

# Haben Sie Sorgen oder Fragen? Möchten Sie reden?

## Im Kanton Solothurn gibt es diverse Gesprächs- und Unterstützungsangebote.

Hier finden Sie eine Übersicht nach Thema und Zielgruppe. Zögern Sie nicht, in schwierigen Situationen Rat oder Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei Bedarf können von den Beratungsstellen Dolmetschende hinzugezogen werden.

### Helplines

#### Helpline für Jugendliche

Kostenlose Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not, rund um die Uhr.  
Pro Juventute: [www.147.ch](http://www.147.ch) | [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch) | ☎ 147 | SMS 147

#### Helpline für Eltern

Kostenlose Beratung und Hilfe für Eltern, Familien und Bezugspersonen bei Erziehungsfragen, Konflikten oder Krisen in der Familie, rund um die Uhr.  
Elternnotruf: [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) | [24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch)  
☎ 0848 35 45 55

#### Helpline für Erwachsene

Kostenlose Gesprächsangebote für Hilfe und Unterstützung in schwierigen Situationen, rund um die Uhr.  
Dargebotene Hand: [www.143.ch](http://www.143.ch) | ☎ 143

### Kinder und Jugendliche

#### Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Unterstützung und Therapie bei der Bewältigung von psychischen Krisen von Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre, Beratung von Eltern, Familie und Umfeld.  
Solothurn: [kjpd.solothurn@spital.so.ch](mailto:kjpd.solothurn@spital.so.ch) | ☎ 032 627 17 00  
Olten: [kjpd.olten@spital.so.ch](mailto:kjpd.olten@spital.so.ch) | ☎ 032 627 18 50  
Grenchen: [kjpd.grenchen@spital.so.ch](mailto:kjpd.grenchen@spital.so.ch) | Anmeldung via Ambulatorium Solothurn: ☎ 032 627 17 00  
Balsthal: [kjpd.balsthal@spital.so.ch](mailto:kjpd.balsthal@spital.so.ch) | Anmeldung via Ambulatorium Solothurn: ☎ 032 627 17 00

#### Beratungsstelle für Jugendfragen

Kostenlose Unterstützung für junge Leute zwischen 14 und 25 Jahren in verschiedenen schwierigen Lebensphasen, Krisen und Konflikten.  
Perspektive Solothurn-Grenchen: [perspektive-so.ch](http://perspektive-so.ch)  
[jugendberatung@perspektive-so.ch](mailto:jugendberatung@perspektive-so.ch) | ☎ 032 626 56 20

### Eltern, Familien und Paare

#### Mütter- und Väterberatung

Kostenlose Beratung zu Gesundheit, Entwicklung und Erziehung für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern.  
[muetterberatung-so.ch](http://muetterberatung-so.ch) | [info@muetterberatung-so.ch](mailto:info@muetterberatung-so.ch)

#### Kompass

Kostenlose Unterstützung und Beratung für Eltern, Familien und Bezugspersonen bei Erziehungs- und Alltagsfragen.  
[www.kompass-so.ch](http://www.kompass-so.ch) | [mail@kompass-so.ch](mailto:mail@kompass-so.ch) | ☎ 032 624 49 39

#### Fachstelle für Beziehungsfragen Kanton Solothurn

Beratung und Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen zu den Themen Partnerschaft, Familie, Schwangerschaft und Sexualpädagogik.  
[www.fabeso.ch](http://www.fabeso.ch)  
Solothurn: [solothurn@fabeso.ch](mailto:solothurn@fabeso.ch) | ☎ 032 622 44 33  
Grenchen: [grenchen@fabeso.ch](mailto:grenchen@fabeso.ch) | ☎ 032 652 19 22  
Olten: [olten@fabeso.ch](mailto:olten@fabeso.ch) | ☎ 062 212 61 61  
Breitenbach: [breitenbach@fabeso.ch](mailto:breitenbach@fabeso.ch) | ☎ 061 781 34 49

#### Beratungsstelle für Ausländerinnen und Ausländer

Rechtliche Informationen und soziale Beratung zu Fragen im Zusammenhang mit binationalen Beziehungen, Ausländerrecht, Sozialversicherungsrecht, Ehe- und Familienrecht und Diskriminierungsschutz.  
[www.frabina.ch](http://www.frabina.ch) | [info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch) | ☎ 032 621 68 60

### Seelische/körperliche Schwierigkeiten

#### Erwachsenenpsychiatrie

Unterstützung und Behandlung von psychischen Erkrankungen und schweren Lebenskrisen bei Erwachsenen ab 18 Jahren.  
Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik:  
[info.pd@spital.so.ch](mailto:info.pd@spital.so.ch) | ☎ 032 627 11 11  
Solothurn: [ambi-solothurn.pd@spital.so.ch](mailto:ambi-solothurn.pd@spital.so.ch) | ☎ 032 627 14 60  
Olten: [ambi-olten.pd@spital.so.ch](mailto:ambi-olten.pd@spital.so.ch) | ☎ 062 311 52 10  
Grenchen: [ambi-grenchen.pd@spital.so.ch](mailto:ambi-grenchen.pd@spital.so.ch) | ☎ 032 627 18 20

#### Krebsliga Solothurn

Beratung, Unterstützung und Betreuung von krebskranken Menschen und deren Angehörigen.  
[solothurn.krebsliga.ch](http://solothurn.krebsliga.ch) | [info@krebsliga-so.ch](mailto:info@krebsliga-so.ch)  
Solothurn/Grenchen: ☎ 032 628 68 10  
Olten: ☎ 032 628 68 18  
Breitenbach: ☎ 061 781 19 54

#### Lungenliga Solothurn

Beratung und Unterstützung von Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen und deren Angehörigen.  
[www.lungenliga-so.ch](http://www.lungenliga-so.ch) | [info@lungenliga-so.ch](mailto:info@lungenliga-so.ch)  
Solothurn/Grenchen: ☎ 032 628 68 28  
Olten: ☎ 062 206 77 55  
Breitenbach: ☎ 061 785 70 10

## Anliegen rund ums Alter

### Pro Senectute Solothurn

Projekte, Angebote und kostenlose Beratung für Fragen rund um das Alter und Älterwerden.  
so.prosenectute.ch  
info@so.prosenectute.ch | ☎ 032 626 59 59

## Suchtprobleme

### Suchtberatung Perspektive Solothurn-Grenchen

Kostenloses Angebot für Suchtbetroffene, Angehörige und deren Umfeld in der Region Solothurn und Grenchen.  
perspektive-so.ch  
beratungstellen@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 30

### Suchtberatung Suchthilfe Ost

Kostenloses Angebot für Suchtbetroffene, Angehörige und deren Umfeld in der Region Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal und Thierstein.  
suchthilfe-ost.ch  
info@suchthilfe-ost.ch | ☎ 0800 061 535 oder ☎ 062 206 15 35

## Gewalt

### Beratungsstelle Gewalt für Tatpersonen

Ein vertrauliches und Kostenloses Beratungsangebot für Personen, die Gewalt ausgeübt haben oder befürchten, nächstens Gewalt anzuwenden.  
beratungsgewalt.so.ch  
beratungsgewalt@ddi.so.ch | ☎ 032 627 29 92

### Beratungsstelle Opferhilfe Aargau Solothurn

Kostenlose Unterstützung und Beratung für Opfer von körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt und deren Angehörigen.  
opferhilfe-ag-so.ch  
beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch | ☎ 062 835 47 90

### Frauenhaus Aargau Solothurn

Beratung, Betreuung, Begleitung und Unterbringung für Frauen und deren Kinder, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.  
frauenhaus-ag-so.ch | beratung@frauenhaus-ag-so.ch  
24h-Hotline: ☎ 062 823 86 00

## Finanzielle Schwierigkeiten

### Schulden- und Budgetberatung Aargau Solothurn

Kostenlose Beratung und Unterstützung bei finanziellen Schwierigkeiten.  
schulden-ag-so.ch  
ag-so@schulden.ch | ☎ 0800 061 535 oder ☎ 062 206 15 35

Schuldenberatung:  
Aarau/Solothurn: ☎ 062 822 82 11 (Mo – Fr, 8.30 – 12.30 Uhr)  
Grenchen: ☎ 032 653 09 15

Budgetberatung:  
Aarau: info@budgetberatung-aargau.ch | ☎ 062 822 84 34 (Mo – Fr, 8.30 – 12.30 Uhr)  
Solothurn: info@budgetberatung-so.ch | ☎ 062 822 84 34 (Mo – Fr, 8.30 – 12.30 Uhr)

### Sozialberatung Caritas Solothurn

Kostenlose Beratung bei Fragen zum Alltag, Administration, Partnerschaft oder Geld, unabhängig von Konfession und Nationalität.  
caritas-solothurn.ch  
Solothurn/Grenchen:  
sozialberatung@caritas-solothurn.ch | ☎ 032 623 08 91  
Olten/Starrkirch-Wil:  
sozialdienst.katholten@st.-marien-olten.ch | ☎ 032 287 23 14

## Wichtige Webseiten

**www.hebsorg.ch** Webseite mit Informationen und Unterstützungsangeboten zu den Themen psychischer Gesundheit, körperliche Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Gewalt, Sucht sowie Budget- und Schulden.

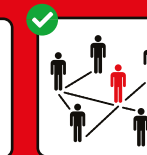
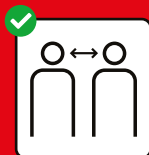
**www.wie-gehts-dir.ch** Webseite mit Informationen, Tipps und Unterstützungsangeboten zu psychischer Gesundheit.

**so.feel-ok.ch** Web-Plattform für Jugendliche und Eltern rund um die Themen Freizeit, Job, Sucht, Krisen, Gewalt, Körper, Recht etc.

**www.maedchenbeschneidung.ch** Beratung von Familien zur Verhinderung von Mädchenbeschneidung.

**www.zwangsheirat.ch** Kostenlose Unterstützung und Beratung für Betroffene und Fachpersonen.

**safezone.ch** Online Beratung zu Suchtfragen für Betroffene, Angehörige und Interessierte.



corona.so.ch