

# Hilfe kann Ihnen bieten

## **Ihr Hausarzt**

## **Psychologen**

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP), Tel. 031 388 88 00  
[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

## **Selbsthilfegruppen**

[www.selbsthilfes Schweiz.ch](http://www.selbsthilfes Schweiz.ch)

## **Die Dargebotene Hand**

Tel. 143 (24 Std, gratis und anonym)  
[www.143.ch](http://www.143.ch)

## **Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche**

Tel./SMS: 147, E-Mail: [www.147.ch](http://www.147.ch), (24 Std, gratis und anonym)

## **Online Beratung für Jugendliche**

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

## **Kantonale Opferhilfestellen**

## **Kriseninterventionszentrum Ihrer Region**

## **Bei Tod von Kindern**

[www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch)

## **kindsverlust.ch**

Fachstelle Kindsverlust während Schwangerschaft, Geburt und erster Lebenszeit  
Tel. 031 333 33 60

## **Für Hinterbliebene nach Suizid**

[www.nebelmeer.net](http://www.nebelmeer.net)  
[www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch)

## **Ein Angebot der reformierten und der katholischen Kirche der Schweiz**

[www.seelsorge.net](http://www.seelsorge.net) (anonym)

## **Der Pfarrer Ihrer Gemeinde**

## **Rega, Sozial- und Betreuungsdienst**

Tel. 044 654 33 11