

Nummern & Adressen für den (seelischen) Notfall in der Schweiz

Nachfolgend habe ich Telefonnummern, Website-Adressen und Apps aus der Schweiz zusammengestellt. Alle davon können Dir im Notfall beistehen oder weiterhelfen. Die Liste ist zwar umfangreich, aber sicher nicht vollständig.

Notiere dir am besten die für dich relevanten **NUMMERN** und **ADRESSEN**, pack auch diese in dein **KRISEN-SET** oder trage sie immer bei dir.

Oder speichere sie gleich im **HANDY** – dann kannst du direkt anrufen oder anklicken, wenn es nötig ist.

Telefonseelsorge Dargebotene Hand Schweiz & Liechtenstein

+41 143

Erreichbar rund um die Uhr. Schweizweit und anonym auf Deutsch, Französisch, Italienisch. Freiwillige beantworten Anrufe, E-Mails und chatten.

<https://www.143.ch/hilfesuchende/hilfesuchende-kontakt/>

Polizei

+41 117

Schweizweit, kostenfrei und vertraulich.

Anonyme Alkoholiker (AA) Schweiz

+41 848 848 885

Erreichbar **rund um die Uhr**. Netzwerk von Selbsthilfegruppen. Ehrenamtliche Mitarbeiter kümmern sich um Alkoholiker und um Menschen, die nicht wissen, ob sie vielleicht Alkoholiker sind oder ein Problem mit Alkohol haben.

<https://www.anonyme-alkoholiker.ch/>

BIF Beratungsstelle für Frauen

+41 44 278 99 99

Beratung telefonisch, schriftlich und persönlich. Gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft. Die BIF ist eine von Kanton Zürich gemäss Opferhilfegesetz anerkannte Beratungsstelle und Teil der Opferhilfe Zürich.

<https://www.bif-frauenberatung.ch/>

Psyche Schweiz

Übersicht über Notfallkontakte in der Schweiz, die rund um die Uhr erreichbar sind.

<https://www.psycheschweiz.ch/notfallhotlines>

Sucht Schweiz

+41 21 321 29 11

<https://www.suchtschweiz.ch/>

Telefon 147: für Kinder und Jugendliche

+41 44 147

Die Pro Juventute Telefonberatung ist kostenlos rund um die Uhr für dich da. Du musst deinen Namen nicht nennen. Du darfst alles, was dich bedrückt erzählen. Niemand wird von deinem Anruf bei 147 erfahren. Er erscheint nicht auf der Telefonrechnung. Pro Juventute bietet auf der Webseite auch Chatberatung an. SMS-Beratung ist auch möglich.

<https://www.147.ch/>

Feel ok

Für Kinder und Jugendliche

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm

Auch hier gibt es online, telefonische und persönliche Beratung:

Krisenintervention Schweiz

+41 44 52 208 03 20

Auf deutsch, französisch und englisch