

# *Beratungsangebote im Kanton Solothurn*



# Beratungsangebote

Im Kanton Solothurn gibt es viele Beratungsangebote. Diese Broschüre gibt einen Überblick mit Kontaktdaten und Informationen. Damit Sie schnell die richtige Ansprechperson finden.

## Sie finden das passende Angebot nicht?

Diese Hotline vermittelt Ihnen kostenlos die passende Adresse: 062 207 02 49 oder [integration@srk-solothurn.ch](mailto:integration@srk-solothurn.ch)

## Krisen und Notfälle – rund um die Uhr

### Ambulatorien der psychiatrischen Dienste für Kinder und Jugendliche

Hilft bei psychiatrischen Notfällen von Kindern und Jugendlichen.  
Standorte Solothurn und Grenchen: ☎ 032 627 17 00  
Standorte Olten und Balsthal: ☎ 032 627 18 50

### Elternnotruf

Hilft Eltern und Erziehungsberechtigten im Notfall.  
Kontakt: ☎ 0848 35 45 55 | [24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch) | [elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch)

### Frauenhaus Aargau-Solothurn

Hier finden Frauen Schutz vor Gewalt.  
Kontakt: ☎ 062 823 86 00 | [info@frauenhaus-ag-so.ch](mailto:info@frauenhaus-ag-so.ch)  
[frauenhaus-ag-so.ch](http://frauenhaus-ag-so.ch)

### Notfall- und Krisenambulanz (NoKiA) der psychiatrischen Dienste für Erwachsene

Hilft bei psychiatrischen Notfällen von Erwachsenen.  
Standort Solothurn: ☎ 032 627 11 11  
Standort Olten: ☎ 062 311 52 10 von Montag bis Freitag 8–17 Uhr, ab 17 Uhr und am Wochenende: ☎ 032 627 11 11

### Polizei

Hilft in Notfällen – Tag und Nacht.  
Kontakt: ☎ 117

### Pro Juventute 147.ch – Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche

Bietet Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche per Telefon, Chat, Mail oder SMS.  
Kontakt: ☎ 147 | SMS an 147 | [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch) | 147.ch

### Tel 143 – Die Dargebotene Hand

Bietet Telefon-, Chat- und E-Mail-Beratungen bei Krisen und Problemen im Alltag.  
Kontakt: ☎ 143 | 143.ch

## Wichtig zu wissen

### Vertraulich

Alle Beratungen sind immer vertraulich. Es werden keine Informationen an andere weitergegeben.

### Kosten

Viele Angebote sind kostenlos.

### Sprachen

Viele Beraterinnen und Berater sprechen mehrere Sprachen. Wenn es nötig ist, können Dolmetscherinnen und Dolmetscher in Ihre Sprache übersetzen.

## Ältere Menschen

### Pro Senectute Kanton Solothurn

Berät ältere Menschen zu allen Themen im Alter wie Geld, Wohnen, Eintritt ins Heim, Vorsorge, Gesundheit und mehr.  
Kontakt: ☎ 032 626 59 59 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)  
[so.prosenectute.ch](http://so.prosenectute.ch)

## Eltern und Erziehung

### Elternnotruf

Hilft Eltern und Erziehungsberechtigten bei Fragen zur Erziehung.  
Kontakt: ☎ 0848 35 45 55 | [24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch) | [elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch)

### kompass

Berät Eltern bei Fragen zur Erziehung.  
Kontakt: ☎ 032 624 49 39 | [mail@kompass-so.ch](mailto:mail@kompass-so.ch) | [kompass-so.ch](http://kompass-so.ch)

### Mütter- und Väterberatung

Berät Eltern zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung von Babys und Kleinkindern.  
Kontakt: [info@muetterberatung-so.ch](mailto:info@muetterberatung-so.ch) | [muetterberatung-so.ch](http://muetterberatung-so.ch)

### Pro Juventute Mütter- und Väterberatung

Bietet Hilfe für Eltern und Bezugspersonen von Kleinkindern bis zum 5. Geburtstag per Telefon und Chat. Die Beratung ist erreichbar von Montag bis Freitag, 19.00 bis 22.00 Uhr und am Samstag von 09.00 bis 11.00 Uhr.  
Kontakt: ☎ 044 256 77 99  
[projuventute.ch/muetterberatung-vaeterberatung](http://projuventute.ch/muetterberatung-vaeterberatung)

## Webseiten zum Thema

### [meinteenager.ch](http://meinteenager.ch)

Informationen und Videos für Eltern von Kindern im Teenager-Alter.

### [parentu.ch](http://parentu.ch)

Info-App für Smartphones zum Thema Bildung und Erziehung für Eltern.

## Entlastung

### Aktiv Haushilfedienst Pro Senectute

Unterstützt ältere Menschen im Haushalt und betreut ältere Menschen zu Hause, zum Beispiel als Entlastung für die pflegenden Angehörigen.

Kontakt: ☎ 032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch  
so.prosenectute.ch

### Entlastungsdienst Rotes Kreuz Solothurn

Unterstützt und entlastet Personen bei der Pflege von Angehörigen.

Kontakt: ☎ 032 622 37 20 | entlastung@srk-solothurn.ch  
srk-solothurn.ch

### Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn

Bietet Betreuung für Kinder, Erwachsene und ältere Menschen.

Kontakt: ☎ 058 680 21 50 | ag-so@entlastungsdienst.ch  
entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

### Fahrdienst Rotes Kreuz Solothurn

Kostengünstiger Fahrdienst für ältere, kranke oder behinderte Menschen, die selber nicht Auto fahren können.

Kontakt: ☎ 0848 084 899 | fahrdienst@srk-solothurn.ch  
srk-solothurn.ch

### Kinderbetreuung zu Hause Rotes Kreuz Solothurn

Unterstützt und entlastet in Not geratene Familien in der Betreuung ihrer Kinder.

Kontakt: ☎ 032 653 33 74 | roki@srk-solothurn.ch  
srk-solothurn.ch

## Geld, Schulden, Budget

### Budgetberatung Aargau-Solothurn

Hilft, die Finanzen im Griff zu behalten oder wieder in den Griff zu bekommen.

Standorte: Solothurn, Grenchen

Kontakt: ☎ 062 822 84 34 | info@budgetberatung-so.ch  
schulden-ag-so.ch

### Schuldenberatung Aargau-Solothurn

Hilft und berät bei Schulden. Kostenlos für Personen aus den Gemeinden Bettlach, Grenchen, Selzach und Lommiswil.

Standorte: Solothurn, Grenchen

Kontakt: ☎ 0800 708 708, 062 822 82 11 | info@schulden-ag-so.ch  
schulden-ag-so.ch

## Gesundheit

### Alzheimer Solothurn

Bietet Hilfe für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und ihre Betreuenden.

Kontakt: ☎ 062 212 00 80 | solothurn@alz.ch  
alzheimer-schweiz.ch/so

### diabetessolothurn

Berät, unterstützt und verbindet Menschen mit Diabetes und ihre Angehörigen.

Standort: Olten: ☎ 062 296 80 82 | info@diabetessolothurn.ch  
diabetessolothurn.ch

### Krebsliga Solothurn

Berät und unterstützt Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen.

Standorte: Solothurn, Olten, Dornach

Kontakt: info@krebsliga-so.ch | solothurn.krebsliga.ch

Standort Solothurn und Dornach: ☎ 032 628 68 10

Standort Olten: ☎ 032 628 68 13

### Leuchtturm Demenz

Unterstützt als zugehende Beratungs- und Koordinationsstelle Menschen mit Demenz sowie deren An- und Zugehörige in den Bezirken Thierstein, Dorneck und Laufental.

Kontakt: ☎ 061 785 31 31 | susanne.tosch@leuchtturm-demenz.ch  
leuchtturm-demenz.ch

### Lungenliga Solothurn

Berät und unterstützt Menschen mit Lungenkrankheiten und ihre Angehörigen. Hilft Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Standorte: Solothurn, Olten, Breitenbach

Kontakt: info@lungenliga-so.ch | lungenliga-so.ch

Standort Solothurn: ☎ 032 628 68 28

Standort Olten: ☎ 062 206 77 55

Standort Breitenbach: ☎ 061 785 70 10

### Patientenstelle Aargau Solothurn

Berät und unterstützt die Patientinnen und Patienten im gesamten Bereich des Gesundheitswesens.

Kontakt: ☎ 062 823 11 66 | patientenstelle-ag-so@hin.ch  
patientenstelle-aargau-solothurn.ch

### Rheumaliga Solothurn

Unterstützt und berät Menschen mit Rheuma und ihre Angehörigen. Bietet Bewegungskurse und Hilfsmittel für Menschen mit Rheuma.

Kontakt: ☎ 032 623 51 71 | rheumaliga.so@bluewin.ch  
rheumaliga.ch/so

## Webseiten zum Thema

### hebsorg.ch

Informationen und Unterstützungsangebote zu Themen wie Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Gewalt und Sucht.

## Gewalt

### Beratungsstelle Gewalt für Tatpersonen

Berät Menschen, die Gewalt angewendet haben oder die befürchten, Gewalt anzuwenden.

Kontakt: ☎ 032 627 29 92 | beratungsgewalt@ddi.so.ch  
beratungsgewalt.so.ch

### Beratungsstelle Opferhilfe Solothurn

Unterstützt und berät Opfer von Gewalt und Unfällen. Die Opferhilfe Solothurn arbeitet mit Dolmetscherinnen und Dolmetschern. Sie können in alle Sprachen übersetzen.

Kontakt: ☎ 062 311 86 66 | opferberatung@ddi.so.ch  
opferhilfe.so.ch

### Frauenhaus Aargau-Solothurn

Hier finden Frauen Schutz vor Gewalt.

Kontakt: ☎ 062 823 86 00 | info@frauenhaus-ag-so.ch  
frauenhaus-ag-so.ch

### Fachstelle Radikalisierung und Extremismus

Die Fachstelle unterstützt Menschen im Umgang mit radikalisierten und sich vermutlich radikalisierenden Personen. Die Fachstelle hilft auch Menschen, die aus radikalisierten Kreisen aussteigen möchten. Bei Bedarf anonym.

Kontakt: ☎ 032 627 98 29 | brueckenbauer@kapo.so.ch

## Webseiten zum Thema

### maedchenbeschneidung.ch

Online-Beratung für Familien, damit Beschneidungen von Mädchen verhindert werden können.

### zwangsheirat.ch

Unterstützung und Beratung für Betroffene und Fachpersonen.

## Jugendliche

### Jugendberatung Ost

Berät Jugendliche und junge Erwachsene und deren Umfeld zu suchtspezifischen Themen und in den unterschiedlichsten Lebenssituationen.

Kontakt: ☎ 079 676 01 02 | info@jugendberatungost.ch  
jugendberatungost.ch

### Jugendberatung Perspektive

Berät Jugendliche bei Krisen, Konflikten und Fragen zum Leben.

Kontakt: ☎ 032 626 56 20 | jugendberatung@perspektive-so.ch  
perspektive-so.ch

### Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Unterstützung und Bewältigung von psychischen Krisen von Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre und ihren Angehörigen.

Solothurn: ☎ 032 627 17 00 | kjpd.solothurn@spital.so.ch

Olten: ☎ 032 627 18 50 | kjpd.olten@spital.so.ch

Grenchen: ☎ 032 627 17 00 | kjpd.grenchen@spital.so.ch

Balsthal: ☎ 032 627 18 50 | kjpd.balsthal@spital.so.ch

### Pro Juventute 147.ch – Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche

Bietet Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche per Telefon, Chat, Mail oder SMS.

Kontakt: ☎ 147 | SMS an 147 | beratung@147.ch | 147.ch

### Schulpsychologischer Dienst

Kantonale Fachstelle für schulische und erzieherische Fragen.

Kontakt: ☎ 032 627 29 61 | spd@dbk.so.ch

### SSAV Schulsozialarbeiterverband Sektion Solothurn

Die Schulsozialarbeit unterstützt und berät Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung des Schulalltages.

Kontakt: ☎ 062 293 15 73 | ssav.ch

## Webseiten zum Thema

### so.feel-ok.ch

Informationen für Jugendliche zu Themen wie Freizeit, Beruf, Sucht, Ernährung, Sexualität und mehr.

## Menschen mit Behinderung

### Procap Kanton Solothurn

Berät Menschen mit Behinderungen bei Fragen zum Sozialversicherungsrecht und bietet bei Bedarf eine Rechtsvertretung an. Procap bietet auch Freizeitprogramme und Sportprogramme an. Die erste Beratungsstunde ist kostenlos.

Standort: Olten

Kontakt: ☎ 062 206 88 92 | procap.so@bluewin.ch  
procap-nws.ch

### Pro Infirmis Aargau-Solothurn

Unterstützt Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen.

Kontakt: ☎ 058 775 10 50 | ag.so@proinfirmis.ch | proinfirmis.ch

## Migrantinnen und Migranten

### Frabina

Bietet Beratung zu Ausländerrecht, Integration, Rassismus, Ehe, Familiennachzug und Scheidung.

Standorte: Solothurn, Olten

Kontakt: ☎ 032 621 68 60 | info@frabina.ch | frabina.ch

### REBASO

Berät und unterstützt Asylsuchende bei Rechtsfragen rund ums Asylrecht (zum Beispiel Asylverfahren, Familiennachzug, Härtefallgesuch, Kantonswechsel, Ausreisepflichtige). In bestimmten Fällen übernimmt die REBASO die Rechtsvertretung.

Kontakt: ☎ 032 621 22 29 | rebaso@heks.ch | heks.ch

## Paare und Familien

### Fachstelle Beziehungsfragen Kanton Solothurn (FABESO)

Berät zu den Themen Beziehung, Familie, Schwangerschaft und Sexualität. Die erste Beratung ist kostenlos. Die Kosten für weitere Gespräche passt die FABESO Ihrem Lohn an.

Standorte: Solothurn, Grenchen, Olten, Breitenbach

Kontakt: [fabeso.ch](http://fabeso.ch)

Standort Solothurn: ☎ 032 622 44 33 | [solothurn@fabeso.ch](mailto:solothurn@fabeso.ch)

Standort Grenchen: ☎ 032 652 19 22 | [grenchen@fabeso.ch](mailto:grenchen@fabeso.ch)

Standort Olten: ☎ 062 212 61 61 | [olten@fabeso.ch](mailto:olten@fabeso.ch)

Standort Breitenbach: ☎ 061 781 34 49 | [breitenbach@fabeso.ch](mailto:breitenbach@fabeso.ch)

### Familienberatung Arkadis

Bietet Beratung bei Fragen zu Familie, Trennung, Geld und Budget.

Kontakt: ☎ 062 287 00 00 | [arkadis@arkadis.ch](mailto:arkadis@arkadis.ch) | [arkadis.ch](http://arkadis.ch)

### Familienberatung Bucheggberg Wasseramt

Berät zu den Themen Beziehung, Trennung, Unterhaltsverträge, Erziehung, Geld oder Versicherungen.

Kontakt: [familienberatung-bw.ch](http://familienberatung-bw.ch)

☎ 032 628 20 60 | [marlise.flueckiger@fabebw.ch](mailto:marlise.flueckiger@fabebw.ch)

☎ 032 628 20 61 | [franziska.binz@fabebw.ch](mailto:franziska.binz@fabebw.ch)

☎ 032 628 20 62 | [alina.hasler@fabebw.ch](mailto:alina.hasler@fabebw.ch)

### Frabina

Bietet Beratung zu Ehe, Familiennachzug und Scheidung. Standort in Solothurn und Olten.

Kontakt: ☎ 032 621 68 60 | [info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch) | [frabina.ch](http://frabina.ch)

## Psychische Gesundheit

### Ambulatorien der psychiatrischen Dienste für Kinder und Jugendliche

Hilft bei psychiatrischen Notfällen von Kindern und Jugendlichen.

Standorte Solothurn und Grenchen: ☎ 032 627 17 00

Standorte Olten und Balsthal: ☎ 032 627 18 50

### Erwachsenenpsychiatrie

Unterstützung und Behandlung von psychischen Erkrankungen und schweren Lebenskrisen bei Erwachsenen ab 18 Jahren.

Solothurn: ☎ 032 627 14 60 | [ambi-solothurn.pd@spital.so.ch](mailto:ambi-solothurn.pd@spital.so.ch)

Olten: ☎ 062 311 52 10 | [ambi-olten.pd@spital.so.ch](mailto:ambi-olten.pd@spital.so.ch)

Grenchen: ☎ 032 627 18 20 | [ambi-grenchen.pd@spital.so.ch](mailto:ambi-grenchen.pd@spital.so.ch)

### Notfall- und Krisenambulanz (NoKiA) der psychiatrischen Dienste für Erwachsene

Hilft bei psychiatrischen Notfällen von Erwachsenen.

Standort Solothurn: ☎ 032 627 11 11

Standort Olten: ☎ 062 311 52 10 von Montag bis Freitag 8–17 Uhr, ab 17 Uhr und am Wochenende: ☎ 032 627 11 11

### Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler

Berät Angehörige psychisch kranker Menschen.

Kontakt: ☎ 032 627 14 34 |

[angehoerigen-beratung.pd@spital.so.ch](mailto:angehoerigen-beratung.pd@spital.so.ch)

## Webseiten zum Thema

### [inCLOUsiv.ch](http://inCLOUsiv.ch)

Plattform für den Austausch über psychische Gesundheit

### [promentesana.ch](http://promentesana.ch)

Kostenlose Beratung zu rechtlichen oder psychosozialen Fragen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung sowie weitere Bezugspersonen

### [reden-kann-retten.ch](http://reden-kann-retten.ch)

Infos und Unterstützung rund um das Thema Suizid

### [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

Informationsseite rund um psychische Gesundheit.

## Schwangerschaft und Geburt

### Fachstelle Beziehungsfragen Kanton Solothurn (FABESO)

Berät zu den Themen Beziehung, Familie, Schwangerschaft und Sexualität. Die erste Beratung ist kostenlos. Die Kosten für weitere Gespräche passt die FABESO Ihrem Lohn an.

Standorte: Solothurn, Grenchen, Olten, Breitenbach

Kontakt: [fabeso.ch](http://fabeso.ch)

Standort Solothurn: ☎ 032 622 44 33 | [solothurn@fabeso.ch](mailto:solothurn@fabeso.ch)

Standort Grenchen: ☎ 032 652 19 22 | [grenchen@fabeso.ch](mailto:grenchen@fabeso.ch)

Standort Olten: ☎ 062 212 61 61 | [olten@fabeso.ch](mailto:olten@fabeso.ch)

Standort Breitenbach: ☎ 061 781 34 49 | [breitenbach@fabeso.ch](mailto:breitenbach@fabeso.ch)

### Fachstelle Kindsverlust

Unterstützt Eltern und begleitende Fachpersonen beim Tod von einem Kind während der Schwangerschaft, der Geburt und in der ersten Lebenszeit.

Kontakt: ☎ 031 333 33 60 | [fachstelle@kindsverlust.ch](mailto:fachstelle@kindsverlust.ch) | [kindsverlust.ch](http://kindsverlust.ch)

### Mamamundo Solothurn

Bietet Kurse zur Geburtsvorbereitung in vielen Sprachen.

Kontakt: ☎ 077 504 85 48 | [solothurn@mamamundo.ch](mailto:solothurn@mamamundo.ch) | [mamamundo.ch](http://mamamundo.ch)

## Webseiten zum Thema

### [hebammensuche.ch](http://hebammensuche.ch)

Die Hebamme betreut Eltern während der Familienplanung sowie vor und nach der Geburt.

Auf der Webseite [hebammensuche.ch](http://hebammensuche.ch) finden Sie eine Hebamme in Ihrer Nähe.

### [schwangerschaft-ohne-alkohol.ch](http://schwangerschaft-ohne-alkohol.ch)

Alkohol kann das Ungeborene schädigen. Informationen und Unterstützung für eine Schwangerschaft ohne Alkohol.

## Seelsorge

### Christkatholischer Synodalverband des Kantons Solothurn

Kontakt: erika.schranz@christkatholisch.ch

### Ev.-reformierte Kirche Kanton Solothurn

Kontakt: ☎ 077 502 31 46 | sekretariat@ref-so.ch

### Islamischer Kantonalverband Solothurn

Kontakt: info@ikso.ch

### Römisch-katholische Kirche: Bistum Basel

Kontakt: ☎ 032 625 58 25 | generalvikariat@bistum-basel.ch

## Selbsthilfe

### Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

Berät zum Thema Selbsthilfe und vermittelt in Selbsthilfegruppen zu über 80 Themen.

Kontakt: ☎ 062 296 93 91 | info@selbsthilfesolothurn.ch  
selbsthilfesolothurn.ch

Weitere Gruppen sind auf selbsthilfesolothurn.ch aufgelistet.

### Queer Mittelland

Organisiert Treffpunkte für queere Menschen und bietet Hilfs- und Gesprächsangebote für queere Menschen. Queer sind Menschen, welche nicht eindeutig männlich oder weiblich sind oder Menschen mit dem gleichen Geschlecht lieben.  
Kontakt: info@queer-mittelland.ch | queer-mittelland.ch

### Solothurn Lesbisch Schwul So-lesch.ch

Trifft sich jeden Dienstag für gemeinsame Aktivitäten und Gespräche.

Kontakt: info@so-lesch.ch | so-lesch.ch

## Sozialberatung

### Kirchliche Regionale Sozialberatung Caritas Solothurn

Berät zu Themen wie Alltag, Integration, Partnerschaft oder Geld und bietet Unterstützung bei administrativen oder digitalen Fragen. Standorte: Solothurn, Grenchen  
Kontakt: ☎ 032 623 08 91 | sozialberatung@caritas-solothurn.ch  
caritas-solothurn.ch

Administrative Unterstützung und Digi-Treff jeden Donnerstag von 16–18 Uhr.

### Sozialberatung in den Gemeinden

Kostenlose Erstberatung und Vermittlung von weiteren Fachstellen bei persönlichen Schwierigkeiten.

Sozialregion Bucheggberg/Biberist/Lohn – Standort Biberist:  
☎ 032 671 12 60

Sozialregion Dorneck – Standort Dornach:  
☎ 061 706 25 50

Sozialregion Mittlerer/Unterer Leberberg – Standort Solothurn:  
☎ 032 625 60 80

Sozialregion Oberes Niederamt – Standort Dulliken:  
☎ 062 285 57 55

Sozialregion Unteres Niederamt – Standort Däniken:  
☎ 062 858 26 00

Sozialregion Olten/Trimbach – Standort Olten:  
☎ 062 206 12 26

Sozialregion Solothurn – Standort Solothurn:  
☎ 032 626 92 57

Sozialregion Thal-Gäu – Standorte Balsthal und Härkingen:  
☎ 026 531 01 00

Sozialregion Thierstein – Standort Breitenbach:  
☎ 061 785 90 00

Sozialregion Untergäu – Standort Hägendorf:  
☎ 062 209 17 50

Sozialregion Wasseramt – Standort Zuchwil:  
☎ 032 681 74 00

Sozialregion Zuchwil/Luterbach – Standort Zuchwil:  
☎ 032 686 52 32

## Sucht

### Rauchstoppberatung Solothurner Spitäler

Unterstützt Personen, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Standorte: Bürgerspital Solothurn, Kantonsspital Olten

Kontakt Solothurn: ☎ 032 627 38 07  
rauchstoppberatung.bss@spital.so.ch

Kontakt Olten: ☎ 032 311 45 14  
rauchstoppberatung.kso@spital.so.ch

### Suchtberatung Perspektive

Hilft Menschen mit Suchtproblemen (zum Beispiel Drogen, Alkohol oder andere Suchtmittel). Die Perspektive hilft auch den Angehörigen.

Standort in Solothurn und Grenchen.

Kontakt: ☎ 032 626 56 30 | beratungsstellen@perspektive-so.ch  
perspektive-so.ch

### Suchthilfe Ost

Hilft Menschen mit Suchtproblemen und ihren Angehörigen.

Standorte: Olten, Balsthal, Breitenbach, Dornach

Kontakt: ☎ 0800 061 535, 062 206 15 35 | info@suchthilfe-ost.ch  
suchthilfe-ost.ch

## Webseiten zum Thema

### alterundsucht.ch

Eine Wissensplattform für ältere Menschen, Angehörige und Fachleute zum Thema Sucht im Alter.

### nahestehende-und-sucht.ch

Informationen für Angehörige und Bekannte von Suchtbetroffenen.

### safezone.ch

Online-Beratung zum Thema Sucht für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

### sos-spielsucht.ch

Hilfe und Informationen zum Thema Glücksspielsucht für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.

### stopsmoking.ch

Unterstützung und Informationen für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

**Gesundheitsamt**

Gesundheitsförderung & Prävention

Ambassadorshof  
Riedholzplatz 3  
4509 Solothurn  
Telefon 032 627 93 71  
[praevention@ddi.so.ch](mailto:praevention@ddi.so.ch)  
[so.ch/praevention](http://so.ch/praevention)

