

## **Adressen für Angehörige von psychisch kranken Menschen**

**VASK** Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken,  
Langstrasse 149, 8004 Zürich, Angehörigen-Kontakttelefon 044 240 38 76  
Di & Do 07.30-12.00 / 13.00-16.00, [info@vaskzuerich.ch](mailto:info@vaskzuerich.ch), [www.vaskzuerich.ch](http://www.vaskzuerich.ch)  
Die VASK ist eine Angehörigenvereinigung von psychisch kranken Menschen und begleitet Angehörige auf dem oft schwierigen Lebensweg mit einem psychisch kranken Menschen.

Schweizerische Stiftung **Pro Mente Sana**, Hardturmstrasse 261, 8005 Zürich,  
Telefon 044 446 55 00 [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)  
Beratungstelefon 0848 800 858 (Normaltarif) Mo-Fr 09.00-12.00 & 16.30-19.00, Do 09.00-12.00 / 14.00-17.00.  
PMS informiert und berät bei Fragen psychischer Erkrankung. Sie setzt sich für die Anliegen und Rechte von erkrankten Menschen ein.

**EQUILIBRIUM** Verein zur Bewältigung von Depressionen, Sekretariat: 0848 143 144  
[info@depressionen.ch](mailto:info@depressionen.ch) <http://depressionen.ch/>  
Equilibrium richtet sich an Menschen mit Depressionen und ihre Angehörigen  
In einer Selbsthilfegruppe (SHG) treffen sich Betroffene und/oder Angehörige zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch. SHG Koordinatorin Monika Staubli: 079 624 90 57

**Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland**, Im Werk 1, 8610 Uster, Telefon 044 941 71 00  
**Telefonzeiten:** Montag/Dienstag 13.00 - 17.00 Uhr / Mittwoch/Donnerstag  
09.00 - 13.00 Uhr [info@selbsthilfzentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfzentrum-zo.ch) <https://selbsthilfzentrum-zo.ch/>  
Professionell geführte Kontakt- und Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige,  
Liste der aktuellen Selbsthilfgruppen: siehe Homepage.

**Selbsthilfzentrum Zürich**, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich,  
Beratung Selbsthilfe Tel. 043 288 88 88, Di – Fr 10.00 - 15.00 Uhr  
[selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch) [www.selbsthilfecenter.ch](http://www.selbsthilfecenter.ch)  
Professionell geführte Kontakt- und Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige,  
Liste der aktuellen Selbsthilfgruppen: siehe Homepage.

### **Verein Trialog & AntiStigma Schweiz**

Archstrasse 2, 8400 Winterthur, [info@trialog-antistigma.ch](mailto:info@trialog-antistigma.ch)  
[www.trialog-antistigma.ch](http://www.trialog-antistigma.ch)  
Die Hauptaufgabe des Vereins besteht in der Organisation und Durchführung von trialogischen Gesprächsseminaren.

### **Die Dargebotene Hand - Telefonseelsorge**

Telefon: 143    Online-Beratung: [www.143.ch](http://www.143.ch)

Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen.

### **Kindersorgentelefon**

SMS: 147    [www.147.ch](http://www.147.ch)    [beratung\[at\]147.ch](mailto:beratung[at]147.ch)

Das Beratungsangebot von Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 unterstützt Kinder und Jugendliche bei Fragen zu Familienproblemen, Gewalt, Sucht, Schule und Beruf sowie Liebe, Freundschaft und Sexualität: an 365 Tagen, rund um die Uhr – schweizweit und kostenlos.

### **Institut Kinderseele Schweiz**

[www.iks-ies.ch](http://www.iks-ies.ch)    [052 266 20 45](tel:0522662045)    [info@kinderseele.ch](mailto:info@kinderseele.ch)

Anonyme e-Beratung: [www.kinderseele.promentesana.ch](http://www.kinderseele.promentesana.ch)

Das IKS setzt sich für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz ein, indem sie Angebote für Betroffene schafft, Weiterbildungen anbietet und Präventionsarbeit leistet.

### **Wie geht es dir?**

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

Diese Kampagnen-Homepage bietet Informationen zu psychischen Krankheiten und den Umgang mit ihnen.