

Organisationen der Selbsthilfe

EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von Depressionen

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit Depressionen zu helfen durch

- die Unterstützung bereits vorhandener Selbsthilfegruppen,
- die Mithilfe bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen,
- Veranstaltungen, Tagungen, Seminare und Vorträge zum Thema Depressionen,
- Ferienkurswochen für Betroffene und Angehörige,
- Öffentlichkeitsarbeit, welche zu einem besseren Verständnis der Krankheit und zum Abbau von Tabu und Stigma beiträgt.

Equilibrium

lbelweg 20

6300 Zug

Tel. 0848 143 144

help@depressionen.ch

info@depressionen.ch (Sekretariat)

www.depressionen.ch

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- / psychisch Kranken VASK

Vom Augenblick an, da Angehörige anfangen zu realisieren, dass mit ihrem Kind oder mit dem Partner "etwas nicht stimmt" bis dahin, dass diese Angehörigen nach und nach lernen, ein selbstbestimmtes und zukunftsorientiertes Leben zu führen, ist es ein langer, schmerzvoller Weg mit vielen Rückfällen und Risiken.

Die Angehörigen von Schizophrenie- und anderen psychisch Kranken auf diesem Weg zu begleiten, sie der Isolation zu entziehen und ihnen Orientierung zu geben, ist die Kernaufgabe der Vereinigung. Die langjährige Erfahrung zeigt, dass eine solche Entwicklung der Angehörigen nicht zuletzt den Betroffenen selber zugute kommt.

Die Vereinigung hat ein Kontakttelefon und organisiert Angehörigen-Treffpunkte, Seminare, Kurse und quartalsweise Fachvorträge an der Universität Zürich mit vorwiegend medizinischen Referaten.

Schweizerischer Dachverband VASK

Postfach 747

6015 Reussbühl

Tel. 0800 50 50 82 (nur freitags)

Fax. 041 250 50 83

vaskschweiz@bluewin.ch

VASK Zürich

Langstrasse 149

8004 Zürich

Tel./Fax. 01 240 38 76

vask@bluewin.ch

www.vask.ch

Stiftung KOSCH

Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz

Die Geschäftsstelle der Stiftung KOSCH ist die nationale und internationale Anlaufstelle für Fragen rund um Selbsthilfegruppen. Sie verbindet das nationale Netzwerk, vertritt dessen Interessen nach aussen und sorgt für den Informationsaustausch. Zudem stellt KOSCH den Dialog mit Fachverbänden und öffentlichen Institutionen her - damit der gesellschaftliche Nutzen von Selbsthilfegruppen auch in der Sozialpolitik Thema ist.

Geschäftsstelle:

Laufenstrasse 12
4053 Basel
Tel. 061 333 86 01
Fax. 061 333 86 02

gs@kosch.ch

www.kosch.ch

Regionale Kontaktstellen für Selbsthilfegruppe in der Schweiz

AG

Selbsthilfezentrum Aargau
Rütistrasse 3A, 5400 Baden
Tel. 056 203 00 20 (Di 14-17, Fr 8.30-10.30 h)
selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch

BE (Bern)

Team Selbsthilfe Bern, Hilfsstelle Bern
Hopfenrain 10, 3007 Bern
Tel. 031 370 34 34 (Bürozeiten)
hilfsstelle.bern@swissonline.ch

BE (Berner Oberland)

Team Selbsthilfe Biel, Hilfsstelle Biel
Rechbergerstrasse 2, 2502 Biel
Tel. 032 323 83 82 (Mo, Di, Do, Fr 8.30 -12.00 h)
hilfsstelle.biel@swissonline.ch

BE (Biel)

Team Selbsthilfe Berner Oberland, Hilfsstelle Thun
Marktgasse 17, 3600 Thun
Tel. 033 222 22 61 (Bürozeiten)
hilfsstelle.thun@swissonline.ch

BS, BL

Selbsthilfezentrum Hinterhuus, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Feldbergstrasse 55, 4057 Basel
Tel. 061 692 81 00 (Mo-Mi 10-12.30, Do 14-16 h)
kontaktstelle@selbsthilfezentrum-bs.ch
www.selbsthilfezentrum-bs.ch

FL

Kontaktstelle SHG
Im Malarsch 4, 9494 Schaan
Tel. 079 419 18 02 (Do 14.00 - 17.00 h)

GR

Team Selbsthilfe Graubünden
Saltinisstrasse 31, 7203 Trimmis
Tel. 081 353 65 15 (Di und Mi 9-11 h)
teamselbsthilfe@bluewin.ch

LU

Benevol - Kontaktstelle für Freiwilligenarbeit und Selbsthilfe
Bundesplatz 12, 6003 Luzern
Tel. 041 211 02 30 (gem. Telefonbeantworter)
info@benevol-luzern.ch
www.benevol-luzern.ch

SG und AI, AR

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Lämmlibrunnstrasse 55, 9000 St. Gallen
Tel. 071 222 22 63 (Di - Fr 10-12.30 h)
info.selbsthilfe@paus.ch
www.selbsthilfe-gruppen.ch

SO

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Postfach, 4601 Olten
Tel. 062 296 93 91 (Mo und Do 9.30-12.00 hund 14-16 h)
kontaktstelle-ktso@bluewin.ch

SZ

Kontaktstelle für Selbsthilfe
c/o Sozialpsychiatrischer Dienst Rigistrasse 11, 6410 Goldau
Tel. 041 859 17 17 / 055 442 53 88 (Bürozeiten)
www.spd.ch

TG

Team Selbsthilfe Thurgau
Frauenfelderstrasse 37, 8570 Weinfelden
Tel. 071 626 58 43 (Di - Do 14-17 h)
team.selbsthilfe.tg@freesurf.ch
www.selbsthilfe-tg.ch

VD (pour toute la Suisse Romande)

ACTION BENEVOLE
Maupas 49, 1004 Lausanne
Tel. 021 646 21 96
action.benevole@span.ch
www.benevolat.ch

ZG

Kontaktstelle Selbsthilfe

Tirolerweg 8, 6300 Zug

Lis Bammert

Tel. 041 725 26 15, Fax 041 725 26 01

(Di und Do 8.30-12.00 h, 13.30-17.00 h, Mi 13.30-17.00 h)

übrige Zeiten Telefonbeantworter

sh@frauenzentralezug.ch

ZH

Selbsthilfe Zürich, Offene Tür Zürich

Beethovenstrasse 45, 8002 Zürich

Tel. 043 288 88 88 (Mo, Mi, Fr 9.00 - 11.00 h)

info@offenetuer-zh.ch

www.offenetuer-zh.ch

ZH (Uster)

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland

Im Werk 1, 8610 Uster

Tel. 01 941 71 00 (Mo, Di 13-17, Mi, Do 9-13 h)

selbsthilfe-z.o.@active.ch

www.selbsthilfezentrum-zo.ch

ZH (Winterthur)

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur

Holderplatz 4, 8400 Winterthur

Tel. 052 213 80 60 (Mo - Fr 13-17 h)

info@selbst-hilfe.ch

www.selbst-hilfe.ch

für alle übrigen Regionen: Infoline 0848 810 814