

## Beratungs- und Unterstützungsangebote für betreuende Angehörige im Kanton Zürich

Angehörige zu betreuen und pflegen ist eine wertvolle und anspruchsvolle Aufgabe.

Es gibt Stellen, die Sie dabei unterstützen. Zögern Sie nicht, Hilfe beizuziehen.

Diese Stellen sind auch für Sie da:

| Themenbereich           | Institution                  | Angebot                                   | Kontakt                                                                                                       |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Belastungen und Sorgen  | Die Dargebotene Hand         | Offenes Ohr, rund um die Uhr              | Tel. 143, Online-Beratung: <a href="https://143.ch">143.ch</a>                                                |
| Medizinische Notfälle   | Ärztefon                     | Medizinische Hilfe, rund um die Uhr       | 0800 33 66 55                                                                                                 |
| Alle Erkrankungen       | Rotes Kreuz Zürich           | Entlastungsangebote, Hilfe im Alltag      | <a href="https://srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/hilfe-im-alltag">srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/hilfe-im-alltag</a>   |
| Alle Erkrankungen       | Spitex Kanton Zürich         | Pflege-, Betreuungs- und Haushaltshilfe   | <a href="https://spitex-kanton-zuerich.ch">spitex-kanton-zuerich.ch</a>                                       |
| Alle Erkrankungen       | Entlastungsdienst Zürich     | Entlastungsangebote und Begleitung        | <a href="https://entlastungsdienst.ch/zuerich">entlastungsdienst.ch/zuerich</a>                               |
| Psychische Erkrankungen | Pro mente sana               | Psychosoziale und juristische Beratung    | Tel. 0848 800 858, <a href="https://promentesana.ch">promentesana.ch</a>                                      |
| Psychische Erkrankungen | ZGPP                         | Therapievermittlung (Psychiatrie)         | <a href="https://therapievermittlung.ch/therapeutinnen-suche">therapievermittlung.ch/therapeutinnen-suche</a> |
| Psychische Erkrankungen | ZüPP                         | Therapievermittlung (Psychologie)         | <a href="https://zuepp.psychologie.ch/de/psyfinder">zuepp.psychologie.ch/de/psyfinder</a>                     |
| Psychische Erkrankungen | VASK Zürich                  | Austausch unter Angehörigen               | <a href="https://vaskzuerich.ch">vaskzuerich.ch</a>                                                           |
| Krebserkrankungen       | Krebsliga Kanton Zürich      | Beratung, Entlastungsangebote, Kurse, ... | <a href="https://zuerich.krebsliga.ch">zuerich.krebsliga.ch</a>                                               |
| Demenzerkrankungen      | Alzheimer Zürich             | Beratung, Entlastungsangebote, Kurse, ... | <a href="https://alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich/angebote">alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich/angebote</a>       |
| Diverse Themen          | Selbsthilfe                  | Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen | <a href="https://selbsthilfeschweiz.ch">selbsthilfeschweiz.ch</a>                                             |
| Alter                   | Altersangebote in Gemeinden  | Je nach Gemeinde unterschiedlich          | <a href="https://gesund-zh.ch/beratungsstellen/gemeinden">gesund-zh.ch/beratungsstellen/gemeinden</a>         |
| Alter                   | Pro Senectute Kanton Zürich  | Beratung, Entlastungsangebote, Kurse, ... | <a href="https://pszh.ch">pszh.ch</a>                                                                         |
| Alter                   | Beratungsstelle im Alter LiA | Psychosoziale Beratung                    | <a href="https://zfg.uzh.ch/de/berat.html">zfg.uzh.ch/de/berat.html</a>                                       |



Die Liste umfasst eine Auswahl und ist nicht abschliessend.

Digital verfügbar mit Verlinkungen auf [gesundheitsfoerderung-zh.ch/angehoerige](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/angehoerige)