

Herhangi bir endişeniz veya sorunuz var mı? Konuşmak ister misiniz?

Solothurn kantonunda çeşitli tartışma ve destek imkanları mevcuttur.

Burada konuya ve hedef gruba yönelik bir genel görüş bulacaksınız. Zor durumlarda tavsiye veya yardım almaktan çekinmeyin. Gerekirse danışma merkezleri tercümanları iletişime geçebilir.

Yardım hatları

Gençler için yardım hattı

İhtiyacı olan çocuklar ve gençler için günün her saati ücretsiz tavsiye ve yardım.
Pro Juventute (gençlik topluluğu): www.147.ch | beratung@147.ch
☎ 147 | SMS 147

Ebeveynler için yardım hattı

Ebeveynler, aileler ve bakıcılar için ebeveynlik soruları, aile içi çatışmalar veya krizler konusunda günün her saati ücretsiz tavsiye ve yardım.
Elternnotruf (ebeveynlerin acil çağrı hattı): www.elternnotruf.ch
24h@elternnotruf.ch | ☎ 0848 35 45 55

Yetişkinler için yardım hattı

Zor durumlarda günün her saati yardım ve destek için ücretsiz görüşme imkanları.
Dargebotene Hand (uzatılan el): www.143.ch | ☎ 143

Çocuklar ve gençler

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (Çocuklar ve gençler için psikiyatri servisi)

Üstesinden gelmeye yönelik destek ve terapi
18 yaşına kadar olan çocuk ve ergenlerin zihinsel krizlerinden ebeveynlere, aileye ve çevreye tavsiyeler.
Solothurn: kjpd.solothurn@spital.so.ch | ☎ 032 627 17 00
Olten: kjpd.oltten@spital.so.ch | ☎ 032 627 18 50
Grenchen: kjpd.grenchen@spital.so.ch | Solothurn tedavi kliniği aracılığıyla kayıt: ☎ 032 627 17 00
Balsthal: kjpd.balsthal@spital.so.ch | Solothurn tedavi kliniği aracılığıyla kayıt: ☎ 032 627 17 00

Beratungsstelle für Jugendfragen (Gençlik sorunları için danışma merkezi)

Hayatın farklı zor dönemlerinde, krizlerde ve tartışmalarda 14 ve 25 yaş arası gençler için ücretsiz destek.
Perspektive Solothurn-Grenchen: perspektive-so.ch
jugendberatung@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 20

Ebeveynler, aileler ve çiftler

Mütter- und Väterberatung (Anne ve babalar için tavsiyeler)

Bebekler ve küçük çocukları olan aileler için ücretsiz sağlık, gelişim ve ebeveynlik tavsiyeleri.
muetterberatung-so.ch | info@muetterberatung-so.ch

Kompass (Pusula)

Ebeveynler, aileler ve bakıcılar için ebeveynlik ve günlük konularda ücretsiz destek ve tavsiyeler.
www.kompass-so.ch | mail@kompass-so.ch | ☎ 032 624 49 39

Fachstelle für Beziehungsfragen Kanton Solothurn (Solothurn kantonundaki ilişki sorunları departmanı)

Partnerlik, aile, hamilelik ve cinsel eğitim konularında hayatın çeşitli alanlarında tavsiye ve destek.
www.fabeso.ch
Solothurn: solothurn@fabeso.ch | ☎ 032 622 44 33
Grenchen: grenchen@fabeso.ch | ☎ 032 652 19 22
Olten: oltten@fabeso.ch | ☎ 062 212 61 61
Breitenbach: breitenbach@fabeso.ch | ☎ 061 781 34 49

Beratungsstelle für Ausländerinnen und Ausländer (Yabancılar için danışma merkezi)

İki uluslu ilişkiler, göçmenlik hukuku, sosyal güvenlik hukuku, evlilik ve aile hukuku ve ayrımcılığa karşı koruma ile ilgili konularda hukuki bilgiler ve sosyal tavsiye.
www.frabina.ch | info@frabina.ch | ☎ 032 621 68 60

Zihinsel/fiziksel zorluklar

Erwachsenenpsychiatrie (Yetişkin psikiyatrisi)

18 yaş ve üstü yetişkinlerde akıl hastalıkları ve ciddi yaşam krizlerinin desteklenmesi ve tedavisi.
Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (Psikiyatri, psikoterapi ve psikosomatik klinikleri):
info.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 11 11
Solothurn: ambi-solothurn.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 14 60
Olten: ambi-oltten.pd@spital.so.ch | ☎ 062 311 52 10
Grenchen: ambi-grenchen.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 18 20

Krebsliga Solothurn (Solothurn kanser topluluğu)

Kanser hastaları ve yakınları için tavsiye, destek ve bakım.
solothurn.krebsliga.ch | info@krebssliga-so.ch
Solothurn/Grenchen: ☎ 032 628 68 10
Olten: ☎ 032 628 68 18
Breitenbach: ☎ 061 781 19 54

Lungenliga Solothurn (Solothurn akciğer ve solunum yolu hastalıkları topluluğu)

Akciğer ve solunum yolu hastalıkları olan kişiler ve yakınları için tavsiye ve destek. | www.lungenliga-so.ch | info@lungenliga-so.ch
Solothurn/Grenchen: ☎ 032 628 68 28
Olten: ☎ 062 206 77 55
Breitenbach: ☎ 061 785 70 10

Yaşlılıkla ilgili sorunlar

Pro Senectute Solothurn (Solothurn yaşlılık topluluğu)

Yaşlılık ve yaşlanma ile ilgili sorular için projeler, teklifler ve ücretsiz tavsiyeler.

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

Bağımlılık Sorunları

Suchtberatung Perspektive Solothurn-Grenchen (Solothurn-Grenchen bağımlılık danışmanlığı perspektifi)

Solothurn ve Grenchen bölgesindeki bağımlılar, akrabalar ve çevreleri için ücretsiz teklif.

perspektive-so.ch
beratungstellen@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 30

Suchtberatung Suchthilfe Ost (Suchthilfe Ost bağımlılık danışmanlığı)

Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal ve Thierstein bölgesindeki bağımlılar, akrabalar ve çevreleri için ücretsiz teklif.

suchthilfe-ost.ch
info@suchthilfe-ost.ch | ☎ 0800 061 535 ya da ☎ 062 206 15 35

Şiddet

Beratungsstelle Gewalt für Tatpersonen (Failler için şiddet danışma merkezi)

Şiddet uygulayan veya yakın gelecekte şiddet kullanmaktan korkan kişiler için gizli ve ücretsiz bir danışmanlık hizmeti.

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

Beratungsstelle Opferhilfe Aargau Solothurn (Aargau Solothurn mağdurlara yardım ve danışma merkezi)

Fiziksel, duygusal veya cinsel şiddet mağdurları ve yakınları için ücretsiz destek ve tavsiye.

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

Frauenhaus Aargau Solothurn (Aargau Solothurn kadın sığınma evi)

Aile içi şiddete maruz kalan kadınlar ve çocukları için tavsiye, bakım, destek ve barınma.

frauenhaus-ag-so.ch | beratung@frauenhaus-ag-so.ch
24h-Hotline: ☎ 062 823 86 00

Finansal zorluklar

Schulden- und Budgetberatung Aargau Solothurn (Aargau Solothurn borç ve bütçe danışmanlığı)

Finansal zorluklar için ücretsiz tavsiye ve destek.

schulden-ag-so.ch
ag-so@schulden.ch | ☎ 0800 061 535 ya da ☎ 062 206 15 35

Schuldenberatung:

Aarau/Solothurn: ☎ 062 822 82 11 (Pzt. – Cuma, 8.30 – 12.30)
Grenchen: ☎ 032 653 09 15

Budgetberatung:

Aarau: info@budgetberatung-aargau.ch | ☎ 062 822 84 34 (Pzt. – Cuma, 8.30 – 12.30)

Solothurn: info@budgetberatung-so.ch | ☎ 062 822 84 34 (Pzt. – Cuma, 8.30 – 12.30)

Sozialberatung Caritas Solothurn (Caritas Solothurn sosyal danışmanlık)

Mezhep ve milliyetten bağımsız olarak, günlük yaşam, yönetim, partnerlik veya parayla ilgili sorularda ücretsiz tavsiye.

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

Önemli web siteleri

www.hebsorg.ch Ruh sağlığı, fiziksel sağlık, beslenme, egzersiz, şiddet, bağımlılık, bütçe ve borç konularında bilgi ve destek sunan web sitesi.

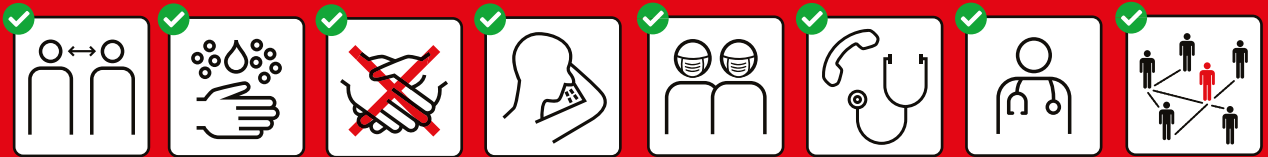
www.wie-gehts-dir.ch Ruh sağlığı ile ilgili bilgiler, ipuçları ve destek teklifleri içeren web sitesi.

so.feel-ok.ch Gençler ve ebeveynler için boş zaman, iş, bağımlılık, kriz, şiddet, beden, hukuk vb. ile ilgili her konuda web platformu.

www.maedchenbeschneidung.ch Kadın sünnetini önlemek için ailelere danışmanlık.

www.zwangsheirat.ch Mağdurlar ve profesyoneller için ücretsiz destek ve tavsiye.

safezone.ch Mağdurlar, akrabalar ve ilgili taraflar için bağımlılık sorunları hakkında çevrimiçi tavsiye.



corona.so.ch