

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, 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 <u>www.promentesana.ch</u>

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 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

Selbsthilfe Schweiz, Laufenstrasse 12, 4053 Basel
Tel. 061 333 86 01 info@selbsthilfeschweiz.ch www.selbsthilfeschweiz.ch
Bei Fragen und Anmerkungen zu Selbsthilfegruppen helfen die regionalen Selbsthilfezen-tren gerne weiter.

Selbsthilfezentrum Thurgau, Marktstrasse 26, 8570 Weinfelden, Telefon 071 620 10 00 Telefonische Beratung: Montag 14 bis 17 Uhr, Mittwoch 08.30 bis 11.30 Uhr, Donnerstag 09.30 bis 12.30 Uhr, persönliche Beratung nach Vereinbarung. info@selbsthilfe-tg.ch http://www.selbsthilfe-tg.ch/

Professionell geführte Kontakt- und Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige, Liste der aktuellen Selbsthilfegruppen: siehe Homepage.

Selbsthilfezentrum 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@selbsthilfezentrum-zo.ch https://selbsthilfezentrum-zo.ch/ Professionell geführte Kontakt- und Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige, Liste der aktuellen Selbsthilfegruppen: siehe Homepage.

Selbsthilfezentrum Zürich, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich,
Beratung Selbsthilfe Tel. 043 288 88 88, Di – Fr 10.00 - 15.00 Uhr
selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch
www.selbsthilfecenter.ch
Professionell geführte Kontakt- und Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige,
Liste der aktuellen Selbsthilfegruppen: siehe Homepage.



Verein Trialog & AntiStigma Schweiz

Archstrasse 2, 8400 Winterthur, info@trialog-antistigma.ch 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

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

Kindersorgentelefon

SMS: 147 www.147.ch 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 052 266 20 45 info@kinderseele.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

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

Sucht Schweiz ist das nationale Kompetenzzentrum für Prävention, Forschung und Wissensvermittlung im Suchtbereich. Unter anderem stellt Sucht Schweiz Informationen für Nahestehende zur Verfügung: www.suchtschweiz.ch.

Rat und Hilfe Gratisnummer: 0800 104 104, Dienstag bis Donnerstag: 9:00 bis 12:00 Uhr

Stand: 08.2022