

# Zabrinuti ste ili imate pitanja? Želite li razgovarati?

## U kantonu Solothurn postoje razne službe za razgovor i podršku.

Ovde ćete pronaći pregled po temi i ciljnoj grupi. Ne oklevajte da potražite savet ili pomoć u teškim situacijama. Ako je potrebno, u centre za savetovanje mogu biti pozvani i prevodioci.

## Telefonske linije za pomoć

### Linije za pomoć tinejdžerima

Besplatni saveti i pomoć za decu i tinejdžere u problemu dostupni 24 časa.  
Pro Juventute: [www.147.ch](http://www.147.ch) | [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch) | ☎ 147 | SMS 147

### Linije za pomoć roditeljima

Besplatni saveti i pomoć za roditelje, porodice i staratelje sa problemima roditeljstva, konfliktima ili krizama u porodici dostupni 24 časa.  
Elternnotruf (Hitni pozivi roditelja): [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)  
24h@elternnotruf.ch | ☎ 0848 35 45 55

### Linije za pomoć odraslima

Besplatan telefonski centar za pomoć i podršku u teškim situacijama dostupan 24 časa.  
Dargebotene Hand (Ruka podrške): [www.143.ch](http://www.143.ch) | ☎ 143

## Deca i tinejdžeri

### Psihijatrijske usluge za decu i tinejdžere

Podrška i terapija u borbi sa psihološkim krizama dece i adolescenata u uzrastu do 18 godina, savetovanje roditelja, porodice i okoline.

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) | Registracija preko ambulante za pacijente: ☎ 032 627 17 00  
Balsthal: [kjpd.balsthal@spital.so.ch](mailto:kjpd.balsthal@spital.so.ch) | Registracija preko ambulante za pacijente: ☎ 032 627 17 00

### Savetodavni centar za probleme mladih

Besplatna podrška za decu, tinejdžere i adolescente između 14 i 25 godina u raznim teškim fazama života, krizama i konfliktima.  
Perspektiva Solothurn-Grenchen: [perspektive-so.ch](http://perspektive-so.ch)  
jugendberatung@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 20

## Roditelji, porodice i parovi

### Savetovalište za majke i očeve

Besplatni saveti o zdravlju, razvoju i edukacija za porodice sa bebama i malom decom.  
[muetterberatung-so.ch](http://muetterberatung-so.ch) | [info@muetterberatung-so.ch](mailto:info@muetterberatung-so.ch)

### Kompass (Kompas)

Besplatna podrška i saveti za roditelje, porodice i staratelje u vezi obrazovanja i svakodnevnih pitanja.  
[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 (Specijalizovano savetovalište za probleme u vezama), Kanton Solothurn

Savetovanje i podrška u različitim životnim oblastima na temu partnerstva, porodice, trudnoće i seksualne edukacije.  
[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

### Savetodavni centar za strance

Pravne informacije i saveti u vezi socijalne zaštite na temu međunacionalnih veza, imigracionog zakona, zakona o socijalnoj zaštiti, zakona o braku i porodici i zaštiti od diskriminacije.  
[www.frabina.ch](http://www.frabina.ch) | [info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch) | ☎ 032 621 68 60

## Metalne/fizičke poteškoće

### Psihijatrijska pomoć za odrasle

Podrška i pomoć kod mentalnih bolesti i ozbiljnih životnih kriza u odraslih u dobi starijoj od 18 godina.

Klinika za psihijatriju, psihoterapiju i psihosomatiku:  
[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 (Udruženje obolelih od kancera), Solothurn

Savetovanje, podrška i nega za osobe sa kancerom i njihove bližnje.

[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 (Udruženje obolelih od bolesti pluća), Solothurn

Saveti i podrška za osobe sa bolestima pluća i respiratornim bolestima i za njihove bližnje.

[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

## Problemi koji se tiču starosti

### Pro Senectute Solothurn

Projekti, ponude i besplatni saveti u vezi pitanja starosti i starenja.  
so.prosenectute.ch  
info@so.prosenectute.ch | ☎ 032 626 59 59

## Problemi zavisnosti

### Savetovalište o bolestima zavisnosti Perspektiva Solothurn-Grenchen;

Besplatna ponuda za osobe sa bolestima zavisnosti, njihove bližnje i okolinu u regiji Solothurn i Grenchen.  
perspektive-so.ch  
beratungstellen@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 30

### Savetovalište o bolestima zavisnosti, Pomoć kod bolesti zavisnosti Istok

Besplatna ponuda za osobe sa bolestima zavisnosti, njihove bližnje i okolinu u regiji Dornek, Gau, Gezgen, Olten, Tal, and Tirštajn.  
suchthilfe-ost.ch  
info@suchthilfe-ost.ch | ☎ 0800 061 535 ili ☎ 062 206 15 35

## Nasilje

### Savetovalište za osobe sklone nasilju

Poverljiva i besplatna usluga savetovanja za ljude koji su koristili nasilje ili se plaše da će upotrebiti nasilje.  
beratungsgewalt.so.ch  
beratungsgewalt@ddi.so.ch | ☎ 032 627 29 92

### Savetovalište za pomoć žrtvama nasilja u Argau Solothurn

Besplatna pomoć i savetovanje za žrtve fizičkog, psihičkog ili seksualnog nasilja i za njihove bližnje.  
opferhilfe-ag-so.ch  
beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch | ☎ 062 835 47 90

### Sigurna kuća za žene u Argau Solothurn

Savetovanje, zaštita, pratnja i smeštaj za žene pogođene nasiljem u porodici i njihovu decu.  
frauenhaus-ag-so.ch | beratung@frauenhaus-ag-so.ch  
24h-Hotline: ☎ 062 823 86 00

## Finansijski problemi

### Saveti o dugovima i finansijama Argau Solothurn

Besplatni saveti u slučajevima finansijskih poteškoća.  
schulden-ag-so.ch  
ag-so@schulden.ch | ☎ 0800 061 535 ili ☎ 062 206 15 35

Savetovalište u vezi dugovanja:  
Aarau/Solothurn: ☎ 062 822 82 11 (Od ponedeljka do petka, 8.30 – 12.30 časova)  
Grenchen: ☎ 032 653 09 15

Savetovalište u vezi finansija:  
Aarau: info@budgetberatung-aargau.ch | ☎ 062 822 84 34 (Od ponedeljka do petka, 8.30 – 12.30 časova)  
Solothurn: info@budgetberatung-so.ch | ☎ 062 822 84 34 (Od ponedeljka do petka, 8.30 – 12.30 časova)

### Savetovalište u vezi socijalne zaštite, Caritas Solothurn

Besplatni saveti o pitanjima svakodnevnog života, administracije, partnerskih odnosa ili novca, bez obzira na religiju ili nacionalnu pripadnost.  
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

## Važne veb stranice

**www.hebsorg.ch** Veb stranica sa informacijama i uslugom podrške koja se odnosi na mentalno zdravlje, fizičko zdravlje, ishranu, vežbanje, bolesti zavisnosti, finansije i dugovanja

**www.wie-gehts-dir.ch** Veb stranica sa informacijama, savetima i uslugom podrške koja se odnosi na mentalno zdravlje.

**so.feel-ok.ch** Veb platforma za mlade i roditelje na teme slododnog vremena, posla, bolesti zavisnosti, kriza, nasilja, tela, zakona, itd.

**www.maedchenbeschneidung.ch** Saveti za porodice u vezi prevencije obrezivanja kod žena.

**www.zwangsheirat.ch** Besplatna podrška i saveti za obolele osobe i specijalisti.

**safezone.ch** Onlajn saveti u vezi problema zavisnosti za obolele osobe, njihove bližnje i ostale zainteresovane.



corona.so.ch