



Selbsthilfe - Sozialberatung / Selbsthilfegruppen

Support Sozialdepartement
Informationszentrum

Tel.
Fax
Email

Das Sozialdepartement der Stadt Zürich übernimmt keine Gewähr für die Qualität und Richtigkeit der Auskünfte, die von den aufgeführten Institutionen und Beratungsstellen erteilt werden.

Bahnhofhilfe Zürich
Hauptbahnhof

Tel. 044 211 92 77
Fax
Email zuerich@bahnhofhilfe.ch
Web www.bahnhofhilfe.ch

Die Bahnhofhilfe leistet Soforthilfe an gestrandete Reisende. Hilfe suchende Menschen werden an die entsprechende Betreuungsinstitution, Beratungsstelle oder Behörde weiter geleitet. Ruhe und Erholung in den Räumlichkeiten. Reisebegleitung für Menschen mit Behinderung. Betreuung von Seniorinnen und Senioren und Kindern. Still- und Wickelmöglichkeit. Behinderten-Toilette. Bahnhofkirche in der Nähe.

Mobile 079 505 08 36
Öffnungszeiten: täglich 6.45–21.15 Uhr

Caritas Zürich - Beratung für Familien
Beckenhofstrasse 16
8006 Zürich
Tel. 044 366 68 68
Fax 044 366 68 66
Email sozialberatung@caritas-zuerich.ch
Web 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 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
Web www.vefz.ch

Treffpunkte für Frauen
Gesprächsnachmittage für verwitwete Frauen
• Referate, Gesprächsrunden
• Bildungsangebote, Informationsanlässe
• Exkursionen und andere Veranstaltungen

Offene Gesprächsnachmittage für verwitwete Frauen. Jeweils alle zwei Monate von 14.00 - 17.00 Uhr.

Winterthur: Zmorge-Treff für Frauen 09.00 bis etwa 11.00 Uhr. Frühstück und Referat Fr. 25.00.



2/5

Selbsthilfe - Sozialberatung / Selbsthilfegruppen

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
Web 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

Heilsarmee
Soziale Beratungsstelle
Luisenstrasse 23
8005 Zürich
Tel. 044 273 90 01
Fax 044 273 90 02
Email [Kontaktformular online](#)

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 - 12.30 und 14.00 - 15.30 Uhr.
Mi / Fr 10.00 - 12.30 Uhr.
Ohne Voranmeldung.

Kleiderstube Mittwoch 14.30 - 16.00 Uhr.

Pro Infirmis Zürich
Sozialberatung
Hohlstrasse 560
8048 Zürich
Tel. 058 775 25 25
Fax 058 775 24 22
Email zuerich@proinfirmis.ch
Web www.proinfirmis.ch

Die Sozialberatung der Pro Infirmis Zürich berät Erwachsene und Kinder mit körperlicher, geistiger oder psychischer Beeinträchtigung sowie ihre Angehörigen und Bezugspersonen.

- Unterstützung bei persönlichen Schwierigkeiten
- Beratung in Sozialversicherungsfragen
- Klärung von Unterstützungsmöglichkeiten bei finanziellen Engpässen
- Erschliessung von Ressourcen
- Zusammenarbeit mit sozialen Institutionen, Behörden, Arbeitgebern
- Koordination der beteiligten Hilfssysteme

Schweizerischer Israelitischer Gemeindebund
Sozialdienste
Dreikönigstrasse 49
8027 Zürich
Tel. 044 206 30 67
Fax 044 206 30 77
Email eran.simchi@vsjf.ch
Web www.swissjews.ch

Der VSJF ist ein eigenständiger Verein, Sozialressort des SIG und ein vom Bund anerkanntes Hilfswerk.
Kompetenzzentrum in den Bereichen: Fürsorge und Sozialberatung, Seelsorge, Asylbereich.
Nationale Anlaufstelle für Holocaust-Überlebende.
Der Sozialdienst ist jederzeit für jüdische Personen in der Schweiz zugänglich.
Bürozeiten: Mo - Do 09.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr. Fr 09.00 - 12.00 Uhr.



3/5

Selbsthilfe - Sozialberatung / Selbsthilfegruppen

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

Tel. 043 288 88 88

Fax

Email selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch

Web 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 und 13.00 - 15.00 Uhr

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur
Holderplatz 4
8400 Winterthur

Tel. 052 213 80 60

Fax

Email info@selbsthilfe-winterthur.ch

Web www.selbsthilfe-winterthur.ch

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

Öffnungszeiten:

Mo / Di / Mi 09.00 - 11.30 Uhr und 14.00 - 17.00
Uhr

Do 09.00 - 11.30 Uhr

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland
Im Werk 1
8610 Uster

Tel. 044 941 71 00

Fax 044 941 71 40

Email info@selbsthilfezentrum-zo.ch

Web 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

Web www.ksdz.ch

Beratung für Menschen in finanzieller,
persönlicher und sozialer Notlage.
- Erstabklärung von finanziellen, persönlichen und
sozialen Notlagen
- Budgetberatung / Schuldenberatung /
Lohnverwaltung
- Beratung in Sozialversicherungsfragen
- Unterstützung in administrativen Angelegenheiten
- Begleitung von Messiebetroffenen
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
Soziale Dienste
Hohlstrasse 192
8004 Zürich

Tel. 043 336 50 80

Fax 043 336 50 85

Email sozialdienste@swsieber.ch

Web www.swsieber.ch

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



4/5

Selbsthilfe - Sozialberatung / Selbsthilfegruppen

Stiftung Sozialwerke Pfarrer Sieber
Brot-Egge / Auffangeinrichtung
Seebacherstrasse 60
8052 Zürich

Tel. 043 495 90 90

Fax 043 495 90 99

Email brot-egge@swsieber.ch

Web 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.

Treffpunkt Nordlicht
Nordstrasse 198
8037 Zürich

Tel. 044 364 04 20

Fax

Email nordlicht@bluewin.ch

Web www.nordlicht.ch

Treffpunkt für Menschen, die psychisch leiden.
Büro mit PC-Arbeitsplatz, Werk- und Malraum.
Öffnungszeiten: Di + Do 14.00 - 22.30 Uhr
(Abendessen um 19.00 Uhr).
Fr 14.00 - 20.00 Uhr (Apéro ab 18.00 Uhr).
Jeden 1., 3. + 4. Sonntag im Monat Brunch ab
10.30 Uhr
Willkommen ohne Anmeldung.

Trialog
Verein Kinder in Scheidung
Postfach 307
8044 Zürich

Tel. 078 755 58 58

Fax

Email mail@scheidungskinder.ch

Web www.scheidungskinder.ch

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

VASK Zürich
Langstrasse 149
8004 Zürich

Tel. 044 240 38 76

Fax

Email info@vaskzuerich.ch

Web www.vaskzuerich.ch

Vereinigung der Angehörigen von 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.
In dringenden Fällen ausserhalb der
Beratungszeiten Nachricht hinterlassen auf 079
595 18 88.

Selbsthilfe-Treffpunkte in Zürich und Winterthur.

Begleitung für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch kranken Elternteil.

Verantwortungsvoll erziehende Väter u. Mütter
VeV Region Zürich
VeV Schweiz
5200 Brugg

Tel. 079 133 05 64

Fax

Email infoZH@vev.ch

Web 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.
Beratungstreffs in Zürich: Monatlich jeweils am 1. Montag im Monat, 18.30 Uhr im Zentrum Karl der Grosse. 8001 Zürich.



5/5

Selbsthilfe - Sozialberatung / Selbsthilfegruppen

Verein Aurora
Für Verwitwete mit Kindern
Fliederweg 21
4303 Kaiseraugst
Tel. 055 440 85 70
Fax
Email info@verein-aurora.ch
Web 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: Irene Cantiello 055 243 40 27.

Verein Equilibrium
Postfach 405
6301 Zug
Tel. 0848 143 144
Fax
Email info@depressionen.ch
Web 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 043 244 74 83
Email cafeyucca@stadtmission.ch
Web 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 - Fr 10.30 - 13.00 Uhr / 15.30 - 22.30 Uhr
So 15.30 - 22.30 Uhr