

Notfallkarte Kanton Zürich

Zuerst klären

Unmittelbare Gefahr, konkrete Suizidabsicht, Gewalt oder Bewusstlosigkeit:
sofort 144 oder 117. Nicht erst alles ordnen wollen.

144	Bei Lebensgefahr, Suizidversuch oder Bewusstlosigkeit
117	Bei Gewalt, Bedrohung oder wenn Sie selbst nicht mehr sicher sind
24h	Psychiatrische Krise ohne unmittelbare Lebensgefahr: 0800 33 66 55

1. Unmittelbare Gefahr

- 144 bei Suizidversuch, konkreter Lebensgefahr, Bewusstlosigkeit oder schwerem medizinischem Notfall
- 117 bei Gewalt, Drohung, Fremdgefährdung oder wenn Sie den Raum verlassen und Schutz holen müssen

Wenn Kinder dabei sind: zuerst in Sicherheit bringen.

2. Psychiatrische Krise ohne unmittelbare Lebensgefahr

- 0800 33 66 55 Ärztelefon – Notfalldienst Zürich bei schwerer Manie, psychotischer Zuspitzung, rascher Eskalation oder starker Unsicherheit
- 058 384 20 00 PUK Zürich – Notfall Erwachsene
- 058 384 66 66 PUK Zürich – Notfall Kinder und Jugendliche

3. Wenn Sie Gespräch, Schutz oder Entlastung brauchen

- 143 Dargebotene Hand – wenn Sie selbst sofort mit jemandem sprechen müssen
- 147 Pro Juventute – für Kinder und Jugendliche
- 142 Opferhilfe Zürich 24 h – bei Gewalt, Bedrohung oder Stalking

Kurzregel

Lieber einmal zu früh Hilfe dazunehmen als zu lange allein sortieren. Wenn die Akutlage vorbei ist: Krisenplan öffnen oder die Fachstelle Angehörigenarbeit PUK unter 058 384 38 00 kontaktieren.

Weiterführend:

- Notfallseite
- Modul 6: Kommunikation, Grenzen, Krisenplan
- Modul 8: Unterstützung und Ressourcen