

## Deine mentale Gesundheit

### **Diskriminierung und Minderheitenstress machen krank und führen zu schlechterem gesundheitlichem Befinden**

Queere Menschen sind Studien zufolge häufiger durch psychische und körperliche Erkrankungen beeinträchtigt als die übrige Bevölkerung. So sind Menschen, die lesbisch, schwul, bi, trans, queer, inter, oder asexuell/aromantisch sind, fast dreimal häufiger von Depressionen und Burnout betroffen.

Die wilsch ist ein Verein und ein Begegnungsort für queere Menschen und hat nicht die Kapazität oder das Know-how, eine fachliche und kompetente Hilfe zu bieten.

Deshalb bieten wir dir hier eine unvollständige Liste von qualifizierten Anlaufstellen an.

Solltest du dir nicht sicher sein, ob du Hilfe brauchst, dann wende dich lieber einmal zuviel an eine der genannten Stellen.

**Sich Hilfe zu holen, egal welcher Art ist wichtig und zeugt von Mut und Stärke!**

### **24-Stunden-Beratung**

#### **Europaweite Notrufzentrale 112**

Diese Nummer ist die allgemeine Notrufzentrale. Die Nummer ist in Europa überall die gleiche. Hier werdet ihr schnell in Notfällen unterstützt.

#### **Ärztetofon und Notfallpsychiater 0800 33 66 55**

Das Ärztetofon sowie Notfallpsychiater sind wichtige Anlaufstellen, sollte dringend medizinische Hilfe oder Intervention notwendig sein.

– [www.aerztetofon.ch](http://www.aerztetofon.ch)

#### **Dargebotene Hand 143**

Die dargebotene Hand bietet schnell und anonym die Möglichkeit, mit jemandem zu reden, unabhängig davon, was einem gerade auf dem Herzen liegt.

– [www.143.ch](http://www.143.ch)

#### **Kinder- und Jugendtelefon 147**

Ähnlich wie die dargebotene Hand bietet die der Pro Juventute für Kinder und Jugendliche in allen Lebenslagen ein offenes Ohr.

– [www.147.ch](http://www.147.ch)

### **LGBTQIA+ spezifische Beratung**

#### **Checkpoint Zürich 044 455 59 10**

Der Checkpoint in Zürich bietet alle möglichen medizinischen Dienstleistungen rund um Sexualität, Psychologie, Prävention und vieles mehr. Unter [www.cpzh.ch](http://www.cpzh.ch) findest du genauere Informationen zum Angebot.

– [www.cpzh.ch](http://www.cpzh.ch)

#### **LGBTIQ-Helpline 0800 133 133**

Die Berater\*innen sind da für dich und können dich unterstützen. Von Montag-Freitag, jeweils 19 – 21 per Telefon und Chat. Jederzeit per E-Mail.

– [www.lgbtiq-helpline.ch](http://www.lgbtiq-helpline.ch)

#### **du-bist-du**

Peer-Beratung für junge LGBT+ Menschen sowie für junge Menschen, die sich ihrer sexuellen und/oder romantischen

Orientierung und/oder Geschlechtsidentität nicht sicher sind.

– [www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)

**TGNS Transgender Network Switzerland**

Menschen, die selbst trans sind, beraten dich kostenlos, vertraulich und auf Wunsch auch anonym. Die Fachstellen informieren auch Angehörige von trans Menschen sowie Berufsgruppen, die mit trans Menschen zu tun haben, und geben Tipps zur Gestaltung eines transfreundlichen Umfelds.

– [www.tgns.ch](http://www.tgns.ch)

Diese Liste ist unvollständig. Wenn du weitere Anlaufstellen kennst, dann schreib uns bitte: [info@wilsch.lgbt](mailto:info@wilsch.lgbt)