

SUCHTHILFE  
OST

---

Auf dem Weg  
in ein  
selbst-  
bestimmtes  
Leben



Die Suchthilfe Ost (SHO) bietet mit vielseitigen Angeboten professionelle Beratung und Unterstützung für Menschen mit Suchtproblemen und deren Umfeld.

Suchthilfe Ost	3
Prävention und Gesundheitsförderung	4/5
Beratungsstellen	6/7
Stadtküche und Kontakt- & Anlaufstelle	9
Arbeiten und Wohnen	10

## Informieren, begleiten und beraten.

### Suchthilfe Ost GmbH

Als Kompetenzzentrum rund um das Thema Sucht stellt die SHO ein breites ambulantes Angebot zur Verfügung. Dabei steht das (Wieder-)Erlangen eines selbstbestimmten Lebens im Zentrum.

Die Angebote richten sich an direkt Betroffene und deren Umfeld sowie an das Gemeinwesen in den solothurnischen Bezirken Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal und Thierstein.

### Case Management

Die SHO legt Wert darauf, dass ihre Kund:innen und Klient:innen schnell zu den nötigen Informationen kommen. Als erste Informations- und Anlaufstelle stehen diesen die Mitarbeitenden der Abteilung Case Management zur Verfügung. Das Case Management hat die Aufgabe, die komplette individuelle Versorgung der Klient:innen optimal zu koordinieren. Dies ermöglicht die flexible Anpassung und Ausgestaltung der internen und externen Hilfeleistungen an den situativen Bedarf der Klient:innen.

### Vertraulich

Die Mitarbeitenden der SHO unterstehen der gesetzlichen Schweigepflicht. Informationen und Daten werden vertraulich behandelt und nur mit Einwilligung der Klient:innen weitergegeben.

### Anmeldung

Telefon 062 206 15 35  
Gratis-Nr. 0800 06 15 35  
case.management@suchthilfe-ost.ch  
oder vor Ort am Schalter an der  
Aarburgerstrasse 63 in Olten

Die SHO ist von Montag bis Freitag geöffnet (ausser an Feiertagen). Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf [www.suchthilfe-ost.ch](http://www.suchthilfe-ost.ch)

# Gesundheit fördern – Risiken kennen und vermindern.

Die SHO informiert kompetent über Konsumrisiken und engagiert sich für einen gesunden und selbstbestimmten Umgang mit Genussmitteln und Verhaltensweisen.

Mit Präventionsangeboten im Bildungs-, Berufs- und Erziehungsalltag und im Gemeinwesen helfen wir mit, die Risiken einer Suchtentwicklung zu vermindern und die Gesundheit der Bevölkerung zu fördern. Ein Ziel ist es, risikoreiches Verhalten und Folgeprobleme früh zu erkennen und beidem mit Verständnis, Beratung und Vernetzung zu begegnen.

Unser Angebot umfasst verschiedenste Formen. Bei Bedarf entwickeln wir passende Schulungen, bereiten Informationen auf und begleiten bei der Umsetzung von Projekten vor Ort.

Mit Kindern und ihren Lehrpersonen  
... erweitern wir Spiel- und Wahlmöglichkeiten zur Stärkung der Lebens- und Medienkompetenzen.

Mit Jugendlichen und ihren Lehrpersonen  
... reflektieren wir in altersgerechten Workshops das Konsumverhalten und setzen uns mit Risiken und gesetzlichen Vorgaben auseinander. Im aktiven Austausch werden von der Oberstufe bis in die Berufs- und Kantonsschulen Themen wie Alkohol und digitale Medien angesprochen.

Mit Eltern  
... entwickeln wir Lösungsansätze für einen gesunden Umgang mit Sucht- und Genussmitteln sowie digitalen Medien.

Mit Fachpersonen aus dem Bildungs- und Sozialwesen  
... führen wir zielgruppengerechte Schulungen durch, setzen nachhaltige Projekte um und tragen zur Vernetzung bei.

Mit Teams in Betrieben und Institutionen  
... besprechen wir Früherkennungsmerkmale von Suchtverhalten und Handlungsansätze, wie Betroffene unterstützt werden können.

Mit Gemeinden  
... setzen wir uns für gesunde Lebensräume, tragende Netzwerke und soziale Ressourcen ein.

Mit Menschen in kritischen Lebensphasen und ihren Nahestehenden  
... setzen wir uns mit Themen wie Einsamkeit, Pensionierung, Erwerbslosigkeit und Migration auseinander und zeigen Möglichkeiten, Hilfsangebote und Perspektiven auf.

Mit der breiten Bevölkerung  
... tauschen wir uns an Informationsveranstaltungen zu Genuss und Konsum aus. Mit Kampagnen und Berichterstattungen tragen wir zur Sensibilisierung der Suchtproblematik bei. Auf unserer Website finden sich kostenlose Flyer und Broschüren rund um Sucht und Konsum.

Die konkreten Angebote finden Sie auf [www.suchthilfe-ost.ch](http://www.suchthilfe-ost.ch)

# Professionelle Unterstützung mit vielfältigen Angeboten.

Die SHO bietet professionelle ziel- und ressourcenorientierte Beratung und Unterstützung für Menschen mit Suchtproblemen und deren Umfeld.

## Beratungsstelle der SHO

Das Angebot richtet sich sowohl an Menschen mit substanzgebundenen Abhängigkeiten als auch an Betroffene von Verhaltenssüchten (z. B. Glücksspiel). Die Beratung bei der SHO ist kostenlos.

Termine jeweils  
nach Vereinbarung Die Beratungsgespräche können auf Wunsch auch online oder per Telefon stattfinden.

An folgenden Standorten befinden sich die Beratungsräume der SHO:

### **Olten Hauptsitz**

Aarburgerstrasse 63  
4600 Olten

### **Olten Salzhüsliweg**

Salzhüsliweg 4  
4600 Olten

### **Balsthal**

Herrengasse 10  
4710 Balsthal

### **Breitenbach**

Bodenackerstrasse 1a  
4226 Breitenbach

### **Dornach**

Friedensgasse 10  
4143 Dornach

Übersicht der Beratungsangebote:

**Suchtberatung** für Direktbetroffene im Umgang mit ihrer Abhängigkeit und Unterstützung bei der Entwicklung von Perspektiven. Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche wie auch an Erwachsene.

**Angehörigenberatung** für Personen im Umfeld von süchtigen Menschen.

**Rauchstoppperatung** mit der E-Zigarette für erwachsene, ausstiegswillige Raucher:innen.

**Sozialberatung** für Klient:innen beim Erledigen ihrer Administration und im Kontakt mit Ämtern und Behörden. Bei Bedarf gibt es die Möglichkeit einer freiwilligen Finanzverwaltung auf Vertragsbasis.

**Informationsvermittlung** für Organisationen im Allgemeinen und insbesondere für Bildungseinrichtungen und andere Fachstellen zu unterschiedlichen Themen im Suchtbereich.

**Geleitete Gesprächsgruppen** zu suchtspezifischen Themen bieten Raum für Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung im geschützten Rahmen.

**Online-Beratung SafeZone** ist die kostenlose, anonyme Online-Beratung zu Suchtfragen. Informationen auf [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

Ich bin Suchthilfe\*



\*Mineral aus einem von 280 persönlichen Beratungsgesprächen pro Monat.

# Begegnungsorte zur Entlastung des öffentlichen Raumes.

## Stadtküche

Die Stadtküche ist ein Begegnungsort an der Aarburgerstrasse 63 in Olten mit einem breiten Unterstützungsangebot für Menschen mit Suchtproblemen. Neben warmen Mahlzeiten, Snacks und Getränken umfasst das Angebot eine kleine Auswahl an Hygieneprodukten, Secondhand-Kleider, Zugang zum Internet sowie die Möglichkeit zu duschen und die Kleider zu waschen. Drei Mal pro Woche erfolgt eine Gratisabgabe von Lebensmitteln, welche durch die Schweizer Tafel geliefert werden. Über Mittag stehen die Berater:innen der SHO für eine offene Sprechstunde zur Verfügung.

Die Stadtküche ist von Montag bis Sonntag geöffnet (ausser an Feiertagen). Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf [www.suchthilfe-ost.ch](http://www.suchthilfe-ost.ch)

Weiter bietet die Stadtküche für ihre Besucher:innen auch Beratung und Unterstützung in Hygiene- und Gesundheitsfragen (z. B. Wundversorgungen, Spritzen-tausch, Abgabe von Kondomen und Infos zur Vermeidung bzw. Behandlung von Krankheiten wie Hepatitis C und HIV) an.

## Kontakt- & Anlaufstelle

Die Kontakt- und Anlaufstelle (K&A) der SHO befindet sich ebenfalls an der Aarburgerstrasse 63. Hier können Drogen konsumierende Menschen unter Aufsicht ihre mitgebrachten Substanzen unter hygienischen Bedingungen konsumieren. Eine Sensibilisierung der Benutzer:innen für risikoarmen Substanzkonsum sowie HIV- und Hepatitis-Prophylaxe sind Teil des Angebotes, wie auch die Abgabe von Spritzen und Kondomen. Die K&A richtet sich ausschliesslich an volljährige Personen.

Die K&A ist von Montag bis Sonntag geöffnet (ausser an Feiertagen). Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf [www.suchthilfe-ost.ch](http://www.suchthilfe-ost.ch)

# Begleitung in Wohn- und Alltagsfragen.

## Unterstütztes Arbeiten

Mit unterschiedlichen Beschäftigungsmöglichkeiten unterstützt die SHO Menschen mit Abhängigkeitserkrankung bei der Reintegration. Eine regelmässige Tagesstruktur, sinnvolle Tätigkeiten und das Pflegen von sozialen Kontakten tragen massgeblich zur Stabilisierung unserer Klient:innen bei. Unter anderem sammelt, trennt und entsorgt die SHO recyclebare Abfälle in Olten. Informieren Sie sich auf [www.umweltfreunde.ch](http://www.umweltfreunde.ch)

## Auszahlungsschalter

Menschen mit Suchtproblemen, welche Schwierigkeiten haben mit wöchentlichen oder monatlichen Auszahlungen ihrer Sozialhilfegelder, können nach vorgängiger Auftragserteilung durch das entsprechende Sozialamt ihr Geld täglich an unserem Auszahlungsschalter beziehen.

## Ambulante Wohnhilfe

Die SHO bietet Unterstützung beim (Wieder-)Erwerb von Wohnkompetenzen. Hier setzt die SHO auf flexible, individuell ausgestaltete Begleitungsangebote.

Ich bin Suchthilfe\*



\*Socle aus einem von 30 Kleiderbündel, die jährlich abgegeben werden.

# SUCHTHILFE OST

-----

Suchthilfe Ost GmbH

Telefon 062 206 15 35

Gratis-Nr. 0800 06 15 35

[info@suchthilfe-ost.ch](mailto:info@suchthilfe-ost.ch)

[www.suchthilfe-ost.ch](http://www.suchthilfe-ost.ch)

Postadresse:

Aarburgerstrasse 63

4600 Olten

Standorte:

Aarburgerstrasse 63

4600 Olten

Salzhüsliweg 4

4600 Olten

Herrengasse 10

4710 Balsthal

Friedensgasse 10

4143 Dornach

Bodenackerstrasse 1a

4226 Breitenbach

