

# A ke shqetësime ose pyetje? A dëshiron të flasësh?

## Në kantonin e Solothurn, ekzistojnë diskutime të ndryshme dhe shërbime mbështetëse.

Këtu, ju do të gjeni një pasqyrim sipas temave dhe grupeve të targetuara. Mos hesitoni të kërkonti këshilla ose ndihmë në situata të vështira. Nëse është e nevojshme, mund të thirren përkthyes në qendrat e këshillimit.

### Linjat e ndihmës

#### Linja e ndihmës për adoleshentë

Ndihmë dhe këshillim 24 orësh pa pagesë për fëmijë dhe adoleshentë në nevojë.  
Pro Juventute: [www.147.ch](http://www.147.ch) | [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch) | ☎ 147 | SMS 147

#### Linjat e ndihmës për prindërit

Ndihmë dhe këshillim 24 orësh pa pagesë për prindër, familje, dhe kujdestarë me çështje prindërimi, konflikte, ose kriza në familje.  
Elternnotruf (Telefonata urgjente prindërore):  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) | [24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch) | ☎ 0848 35 45 55

#### Linja e ndihmës për të rriturit

Shërbime telefonike 24 orëshe pa pagesë për ndihmë dhe mbështetje në situata të vështira.  
Dargebotene Hand (Ndihma e ofruar): [www.143.ch](http://www.143.ch) | ☎ 143

### Fëmijë dhe adoleshentë

#### Shërbime psikiatrike për fëmijë dhe adoleshentë

Ndihmë dhe terapi në përballimin e krizave psikologjike të fëmijëve dhe adoleshentëve deri në moshën 18 vjeçare, këshillim të prindërve, familjes dhe mjedisit.  
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) | Regjistrimi përmes Klinikës Ambulatore Solothurn: ☎ 032 627 17 00  
Balsthal: [kjpd.balsthal@spital.so.ch](mailto:kjpd.balsthal@spital.so.ch) | Regjistrimi përmes Klinikës Ambulatore Solothurn: ☎ 032 627 17 00

#### Qendër këshillimi për çështje të të rinjve

Mbështetje pa pagesë për fëmijët, adoleshentët dhe të rinjtë midis 14 and 25 vjeç në faza të ndryshme të vështira të jetës, kriza, dhe konflikte.  
Perspektive (Perspective) Solothurn-Grenchen: [perspektive-so.ch](http://perspektive-so.ch)  
[jugendberatung@perspektive-so.ch](mailto:jugendberatung@perspektive-so.ch) | ☎ 032 626 56 20

### Prindërit, familjet, dhe çiftet

#### Këshillim amënor dhe atëror

Këshillim pa pagesë për shëndetin, zhvillimin dhe edukimin në familje me foshnja dhe fëmijë të vegjël.  
[muetterberatung-so.ch](http://muetterberatung-so.ch) | [info@muetterberatung-so.ch](mailto:info@muetterberatung-so.ch)

#### Kompass (Compass)

Këshillim dhe mbështetje pa pagesë për prindërit, familjet, dhe kujdestarët lidhur me çështjet e përditshme dhe edukimin.  
[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 (Zyrë e specializuar për çështje të marrëdhënies në çift), Kantoni Solothurn

Mbështetje dhe këshillim në fusha të ndryshme të jetës për tema të partneritetit, familjes, shtatëzanisë dhe edukatës seksuale.  
[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

#### Qendër këshillimi për të huajt

Informacion ligjor dhe këshillim social për çështje që lidhen me marrëdhëniet dykombëshe, ligjet e emigracionit, ligjet e sigurimeve shoqërore, ligjet e familjes dhe martesës, dhe mbrojtjes kundër diskriminimit.  
[www.frabina.ch](http://www.frabina.ch) | [info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch) | ☎ 032 621 68 60

### Vështirësitë fizike/mendore

#### Psikiatri për të rriturit

Mbështetje dhe trajtim të sëmundjeve mendore dhe krizave serioze jetësore tek të rriturit të moshës 18 vjeç dhe lart.  
Klinika për psikiatri, psikoterapi, dhe psikosomatikë:  
[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 (Shoqata e Kancerit) Solothurn

Këshillim, mbështetje, dhe përkujdesje për njerëzit me kancer dhe të afërmit e tyre.  
[solothurn.krebsliga.ch](http://solothurn.krebsliga.ch) | [info@krebssliga-so.ch](mailto:info@krebssliga-so.ch)  
Solothurn/Grenchen: ☎ 032 628 68 10  
Olten: ☎ 032 628 68 18  
Breitenbach: ☎ 061 781 19 54

#### Lungenliga (Shoqata e Mushkërive) Solothurn

Këshillim dhe mbështetje për njerëzit me sëmundje të mushkërive dhe respiratore dhe të afërmit e tyre.  
[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

## Probleme lidhur me moshën

### Pro Senectute Solothurn

Projekte, oferta, dhe këshillim pa pagesë për pyetje në lidhje me moshën dhe plakjen.  
so.prosenectute.ch  
info@so.prosenectute.ch | ☎ 032 626 59 59

## Problemet e varësisë

### Perspektive Solothurn-Grenchen për këshillim të varësisë

Ofrim pa pagesë për persona të varur, të afërmit ose mjedisin e tyre në rajonin e Solothurn dhe Grenchen.  
perspektive-so.ch  
beratungstellen@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 30

### Addiction Help East për këshillim të varësisë

Ofrim pa pagesë për persona të varur, të afërmit ose mjedisin e tyre në rajonin e Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal, dhe Thierstein.  
suchthilfe-ost.ch  
info@suchthilfe-ost.ch | ☎ 0800 061 535 ose ☎ 062 206 15 35

## Dhuna

### Qendër këshillimi lidhur me dhunën për shkelësit

Shërbim këshillimi pa pagesë dhe konfidencial për njerëz që kanë përdorur dhunë, ose frikë që dhuna do të përdoret më tej.  
beratungsgewalt.so.ch  
beratungsgewalt@ddi.so.ch | ☎ 032 627 29 92

### Qendër këshillimi për asistencë ndaj viktimave Aargau Solothurn

Këshillim dhe mbështetje pa pagesë për viktimat e dhunës fizike, psikologjike, ose dhunës seksuale dhe të afërmit e tyre.  
victim assistance-ag-so.ch  
beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch | ☎ 062 835 47 90

### Streha e Gruas Aargau Solothurn

Këshillim, përkujdesje, shoqëri, dhe akomodim për gra dhe fëmijët e tyre të prekur nga dhuna në shtëpi.  
frauenhaus-ag-so.ch | beratung@frauenhaus-ag-so.ch  
24h-Hotline: ☎ 062 823 86 00

## Probleme financiare

### Këshillim për buxhetin e borxhin Aargau Solothurn

Mbështetje dhe këshillim pa pagesë në rast të vështirësive financiare.  
debt-ag-so.ch  
ag-so@schulden.ch | ☎ 0800 061 535 ose ☎ 062 206 15 35

Këshillim për borxhin:  
Aarau/Solothurn: ☎ 062 822 82 11  
(E hënë – E premte, 8.30 – 12.30)  
Grenchen: ☎ 032 653 09 15

Këshillim për buxhetin:  
Aarau: info@budgetberatung-aargau.ch | ☎ 062 822 84 34  
(E hënë – E premte, 8.30 – 12.30)  
Solothurn: info@budgetberatung-so.ch | ☎ 062 822 84 34  
(E hënë – E premte, 8.30 – 12.30)

### Caritas Solothurn Këshillim social

Këshillim pa pagesë për pyetje mbi jetën e përditshme, administrimin, partneritetin, ose paratë, pavarësisht nga feja ose kombësia.  
caritas-solothurn.ch  
Solothurn/Grenchen:  
sozialberatung@caritas-solothurn.ch | ☎ 032 623 08 91  
Olten / Starrkirch-Éil:  
sozialdienst.katholiten@st.-marien-olten.ch | ☎ 032 287 23 14

## Faqe interneti të rëndësishme

**www.hebsorg.ch** Website me informacione dhe shërbime mbështetëse lidhur me shëndetin mendor, shëndetin psikik, ushqyerjen, aktivitetin fizik, dhunën, varësinë, buxhetin dhe borxhin.

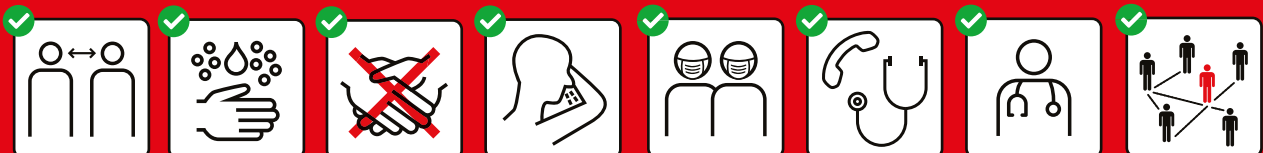
**www.wie-gehts-dir.ch** Website me informacione, këshilla të vogla, dhe shërbime mbështetëse lidhur me shëndetin mendor.

**so.feel-ok.ch** Platforma web për njerëz të rinj dhe prindër rreth temave të argëtimit, punës, varësisë, krizave, dhunës, trupit, ligjit etj.

**www.maedchenbeschneidung.ch** Këshillim për familje lidhur me parandalimin e gjymtimit gjenital femëror.

**www.zwangsheirat.ch** Këshillim dhe mbështetje pa pagesë për personat e prekur dhe specialistët.

**safezone.ch** Këshillim online lidhur me çështje të varësisë të personave të prekur, të afërmit dhe palët e interesuara.



corona.so.ch