

Wenn man mit jemandem reden möchte...

Sorgentelefone für alle



Die Dargebotene Hand – Sorgentelefon: 143

Telefon 143 ist rund um die Uhr eine erste Anlaufstelle für Menschen in Krisen-situationen oder schwierigen Lebenslagen.

Beratung per Telefon, E-Mail oder Chat: www.143.ch



Seelsorge.net – Beratung per E-Mail und SMS 767

Auf dem Hintergrund des christlichen Glaubens bieten erfahrene Seelsorgerinnen und Seelsorger allen Menschen in schwierigen Situationen sinnstiftende Beratung.

Beratung per SMS 767 und E-Mail:

seelsorge@seelsorge.net.

www.seelsorge.net/de



Beratungen von Pro Mente Sana

Kostenlose Beratung zu rechtlichen oder psychosozialen Fragen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörige, Nahestehende und weitere Bezugspersonen aus der Deutschschweiz.

Beratung per E-Mail oder Telefon:

<https://www.promentesana.ch/de/beratung.html>

Equilibrium – Verein zur Bewältigung von Depressionen

Auf der Webseite von Equilibrium hat es eine grosse Auswahl an Notfallstellen, bei denen man sich melden kann, wenn man in einer Krise steckt.

<http://depressionen.ch/notfall/>

Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche



Pro Juventute Telefon 147 / SMS 147

Berät Kinder und Jugendliche in Schwierigkeiten anonym per Telefon, E-Mail, Chat und SMS. Umfangreiches Verzeichnis von Beratungsstellen.

www.147.ch/de

Pro Juventute Elternberatung



Tag und Nacht erreichbar – kostenlos

Die Pro Juventute Elternberatung ist Tag und Nacht erreichbar. Ausser den normalen Telefongebühren fallen keine zusätzlichen Kosten an.

Telefon: 058 261 61 61

<https://pj.projuventute.ch/Elternberatung.2585.0.html>

Elternnotruf



Elternnotruf – Telefon: 0848 35 45 55

24h-Notruf: Hilfe und Beratung für Eltern, Familien und Bezugspersonen. Telefon- und E-Mail-Beratung bei Erziehungsfragen, Krisen oder Konflikten in der Familie.

www.elternnotruf.ch



institut kinderseele schweiz

Damit sich Kinder psychisch kranker Eltern gesund entwickeln.

e-Beratung für psychisch belastete Eltern

e-Beratung durch Expert_innen durch Erfahrung (Peers) und Psychosoziale Berater_innen.

Online-Beratung:

<http://kinderseele.promentesana.ch/de/e-beratung/login.html>

Notfallstellen für Erwachsene

Kriseninterventionszentren

An Kriseninterventionszentren (KIZ) kann man sich rund um die Uhr wenden. Bitte nehmen Sie telefonisch Kontakt auf. Ambulante und stationäre Behandlung ist möglich.

KIS Basel

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
Kriseninterventionsstation
c/o Universitätsspital Basel, Bettenhaus 3
Schanzenstrasse 55, 4031 Basel
Telefon: 061 265 46 13
www.upkbs.ch

KIZ Bern

Murtenstrasse 21 (Inselspital), 3000 Bern 10
Telefon: 031 632 88 11 / Fax: 031 632 89 50
www.gef.be.ch

KIZ St. Gallen

Krisenintervention am Psychiatrischen Zentrum St. Gallen
Teufenerstrasse 26, 9001 St. Gallen
Telefon: 071 914 44 44
www.psychiatrie-nord.sg.ch

KIZ Winterthur

Bleichstrasse 9, 8408 Winterthur
Telefon: 052 224 37 00
www.ipwin.ch

KIZ Zürich

Militärstrasse 8, 8021 Zürich
Telefon: 044 296 73 10
www.pukzh.ch