



Ich suche Unterstützung

Psychische Erkrankungen sollten möglichst früh von Fachpersonen behandelt werden. Auf dieser Seite findest du Adressen zu professionellen Beratungsstellen.

Beratungsstellen und Angebote

hebsorg.ch

Auf hebsorg.ch finden Privat- und Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich Angebote zu verschiedenen Präventionsthemen im Kanton Solothurn.

SRK Kanton Solothurn

062 207 02 49

integration@srk-solothurn.ch

Kein passendes Angebot gefunden? Die Triagestelle des SRK Kanton Solothurn vermittelt das passende Beratungsangebot aus dem Kanton Solothurn. Die Triagestelle führt auch eine Hotline mit der Nummer 062 207 02 49.

Pro Mente Sana Beratung

0848 800 858

promentesana.ch

Die Stiftung Pro Mente Sana bietet telefonisch und per Email psychosoziale und juristische (insbes. auch arbeitsrechtliche) Beratung für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige an. Kostenlos und auf Wunsch anonym. Zudem bietet Pro Mente Sana ensa Erste-Hilfe-Kurse an. Die Kurse zielen auf die Vermittlung von Erste-Hilfe-Massnahmen bei akuten psychischen Krisen und sich entwickelnden psychischen Problemen. Mehr Infos unter: www.ensa.swiss.

Dargebotene Hand: anonym - 24 Stunden

Telefon 143

www.143.ch

Die Dargebotene Hand ist unter Telefon 143 rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Tel 143 bietet allen Anrufenden völlige Anonymität. (Kosten pro Anruf: Festnetz: 20 Rp. Handy: 20 bis 70 Rp. Öffentliche Telefonkabine 70 Rp.) Auf der Webseite www.143.ch wird Online-Beratung angeboten und du findest alle Informationen zum Angebot der Dargebotenen Hand.

Telefon 147: Für Kinder und Jugendliche

Telefon 147

147.ch

Die Pro Juventute Telefonberatung ist kostenlos rund um die Uhr für dich da. Du musst deinen Namen nicht nennen. Du darfst alles was dich bedrückt erzählen. Niemand wird von deinem Anruf bei 147 erfahren. Er erscheint nicht auf der Telefonrechnung. Pro Juventute bietet auf der Webseite auch Chatberatung an. SMS Beratung ist auch möglich.

Sanität

Telefon 144

In Notfällen, etwa bei Suizidgefahr oder anderer Gefahr von Selbst- oder Fremdgefährdung, kann die Rettungsnummer 144 angerufen werden. Diese leitet alle weiteren notwendigen Schritte ein.

Pro Senectute

Telefon 044 283 89 89
www.prosenectute.ch

Pro Senectute setzt sich dafür ein, dass Menschen in der Schweiz bis ins höchste Alter als mitgestaltende und wertgeschätzte Mitglieder der Gesellschaft leben können. Mit dem Alter wird die Gesundheit immer wichtiger. Pro Senectute berät und informiert zu Angeboten der Gesundheitsförderung, Entlastungsmöglichkeiten und anderen Fragen zur Gesundheit.

Feel-ok.ch

www.feel-ok.ch

Auf feel-ok.ch finden junge Menschen Antworten auf ihre Fragen. Interessante Texte, spannende Tests und hilfreiche Tools zu allen wichtigen Themen.

Elternnotruf

Telefon 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

Der Elternnotruf ist eine Anlaufstelle für Eltern oder Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen sowie für Fachleute. Telefon: 24Stunden erreichbar, ausgebildete Fachpersonen stehen an 365 Tagen zur Verfügung. Von 23 Uhr bis 8 Uhr werden die Anrufe von der Dargebotenen Hand Zürich entgegengenommen. Chatberatung: Sorgen und Fragen können in einem E-Mail an 24h@elternnotruf.ch mitgeteilt werden. Die Antwort erfolgt innert zwei Arbeitstagen.

LGBT+ Helpline

Telefon 0800 133 133
www.lgbt-helpline.ch

kostenlose Helpline: Montag - Donnerstag, 19 - 21 Uhr Die LGBT+ Helpline ist die Beratungsstelle für alle Anliegen in Sachen LGBT+ und die Meldestelle für homo. und transphobe Gewalt. Das Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen, welche Fragen und Anliegen zum LGBT-Lebensumfeld haben - egal, welche sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität sie selbst haben.

Schweizerisches Rotes Kreuz

Telefon 058 400 41 11
www.redcross.ch

Das SRK bietet eine Vielfalt an Angeboten in den Bereichen Gesundheit, Integration und Rettung. Sie haben als Ziel, das Leben, die Gesundheit und die Würde von Menschen in Not zu schützen. Das SRK bietet auch Hilfe und Entlastung im Alltag, sei es mit Kinderbetreuung für Eltern in Not oder Besuchs- und Begleitdienst gegen Einsamkeit.

Caritas Schweiz

Telefon 041 419 22 22
www.caritas.ch

Caritas setzt sich mit verschiedenen Angeboten dafür ein, dass von Armut betroffene und armutsgefährdet Menschen ihre Situation besser meistern können und einen Weg aus der Armut finden. Caritas engagiert sich in der Schweiz zudem für Asylsuchende, Flüchtlinge und benachteiligte Migrantinnen und Migranten. Weiter bietet sie Unterstützung in der letzten Lebensphase sowie Familienplatzierungen für Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen.