

## Nützliche Telefon-Nummern und Websites

### Hilfe im Notfall

Die lokalen Notfalldienste sind im **Amtlichen Anzeiger Ihrer Region** publiziert. Wenn Sie in Not sind und den Hausarzt nicht kontaktieren können, rufen Sie den zuständigen Notfallarzt oder die Gratis-Rufnummer auf Ihrem Krankenversicherungsausweis an. Die nachstehenden Infos wurden zusammengestellt von: **[www.suizid-praevention.ch](http://www.suizid-praevention.ch)**

### Für eine Ambulanz direkt:

Tel. 144 Sanitäts-Notruf (ganze Schweiz)

### Beratung und Hilfe in Krisensituationen

Wenn Sie nicht wissen, wem Sie sich anvertrauen können, kann ein Telefon oder ein SMS an eine Beratungsstelle erste Hilfe bieten:

- Tel. 147 Beratung für Kinder und Jugendliche von Pro Juventute Anonym und gratis, 24 Std. (Zusatzinformationen)
- Tel. 143 Beratung für Erwachsene. Die Dargebotene Hand. Anonym u. gratis, 24 Stunden. [www.143.ch](http://www.143.ch) (Online-Beratung)
- Tel. 044 261 88 66 Eltern-Notruf Zürich, 24 h. Auch für Eltern in andern Kantonen.
- Tel. 0848 800 858 Pro Mente Sana: Psychosoziale- und juristische Beratung Mo, Di, Do 9 – 12, Do 14 – 17 Uhr, auf Wunsch anonym [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch) (Information, keine Online-Beratung)
- Hilfe per SMS 076 deutsch Angebot von [www.seelsorge.net](http://www.seelsorge.net)  
Aide par SMS 076 französisch  
Aiuto con SMS 076 italienisch

Sich den Schmerz von der Seele schreiben, persönliche Fragen formulieren, die Antwort in Ruhe lesen, weitere Informationen finden: Das Internet wird zur offenen Tür aus der Isolation und kann konkrete Hilfe vermitteln.

- [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) Für Jugendliche: Beratung und Online-Informationen deutsch. Pro Juventute. (Antwort nach 3 Arbeitstagen)
- [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) Für Jugendliche, Beratung und Online-Informationen franz. und ital. Pro Juventute. (Antwort nach 3 Arbeitstagen)
- [www.look-up.ch](http://www.look-up.ch) Für Jugendliche, Online-Lebenshilfe des Kts. Solothurn: Für alle Jugendlichen, die in der CH wohnen. (Antwort 4 Arbeitstage)
- [www.seelsorge.net](http://www.seelsorge.net) Für Jugendliche und Erwachsene, Beratung durch erfahrene Seelsorger, unabhängig von Konfessionen. (Antwort 3 Tage)
- [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) Beratung für Eltern in Not (Antwort nach 2 Tagen)
- [das.goldene.ohr@kloster-einsiedeln.ch](mailto:das.goldene.ohr@kloster-einsiedeln.ch) Für Hilfe suchende Menschen

Zusammengestellt von **Suizid-Prävention Schweiz**, Postfach 9, 3073 Gümligen  
**[www.suizid-praevention.ch](http://www.suizid-praevention.ch)** Spendenkonto: PC 30-299 655-6