

هل لديك أي مخاوف أو أسئلة؟ هل تريد التحدث؟

الآباء والأسر والأزواج

Mütter- und Väterberatung (تقديم المشورة للآباء والأمهات)

مشورة مجانية حول الصحة والنمو والتربية للأسر التي لديها أطفال
رضع وصغار. muetterberatung-so.ch
info@muetterberatung-so.ch

Kompass (مكتب كومباس)

دعم ومشورة مجانية للآباء والأسر ومقدمي الرعاية في قضايا التربية
والمشكلات اليومية. www.kompass-so.ch | mail@kompass-so.ch
☎ 032 624 49 39

مكتب قضايا العلاقات في كانتون سولوتورن

المشورة والدعم في
مختلف مجالات الحياة حول مواضيع الشراكة والأسرة والحمل
والتربية الجنسية.
www.fabeso.ch

سولوتورن: ☎ 032 622 44 33 | solothurn@fabeso.ch
جربينشن: ☎ 032 652 19 22 | grenchen@fabeso.ch
أولتن: ☎ 062 212 61 61 | olten@fabeso.ch
براينتباخ: ☎ 061 781 34 49 | breitenbach@fabeso.ch

Beratungsstelle für Ausländerinnen und Ausländer (مركز تقديم المشورة للأجانب)

معلومات قانونية واستشارات اجتماعية حول
القضايا المتعلقة بالعلاقات الثنائية، وقانون الهجرة، وقانون التأمين
الاجتماعي، وقانون الزواج والأسرة، والحماية من التمييز.
www.frabina.ch | info@frabina.ch | ☎ 032 621 68 60

المشاكل النفسية / الجسدية

Erwachsenenpsychiatrie (الطب النفسي للبالغين)

دعم وعلاج الأمراض النفسية وأزمات الحياة الخطيرة لدى البالغين من
سن 18 عاماً فأكثر.

عيادات الطب النفسي والعلاج النفسي وعلم النفس الجسدي:
info.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 11 11
سولوتورن: ☎ 032 627 14 60 | ambi-solothurn.pd@spital.so.ch
أولتن: ☎ 062 311 52 10 | ambi-olten.pd@spital.so.ch
جربينشن: ☎ 032 627 18 20 | ambi-grenchen.pd@spital.so.ch

Krebsliga Solothurn (رابطة السرطان في سولوتورن)

تقديم المشورة والدعم والرعاية للمصابين بالسرطان وذويهم.
solothurn.krebsliga.ch | info@krebssliga-so.ch
سولوتورن / جربينشن: ☎ 032 628 68 10
أولتن: ☎ 032 628 68 18
براينتباخ: ☎ 061 781 19 54

Lungenliga Solothurn (رابطة أمراض الرئة في سولوتورن)

تقديم المشورة والدعم للأشخاص المصابين بأمراض الرئة والجهاز
التنفسي وذويهم. www.lungenliga-so.ch | info@lungenliga-so.ch
سولوتورن / جربينشن: ☎ 032 628 68 28
أولتن: ☎ 062 206 77 55
براينتباخ: ☎ 061 785 70 10

خطوط المساعدة

خط مساعدة الشباب

مشورة ومساعدة مجانية للأطفال والشباب المحتاجين على مدار الساعة.
مؤسسة Pro Juventute | 147 | ☎ 147 | beratung@147.ch | www.147.ch
رسالة نصية قصيرة 147

خط مساعدة الوالدين

مشورة ومساعدة مجانية للوالدين والأسر ومقدمي الرعاية في المسائل
التعليمية أو النزاعات أو الأزمات في الأسرة، على مدار الساعة.
رقم طوارئ الوالدين: www.elternnotruf.ch
☎ 0848 35 45 55 | 24h@elternnotruf.ch

خط مساعدة البالغين

عروض محادثة مجانية للمساعدة والدعم في المواقف الصعبة، على
مدار الساعة.
Dargebotene Hand (اليد الممدودة) ☎ 143 | www.143.ch

الأطفال والمراهقون

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (خدمة الطب النفسي للأطفال والمراهقين)

الدعم والعلاج في التغلب على
الأزمات النفسية عند الأطفال والمراهقين حتى سن 18 عاماً، مشورة
للآباء والأسرة والمحيط.

سولوتورن: ☎ 032 627 17 00 | kjpd.solothurn@spital.so.ch
أولتن: ☎ 032 627 18 50 | kjpd.olten@spital.so.ch
جربينشن: kjpd.grenchen@spital.so.ch | التسجيل عن
طريق العيادة الخارجية في سولوتورن: ☎ 032 627 17 00
بالمستال: kjpd.balsthal@spital.so.ch | التسجيل عن طريق
العيادة الخارجية في سولوتورن: ☎ 032 627 17 00

Beratungsstelle für Jugendfragen (مركز تقديم المشورة في قضايا الشباب)

دعم مجاني للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين
14 و 25 عاماً في مختلف مراحل الحياة الصعبة والأزمات والنزاعات.
منظمة Perspektive في سولوتورن وجربينشن: perspektive-so.ch
☎ 032 626 56 20 | jugendberatung@perspektive-so.ch

الصعوبات المالية

Schulden- und Budgetberatung Aargau Solothurn (استشارات الديون والميزانية في أرجاو وسولوتورن)

مشورة ودعم مجاني في حالة وجود صعوبات مالية.
schulden-ag-so.ch

062 206 15 35 أو ag-so@schulden.ch | 0800 061 535

استشارات الديون:
أراو / سولوتورن: 062 228 28 11 (الاثنين إلى الجمعة، من 8:30 صباحاً إلى 12:30 ظهراً)
جرينشن: 032 653 09 15

استشارات الميزانية:
أراو: 062 822 84 34 | info@budgetberatung-aargau.ch
(الاثنين إلى الجمعة، من 8:30 صباحاً إلى 12:30 ظهراً)
سولوتورن: 062 822 84 34 | info@budgetberatung-so.ch
(الاثنين إلى الجمعة، من 8:30 صباحاً إلى 12:30 ظهراً)

Sozialberatung Caritas Solothurn (مركز المشورة الاجتماعية في مؤسسة كاريتاس في سولوتورن)

مشورة مجانية حول القضايا المتعلقة بالحياة اليومية أو الإدارة أو الشراكة أو المال، بغض النظر عن المذهب والجنسية.

caritas-solothurn.ch

سولوتورن / جرينشن:

sozialberatung@caritas-solothurn.ch | 032 623 08 91

أولتن / شتاركيرش-فيل:

sozialdienst.katholten@st.-marien-olten.ch | 032 287 23 14

مواقع ويب مهمة

www.hebsorg.ch موقع إلكتروني يحتوي على معلومات وعروض دعم حول مواضيع الصحة النفسية والصحة البدنية والتغذية والتمارين والعنف والإدمان بالإضافة إلى الميزانية والديون.

www.wie-gehts-dir.ch موقع إلكتروني يحتوي على معلومات ونصائح وعروض دعم بشأن الصحة النفسية.

so.feel-ok.ch منصة ويب للشباب والآباء حول مواضيع وقت الفراغ والعمل والإدمان والأزمات والعنف والجسد والقانون، إلخ.

www.maedchenbeschneidung.ch مشورة للأسر في منع ختان الإناث.

www.zwangsheirat.ch دعم ومشورة مجانية للمتضررين والمتخصصين.

safezone.ch مشورة عبر الإنترنت حول قضايا الإدمان للمتضررين والأقارب والمعنيين.

القضايا المتعلقة بالشيخوخة

Pro Senectute Solothurn (منظمة Pro Senectute في سولوتورن)

مشاريع وعروض ومشورة مجانية في القضايا المتعلقة بالشيخوخة والتقدم في السن.

so.prosenectute.ch | info@so.prosenectute.ch | 032 626 59 59

مشاكل الإدمان

تقديم المشورة في قضايا الإدمان من منظمة Perspektive في سولوتورن وجرينشن

عرض مجاني للمدمنين وذويهم ومحيطهم في منطقة سولوتورن وجرينشن. perspektive-so.ch
beratungstellen@perspektive-so.ch | 032 626 56 30

استشارات الإدمان من شركة Suchthilfe Ost

عرض مجاني للمدمنين وذويهم ومحيطهم في مناطق دورنيك وجوي وجوسجن وأولتن وتال وتيرشتاين.

suchthilfe-ost.ch

info@suchthilfe-ost.ch | 0800 061 535 ode 062 206 15 35

العنف

Beratungsstelle Gewalt für Tatpersonen (مركز استشارات العنف للجناة)

خدمة مشورة سرية ومجانية للأشخاص الذين مارسوا العنف أو الذين يخشون استخدام العنف في المستقبل القريب.

beratungsgewalt.so.ch

beratungsgewalt@ddi.so.ch | 032 627 29 92

Beratungsstelle Opferhilfe Aargau Solothurn (مركز المشورة لمساعدة الضحايا في أرجاو وسولوتورن)

دعم ومشورة مجانية لضحايا العنف الجسدي أو النفسي أو الجنسي وذويهم.

opferhilfe-ag-so.ch

beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch | 062 835 47 90

Frauenhaus Aargau Solothurn (بيت النساء في أرجاو وسولوتورن)

تقديم المشورة والرعاية والدعم والسكن للنساء وأطفالهن المتأثرين بالعنف المنزلي.

frauenhaus-ag-so.ch | beratung@frauenhaus-ag-so.ch

السخن على مدار 24 ساعة: 062 823 86 00



corona.so.ch