

Дали имате прашања или недоумици? Дали сакате да разговарате?

Во кантонот Солотурн, постојат разни услуги за разговор и поддршка.

Тука, ќе најдете преглед по тема и целна група. Не двоумете се да побарате совет или помош во тешки ситуации. Доколку е потребно, центрите за советување можат да повикаат толкувачи.

Линии за помош

Линија за помош за тинејџери

Деноноќни бесплатни совети и помош за деца и тинејџери кои имаат потреба.
Про Јувентуте (Pro Juventute): www.147.ch | beratung@147.ch
☎ 147 | SMS 147

Линија за помош за родители

Деноноќни бесплатни совети и помош за родители, семејства и старатели во врска со родителството, конфликти или кризи во семејството.
Итен повик за родители (Elternnotruf):
www.elternnotruf.ch | 24h@elternnotruf.ch | ☎ 0848 35 45 55

Линија за помош за возрасни

Деноноќни бесплатни линии за помош и поддршка во тешки ситуации.
Подадена рака (Dargebotene Hand): www.143.ch | ☎ 143

Деца и тинејџери

Психијатриска услуга за деца и тинејџери

Поддршка и терапија за справување со психолошки кризи на деца и адолесценти до 18 години, советување на родители, семејство и околина.
Solothurn: kjpd.solothurn@spital.so.ch | ☎ 032 627 17 00
Olten: kjpd.olten@spital.so.ch | ☎ 032 627 18 50
Grenchen: kjpd.grenchen@spital.so.ch | Пријавување преку амбулантска клиника Solothurn: ☎ 032 627 17 00
Balsthal: kjpd.balsthal@spital.so.ch | Пријавување преку амбулантска клиника Solothurn: ☎ 032 627 17 00

Центар за советување за младински прашања

Бесплатна поддршка за деца, тинејџери и адолесценти на возраст помеѓу 14 и 25 години во различни тешки фази од животот, кризи и конфликти.
Перспектива Солотурн-Гренчен (Perspektive Solothurn-Grenchen):
perspektive-so.ch | jugendberatung@perspektive-so.ch |
☎ 032 626 56 20

Родители, семејства и парови

Совети за мајки и татковци

Бесплатни совети за здравје, развој и образование за семејства со доенчиња и мали деца.
muetterberatung-so.ch | info@muetterberatung-so.ch

Компас (Kompass)

Бесплатна поддршка и совет за родители, семејства и старатели за образовни и секојдневни прашања.
www.kompass-so.ch | mail@kompass-so.ch | ☎ 032 624 49 39

Специјализирана канцеларија за проблеми во врска, Кантон Солотурн

Советување и поддршка во различни области од животот на теми на партнерство, семејство, бременост и сексуално образование.
www.fabeso.ch
Solothurn: solothurn@fabeso.ch | ☎ 032 622 44 33
Grenchen: grenchen@fabeso.ch | ☎ 032 652 19 22
Olten: olten@fabeso.ch | ☎ 062 212 61 61
Breitenbach: breitenbach@fabeso.ch | ☎ 061 781 34 49

Центар за советување за странци

Правни информации и социјални совети за прашања поврзани со бинационални односи, закон за имиграција, закон за социјално осигурување, закон за брак и семејство и заштита од дискриминација.
www.frabina.ch | info@frabina.ch | ☎ 032 621 68 60

Ментални/физички потешкотии

Психијатрија за возрасни

Поддршка и третман на ментални заболувања и сериозни животни кризи кај возрасни на возраст од 18 години и повеќе.
Клиники за психијатрија, психотерапија и психосоматика:
info.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 11 11
Solothurn: ambi-solothurn.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 14 60
Olten: ambi-olten.pd@spital.so.ch | ☎ 062 311 52 10
Grenchen: ambi-grenchen.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 18 20

Лига за карцином Солотурн (Krebsliga Solothurn)

Советување, поддршка и грижа за лица со карцином и за нивните роднини.
solothurn.krebsliga.ch | info@krebsliga-so.ch
Solothurn/Grenchen: ☎ 032 628 68 10
Olten: ☎ 032 628 68 18
Breitenbach: ☎ 061 781 19 54

Лига за бели дробови Солотурн (Lungenliga Solothurn)

Совети и поддршка за лица со белодробни и респираторни заболувања и за нивните роднини.
www.lungenliga-so.ch | info@lungenliga-so.ch
Solothurn/Grenchen: ☎ 032 628 68 28
Olten: ☎ 062 206 77 55
Breitenbach: ☎ 061 785 70 10

Проблеми поврзани со возраста

Про Сенектуте Солотурн (Pro Senectute Solothurn)

Проекти, понуди и бесплатни совети за прашања поврзани со возраста и стареењето.
so.prosenectute.ch
info@so.prosenectute.ch | ☎ 032 626 59 59

Проблеми со зависност

Перспектив Солотурн-Гренчен (Perspektive Solothurn-Grenchen)

Бесплатно советување за зависности за зависници, за роднините и за нивната околина во регионот на Солотурн и на Гренчен.
perspektive-so.ch
beratungstellen@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 30

Советување за зависности Помош за зависности исток (Suchthilfe Ost)

Бесплатна понуда за зависници, за роднини и за нивната околина во регионите Дорнек, Гау, Госген, Олтен, Тал и Тирстејн.
suchthilfe-ost.ch
info@suchthilfe-ost.ch | ☎ 0800 061 535 или ☎ 062 206 15 35

Насилство

Центар за советување за насилство за сторители на кривични дела

Доверлива и бесплатна советодавна служба за лица кои вршеле насилство или стравуваат дека и во иднина ќе се врши насилство.
beratungsgewalt.so.ch
beratungsgewalt@ddi.so.ch | ☎ 032 627 29 92

Центар за советување за помош на жртви Аргау Солотурн (Beratungsstelle Opferhilfe Aargau Solothurn)

Бесплатна поддршка и советување за жртвите на физичко, психолошко или сексуално насилство и за нивните роднини.
assistance-ag-so.ch
beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch | ☎ 062 835 47 90

Засолниште за жени Аргау Солотурн (Frauenhaus Aargau Solothurn)

Советување, грижа, придружба и сместување за жени и за нивните деца погодени од семејно насилство.
frauenhaus-ag-so.ch | beratung@frauenhaus-ag-so.ch
24h-Hotline: ☎ 062 823 86 00

Финансиски проблеми

Совети за долгови и буџет Аргау Солотурн (Schulden- und Budgetberatung Aargau Solothurn)

Бесплатни совети и поддршка во случаи на финансиски потешкотии.
debt-ag-so.ch
ag-so@schulden.ch | ☎ 0800 061 535 или ☎ 062 206 15 35
Советување за долгови:
Aarau / Solothurn: ☎ 062 822 82 11 (пон – пет, 8.30 – 12.30 часот)
Grenchen: ☎ 032 653 09 15
Совети за буџет:
Aarau: info@budgetberatung-aargau.ch | ☎ 062 822 84 34 (пон – пет, 8.30 – 12.30 часот)
Solothurn: info@budgetberatung-so.ch | ☎ 062 822 84 34 (пон – пет, 8.30 – 12.30 часот)

Социјално советување Каритас Солотурн (Caritas Solothurn)

Бесплатни совети за прашања поврзани со секојдневниот живот, администрација, партнерство или пари, без разлика на вера или на националност.
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

Важни веб-страници

www.hebsorg.ch Веб-страница со информации и услуги за поддршка поврзани со ментално здравје, физичко здравје, исхрана, вежбање, насилството, зависност, буџет и долг.

www.wie-gehts-dir.ch Веб-страница со информации, совети и услуги за поддршка поврзани со менталното здравје.

so.feel-ok.ch Веб платформа за млади и за родители на теми слободно време, работа, зависност, кризи, насилство, тело, закон и сл.

www.maedchenbeschneidung.ch Совети за семејства поврзани со спречување на обрезавање на жените.

www.zwangsheirat.ch Бесплатна поддршка и совети за погодени лица и специјалисти.

safezone.ch Он-лајн совети поврзани со проблеми со зависност на погодени лица, на роднини и на заинтересирани страни.



corona.so.ch