

Hilfsangebote

**rund um die Uhr
im Kanton Zürich**

Die Dargebotene Hand

Telefon 143
anonym und gratis

**Kriseninterventions-
zentrum der
Psychiatrischen
Universitätsklinik Zürich
(PUK)**

Telefon 01 296 73 10

**Kriseninterventions-
zentrum der integrierten
Psychiatrie Winterthur**

(ipw)
Telefon 052 222 70 21

**Notfallpsychiatrischer
Dienst am Universitäts-
spital Zürich**

Telefon 01 255 11 11

**Notfallpsychiatrischer
Dienst in der Stadt
Zürich** über Ärztelefon
Telefon 01 269 69 69

Weitere Hilfsangebote

**Die Dargebotene Hand
im Netz**

www.143.ch

**Die Seelsorge
im Netz**

www.seelsorge.net

SMS-Seelsorge

SMS an
Telefon 076 333 00 35

Herausgeber:



Forum für Suizidprävention und
Suizidforschung Zürich

Text:
Arbeitsgruppe Suizidprävention

Kontaktadresse:
suizidforum@bluewin.ch

Druck:
Swiss Re, Zürich

Sackgasse...

Überforderung
Verzweiflung
keine Freude
nichts klappt
Resignation
alles düster
keine Kraft
Versagen
Scham
Schuld



**...SO will ich
nicht mehr
weiter leben!**

Ausweg...?

Ein Gespräch kann
entlasten und neue
Wege öffnen.



...gibt es einen
Menschen, mit dem
Sie über Ihre Lebens-
situation sprechen
können?

Wegweiser

Manchmal ist auch
professionelle Hilfe
notwendig.

Im Kanton Zürich bieten
spezielle Einrichtungen
rund um die Uhr Hilfe
für verzweifelte und
suizidgefährdete
Menschen an.

Alle diese Institutionen
unterstehen der
Schweigepflicht und
sind politisch und
konfessionell neutral.

