

BERATUNGSTELEFONE

ZIELE

In diesem Tatkunde-Block lernst du, welche Beratungstelefone es gibt und für welche Lebensumstände sie gedacht sind.

INHALT

Die vollständige Liste anerkannter Beratungsstellen findest du hier: www.zukrass.ch

Die folgenden Beratungsstellen sind 24 Stunden und 365 Tage im Jahr verfügbar.

143: Die Dargebotene Hand rufst du an, wenn du in einer kleinen bis massiven Krise steckst. Insbesondere rufst du da an, wenn du daran denkst, dich selbst zu verletzen oder suizidale Gedanken hast. Du kannst dich auch beraten lassen, wenn du denkst, dass ein(e) Freund_in in einer Krise steckt.

Die Dargebotene Hand ist ein Sorgentelefon für Erwachsene. Die Telefonberatung erfolgt durch ausgebildete ehrenamtliche Frauen und Männer, es ist anonym, vertraulich und kostet 20 Rappen pro Anruf. Sie leiten dich wenn nötig an die zuständigen Hilfsangebote weiter. www.143.ch

147: Das Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche rufst du an, wenn du unter 25 Jahren bist und in einer kleinen bis grossen Krise steckst. Insbesondere rufst du da an, wenn du daran denkst, dich selbst zu verletzen oder suizidale Gedanken hast. Du kannst dich auch beraten lassen, wenn du denkst, dass ein(e) Freund_in in einer Krise steckt. Bei 147 kann man den Kanal der Verständigung wählen: Telefon, Chat, SMS, E-Mail. Die Beratung erfolgt durch Fachleute und ist kostenlos und vertraulich. Wenn nötig, weist dich die beratende Person an andere Fachstellen weiter, wo du konkrete Hilfe bekommen kannst. Wenn bei der Beratung hervorgeht, dass dein oder ein anderes Leben in echter Gefahr ist, verständigt der/die Berater_in, wenn möglich mit deiner Einwilligung, die Polizei, die dir vor Ort helfen kann. www.147.ch

052 264 37 00: Das Kriseninterventionszentrum Winterthur ist ein Angebot für Menschen jeden Alters während und nach einer Lebenskrise, die konkrete professionelle Hilfe benötigen. In diesem Zentrum wirst du sowohl ambulant, als auch stationäre Hilfe von Psycholog_innen und Psychiater_innen bekommen. Rufe bei dieser Telefonnummer

Alter: 10

KATEGORIEN

- 1. Hilfe
- Notfallorganisation
- Prävention



rund um die Uhr an und die beratende Person findet mit dir heraus, welche Massnahme für dich am besten geeignet ist. [Homepage Kriseninterventionszentrum Winterthur](#)

Häufige Zeichen für eine Krise sind: Schlafschwierigkeiten, innere Unruhe, Angst, Depressivität, Aggressivität bis hin zu Suizidgedanken und dem Gefühl, «es nicht mehr zu schaffen» oder «nicht mehr weiter zu wissen»

052 245 04 04: OKey Fachstelle Opferhilfeberatung und Kinderschutz rufst du an, wenn du Opfer von körperlicher, sexueller oder psychischer Gewalt geworden bist oder Gewalt beobachtet hast. Diese Fachstelle richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet mittels Telefongespräch oder persönlichen Treffen mit Fachpersonen konkrete Hilfe an. www.okeywinterthur.ch

Die folgenden Beratungsstellen sind nicht rund um die Uhr geöffnet und haben individuelle Öffnungszeiten.

Die Treffen bei den Beratungsstellen sind keine Therapiestunden, sondern sollen die Opfer einen ersten Halt geben und informieren, wo weitere Hilfe (juristisch, therapeutisch) geholt werden kann. Sie kennen sich in den üblichen Vorgehensweisen aus und helfen dem Opfer bei der Organisation weiterer Schritte.

044 360 90 40 CASTAGNA Beratungs- und Informationsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder, Jugendliche und in der Kindheit ausgebeutete Frauen und Männer. Rufe an und vereinbare ein Treffen, wenn du möchtest anonym. Die Fachpersonen werden dich bei deinem Weg unterstützen. www.castagna-zh.ch

052 213 61 61 Frauen-Nottelefon Winterthur für Frauen*, die körperliche, sexuelle oder psychische Gewalt erlebt haben. Rufe an und vereinbare ein Treffen. Das erste Treffen ist kostenlos. www.frauennottelefon.ch

Angebot für Gewaltbetroffene in 17 verschiedenen Sprachen: www.bif-frauenberatung.ch

Informationswebseiten und Online-Beratung

Eine Beratungswebseite zu Sexualität, Verhütung, Beziehung, Gewalt, Frauen- und Männerthemen: lilli.ch

Eine Beratungswebseite zu sexueller/sexistischer Belästigung am Arbeitsplatz: belastigt.ch