



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

Reden kann  
retten.  
Sprich über  
Suizidgedanken.

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 7x24**

<b>143</b>	<b>Gespräch und Beratung am Telefon</b> Die Dargebotene Hand, <a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a>
<b>044 255 11 11</b>	<b>Beratung am Telefon oder vor Ort</b> Notfall des Universitätsspitals Zürich, Schmelzbergstrasse 8, 8006 Zürich
<b>058 384 65 00</b>	<b>Telefonische Kurzberatung und Terminvereinbarung</b> Krisenintervention Zürich (KIZ), Militärstrasse 8, 8004 Zürich
<b>052 264 37 00</b>	Kriseninterventionszentrum (KIZ), Bleichstrasse 9, 8400 Winterthur

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.

### → **Notfall des Universitätsspitals Zürich**

Das Universitätsspital Zürich bietet allen erwachsenen Personen aus dem Kanton Zürich rund um die Uhr einen psychiatrischen Notfalldienst an – telefonisch oder ambulant. Eine Voranmeldung ist nicht nötig, aber nach Möglichkeit erwünscht.

### → **KIZ in Zürich und Winterthur**

Die Krisenintervention Zürich und das Kriseninterventionszentrum Winterthur 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. Für KIZ Zürich Durchwahl 4 wählen.

# Weitere Notfallnummern

## → **Notfalldienste in Ihrer Nähe**

Ärztlicher Notfalldienst 0800 33 66 55

Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt .....

Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut .....

## → **Allgemeine Notfalldienste**

Polizei 117

Schutz und Rettung 144

Vergiftungsnotfälle 145

## → **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](https://www.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.



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

Prävention und  
Gesundheitsförderung