

¿Tiene alguna preocupación o alguna pregunta? ¿Tiene la necesidad de hablar?

En el cantón de Solothurn hay muchas opciones para poder hablar y recibir apoyo.

Aquí encontrará un resumen según la temática y el grupo al que va destinado. No lo dude y en caso de encontrarse en una situación difícil, pida consejo o ayuda. Si es necesario, en los organismos que le asesoren se podrá solicitar la intervención de un intérprete.

Líneas telefónicas de ayuda

Asistencia telefónica para adolescentes

Asesoramiento gratuito y ayuda para niños, niñas y adolescentes en situación de emergencia, las veinticuatro horas.
Pro Juventute: www.147.ch | beratung@147.ch | ☎ 147 | SMS 147

Asistencia telefónica para padres y madres

Asesoramiento gratuito y ayuda para padres y madres, familias y personas de referencia en cuestiones relacionadas con la educación, conflictos o crisis familiares, las veinticuatro horas.
Emergencias para padres y madres: www.elternnotruf.ch
24h@elternnotruf.ch | ☎ 0848 35 45 55

Asistencia telefónica para adultos

Opciones gratuitas para conversar, para dar ayuda y apoyo en situaciones difíciles, las veinticuatro horas.
«Una mano tendida» Dargebotene Hand: www.143.ch | ☎ 143

Niños, niñas y adolescentes

Servicio de psiquiatría para niños, niñas y adolescentes

Apoyo y terapia para la superación de crisis psiquiátricas en niños, niñas y adolescentes hasta 18 años, asesoramiento a padres y madres, familia y entorno familiar.
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 | Cita a través del ambulatorio Ambulatorium Solothurn: ☎ 032 627 17 00
Balsthal: kjpd.balsthal@spital.so.ch | Cita a través del ambulatorio Ambulatorium Solothurn: ☎ 032 627 17 00

Organismo de asesoramiento para adolescentes

Apoyo gratuito a personas jóvenes entre 14 y 25 años que se encuentran en etapas vitales difíciles, en crisis o conflictos.
«Perspectivas» Perspektive Solothurn-Grenchen: perspektive-so.ch
jugendberatung@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 20

Padres, madres, familias y parejas

Asesoramiento para padres y madres

Asesoramiento gratuito sobre salud, desarrollo y educación para familias con lactantes y niños y niñas pequeños.
muetterberatung-so.ch | info@muetterberatung-so.ch

Kompass

Apoyo y asesoramiento gratuito para padres y madres, familias y personas de referencia en cuestiones relacionadas con la educación y del día a día.
www.kompass-so.ch | mail@kompass-so.ch | ☎ 032 624 49 39

Organismo para cuestiones relacionadas con la educación cantón Solothurn

Asesoramiento y apoyo gratuito en distintos ámbitos de la vida sobre temas de pareja, familia, embarazo y educación sexual.
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

Organismo de asesoramiento para extranjeras y extranjeros

Información jurídica y asesoramiento social relacionado con la educación binacional, derecho de extranjería, derecho de la seguridad social, derecho matrimonial y familiar, y protección frente a la discriminación.
www.frabina.ch | info@frabina.ch | ☎ 032 621 68 60

Dificultades emocionales y físicas

Psiquiatría para adultos

Apoyo y tratamiento de enfermedades psíquicas y crisis vitales agudas en adultos a partir de los 18 años.
Clínicas psiquiátricas, psicoterapia y medicina psicosomática:
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

«Asociación contra el cáncer» Krebsliga Solothurn

Asesoramiento, apoyo y atención a personas enfermas de cáncer y a sus familiares. | solothurn.krebsliga.ch | info@krebsliga-so.ch
Solothurn/Grenchen: ☎ 032 628 68 10
Olten: ☎ 032 628 68 18
Breitenbach: ☎ 061 781 19 54

«Asociación para los pulmones» Lungenliga Solothurn

Asesoramiento y apoyo a personas con enfermedades pulmonares y de las vías respiratorias y a sus familiares.
www.lungenliga-so.ch | info@lungenliga-so.ch
Solothurn/Grenchen: ☎ 032 628 68 28
Olten: ☎ 062 206 77 55
Breitenbach: ☎ 061 785 70 10

Cuestiones relacionadas con el envejecimiento

Pro Senectute Solothurn

Proyectos, ofertas y asesoramiento gratuito para cuestiones relacionadas con la edad y el envejecimiento.
so.prosenectute.ch | info@so.prosenectute.ch | ☎ 032 626 59 59

Problemas de adicciones

Asesoramiento sobre adicciones «Perspectivas» Perspektive Solothurn-Grenchen

Opciones gratuitas para personas que sufren adicciones, familiares y su entorno en la región de Solothurn y Grenchen.
perspektive-so.ch
beratungstellen@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 30

Asesoramiento sobre adicciones «Ayuda contra las adicciones» Suchthilfe Ost

Oferta gratuita para personas con adicciones, familiares y su entorno en la región de Dorneck, Gäu, Gösigen, Olten, Thal y Thierstein.
suchthilfe-ost.ch
info@suchthilfe-ost.ch | ☎ 0800 061 535 o ☎ 062 206 15 35

Violencia

Organismo de asesoramiento en asuntos de violencia para los autores

Opción de asesoramiento confidencial y gratuito para personas que han ejercido violencia o que temen poder llegar a ejercer violencia en breve.
beratunggewalt.so.ch
beratunggewalt@ddi.so.ch | ☎ 032 627 29 92

Organismo de asesoramiento de «ayuda a las víctimas» Opferhilfe Aargau Solothurn

Apoyo gratuito y asesoramiento a víctimas de violencia física, psicológica o agresión sexual y a sus familiares.
opferhilfe-ag-so.ch
beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch | ☎ 062 835 47 90

«Centro de acogida para mujeres» Frauenhaus Solothurn

Asesoramiento, apoyo, acompañamiento y alojamiento para mujeres y sus hijos e hijas que sufren violencia doméstica.
frauenhaus-ag-so.ch | beratung@frauenhaus-ag-so.ch
Teléfono de asistencia 24h: ☎ 062 823 86 00

Dificultades económicas

Asesoramiento en cuestiones de deudas y de presupuesto Aargau Solothurn

Asesoramiento gratuito y apoyo en caso de dificultades económicas.
schulden-ag-so.ch
ag-so@schulden.ch | ☎ 0800 061 535 o ☎ 062 206 15 35

Asesoramiento en caso de deudas:
Aarau/Solothurn: ☎ 062 822 82 11 (LU – VI, 8.30 h – 12.30 h)
Grenchen: ☎ 032 653 09 15

Asesoramiento para presupuestos:
Aarau: info@budgetberatung-aargau.ch | ☎ 062 822 84 34 (LU – VI, 8.30 h – 12.30 h)
Solothurn: info@budgetberatung-so.ch | ☎ 062 822 84 34 (LU – VI, 8.30 h – 12.30 h)

Asesoramiento en asuntos sociales Caritas Solothurn

Asesoramiento gratuito en cuestiones relacionadas con el día a día, la administración, vida en pareja o dinero, independientemente de la religión a la que pertenezca y la nacionalidad.
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 web con información y opciones de apoyo en salud mental, salud física, nutrición, movimiento físico, violencia, adicciones así como deudas y presupuestos.

www.wie-gehts-dir.ch Páginas web con información, consejos y opciones de apoyo para la salud mental.

so.feel-ok.ch Plataforma web para jóvenes y sus padres y madres relacionadas con temas como el ocio, trabajo, adicciones, crisis, violencia, cuerpo, derecho, etc.

www.maedchenbeschneidung.ch Asesoramiento a familias para la prevención de la mutilación genital femenina.

www.zwangsheirat.ch Apoyo gratuito y asesoramiento para afectados de matrimonios forzosos y personas expertas.

safezone.ch Asesoramiento en línea en cuestiones de adicciones para afectados, familiares y personas interesadas.



corona.so.ch