerland.

Verband Frauenunternehmen

www.frauenunternehmen.ch

Postfach 13
8808 Pfäffikon
Tel. 055 420 28 92
kontakt@frauenunternehmen.ch

Plattform für Geschäftskontakte, fachlichen Austausch und Weiterbildung.

Platform for business contacts, exchanges and professional training.

WEFA

Weiterbildungen für den Arbeitsmarkt
www.wefa.ch

Gessnerallee 36
8001 Zürich
Tel. 043 244 91 91
Fax 043 244 92 92
info@wefa.ch

Kompetenzzentrum für arbeitsmarktorientierte Weiterbildungen. WEFA fördert Erwachsene, ganz speziell Frauen, mit dem Ziel einer selbständigen Berufs- und Lebensplanung.

Coaching and professional training for adults, especially women with the purpose to empowering competences and going independent.

Wirtschaftsfrauen Schweiz

www.wirtschaftsfrauen.ch

Weinbergstrasse 31
8006 Zürich
Tel. 044 266 64 11
office@wirtschaftsfrauen.ch

Plattform der Kaderfrauen und Unternehmerinnen der Schweiz.

Platform for executive and business women in Switzerland.

ZIWA

Zurich International Women's Association
www.ziwa.com

P.O. Box 1022
8021 Zürich
ziwa@bluewin.ch

ZIWA heisst, Meinungen austauschen, Kulturen kennenlernen und Freundschaften schliessen. Für Frauen jedes Alters und aller Nationalitäten.

We bring together women of all ages and nationalities to help build friendships, celebrate different cultures and expand our viewpoints.

Zurich Accueil

www.zurichaccueil.ch

Postfach 306
8125 Zollikerberg
info@zurichaccueil.ch

Empfängt und unterstützt französisch sprechende Migranten und Schweizer mit zahlreichen Aktivitäten und Zusammenkünften.

Welcome and integration support for French-speaking newcomers and swiss people in Zürich.

Zürcher Frauenzentrale

www.frauenzentrale-zh.ch

Am Schanzengraben 29
8002 Zürich
Tel. 044 206 30 20/24
zh@frauenzentrale.ch

Rechtsberatung, Budgetberatung, Laufbahnberatung und Coaching.

Support and representation of women's issues in the areas of politics, profession, education and family matters, providing coaching for self-help.