

## Hinweise und Adressen für Menschen in schwierigen Lebenslagen

### Angebotsübersicht ■ [www.rpknord.ch](http://www.rpknord.ch)

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

#### Arbeit

- Arbeits- und Integrationsprogramme der Gemeinden: Informationen bei der Wohngemeinde
- DFA Kirchliche Fachstelle bei Arbeitslosigkeit, [www.dfa.ch](http://www.dfa.ch)
  - DFA Winterthur, Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur, Tel. 052 213 50 20
  - DFA Zürich, Badenerstrasse 41, 8004 Zürich, Tel. 044 298 60 80
- Regionale Arbeitsvermittlungszentren RAV, Gemeindezuteilung auf [www.awa.zh.ch](http://www.awa.zh.ch)
  - Bezirke Winterthur und Andelfingen: RAV Winterthur, Technoparkstr. 2, Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 043 259 67 00
  - Illnau-Effretikon: RAV Fehraltorf, Luppmenstr. 3, 8320 Fehraltorf, Tel. 043 259 66 66
  - Bezirk Bülach: RAV Bülach, Feldstr. 95, 8180 Bülach, Tel. 043 259 63 00
  - Bezirk Dielsdorf:
    - RAV Regensdorf, Althardstr. 10, 8105 Regensdorf, Tel. 043 259 62 62
    - RAV Opfikon-Glattbrugg, Europastr. 13, 8152 Opfikon, Tel. 043 259 64 20
- Auf [meinplatz.ch](http://meinplatz.ch) finden Sie Tages- und Arbeitsplätze in Institutionen für erwachsene Menschen mit Behinderung im Kanton Zürich.
- Eine Liste mit Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich.

#### Berufsberatung

- IV-Berufsberatung IV-Stelle des Kantons Zürich, Röntgenstrasse 17, Postfach, 8087 Zürich, Tel. 044 448 50 00, [www.svazurich.ch](http://www.svazurich.ch)
- Kantonale Berufsberatungsstellen und Infotheken in den Bezirken Andelfingen, Bülach, Dielsdorf, Pfäffikon und Winterthur, [www.berufsberatung.zh.ch](http://www.berufsberatung.zh.ch)
  - biz Winterthur: Zürcherstrasse 12, 8400 Winterthur, Tel. 043 259 82 82
  - biz Uster: Brunnenstrasse 1, 8610 Uster, Tel. 043 258 49 00
  - biz Kloten: Hamelirainstrasse 4, 8302 Kloten, Tel. 043 259 82 00
  - biz Oerlikon: Dörflistrasse 120, 8050 Zürich, Tel. 043 259 97 00

#### Beratung in Krisensituationen (immer erreichbar)

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

#### Beratung bei sozialen Fragen

- C.A.S.A. Christliche Anlaufstelle für Soziale Anliegen, Wartstrasse 9, 8400 Winterthur, Tel. 052 202 77 80, [www.heilsarmee-winterthur.ch/c-a-s-a](http://www.heilsarmee-winterthur.ch/c-a-s-a)
- Evangelischer Frauenbund Zürich, Beratungsstelle für Frauen, [www.vefz.ch](http://www.vefz.ch)
  - Winterthur: Wartstrasse 5, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 10 60
  - Zürich: Brahmsstrasse 32, 8003 Zürich, Tel. 044 405 73 35
- Gleis 5, Beratung und Schreibdienst, Römerweg 5, 8302 Kloten, Tel. 044 881 34 13, [www.plattformglattal.ch](http://www.plattformglattal.ch)

- Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Rudolfstrasse 19, 8400 Winterthur und Feldeggstrasse 5, 8152 Glattbrugg, Tel. 052 264 37 64, [www.ipw.ch](http://www.ipw.ch)
- Pro Infirmis Zürich, Sozialberatung, Hohlstrasse 560, 8048 Zürich, Tel. 058 775 25 25, [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)
- Pro Mente Sana, Telefonberatung, Tel. 0848 800 858, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)
- Sozialberatung Ihrer Wohngemeinde (Adresse siehe Telefonbuch)
- Sozialdienste der ref. und kath. Kirchgemeinden Ihrer Wohngemeinde (Adressen siehe Telefonbuch)
- Verein time4u, Sozialbegleitung, Technikumstr. 59, 8401 Winterthur, Tel. 052 202 96 48, [www.time4u.ch](http://www.time4u.ch)

### Spezifische Beratungsstellen

- Beratungsstelle Frauen - Nottelefon, Opferhilfe für Frauen gegen Gewalt, Technikumstrasse 38, 8401 Winterthur, Tel. 052 213 61 61, [www.frauennottelefon.ch](http://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](http://www.bif-frauenberatung.ch)
- mannebüro züri - für Männer gegen Gewalt, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, Tel. 044 242 08 88, [www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.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](http://www.büro-für-sozialversicherungsfragen.ch)
- Entlastungsdienst Schweiz - Kanton Zürich, Schaffhauserstrasse 358, 8050 Zürich, Tel. 044 741 13 30, [www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)  
- SOS-Betreuung innert 24 Stunden für Kinder, Erwachsene und Senioren, [www.sos-betreuung.ch](http://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](http://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](http://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](http://www.begleitung-kranker.ch)

### Erziehungsberatung/Kinderbetreuung/Kinder psychisch belasteter Eltern

- Elternnotruf, Tel. 0848 35 45 55, [www.elternnotruf.ch](http://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](http://www.kinderseele.ch)
- 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](http://www.fujh.ch)
- SRK Kanton Zürich, KBH Kinderbetreuung zu Hause, Tel. 044 360 28 54, [www.srk-zuerich.ch/kinderbetreuung](http://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](mailto:info@stiftung-windlicht.ch), [www.stiftung-windlicht.ch](http://www.stiftung-windlicht.ch)
- Tagesfamilien Winterthur Weinland, Wartstrasse 5, 8400 Winterthur, Tel. 052 203 08 00, [www.tfww.ch](http://www.tfww.ch)

## Finanzielle Fragen

- Budgetberatung Beratungspunkt Winterthur, Metzggasse 2, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 15 20, [www.beratungspunkt-winterthur.ch](http://www.beratungspunkt-winterthur.ch)
- Caritas Zürich, Schuldenberatung, Beckenhofstrasse 16, 8021 Zürich, Tel. 044 366 68 28, [www.caritas-schuldenberatung.ch](http://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](http://www.proinfirmis.ch)
- IV-Anmeldungen: IV-Stelle des Kantons Zürich, Röntgenstrasse 17, Postfach, 8087 Zürich, Tel. 044 448 50 00, [www.svazurich.ch](http://www.svazurich.ch)
- Schuldenberatung Kanton Zürich, Schaffhauserstrasse 550, 8052 Zürich, Tel. 0800 708 708, [www.schulden-zh.ch](http://www.schulden-zh.ch)
- Sozialberatung Ihrer Wohngemeinde (Adresse siehe Telefonbuch)
- Zusatzleistungen zur IV/AHV: AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde (Adresse siehe Telefonbuch)

## Freizeitangebote

- Plattform «gemeinsam» - Veranstaltungen und Treffpunkte in und um Winterthur. [www.gemeinsam-wo.ch](http://www.gemeinsam-wo.ch)
- Eine Liste mit Treffpunkten und Begegnungsorten ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich.

## Rechtsauskünfte

- Büro für Sozialversicherungsfragen, Forchstr. 6, 8400 Winterthur, Tel. 079 326 03 66, [www.büro-für-sozialversicherungsfragen.ch](http://www.büro-für-sozialversicherungsfragen.ch)
- Rechtsberatung Inclusion Handicap, Grütlistrasse 20, 8002 Zürich, Tel. 044 201 58 28, [www.inclusion-handicap.ch](http://www.inclusion-handicap.ch)
- Pro Mente Sana, Telefonberatung, Tel. 0848 800 858, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)
- Rechtsberatung DFA Winterthur, Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur, Tel. 052 213 50 20, [www.dfa.ch](http://www.dfa.ch)
- Rechtsberatung Beratungspunkt Winterthur, Metzggasse 2, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 15 20, [www.beratungspunkt-winterthur.ch](http://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](http://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](http://www.zav.ch)
- Übersicht unentgeltlicher Rechtsauskunftsstellen auf [www.zav.ch/de/fuer-rechtssuchende/rechtsauskunftsstellen](http://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](mailto:ombudsstelle@ipw.ch)

## 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](http://www.therapievermittlung.ch), Tel. 044 396 61 96
- PsychotherapeutInnen Verein Region Winterthur, [www.psychotherapie-winterthur.ch](http://www.psychotherapie-winterthur.ch)
- Eine Übersicht der ambulanten und stationären Angebote der Integrierten Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland gibt es auf [www.ipw.ch](http://www.ipw.ch).
- Eine Übersicht der psychiatrischen Ergotherapieangebote ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich, [www.ipw.ch](http://www.ipw.ch).

## Transportdienste

- ProMobil, Zürcher Stiftung für Behindertentransporte, Gasometerstrasse 9, 8005 Zürich, Tel. 044 278 90 00, [www.pro-mobil.ch](http://www.pro-mobil.ch)
- SRK Kanton Zürich, Rotkreuz-Fahrdienst, Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich, Tel. 044 388 25 00, [www.srk-zuerich.ch/fahrdienst](http://www.srk-zuerich.ch/fahrdienst)

## Selbstsorge und Selbsthilfe

- ensa Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit, [www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)
- Selbsthilfezentrum Region Winterthur, Holderplatz 4, 8400 Winterthur, Tel. 052 213 80 60, [www.selbsthilfe-winterthur.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur.ch)
- Selbsthilfezentrum Zürich, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel. 043 288 88 88, [www.selbsthilfezentrum.ch](http://www.selbsthilfezentrum.ch)
- Trialog Schweiz, Trialogische Seminare in der ganzen Schweiz, eine Plattform der Pro Mente Sana, Tel. 044 446 55 10, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)
- Verein Trialog & AntiStigma Schweiz, [www.trialog-antistigma.ch](http://www.trialog-antistigma.ch)
- Blaues Kreuz Zürich, Selbsthilfegruppen zum Thema Alkohol, Tel. 044 271 15 88, [www.bkzh.ch/selbsthilfe](http://www.bkzh.ch/selbsthilfe)
- Informationen und Tipps zu den verschiedenen Krankheitsbildern finden Sie auf vielen Homepages, in Büchern und Ratgebern etc.

## Wohnen

- Auf [meinplatz.ch](http://meinplatz.ch) finden Sie Wohnplätze in Institutionen für erwachsene Menschen mit Behinderung im Kanton Zürich.
- Eine Liste mit betreuten Wohnangeboten für psychisch erkrankte Menschen ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich.

Koordinations- und Beratungsstelle Winterthur und Glattbrugg

Sie erreichen uns unter Tel. 052 264 37 64 oder per E-Mail an [koordinationsstelle@ipw.ch](mailto:koordinationsstelle@ipw.ch).