

Hinweise und Adressen für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

Angebotsübersicht ■ www.rpknord.ch

Informationen zu Angeboten und Aktivitäten in der Psychiatrieregion Winterthur – Zürcher Unterland

Beratung bei sozialen Fragen

- Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Rudolfstrasse 19, 8400 Winterthur und Feldeggstrasse 5, 8152 Glattbrugg, Tel. 052 264 37 64, www.ipw.ch
- Pro Infirmis Zürich, Sozialberatung, Hohlstrasse 560, 8048 Zürich, Tel. 058 775 25 25, www.proinfirmis.ch
- Pro Mente Sana, Telefonberatung, Tel. 0848 800 858, www.promentesana.ch
- VASK Zürich, Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken, Langstr. 149, 8004 Zürich, Beratungstelefon 044 240 48 68, Di 10-14 Uhr und Do 15-18 Uhr, www.vaskzuerich.ch

Beratung in Krisensituationen (immer erreichbar)

- Die Dargebotene Hand, Telefonseelsorge Tel. 143, Mail- und Online-Beratung, www.143.ch
- KIZ Kriseninterventionszentrum ipw, Bleichestrasse 9, 8400 Winterthur, Tel. 052 264 37 00, www.ipw.ch
- «Reden kann retten», Zürcher Schwerpunktprogramm Suizidprävention, www.reden-kann-retten.ch, www.suizidpraevention-zh.ch

Spezifische Beratungsstellen

- Beratungsstelle Frauen - Nottelefon, Opferhilfe für Frauen gegen Gewalt, Technikumstrasse 38, 8401 Winterthur, Tel. 052 213 61 61, www.frauennottelefon.ch
- BIF Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft, Postfach 9664, 8036 Zürich, Tel. 044 278 99 99, www.bif-frauenberatung.ch
- Evangelischer Frauenbund Zürich, Beratungsstelle für Frauen, www.vefz.ch
- Winterthur: Wartstrasse 5, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 10 60
- Zürich: Brahmsstrasse 32, 8003 Zürich, Tel. 044 405 73 35
- mannebüro züri - für Männer gegen Gewalt, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, Tel. 044 242 08 88, www.mannebuero.ch
- Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich, Einzel- und Paarberatung in allen Fragen rund um Partnerschaft und Beziehung, Tel. 044 252 80 70, www.paarberatung-mediation.ch.

Entlastung/Hilfe im Alltag

- Büro für Sozialversicherungsfragen (für Unterstützung in der persönlichen Administration), Forchstr. 6, 8400 Winterthur, Tel. 079 326 03 66, www.büro-für-sozialversicherungsfragen.ch
- Entlastungsdienst Schweiz - Kanton Zürich, Schaffhauserstrasse 358, 8050 Zürich, Tel. 044 741 13 30, www.entlastungsdienst.ch
- SOS-Betreuung innert 24 Stunden für Kinder, Erwachsene und Senioren, www.sos-betreuung.ch
- Psychiatrische Spitexdienste und Wohnbegleitungen Region Winterthur - Zürcher Unterland:
Eine Liste mit psychiatrischen Spitexdiensten und Wohnbegleitungen ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich.
- Rufnetz Embrachertal, Begleitung und Betreuung von Schwerkranken und Sterbenden, Tel. 079 962 74 75, www.spitex-embrachertal.ch
- RUFNETZ Zürcher Unterland, Verein zur Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden im Zürcher Unterland, Tel. 079 813 08 72, www.rufnetz-rafzerfeld.ch
- Spitexdienste Ihrer Wohngemeinde (Adresse siehe Telefonbuch)
- VBK Vereinigung Begleitung Kranker Winterthur-Andelfingen, Tel. 079 776 17 12, www.begleitung-kranker.ch

Erziehungsberatung/Kinderbetreuung/Kinder psychisch belasteter Eltern

- Elternnotruf, Tel. 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch
- iks Institut Kinderseele Schweiz, Schweizerische Stiftung zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Albanistrasse 24/233, 8400 Winterthur, Tel. 052 266 20 45, www.kinderseele.ch
- Kinderprojekt Barca, Begleitung für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil, www.kinderprojekt-barca.ch
 - Eva Bischofberger, Atelier-Praxis, 8032 Zürich, Tel. 076 560 86 05, www.koerper-tanz-poiesis.ch
 - Hjørdis Mair, Atelier-Praxis, 8006 Zürich, Tel. 076 571 40 64, www.kunsttherapie-hjoerdis-mair.ch
 - Magdalena Windler, Atelier Praxis, 8400 Winterthur, Tel. 076 402 88 70, www.tonundfarb.com
- Kinder- und Jugendhilfezentren Ihrer Wohngemeinde resp. Ihres Wohnbezirks (Adressen siehe Telefonbuch)
- Kinderbetreuung in Krisensituationen KibeK, Verein Familien- und Jugendhilfe Winterthur FUJH, Tel. 052 244 02 33, www.fujh.ch
- SRK Kanton Zürich, KBH Kinderbetreuung zu Hause, Tel. 044 360 28 54, www.srk-zuerich.ch/kinderbetreuung
- Stiftung Windlicht, Ein Raum für Kinder, kostenloses Angebot für Kinder psychisch erkrankter Eltern im Alter von 6-14 Jahren, Obertor 8, 8400 Winterthur, Tel. 077 458 20 41, E-Mail: info@stiftung-windlicht.ch, www.stiftung-windlicht.ch
- Tagesfamilien Winterthur Weinland, Wartstrasse 5, 8400 Winterthur, Tel. 052 203 08 00, www.tfww.ch

Finanzielle Fragen

- Budgetberatung Beratungspunkt Winterthur, Metzggasse 2, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 15 20, www.beratungspunkt-winterthur.ch
- Caritas Zürich, Schuldenberatung, Beckenhofstrasse 16, 8021 Zürich, Tel. 044 366 68 28, www.caritas-schuldenberatung.ch
- Finanzielle Leistungen an Menschen mit Behinderung (FLB): Pro Infirmis Zürich, Hohlstrasse 560, Postfach, 8048 Zürich, Tel. 058 775 25 25, www.proinfirmis.ch
- IV-Anmeldungen: IV-Stelle des Kantons Zürich, Röntgenstrasse 17, Postfach, 8087 Zürich, Tel. 044 448 50 00, www.svazurich.ch
- Schuldenberatung Kanton Zürich, Schaffhauserstrasse 550, 8052 Zürich, Tel. 0800 708 708, www.schulden-zh.ch
- Sozialberatung Ihrer Wohngemeinde (Adresse siehe Telefonbuch)
- Zusatzleistungen zur IV/AHV: AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde (Adresse siehe Telefonbuch)

Rechtsauskünfte

- Büro für Sozialversicherungsfragen, Forchstr. 6, 8400 Winterthur, Tel. 079 326 03 66, www.büro-für-sozialversicherungsfragen.ch
- Rechtsberatung Inclusion Handicap, Grütlistrasse 20, 8002 Zürich, Tel. 044 201 58 28, www.inclusion-handicap.ch
- Pro Mente Sana, Telefonberatung, Tel. 0848 800 858, www.promentesana.ch
- Rechtsberatung DFA Winterthur, Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur, Tel. 052 213 50 20, www.dfa.ch
- Rechtsberatung Beratungspunkt Winterthur, Metzggasse 2, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 15 20, www.beratungspunkt-winterthur.ch
- Unentgeltliche Rechtsauskunftsstellen des Zürcher Anwaltsverbandes
 - in Bülach: Hertiweg 19, 8180 Bülach, jeden zweiten Dienstag, 17.30-19.00 Uhr, Termine auf www.zav.ch
 - in Zürich: Strassburgstrasse 9, 8004 Zürich, Mo bis Mi 17.30-19.30 Uhr und Do 18.00-20.00 Uhr, Termine auf www.zav.ch

- Übersicht unentgeltlicher Rechtsauskunftsstellen auf www.zav.ch/de/fuer-rechtssuchende/rechtsauskunftsstellen
- Vermittlungs- und Schlichtungsinstanz für Anliegen und Beschwerden im Zusammenhang mit der Behandlung von Patientinnen und Patienten in der ipw:
Ombudsstelle, Integrierte Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland, Postfach 144, 8408 Winterthur, Tel. 052 264 34 89, ombudsstelle@ipw.ch

Selbstfürsorge und Selbsthilfe

- ensa Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit, www.ensa.swiss
- EX-IN – Angehörigenbegleitung, Angela Winkler, Praxis b&b, Stadthausstrasse 79, 8400 Winterthur, Tel. 052 203 50 50, praxis-bb@hin.ch, praxis-bb.ch.
- Selbsthilfezentrum Region Winterthur, Holderplatz 4, 8400 Winterthur, Tel. 052 213 80 60, www.selbsthilfe-winterthur.ch
- Selbsthilfecenter Zürich, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel. 043 288 88 88, www.selbsthilfecenter.ch
- Trialog Schweiz, Trialogische Seminare in der ganzen Schweiz, eine Plattform der Pro Mente Sana, Tel. 044 446 55 10, www.promentesana.ch
- VASK Zürich, Treffpunkte für Angehörige in Zürich und Winterthur, Infos unter Tel. 044 240 48 68
- Verein Trialog & AntiStigma Schweiz, www.trialog-antistigma.ch
- Blaues Kreuz Zürich, Selbsthilfegruppen zum Thema Alkohol, Tel. 044 271 15 88, www.bkzh.ch/selbsthilfe
- Informationen und Tipps zu den verschiedenen Krankheitsbildern finden Sie auf vielen Homepages, in Büchern und Ratgebern etc.

Ambulante therapeutische Angebote

- PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen in eigener Praxis (Adressen siehe Telefonbuch oder via Vermittlungsstellen)
- Vermittlungsstelle psychiatrische/psychotherapeutische Praxen Kanton Zürich: Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, www.therapievermittlung.ch, Tel. 044 396 61 96
- PsychotherapeutInnen Verein Region Winterthur, www.psychotherapie-winterthur.ch
- Eine Übersicht der ambulanten und stationären Angebote der Integrierten Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland gibt es auf www.ipw.ch.
- Eine Übersicht der psychiatrischen Ergotherapieangebote ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich, www.ipw.ch.

Koordinations- und Beratungsstelle Winterthur und Glattbrugg

Sie erreichen uns unter Tel. 052 264 37 64 oder per E-Mail an koordinationsstelle@ipw.ch.