

# Soforthilfe in der akuten Krise – Wichtige Notfallnummern

In einer Krise zählt jede Minute: Bleiben Sie möglichst nicht allein oder rufen Sie jemanden an. Diese Institutionen haben rund um die Uhr ein offenes Ohr für Sie und bieten Soforthilfe:

- **143** – Gespräch und Beratung am Telefon  
(Die Dargebotene Hand, [www.143.ch](http://www.143.ch))
- **0800 33 66 55** – Aerztefon: Psychiatrischer Notfalldienst  
per Telefon oder vor Ort
- **044 929 83 33** – Kriseninterventionszentrum Oetwil am See
- **058 384 65 00** – Kriseninterventionszentrum Zürich
- **052 264 37 00** – Kriseninterventionszentrum Winterthur

## Allgemeine Notfalldienste

- **117** Polizei
- **144** Rettung
- **145** Vergiftungen

## Notfalldienste für Kinder und Jugendliche sowie Eltern

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

Auf der Website [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch) finden Sie umfassende Informationen zum Thema, konkrete Gesprächstipps und wichtige Adressen mit Beratungsangeboten.

**Bleiben Sie nicht allein – Hilfe ist rund um die Uhr erreichbar!**

Scannen Sie den QR-Code für mehr  
Infos & vollständige Adressen.

