

Telefonische Beratung und weitere Hilfe bei psychiatrischen Krisen

Akute Lebensgefahr: Bei akuter Lebensgefahr wählen Sie immer die **Notrufnummer 144**.

Falls Sie oder Ihre Angehörigen sich in einer schweren psychischen Krisensituation befinden, die eine unmittelbare Behandlung benötigt, dann finden Sie hier die richtigen Adressen und Telefonnummern.

Ärztefon, Tel: 0800 33 66 55 [AERZTEFON - 0800 33 66 55](https://www.aerztefon.ch/)

Die Helpline vermittelt Hilfe in nicht lebensbedrohlichen, medizinischen Notfällen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um ein allgemeinmedizinisches, körperliches oder psychisches Problem handelt.

Die Dargebotene Hand, Tel: 143, <https://www.143.ch/>

Das Schweizer Sorgentelefon ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Die Dargebotene Hand bietet Anrufernden komplette Anonymität.

Beratung + Hilfe 147 für Kinder und Jugendliche, Tel: 147, <https://www.147.ch/de/>

147 unterstützt junge Menschen, wenn sie kleine oder grosse Sorgen, Probleme oder Fragen haben.

Pro Mente Sana, Tel: 0848 800 858, <https://www.promentesana.ch/de/beratung.html>

Elternnotruf, Tel: 0848 35 45 55, <https://elternnotruf.ch/>

Frauenhaus Zürich Violetta, Tel: 044 350 04 04, <https://www.frauenhaus-zhv.ch/>

Frauenhaus Zürcher Oberland, Tel: 044 994 40 94, <https://www.frauenhaus-zuercher-oberland.ch/?>

Frauenhaus Winterthur, Tel: 052 213 08 78, <http://www.frauenhaus-winterthur.ch/>

Mannebüro züri, Tel: 044 242 08 88, <http://www.mannebuero.ch/>

Männerhaus ZwüscheHalt Tel: 056 552 08 70, zuerich@zwueschehalt.ch

kokon - Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, Tel: 044 545 45 40, <http://kokon-zh.ch/>

Schlupfhaus - Beratung und stationäre Wohngruppe für Jugendliche, Tel: 043 268 22 66
<http://www.schlupfhaus.ch/html/index.php?id=21>

Mädchenhaus Zürich, Tel: 044 341 49 45, <https://mädchenhaus.ch/de/was-ist-das-m%C3%A4dchenhaus/>