

Burnout **Krebs**
Essstörungen **Scheidung**
Depression **Ängste**
Zwänge
Schlafstörungen
Trauer
Chronische Erkrankungen
Allergien **Alkohol**
AD(H)S

**In einer Selbsthilfegruppe
wieder Halt finden.**

Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe

- Das Selbsthilfecenter ist die Informations- und Beratungsstelle rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen.
- Das Selbsthilfecenter vermittelt über 400 Gruppen für Betroffene und Angehörige zu körperlichen und psychischen Erkrankungen und Behinderungen, Sucht, psychosozialen Herausforderungen und kritischen Lebensereignissen.
- Das Selbsthilfecenter bietet Starthilfe beim Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen und unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen.
- Das Selbsthilfecenter arbeitet vertraulich.

Beratung, Information und Vermittlung für direkt Betroffene und Angehörige in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen unter 043 288 88 88 oder online: