

## 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**

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 Anrufenden 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://frauenzentrale-zh.ch/so-findest-du-uns/>**

**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](mailto: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://www.maedchenhaus.ch/>**