Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Für Menschen in Krisen und ihr Umfeld

Adressen für den Notfall

Soforthilfe in der akuten Krise

Wenn Suizidgedanken Sie stark bedrücken: Bleiben Sie möglichst nicht alleine oder rufen Sie auf jeden Fall jemanden an. Diese Institutionen haben rund um die Uhr ein offenes Ohr für Sie und bieten Ihnen Soforthilfe:

Notfallnummern 7×24

143	**Gespräch und Beratung am Telefon** Die Dargebotene Hand, www.143.ch
0800 33 66 55	**Aerztefon: Psychiatrischer Notfalldienst** Notfalldienst per Telefon oder vor Ort
	Kriseninterventionszentren KIZ Telefonische Kurzberatung und Terminvereinbarung für Aufenthalt in Ihrer Region
058 384 65 00	**Zürich** (Durchwahl 4 wählen)
052 264 37 00	**Winterthur**
044 929 83 33	**Oetwil am See**

Ablösen und im Portemonnaie aufbewahren.

Über diese Angebote

→ **Tel. 143 | Die Dargebotene Hand**
Unter der Telefonnummer 143 finden Sie rund um die Uhr jemanden, der Ihnen zuhört und Sie darüber informiert, wo Sie zusätzliche Hilfe erhalten. Kompetent, vertraulich, kostenlos und absolut anonym (keine Anruferkennung). Auch für Angehörige und weitere Vertrauenspersonen.

→ **Tel. 0800 33 66 55 | Psychiatrischer Notfalldienst des Aerztefon**
Beim Aerztefon werden Sie auch bei psychischen Notfällen rund um die Uhr telefonisch beraten. Bei Bedarf wird ein/e Notfallarzt/ärztin oder Notfallpsychiater/in Sie vor Ort aufsuchen oder es wird ein Termin in der Notfallpraxis in Zürich vermittelt. Dieser Dienst ist für alle Altersgruppen und wird von der Grundversicherung übernommen. Das Aerztefon berät auch Angehörige.

→ **Kriseninterventionszentren KIZ**
Kriseninterventionszentren (KIZ) in Oetwil am See, Winterthur und Zürich sind rund um die Uhr erreichbar für telefonische Kurzberatungen und Anmeldungen. Sie bieten professionelle Beratung und Behandlung sowie die Möglichkeit, einige Tage an einem sicheren und familiären Ort zu verbringen. Sie unterstehen der Schweigepflicht.

Weitere Notfallnummern

→ **Allgemeine Notfalldienste**

Polizei	117
Schutz und Rettung	144
Vergiftungsnotfälle	145

→ **Psychiatrischer Notfalldienst: Behandlung vor Ort**

Universitätsspital Zürich	044 255 11 11 Notfall des Universitätsspitals Zürich, Schmelzbergstrasse 8, 8006 Zürich

→ **Notfalldienste für Kinder und Jugendliche sowie für Eltern**

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie	058 384 66 66
Pro Juventute: Beratungstelefon	147
Elternnotruf 24/7	0848 35 45 55

Persönliche Kontakte

Auch Ihre eigenen Vertrauenspersonen – Familienmitglieder und Angehörige, Freundinnen und Freunde, Seelsorgende usw. – können im Notfall wichtige Ansprechpersonen sein.

Mehr Infos

reden-kann-retten.ch

Auf der Website reden-kann-retten.ch finden Sie umfassende Informationen zum Thema, konkrete Gesprächstipps, Hinweise, wie Sie sich selbst oder anderen helfen können, und die wichtigsten Adressen mit Gesprächs- und Beratungsangeboten.

Warum Reden wichtig ist

Wenn ein Mensch in einer Lebenskrise steckt, einen Schicksalsschlag erlebt hat oder unerträgliche seelische Schmerzen leidet, sind Gedanken an Suizid recht häufig. Sie sind sozusagen eine normale «Begleiterscheinung» und deshalb kein Grund, sich zu schämen.

Ich bin in der Krise

Suizidgedanken sind nicht immer gleich stark und unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. In einer akuten Krise können sie jedoch eine Eigendynamik entwickeln und Sie so bedrängen, dass Sie nicht mehr klar denken und handeln können. In solchen Situationen können bereits scheinbar unwichtige Ereignisse einen Suizidversuch auslösen – selbst wenn Sie eigentlich nicht Ihr Leben, sondern «nur» Ihr Leiden beenden möchten. Sprechen Sie darum frühzeitig über Suizidgedanken. Betroffene berichten, dass Suizidgedanken abnahmen und sie wieder etwas Hoffnung schöpften, nachdem sie mit jemandem darüber gesprochen hatten.

Ich sorge mich um jemanden

Wenn Sie erfahren oder vermuten, dass jemand in Ihrem Umfeld an Suizid denkt, sprechen Sie diese Person darauf an. Denn es stimmt nicht, dass Menschen sich erst recht etwas antun, wenn man mit ihnen über Suizidgedanken spricht. Ganz im Gegenteil: Darüber reden kann entlasten und neue Kraft geben: «Endlich hört jemand in der unerträglichen seelischen Not zu!». Wenn Sie selbst unsicher sind oder sich nicht imstande fühlen, ein solches Gespräch zu führen, wenden Sie sich an eine der Institutionen, die hier aufgeführt sind. Sie beraten Sie vertraulich und helfen Ihnen weiter.

Weitere Flyer bestellen:
gesundheitsfoerderung-zh.ch

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Cover: Shutterstock/AnastasiaDudka; Stocksy
Juni 2024