

Ha domande o dubbi? Desidera parlare con qualcuno?

Nel Cantone di Soletta ci sono diversi servizi di consulenza e di supporto.

Qui troverà una panoramica dei servizi offerti, suddivisi per tema e gruppo target. Se si trova in una situazione difficile, non esiti a contattarli per un consiglio o per un aiuto. Se necessario, i consultori possono utilizzare degli interpreti.

Helpline

Helpline per gli adolescenti

Consulenza gratuita e aiuto ai bambini e agli adolescenti in difficoltà, 24 ore su 24.

Pro Juventute: www.147.ch | beratung@147.ch | ☎ 147 | SMS 147

Helpline per i genitori

Consulenza gratuita e aiuto a genitori, famiglie e persone di riferimento in caso di problemi educativi, conflitti o crisi in famiglia, 24 ore su 24.

numero di emergenza per genitori:

www.elternnotruf.ch | 24h@elternnotruf.ch

☎ 0848 35 45 55

Helpline per gli adulti

Proposta di consulenza gratuita: offre assistenza e supporto in situazioni difficili, 24 ore su 24.

Telefono amico: www.143.ch | ☎ 143

Bambini e adolescenti

Servizio di psichiatria infantile e giovanile

Supporto e terapia per gestire le crisi psichiatriche di bambini e adolescenti fino ai 18 anni di età, consulenza per genitori, famiglie e comunità.

Soletta: 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 | Registrazione tramite ambulatorio Soletta: ☎ 032 627 17 00

Balsthal: kjpd.balsthal@spital.so.ch | Registrazione tramite ambulatorio Soletta: ☎ 032 627 17 00

Servizio di consulenza per i problemi giovanili

Supporto gratuito per giovani di età compresa tra i 14 e i 25 anni in diverse fasi difficili della vita, crisi e conflitti.

Perspektive Solothurn-Grenchen: perspektive-so.ch

Jugendberatung@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 20

Genitori, famiglie e coppie

Consulenza ai genitori

Consulenza gratuita su salute, sviluppo ed educazione per famiglie con lattanti e bambini piccoli.

muetterberatung-so.ch | info@muetterberatung-so.ch

Kompass

Assistenza gratuita e consulenza a genitori, famiglie e persone di riferimento riguardo ai problemi educativi e di tutti i giorni.

www.kompass-so.ch | mail@kompass-so.ch | ☎ 032 624 49 39

Centro di consulenza per i problemi relazionali Cantone di Soletta

Consulenza e supporto in vari aspetti della vita su temi come rapporto col partner, famiglia, gravidanza ed educazione sessuale.

www.fabeso.ch

Soletta: 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

Consultorio per donne e uomini stranieri

Informazioni legali e consulenza sociale sulle questioni relative a rapporti binazionali, diritto degli stranieri, previdenza sociale, matrimonio e diritto di famiglia, protezione contro la discriminazione.

www.frabina.ch | info@frabina.ch | ☎ 032 621 68 60

Difficoltà mentali/fisiche

Psichiatria per adulti

Supporto e terapia in caso di malattie mentali e di crisi acute per persone a partire dai 18 anni di età.

Cliniche per psichiatria, psicoterapia e psicosomatica:

info.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 11 11

Soletta: 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

Legga svizzera contro il cancro: Soletta

Consulenza, assistenza e presa a carico di pazienti oncologici e dei loro familiari.

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

Soletta/Grenchen: ☎ 032 628 68 10

Olten: ☎ 032 628 68 18

Breitenbach: ☎ 061 781 19 54

Legga polmonare svizzera: Soletta

Consulenza e assistenza alle persone affette da patologie polmonari e disturbi respiratori e ai loro familiari.

www.lungenliga-so.ch | info@lungenliga-so.ch

Soletta/Grenchen: ☎ 032 628 68 28

Olten: ☎ 062 206 77 55

Breitenbach: ☎ 061 785 70 10

Problemi relativi alla terza età

Pro Senectute Soletta

Progetti, offerte e consulenza gratuita per i problemi relativi alla terza età e all'invecchiamento.

so.prosenectute.ch

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

Problemi di dipendenza

Consultorio sul tema delle dipendenze Perspektive Soletta-Grenchen

Proposta gratuita per persone con problemi di dipendenza, per i loro familiari e per la comunità nell'area Soletta-Grenchen.

perspektive-so.ch

beratungstellen@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 30

Consulenza e aiuto sulle dipendenze Est

Proposta gratuita per persone con problemi di dipendenza, per i loro familiari e per la comunità nelle aree di Dorneck, Gäu, Gös-gen, Olten, Thal e Thierstein.

suchthilfe-ost.ch

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

Violenza

Consultorio per chi commette atti di violenza

Proposta di assistenza confidenziale e gratuita alle persone che commettono atti di violenza o temono di commetterne in futuro.

beratungsgewalt.so.ch

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

Servizio di consulenza e di aiuto alle vittime Argovia Soletta

Assistenza gratuita e consulenza alle vittime di violenze fisiche, psicologiche o sessuali e ai loro familiari.

opferhilfe-ag-so.ch

beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch | ☎ 062 835 47 90

Casa per donne vittime di violenze coniugali Argovia Soletta

Consulenza, presa a carico, accompagnamento e alloggio per le donne (e i loro figli) vittime di violenze domestiche.

frauenhaus-ag-so.ch | beratung@frauenhaus-ag-so.ch

Hotline 24 ore su 24: ☎ 062 823 86 00

Difficoltà finanziarie

Consultorio in materia di budget e debiti Argovia Soletta

Consulenza gratuita e assistenza in caso di difficoltà economiche.

schulden-ag-so.ch

ag-so@schulden.ch | ☎ 0800 061 535 oppure ☎ 062 206 15 35

Consulenza su problemi di indebitamento:

Aarau/Soletta: ☎ 062 822 82 11 (lun – ven, dalle 8.30 alle 12.30)

Grenchen: ☎ 032 653 09 15

Consulenza su problemi di budget:

Aarau/Soletta: info@budgetberatung-aargau.ch | ☎ 062 822 84 34

(lun – ven, dalle 8.30 alle 12.30)

Soletta: info@budgetberatung-so.ch | ☎ 062 822 84 34

(lun – ven, dalle 8.30 alle 12.30)

Consulenza sociale Caritas Soletta

Consulenza gratuita riguardo alla gestione del quotidiano, amministrazione, problemi di coppia o di denaro a prescindere dalla confessione e dalla nazionalità.

caritas-solothurn.ch

Soletta/Grenchen:

sozialberatung@caritas-solothurn.ch | ☎ 032 623 08 91

Olten/Starrkirch-Wil:

sozialdienst.katholten@st.-marien-olten.ch | ☎ 032 287 23 14

Siti web importanti

www.hebsorg.ch Sito web con informazioni e servizi di supporto su temi come salute mentale, salute fisica, alimentazione, attività fisica, dipendenze, nonché gestione del denaro e problemi di indebitamento.

www.come-stai.ch Sito web con informazioni, consigli e servizi a supporto della salute mentale.

so.feel-ok.ch Piattaforma web per ragazzi e genitori su temi quali tempo libero, lavoro, dipendenze, crisi, violenza, corpo, aspetti legali ecc.

www.mutilazioni-genitali-femminili.ch Consulenza alle famiglie per prevenire le mutilazioni genitali femminili.

www.matrimonioforzato.ch Assistenza e consulenza gratuita per le persone interessate e per gli specialisti.

safezone.ch Consulenza online sulle dipendenze per le persone con problemi colpite, per i loro familiari e per le persone interessate.



corona.so.ch