



Beratungs-Telefon
Telefon 044 240 48 68

Beratungszeiten:

Dienstag von 10.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag von 15.00 – 18.00 Uhr

Beratungsstelle für Angehörige

Termin nach telefonischer Vereinbarung über
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

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

Für alle Angehörigen und Freunde

Selbsthilfe Zürich
Jupiterstrasse 42 /
Eingang Asylstrasse 130
8032 Zürich

Jeden letzten Dienstag im Monat von 19.00 - 21.00 Uhr

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

Für alle Angehörigen und Freunde

Jugendkafi Stadtmuur
Holderplatz 4
8400 Winterthur

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

Für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

VASK Zürich
Langstrasse 149
8004 Zürich

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

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