

Beratungs-Telefon
Tel.044 240 48 68

Beratungszeiten:

Dienstag von 10:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag von 15:00 – 18:00 Uhr

Zusätzlich:

Ausserhalb dieser Zeiten kostenlose Hotline
von Stand by you Schweiz
0800 840 400

Beratungsstelle für Angehörige

Termin nach telefonischer Vereinbarung über
unser Beratungs-Telefon
Telefon 044 240 48 68 zu den Beratungszeiten.

VASK Zürich

Langstrasse 149, 8004 Zürich
Telefon 044 240 38 76
info@vaskzuerich.ch - www.vaskzuerich.ch
Bankverbindung ZKB Zürich - BLZ CH21 0070 0110 0066 6801 3

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



VASK Zürich

Angehörige und Vertraute von
Menschen mit psychischen Erkrankungen



VASK Zürich seit 1986
Angehörige für
Angehörige

**offene Beratungs - Treffpunkte
für Angehörige 2026**

Menschen aus dem Umfeld von psychisch Kranken können sich
in einem geschützten Rahmen

- ohne Anmeldung
- ohne weitere Verpflichtung
- auch anonym

austauschen und Rat suchen. Dies ermöglicht

- zu erfahren, dass Sie nicht alleine sind
- das Tabu des Schweigens und die Isolation zu durchbrechen
- Denkanstösse durch andere Sichtweisen zu bekommen
- von anderen Lösungsmöglichkeiten zu hören
- sich mit anderen Angehörigen auszutauschen
- neuen Mut zu fassen

Wir Freiwilligen von der VASK sind denselben Weg wie Sie gegangen und geben Ihnen gerne unsere eigenen Erfahrungen mit auf Ihren Weg

offene Beratungs-Treffpunkte

Selbsthilfe Zürich
Jupiterstrasse 42 /
Eingang Asylstrasse 130
8032 Zürich

Für alle Angehörigen und Freunde

Jeden letzten Dienstag im Monat
von 19.00 - 21.00 Uhr

27. Januar	26. Mai	29. September
24. Februar	30. Juni	27. Oktober
31. März	Juli Ferien	24. November
28. April	25. August	15. Dezember

Jugendkafi Stadtmuur
Holderplatz 4
8400 Winterthur

Für alle Angehörigen und Freunde

Jeden ersten Montag im Monat
von 19.00 – 21.00 Uhr

5. Januar	4. Mai	7. September
2. Februar	1. Juni	5. Oktober
2. März	6. Juli	2. November
13. April	August Ferien	7. Dezember

Geschlossener Treffpunkt

VASK Zürich
Langstrasse 149
8004 Zürich

Für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

Infos und Anmeldung für diesen Treffpunkt über
treffpunkte@vaskzuerich.ch

**Für die Beratungs-Treffpunkte in Zürich und Winterthur
ist keine Anmeldung erforderlich**