

## Selbsthilfe - Sozialberatung / Selbsthilfegruppen

---

Soziale Dienste  
Informationszentrum

Die Sozialen Dienste Zürich übernehmen keine Gewähr für die Qualität und Richtigkeit der Auskünfte, die von den aufgeführten Institutionen und Beratungsstellen erteilt werden.

*Tel.*  
*Fax*  
*Email*

---

Caritas Zürich - Beratung für Familien  
Beckenhofstrasse 16  
8006 Zürich  
*Tel.* 044 366 68 68  
*Fax* 044 366 68 66  
*Email* [sozialberatung@caritas-zuerich.ch](mailto:sozialberatung@caritas-zuerich.ch)  
*Web* [www.caritas-zuerich.ch/sozialberatung](http://www.caritas-zuerich.ch/sozialberatung)

Psychosoziale Beratung für armutsbetroffene Familien.

- Budgetberatung, Klärung und Verbesserung der Existenzsicherung
- Klärung von rechtlichen Fragen/Sozialversicherungsfragen
- Förderung der Integration von Kindern (Freizeit, Schule, Beruf)
- Finanzielle Überbrückungshilfe nach speziellen Kriterien
- Unterstützung in der Verbesserung der beruflichen Integration

---

Evangelischer Frauenbund Zürich efz  
Brahmsstrasse 32  
Postfach 307  
8003 Zürich  
*Tel.* 044 405 73 30  
*Fax* 044 405 73 39  
*Email* [geschaeftsstelle@vefz.ch](mailto:geschaeftsstelle@vefz.ch)  
*Web* [www.vefz.ch](http://www.vefz.ch)

6mal im Jahr offene Gesprächsnachmittage für verwitwete Frauen in der Oase Brahmshof in Zürich. Jeden letzten Mittwoch im Monat Treffpunkte für Frauen am Lindentor in Zürich. Jeden letzten Samstag im Monat Zmorgetreff für Frauen in Winterthur. Verschiedene unregelmässige Veranstaltungen. 2mal im Jahr Exkursionen (nach sep. Programm) / Onlineanmeldung.

---

Evangelischer Frauenbund Zürich efz  
Beratungsstellen für Frauen  
Brahmsstrasse 32  
8003 Zürich  
*Tel.* 044 405 73 35  
*Fax* 044 405 73 39  
*Email* [frauenberatung@vefz.ch](mailto:frauenberatung@vefz.ch)  
*Web* [www.vefz.ch](http://www.vefz.ch)

Anlaufstelle für Frauen in schwierigen Lebenssituationen. Beratung in persönlichen, finanziellen oder sozialen Fragen. Vermittlung weiterführender Hilfestellungen. Unterstützung bei Fragen der Lebensgestaltung und Zukunftsplanung. Kosten: Erste Konsultation kostenlos; weitere Gespräche mindestens Fr. 20.-. Beratung nach telefonischer Vereinbarung.

Beratung in Winterthur:  
Wartstrasse 5  
8400 Winterthur  
Tel. 052 212 10 60  
[sozialberatung@vefz.ch](mailto:sozialberatung@vefz.ch)

2/4

## Selbsthilfe - Sozialberatung / Selbsthilfegruppen

---

Heilsarmee  
Soziale Beratungsstelle  
Luisenstrasse 23  
8005 Zürich

Tel. 044 273 90 01

Fax 044 273 90 02

Email [Kontaktformular online](#)

Web [www.heilsarmee.ch](http://www.heilsarmee.ch)

Beratung, Überbrückungshilfe in sozialen Notlagen, auch mit Barmitteln.  
Keine Gewährung von Darlehen. Keine Beiträge an Schuldentilgungen. Gratis Abgabe von Kleidern und Schuhen, Duschmöglichkeit.

Öffnungszeiten:

Di 10.00 - 12.00 und 13.30 - 15.30 Uhr.

Mi / Fr 10.00 - 12.30 Uhr.

Ohne Voranmeldung

---

mannschafft bei Trennung & Scheidung  
Infozentrale  
Hegibachstrasse 104  
8032 Zürich

Tel. 044 362 99 80

Fax

Email [zentrale@mannschafft.ch](mailto:zentrale@mannschafft.ch)

Web [www.mannschafft.ch](http://www.mannschafft.ch)

Information und Beratung für Männer in Trennungs- und Scheidungsfragen. Gezielte Hilfe und Vorbereitung auf bevorstehende Verhandlungen mit Anwälten, Behörden und Gerichten. Setzt sich für Rechte von Vätern/Männern ein (z.B. gemeinsames Sorgerecht).

Nottelefon: 079 450 27 17, rund um die Uhr bedient.

Sprechstunde: Kurzberatung nach Voranmeldung (CHF 20.- / 10 Min.).

Persönliche Beratung und Mediation nur für Mitglieder, kostenpflichtig.

"Zischtigsträff": Selbsthilfegruppe jeden Dienstag von 19.00 - 21.00 Uhr, kostenlos.

---

SelbsthilfeCenter Zürich  
Selbsthilfezentrum der Stiftung  
Pro Offene Türen der Schweiz  
Jupiterstrasse 42  
8032 Zürich

Tel. 043 288 88 88

Fax

Email [info@selbsthilfecenter.ch](mailto:info@selbsthilfecenter.ch)

Web [www.selbsthilfecenter.ch](http://www.selbsthilfecenter.ch)

Informations- und Beratungsstelle rund um das Thema Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppen für Betroffene sowie Angehörige im Grossraum Zürich.

Telefonzeiten:

Mo - Fr: 10.00 - 12.30 Uhr

Mo - Do: 14.00 - 16.00 Uhr

---

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur  
Holderplatz 4  
8400 Winterthur

Tel. 052 213 80 60

Fax 052 213 80 61

Email [info@selbsthilfe-winterthur.ch](mailto:info@selbsthilfe-winterthur.ch)

Web [www.selbsthilfe-winterthur.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur.ch)

Vermittlung, Gründungsbegleitung und Beratung von Selbsthilfegruppen in der Region Winterthur.

3/4

## Selbsthilfe - Sozialberatung / Selbsthilfegruppen

---

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland  
Im Werk 1  
8610 Uster  
*Tel.* 044 941 71 00  
*Fax* 044 941 71 40  
*Email* [info@selbsthilfezentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-zo.ch)  
*Web* [www.selbsthilfezentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch)

Beratung, Gründungsbegleitung und Treffpunkt für Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen Zürcher Oberland.

---

Stiftung Kirchlicher Sozialdienst Zürich  
Sozialberatung  
Klosbachstrasse 51  
8032 Zürich  
*Tel.* 044 268 50 10  
*Fax* 044 268 50 12  
*Email* [info@ksdz.ch](mailto:info@ksdz.ch)  
*Web* [www.ksdz.ch](http://www.ksdz.ch)

Erstabklärung von finanziellen, persönlichen und sozialen Notlagen.  
Kostenlose Budget- und Schuldenberatung.  
Beratung in Sozialversicherungsfragen.  
Unterstützung in administrativen Angelegenheiten.  
Das Angebot richtet sich an BewohnerInnen der Stadt Zürich und von Oberengstringen.

Termin nach Vereinbarung.

Öffnungszeiten  
Mo - Fr 08.00 - 12.00 / 13.30–17.00 Uhr

---

Stiftung Sozialwerke Pfarrer Sieber  
Diakonische Dienste  
Hohlstrasse 192  
8004 Zürich  
*Tel.* 043 336 50 80  
*Fax* 043 336 50 85  
*Email* [diakonischedienste@swsieber.ch](mailto:diakonischedienste@swsieber.ch)  
*Web* [www.swsieber.ch](http://www.swsieber.ch)

Begleitung und Beratung von Menschen in Not und persönlichen, sozialen oder finanziellen Krisen

---

Stiftung Sozialwerke Pfarrer Sieber  
Seelsorgezentrum Brot-Egge  
Seebacherstrasse 60  
8052 Zürich  
*Tel.* 043 495 90 90  
*Fax* 043 495 90 99  
*Email* [ernst.sieber@swsieber.ch](mailto:ernst.sieber@swsieber.ch)  
*Web* [www.swsieber.ch](http://www.swsieber.ch)

Im Seelsorgezentrum finden ratsuchende Menschen in Not offene Türen, seelsorgerische und sozialarbeiterische Hilfe.  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 08.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00 Uhr.  
Pikettdienst Seelsorge: 079 219 00 72

Bei ausgewiesener finanzieller Notlage, wird rasche und unbürokratische materielle Überbrückungshilfe geleistet. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, wöchentlich Kleider zu beziehen.

---

Trialog  
Verein Kinder in Scheidung  
  
*Tel.* 078 755 58 58  
*Fax*  
*Email* [mail@scheidungskinder.ch](mailto:mail@scheidungskinder.ch)  
*Web* [www.scheidungskinder.ch](http://www.scheidungskinder.ch)

Unterstützung bei der Anhörung des Kindes.  
Individuelle Beratungen für Kinder, Eltern und Familien.  
Gruppen für Kinder, deren Eltern getrennt leben.  
Gesprächsgruppen für getrennt lebende Eltern.  
Workshops und Coaching für öffentliche Institutionen.

4/4

## Selbsthilfe - Sozialberatung / Selbsthilfegruppen

---

VASK Zürich  
Langstrasse 149  
8004 Zürich  
Tel. 044 240 48 68  
Fax  
Email [info@vaskzuerich.ch](mailto:info@vaskzuerich.ch)  
Web [www.vaskzuerich.ch](http://www.vaskzuerich.ch)

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken.

Beratungs- und Kontakttelefon Zürich:  
044 240 48 68  
Di 10.00 - 14.00, Do 15.00 - 18.00 Uhr.  
Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung.

Selbsthilfe-Treffpunkte in Zürich und Winterthur.

Begleitung für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch kranken Elternteil.

---

Verantwortungsvoll erziehende Väter u. Mütter  
VeV Region Zürich  
Postfach  
8026 Zürich  
Tel. 079 645 95 54  
Fax  
Email [info@vev.ch](mailto:info@vev.ch)  
Web [www.vev.ch](http://www.vev.ch)

Beratung und Begleitung sowie Hilfe zur Selbsthilfe für Mütter und Väter in Trennung und Scheidung. Unterstützung bei Fragen zu Sorgerecht, Besuchsrecht usw.  
Monatlicher Treff jeweils am 1. Montag im Monat im Zentrum Karl der Grosse.

---

Verein Aurora  
Für Verwitwete mit Kindern  
Fliederweg 21  
4303 Kaiseraugst  
Tel. 055 440 85 70  
Fax  
Email [info@verein-aurora.ch](mailto:info@verein-aurora.ch)  
Web [www.verein-aurora.ch](http://www.verein-aurora.ch)

Kontakt- und Informationsstelle für Verwitwete mit Kindern.  
Treffen in Zürich: Jeweils am 5. jeden Monats, ab 19.00 Uhr, Hotel St. Gotthard, im Bistro, Bahnhofstr. 87, 8021 Zürich.  
Betreuerin: Angelika Studer 079 398 67 27 oder 052 385 45 71.

---

Verein Equilibrium  
Postfach 405  
6301 Zug  
Tel. 0848 143 144  
Fax  
Email [info@depressionen.ch](mailto:info@depressionen.ch)  
Web [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)

Verein zur Bewältigung von Depressionen.  
Informationen über Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige. Veranstaltungen, Tagungen, Seminare, Vorträge & Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Depressionen.

---

YUCCA+  
Passantenhilfe  
Häringstrasse 20  
8001 Zürich  
Tel. 043 244 74 88  
Fax  
Email [cafeyucca@stadtmission.ch](mailto:cafeyucca@stadtmission.ch)  
Web [www.stadtmission.ch](http://www.stadtmission.ch)

Koordinierte kirchliche Passantenhilfe der evangelisch-reformierten Kirchgemeinden.  
Unbürokratische Überbrückungshilfe für Passanten, die in finanzielle und / oder soziale Not geraten sind. Hilfesuchenden wird auf Wunsch Unterkunft, medizinische Versorgung oder Beratung erschlossen.  
Öffnungszeiten:  
Mo – Sa 10.30 – 13.00 Uhr / 16.00 – 23.00 Uhr  
So 16.00 – 23.00 Uhr