

Hinweise und Adressen für Menschen in schwierigen Lebenslagen

Angebotsübersicht ■ 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
 - 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
 - Bezirke Winterthur und Andelfingen: RAV Winterthur, Technoparkstr. 2, Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 043 259 67 00
 - Illnau-Effretikon: RAV Fehraltorf, Luppenstr. 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 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
- Kantonale Berufsberatungsstellen und Infotheken in den Bezirken Andelfingen, Bülach, Dielsdorf, Pfäffikon und Winterthur, 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
- KIZ Kriseninterventionszentrum ipw, Bleichstrasse 9, 8400 Winterthur, Tel. 052 264 37 00, www.ipw.ch
- «Reden kann retten», Zürcher Schwerpunktprogramm Suizidprävention, www.reden-kann-retten.ch, 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
- Evangelischer Frauenbund Zürich, Beratungsstelle für Frauen, 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

- Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Rudolfstrasse 19, 8400 Winterthur und Feldeggstrasse 5, 8152 Glattbrugg, Tel. 052 264 37 64, www.ipw.ch
- Pro Infirmis Zürich, Sozialberatung, Hohlstrasse 560, 8048 Zürich, Tel. 058 775 25 25, www.proinfirmis.ch
- Pro Mente Sana, Telefonberatung, Tel. 0848 800 858, 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

Spezifische Beratungsstellen

- Beratungsstelle Frauen - Nottelefon, Opferhilfe für Frauen gegen Gewalt, Technikumstrasse 38, 8401 Winterthur, Tel. 052 213 61 61, 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
- mannebüro züri - für Männer gegen Gewalt, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, Tel. 044 242 08 88, 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
- Entlastungsdienst Schweiz - Kanton Zürich, Schaffhauserstrasse 358, 8050 Zürich, Tel. 044 741 13 30, www.entlastungsdienst.ch
 - SOS-Betreuung innert 24 Stunden für Kinder, Erwachsene und Senioren, 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
- RUFNETZ Zürcher Unterland, Verein zur Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden im Zürcher Unterland, Tel. 079 813 08 72, 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

Erziehungsberatung/Kinderbetreuung/Kinder psychisch belasteter Eltern

- Elternnotruf, Tel. 0848 35 45 55, 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
- 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
- SRK Kanton Zürich, KBH Kinderbetreuung zu Hause, Tel. 044 360 28 54, 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, www.stiftung-windlicht.ch
- Tagesfamilien Winterthur Weinland, Wartstrasse 5, 8400 Winterthur, Tel. 052 203 08 00, www.tfww.ch

Finanzielle Fragen

- Budgetberatung Beratungspunkt Winterthur, Metzggasse 2, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 15 20, www.beratungspunkt-winterthur.ch
- Caritas Zürich, Schuldenberatung, Beckenhofstrasse 16, 8021 Zürich, Tel. 044 366 68 28, 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
- IV-Anmeldungen: IV-Stelle des Kantons Zürich, Röntgenstrasse 17, Postfach, 8087 Zürich, Tel. 044 448 50 00, www.svazurich.ch
- Schuldenberatung Kanton Zürich, Schaffhauserstrasse 550, 8052 Zürich, Tel. 0800 708 708, 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
- 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
- Rechtsberatung Inclusion Handicap, Grütlistrasse 20, 8002 Zürich, Tel. 044 201 58 28, www.inclusion-handicap.ch
- Pro Mente Sana, Telefonberatung, Tel. 0848 800 858, www.promentesana.ch
- Rechtsberatung DFA Winterthur, Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur, Tel. 052 213 50 20, www.dfa.ch
- Rechtsberatung Beratungspunkt Winterthur, Metzggasse 2, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 15 20, 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
 - 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
- Übersicht unentgeltlicher Rechtsauskunftsstellen auf 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

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, Tel. 044 396 61 96
- PsychotherapeutInnen Verein Region Winterthur, www.psychotherapiewinterthur.ch
- Eine Übersicht der ambulanten und stationären Angebote der Integrierten Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland gibt es auf www.ipw.ch.
- Eine Übersicht der psychiatrischen Ergotherapieangebote ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich, www.ipw.ch.

Transportdienste

- ProMobil, Zürcher Stiftung für Behindertentransporte, Gasometerstrasse 9, 8005 Zürich, Tel. 044 278 90 00, www.pro-mobil.ch
- SRK Kanton Zürich, Rotkreuz-Fahrdienst, Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich, Tel. 044 388 25 65, www.srk-zuerich.ch/fahrdienst

Selbstsorge und Selbsthilfe

- ensa Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit, www.ensa.swiss
- Selbsthilfezentrum Region Winterthur, Holderplatz 4, 8400 Winterthur, Tel. 052 213 80 60, www.selbsthilfe-winterthur.ch
- Selbsthilfecenter Zürich, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel. 043 288 88 88, www.selbsthilfecenter.ch
- Trialog Schweiz, Trialogische Seminare in der ganzen Schweiz, eine Plattform der Pro Mente Sana, Tel. 044 446 55 10, www.promentesana.ch
- Verein Trialog & AntiStigma Schweiz, www.trialog-antistigma.ch
- Blaues Kreuz Zürich, Selbsthilfegruppen zum Thema Alkohol, Tel. 044 271 15 88, 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 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.