

Notfallnummern (7x24)

- 143 Die Dargebotene Hand (E-Mail/Chat: 143.ch)
- 147 Beratung für junge Menschen (E-Mail/Chat: 147.ch)
- 117 Polizei
- 144 Sanität
- 145 Vergiftungen (toxinfo.ch)
- 142 Opferhilfe (opferhilfe-schweiz.ch)
- 0800 33 66 55 Psychiatrischer Notfalldienst des Aerztefon
- 052 264 37 00 Kriseninterventionszentrum KIZ Winterthur

Psychische Gesundheit allgemein

- Pro Mente Sana (Stiftung für psychische Gesundheit): promentesana.ch
- Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit (ensa-Kurse): ensa.swiss
- Erste-Hilfe-Massnahmen: mhfa-ersthelfer.de/de/Guidelines
- Psychische Gesundheit stärken: wie-gehts-dir.ch
- Integrierte Psychiatrie Winterthur: ipw.ch
- Selbsthilfe in Winterthur: selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch
- Stand by You (Angehörige): stand-by-you.ch
- OKey-Stiftung (Kinderschutz und Opferhilfe): okeywinterthur.ch
- Institut Kinderseele Schweiz (psychisch krankes Elternteil): kinderseele.ch
- Psychotherapieplatz finden (Winterthur): psychotherapiewinterthur.ch
- Psychotherapieplatz finden (schweizweit): psychologie.ch/de/psyfinder

Podcast-Empfehlungen

- **Jung & Freudlos:** juf.podigee.io
→ Fachpodcast zu (fast) allen psychischen Erkrankungen / Uniklinik Freiburg
- **Psychoversum:** pbl.ch/psychoversum
→ Fachpodcast zu ausgesuchten Themen / Psychiatrie Baselland
- **Kopfsalat:** frnd.de/kopfsalat
→ Fachpodcast mit Fokus Depression / Freunde fürs Leben e.V.
- **Gestört erzählt:** gestoert-erzaehlt.ch/podcast
→ Live-Interviews mit Betroffenen / Matthias Boss (Psychotherapeut)

Angststörungen / Panikattacken

- Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression: sgad.ch
- Angst- und Panikhilfe Schweiz: aphs.ch

Depression / Burnout / Bipolare Störung

- Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression: sgad.ch
- Schweizerischen Gesellschaft für Bipolare Störungen: swiss-bipolar.ch
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: deutsche-depressionshilfe.de

Neurodiversität / Autismus / ADHS

- Autismus Schweiz: autismus.ch
- elpos Schweiz (ADHS): elpos.ch

Sucht / Abhängigkeiten

- Angebote der Stadt Winterthur: stadt.winterthur.ch/sucht
- Arud Zentrum für Suchtmedizin (Zürich): arud.ch
- Anlaufstelle Angehörige Sucht (Zürich): ada-zh.ch
- SafeZone (Online-Beratung zu Suchtfragen): safezone.ch
- Drogeninformationszentrum: saferparty.ch
- Sucht Schweiz: suchtschweiz.ch

Psychose / Schizophrenie

- Schizophrenie: lebenmitschizophrenie.ch
- Netzwerk Stimmenhören: netzwerk-stimmenhoeren.ch

Suizidalität / Suizidgedanken

- Suizidprävention (Betroffene und Angehörige): suizidpraevention-zh.ch
- Hinterbliebene nach einem Suizid: trauernetz.ch
- SERO-App für suizidgefährdete Menschen: sero-suizidpraevention.ch
- Kurztherapie für Menschen nach einem Suizidversuch: assip.org