

**Burnout** **Krebs**  
**Scheidung**  
**Essstörungen** **Ängste**  
**Depression** **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:**