

# Está preocupado ou tem dúvidas? Gostaria de falar?

## No cantão de Solothurn existem várias ofertas de diálogo e apoio.

Aqui encontrará uma visão geral por tópicos e grupos-alvo. Não hesite em procurar aconselhamento ou ajuda em situações difíceis. Se necessário, os centros de aconselhamento podem disponibilizar intérpretes.

### Linhas de ajuda

#### Linha de ajuda para jovens

Aconselhamento e ajuda gratuitos para crianças e jovens com dificuldades, 24 horas por dia.  
Pro Juventute: [www.147.ch](http://www.147.ch) | [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch) | ☎ 147 | SMS 147

#### Linha de ajuda para pais

Aconselhamento e ajuda gratuitos para pais, famílias e prestadores de cuidados com problemas educacionais, conflitos ou crises na família, 24 horas por dia.  
Elternnotruf (Linha SOS Pais): [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)  
24h@elternnotruf.ch | ☎ 0848 35 45 55

#### Linha de ajuda para adultos

Atendimento gratuito para ajuda e apoio em caso de situações difíceis, 24 horas por dia.  
Dargebotene Hand (A mão amiga): [www.143.ch](http://www.143.ch) | ☎ 143

### Crianças e jovens

#### Serviços de saúde mental infantil e juvenil

Apoio e terapia na gestão de crises emocionais de crianças e adolescentes até aos 18 anos de idade, aconselhamento para pais, família e contexto familiar.  
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) | Inscrição via Ambulatorium Solothurn: ☎ 032 627 17 00  
Balsthal: [kjpd.balsthal@spital.so.ch](mailto:kjpd.balsthal@spital.so.ch) | Inscrição via Ambulatorium Solothurn: ☎ 032 627 17 00

#### Centro de aconselhamento para assuntos da juventude

Apoio gratuito para jovens entre os 14 e 25 anos em várias fases difíceis da vida, crises e conflitos.  
Perspektive Solothurn-Grenchen: [perspektive-so.ch](http://perspektive-so.ch)  
[jugendberatung@perspektive-so.ch](mailto:jugendberatung@perspektive-so.ch) | ☎ 032 626 56 20

### Pais, famílias e casais

#### Aconselhamento para mães e pais

Aconselhamento gratuito sobre saúde, desenvolvimento e educação para famílias com bebés e crianças pequenas.  
[muetterberatung-so.ch](http://muetterberatung-so.ch) | [info@muetterberatung-so.ch](mailto:info@muetterberatung-so.ch)

#### Kompass (Bússola)

Apoio e aconselhamento gratuitos para pais, famílias e prestadores de cuidados sobre questões educativas e do dia a dia.  
[www.kompass-so.ch](http://www.kompass-so.ch) | [mail@kompass-so.ch](mailto:mail@kompass-so.ch) | ☎ 032 624 49 39

#### Departamento especializado em questões de relacionamento do cantão de Solothurn

Aconselhamento e apoio em várias áreas da vida sobre os temas relacionamentos, família, gravidez e educação sexual.  
[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

#### Centro de aconselhamento para estrangeiros

Informação jurídica e aconselhamento social sobre questões relacionadas com relacionamentos binacionais, legislação sobre estrangeiros, lei da segurança social, casamento e direito da família e proteção contra a discriminação.  
[www.frabina.ch](http://www.frabina.ch) | [info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch) | ☎ 032 621 68 60

### Dificuldades físicas e emocionais

#### Psiquiatria de adultos

Apoio e tratamento de doenças do foro mental e situações de crise graves em adultos com 18 anos ou mais. Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (Clínicas para psiquiatria, psicoterapia e psicossomática): [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 (Liga contra o cancro)

Aconselhamento, apoio e cuidados para pessoas que sofram de cancro e respetivos familiares.  
[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 (Liga pulmonar)

Aconselhamento e apoio a pessoas com doenças pulmonares e respiratórias e respetivos familiares.  
[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

## Assuntos relacionados com a velhice

### Pro Senectute Solothurn (Associação profissional e de serviços ao serviço dos idosos)

Projetos, ofertas e conselhos gratuitos para questões relativas à velhice e ao envelhecimento.  
so.prosenectute.ch | info@prosenectute.ch | ☎ 032 626 59 59

## Problemas de dependência

### Suchtberatung Perspektive Solothurn-Grenchen (Aconselhamento em caso de problemas de dependência)

Ajuda gratuita para pessoas com problemas de dependência, familiares e contexto familiar na região de Solothurn e Grenchen.  
perspektive-so.ch  
beratungstellen@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 30

### Suchtberatung Suchthilfe Ost (Aconselhamento em caso de problemas de dependência)

Ajuda gratuita para pessoas com problemas de dependência, familiares e contexto familiar na região de Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal e Thierstein.  
suchthilfe-ost.ch  
info@suchthilfe-ost.ch | ☎ 0800 061 535 oder ☎ 062 206 15 35

## Violência

### Centro de aconselhamento sobre violência para agressores

Um serviço de aconselhamento confidencial e gratuito para pessoas que tenham exercido violência ou recebem vir a exercer violência futuramente.  
beratungsgewalt.so.ch | beratungsgewalt@ddi.so.ch | ☎ 032 627 29 92

### Beratungsstelle Opferhilfe Aargau Solothurn (Centro de aconselhamento e ajuda às vítimas)

Apoio e aconselhamento gratuitos às vítimas de violência física, psicológica ou sexual e aos seus familiares.  
opferhilfe-ag-so.ch  
beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch | ☎ 062 835 47 90

### Frauenhaus Aargau Solothurn (Casa de abrigo para mulheres)

Aconselhamento, cuidados, apoio e alojamento para mulheres e respetivos filhos, vítimas de violência doméstica.  
frauenhaus-ag-so.ch | beratung@frauenhaus-ag-so.ch  
Direta 24h: ☎ 062 823 86 00

## Dificuldades financeiras

### Schulden- und Budgetberatung Aargau Solothurn (Aconselhamento em matéria de dívidas e gestão orçamental)

Aconselhamento e apoio gratuitos em caso de dificuldades financeiras. | schulden-ag-so.ch  
ag-so@schulden.ch | ☎ 0800 061 535 oder ☎ 062 206 15 35

Aconselhamento sobre dívidas:

Aarau/Solothurn: ☎ 062 822 82 11 (Seg – Sex, 8.30 – 12.30 horas)

Grenchen: ☎ 032 653 09 15

Aconselhamento sobre gestão orçamental:

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

(2ª-feira a 6ª-feira, 8.30 – 12.30 horas)

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

(2ª-feira a 6ª-feira, 8.30 – 12.30 horas)

### Aconselhamento social da Caritas Solothurn

Aconselhamento gratuito sobre questões do dia a dia, administração, relacionamentos ou dinheiro, independentemente da confissão ou nacionalidade.

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

## Páginas Web importantes

**www.hebsorg.ch** Página com serviços de informação e apoio sobre saúde mental, saúde física, nutrição, exercício, violência, dependência, gestão de orçamento e dívidas.

**www.wie-gehts-dir.ch** Página com informações, dicas e serviços de apoio sobre saúde mental.

**so.feel-ok.ch** Plataforma Web para jovens e pais sobre temas de lazer, trabalho, dependência, crises, violência, corpo, direito, etc.

**www.maedchenbeschneidung.ch** Aconselhamento às famílias sobre a prevenção da circuncisão feminina.

**www.zwangsheirat.ch** Apoio e aconselhamento gratuitos para as pessoas afetadas de casamento forçado e para especialistas.

**safezone.ch** Aconselhamento on-line sobre questões de dependência para pessoas afetadas, familiares e partes interessadas.



corona.so.ch