



Psychologische Beratung und Psychotherapie

Anlaufstellen für den Notfall

- Reden kann retten: reden-kann-retten.ch
- Ärztelefon: Telefon 0800 33 66 55
- Die Dargebotene Hand: Telefon 143 / 143.ch
- Elternnotruf: Telefon 0848 35 45 55 / elternnotruf.ch
- Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Lenggstrasse 31, 8032 Zürich / pukzh.ch
Notfall Zentrale:
Erwachsene (ab 18) Telefon 058 384 20 00
Erwachsene (ab 65) Telefon 058 384 46 82
Krisenintervention: Telefon 058 384 65 00
(Durchwahlnummer 4 wählen)
- Kriseninterventionszentrum (KIZ) Winterthur
Bleichstrasse 9, 8400 Winterthur
Telefon 052 264 37 00 / ipw.ch > Angebot > Krisen-
intervention

Für Kinder und Jugendliche

- Beratung & Hilfe für Kinder und Jugendliche
(Pro Juventute): Telefon 147 / 147.ch
- Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Lenggstrasse 31, 8032 Zürich / pukzh.ch
Notfall Zentrale: Telefon 058 384 66 66

Psychologische Beratungsstellen in der Stadt Zürich

In Zürich gibt es zahlreiche soziale Institutionen und Unterstützungsangebote – der «Wegweiser Soziales Angebot» hilft, das richtige Angebot zu finden. Der Wegweiser umfasst sowohl städtische als auch private Angebote in der Stadt Zürich.

stadt-zuerich.ch/wegweiser > Suche nach «psychologische Beratung» oder «psychotherapeutische Angebote»

Im Rahmen des Studien-Projekts «[Miteinander reden](#)» bietet das psychologische Institut der Universität Zürich kostenlose Beratung bei Konflikten an.

[Zur Anmeldung Konfliktberatung](#)

Webseiten für die Suche nach Therapeut*innen

- psychotherapie.ch: Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP
- psychologie.ch: Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP
- therapievermittlung.ch: Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie ZGPP

Wie finde ich die passende therapeutische Fachperson?¹

Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen bieten Dienstleistungen in vielen verschiedenen Gebieten an. Sie können bei allen drei Webseiten für die Suche nach Therapeut*innen mit Filtern suchen. So finden Sie die passenden Fachpersonen. Folgende Punkte können bei der Auswahl helfen:

- Das wichtigste Kriterium ist Sympathie. Wer jedes Mal nur sehr ungern hingeht und nicht offen reden kann, ist am falschen Ort.
- Notieren Sie vor dem ersten Termin Stichworte, was Ihnen in der Therapie wichtig ist. Achten Sie in den ersten 2-3 Sitzungen darauf, ob Ihr Gegenüber das erfüllt.
- Beobachten Sie, ob die Therapie nach einigen Sitzungen Effekte zeigt (keine riesigen erwarten, sondern kleine Schritte).
- Geduldig, aber kritisch sein. Wenn man Bedenken bezüglich Methode oder Therapeut*in hat, sollte man sie ansprechen.
- Die Therapie sollte in einem guten Mass fordern, aber nicht überfordern.

¹ Quelle: beobachter.ch, Wer kann mir durch die Krise helfen?