

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

Krisen und Notfälle – rund um die Uhr

Ambulatorien für Kinder und Jugendliche (Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH)

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 | elternnotruf.ch

Frauenhaus Aargau-Solothurn

Hier finden Frauen Schutz vor Gewalt. Kontakt: ☎ 062 823 86 00 | info@frauenhaus-ag-so.ch frauenhaus-ag-so.ch

Notfall- und Krisenambulanz (NoKiA) für Erwachsene (Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH)

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 | 147.ch

Tel 143 – Die Dargebotene Hand

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

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 so.prosenectute.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.

Eltern und Erziehung

Elternnotruf

Hilft Eltern und Erziehungsberechtigten bei Fragen zur Erziehung. Kontakt: ☎ 0848 35 45 55 | 24h@elternnotruf.ch | elternnotruf.ch

kompass

Berät Eltern bei Fragen zur Erziehung. Kontakt: ☎ 032 624 49 39 | mail@kompass-so.ch | kompass-so.ch

Multisystemische Beratung Arkadis

Bietet Beratung und Begleitung bei Themen rund um Elternschaft, Schule und herausfordernden Verhaltensweisen. Standorte: Olten und Breitenbach Kontakt: ☎ 062 287 00 00 | msb@arkadis.ch | arkadis.ch

Mütter- und Väterberatung

Berät Eltern zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung von Babys und Kleinkindern. Kontakt: info@muetterberatung-so.ch | 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

Webseiten zum Thema

meinteenager.ch

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

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 und 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 und 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

Koordinationsstelle Demenz leben

Berät und unterstützt Betroffene und deren Angehörige im Kanton Solothurn.

Kontakt: ☎ 062 212 31 73 | info@demenzleben-so.ch
demenzleben-so.ch

Krebsliga Solothurn

Berät und unterstützt Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen.

Standorte: Solothurn, Olten, Dornach
Kontakt: info@krebssliga-so.ch | solothurn.krebssliga.ch
Standorte Solothurn und Dornach: ☎ 032 628 68 10
Standort Olten: ☎ 032 628 68 13

Leuchtturm Demenz

Unterstützt als Beratungs- und Koordinationsstelle Menschen mit Demenz sowie ihnen nahestehende Menschen 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 Patientinnen und Patienten im gesamten Bereich des Gesundheitswesens (zum Beispiel in Versicherungsfragen, bei Konflikten oder Behandlungsfehlern sowie vor geplanten Operationen).

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

Verein palliative.so

Palliative Care umfasst alle Massnahmen der Begleitung, Pflege und Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten.

Die Helpline Palliative Care Kanton Solothurn beantwortet Ihre Fragen rund um die palliative Betreuung im Kanton Solothurn: ☎ 079 894 17 89 (24h/7 Tage)

Auf der Plattform Pallianet finden Sie eine Auswahl von Fach- und Freiwilligen-Angeboten sowie Veranstaltungshinweise.

Kontakt: ☎ 077 522 29 84 | info@palliative-so.ch
palliative-so.ch | pallianet.ch

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 Mädchenbeschneidung (FABESO)

Berät Frauen und Mädchen sowie Familienangehörige, die von weiblicher Genitalbeschneidung betroffen sind. Bei Bedarf mit professionellen Dolmetscherinnen. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Standorte: Solothurn, Grenchen, Olten, Breitenbach

Kontakt: fabeso.ch

Standort Solothurn: ☎ 032 622 44 33 | solothurn@fabeso.ch

Standort Grenchen: ☎ 032 652 19 22 | grenchen@fabeso.ch

Standort Olten: ☎ 062 212 61 61 | olten@fabeso.ch

Standort Breitenbach: ☎ 061 781 34 49 | breitenbach@fabeso.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

Fachstelle für Prävention und Beratung bei Pädophilie und sexuellem Kindesmissbrauch

Berät Menschen mit sexueller Präferenz für Minderjährige, sowie Angehörige und Fachpersonen.

Kontakt: ☎ 031 543 44 99 | info@beforemore.ch | beforemore.ch

Fachstelle Kantonales Bedrohungsmanagement (KBM)

Anlaufstelle für Privatpersonen, Mitarbeitende von Kanton, Gemeinden, Schulen und Institutionen, die Ziel von Drohungen, Gewalt oder Stalking sind oder Fragen und Anliegen dazu haben.

Standort: Polizeiposten Biberist

Kontakt: ☎ 032 627 86 86 | bedrohungsmanagement@kapo.so.ch
so.ch/kbm

Fachstelle Radikalisierung und Extremismus

Unterstützt Menschen im Umgang mit radikalisierten Personen oder bei Verdacht auf Radikalisierung. Hilft auch Menschen, die aus radikalisierten Kreisen aussteigen möchten. Bei Bedarf anonym.

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

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.

Standorte: Olten, Balsthal, Breitenbach, Dornach

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

Jugendberatung Perspektive

Berät Jugendliche bei Krisen, Konflikten und Fragen zum Leben.

Standorte: Solothurn und Grenchen

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

Jugendpolizei (JUPO)

Die Jugendpolizei geht präventiv auf Jugendliche bis zum 18. Altersjahr zu. Sie unterrichtet Schulklassen zu Gewaltthemen und Risiken im Internet, besucht Jugendtreffs und führt Ermittlungen gegen Jugendliche durch. Zudem ist sie für Vermisstenfälle von Kindern und Jugendlichen zuständig.

Biberist: ☎ 032 627 98 40 | jupo@kapo.so.ch | Regionen: Solothurn, Lebern, Bucheggberg, Wasseramt

Olten: ☎ 062 311 80 91 | jupo@kapo.so.ch | Regionen: Olten, Gösigen, Thal, Gäu, Dorneck, Thierstein

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH)

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

Multisystemische Beratung Arkadis

Begleitet und berät Jugendliche in Identitäts-, Entwicklungs-, Sexualitäts- und Peerfragen.

Standorte: Olten und Breitenbach

Kontakt: ☎ 062 287 00 00 | msb@arkadis.ch | arkadis.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

Schulsozialarbeit

Die Schulsozialarbeit ist ein der Schule angegliedertes Angebot, das Kinder, Jugendliche und Ihre Bezugspersonen bei Sorgen, Stress und Streit berät und unterstützt. Fragen Sie bei Ihrer Gemeinde oder Schule nach der Schulsozialarbeit oder schauen Sie auf den entsprechenden Webseiten nach.

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 – Beratungsstelle für binationale Paare und Familien, Migrantinnen und Migranten

Bietet Beratung zu Ausländerrecht, Integration, Familiennachzug, Heirat, Paarbeziehung und Trennung.

Standorte: Solothurn und Olten

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

Rechtsberatungsstelle für Asylsuchende Solothurn (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

Standort Solothurn: ☎ 032 622 44 33 | solothurn@fabeso.ch

Standort Grenchen: ☎ 032 652 19 22 | grenchen@fabeso.ch

Standort Olten: ☎ 062 212 61 61 | olten@fabeso.ch

Standort Breitenbach: ☎ 061 781 34 49 | breitenbach@fabeso.ch

Familienberatung Bucheggberg Wasseramt

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

Kontakt: familienberatung-bw.ch

☎ 032 628 20 60 | marlise.flueckiger@fabebw.ch

☎ 032 628 20 61 | franziska.binz@fabebw.ch

☎ 032 628 20 62 | alina.hasler@fabebw.ch

Frabina – Beratungsstelle für binationale Paare und Familien, Migrantinnen und Migranten

Bietet Beratung zu Ehe, Familiennachzug und Scheidung.

Standorte: Solothurn und Olten

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

Multisystemische Beratung Arkadis

Bietet Beratung bei Fragen rund um Familien-/ Paarthemen und in herausfordernden Situationen (z.B. Trennung).

Standorte: Olten und Breitenbach

Kontakt: ☎ 062 287 00 00 | msb@arkadis.ch | arkadis.ch

Psychische Gesundheit

Ambulatorien für Kinder und Jugendliche (Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH)

Hilft bei psychiatrischen Notfällen von Kindern und Jugendlichen.

Standorte Solothurn und Grenchen: ☎ 032 627 17 00

Standorte Olten und Balsthal: ☎ 032 627 18 50

Angebote für Angehörige (Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH)

Berät Angehörige psychisch kranker Menschen.

Kontakt: ☎ 032 627 11 11 |

angehoerigen-beratung.pd@spital.so.ch

Anlaufstelle Suizidprävention (Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH)

Berät und unterstützt Betroffene, Angehörige, Hinterbliebene und Fachpersonen bei Fragen rund um das Thema Suizidalität (zum Beispiel Gedanken, sich das Leben zu nehmen, Suizidfall in der Klasse etc.).

Solothurn: ☎ 032 627 14 44 | suizidpraevention@spital.so.ch

Im Notfall: ☎ 032 627 11 11 | wenden Sie sich rund um die Uhr an die Notfall- und Krisenambulanz (NoKiA) der Psychiatrischen Dienste der Solothurner Spitäler soH

Erwachsenenpsychiatrie (Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH)

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

Olten: ☎ 062 311 52 10 | ambi-olten.pd@spital.so.ch

Grenchen: ☎ 032 627 18 20 | ambi-grenchen.pd@spital.so.ch

Notfall- und Krisenambulanz (NoKiA) für Erwachsene (Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler soH)

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

Webseiten zum Thema

inCLOUsiv.ch

Plattform für den Austausch über psychische Gesundheit.

promentesana.ch

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

reden-kann-retten.ch

Infos und Unterstützung rund um das Thema Suizid.

wie-gehts-dir.ch

Informationsseite rund um psychische Gesundheit.

Rassismus und Diskriminierung

Frabina – Anlaufstelle gegen Rassismus und Diskriminierung Kanton Solothurn

Bietet Information und Beratung für Betroffene und Zeuginnen und Zeugen von Rassismus und rassistischer Diskriminierung.

Standorte: Solothurn und Olten

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

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

Standort Solothurn: ☎ 032 622 44 33 | solothurn@fabeso.ch

Standort Grenchen: ☎ 032 652 19 22 | grenchen@fabeso.ch

Standort Olten: ☎ 062 212 61 61 | olten@fabeso.ch

Standort Breitenbach: ☎ 061 781 34 49 | 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
kindsverlust.ch

Mamamundo Solothurn

Bietet Kurse zur Geburtsvorbereitung in vielen Sprachen.

Kontakt: ☎ 077 504 85 48 | solothurn@mamamundo.ch
mamamundo.ch

Webseiten zum Thema

hebammensuche.ch

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

Auf der Webseite hebammensuche.ch finden Sie eine Hebamme in Ihrer Nähe.

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

Evangelisch-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 selbsthilfeschweiz.ch aufgelistet.

Queer Mittelland

Organisiert Treffpunkte 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.

Pro Senectute Kanton Solothurn

Berät und unterstützt ältere Menschen und ihre Angehörigen.

Kontakt: info@so.prosenectute.ch | so.prosenectute.ch

Dorneck-Thierstein: ☎ 061 781 12 75

Grenchen-Bucheggberg: ☎ 032 653 60 60

Olten-Gösgen: ☎ 062 287 10 20

Solothurn, Wasseramt, Thal, Gäu: ☎ 032 626 59 79

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 Oensingen:

☎ 062 531 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 anderen Suchtmittel) und ihren Angehörigen.

Standorte: Solothurn und Grenchen

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

Suchtberatung 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
so.ch/praevention



so.ch/beratungsangebote

