

# 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](http://www.143.ch)

**Die Seelsorge  
im Netz**  
[www.seelsorge.net](http://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](mailto: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.

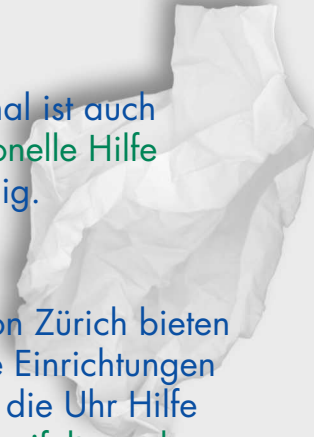


...gibt es einen  
Menschen, mit dem  
Sie über Ihre Lebens-  
situation sprechen  
können?

# 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.