



## **BERATUNGSANGEBOTE**

für Kinder/Jugendliche &  
für Eltern/Familien

# BERATUNGSANGEBOTE

Im Kanton Solothurn gibt es viele Beratungsangebote. Diese Broschüre gibt einen Überblick mit Kontaktdaten und Informationen. Damit Sie schnell die richtige Ansprechperson finden.

**Sie finden das passende Angebot nicht?  
Diese Hotline vermittelt Ihnen kostenlos die  
passende Adresse: 062 207 02 49 oder  
integration@srk-solothurn.ch**

## Krisen und Notfälle – rund um die Uhr

### Ambulatorium der psychiatrischen Dienste für Kinder und Jugendliche

Hilft bei psychiatrischen Notfällen von Kindern und Jugendlichen.

Standort *Balsthal*: 032 627 18 50

### Elternnotruf

Hilft Eltern und Erziehungsberechtigten im Notfall.

**Kontakt:** 0848 35 45 55 / 24h@elternnotruf.ch / [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

### Frauenhaus Aargau-Solothurn

Hier finden Frauen Schutz vor Gewalt

**Kontakt:** 062 823 86 00 / [info@frauenhaus-ag-so.ch](mailto:info@frauenhaus-ag-so.ch) / [www.frauenhaus-ag-so.ch](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)

### Polizei

Hilft bei Notfällen – Tag und Nacht

**Kontakt:** 117

### Pro Juventute 147.ch – Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche

Bietet Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche per Telefon, Chat, Mail oder SMS

**Kontakt:** 147 / SMS an 147 / [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch) / [www.147.ch](http://www.147.ch)

### Tel 143 – Die Dargebotene Hand

Bietet Telefon-, Chat- und E-Mail-Beratungen bei Krisen und Problemen im Alltag

**Kontakt:** 143 / [www.143.ch](http://www.143.ch)

## Wichtig zu wissen:

### Vertraulich

Alle Beratungen sind immer vertraulich. Es werden keine Informationen an andere weitergegeben.

### Kosten

Viele Angebote sind kostenlos.

### Sprachen

Viele Beraterinnen und Berater sprechen mehrere Sprachen. Wenn es nötig ist, können Dolmetscherinnen und Dolmetscher in Ihre Sprache übersetzen.

## Eltern und Erziehung

### Elternnotruf

Hilft Eltern und Erziehungsberechtigten im Notfall.

**Kontakt:** 0848 35 45 55 / 24h@elternnotruf.ch / [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

### Kompass

Die Fachstelle kompass erbringt vielfältige Dienstleistungen für Eltern, Kinder und Jugendliche. Dazu gehören verschiedene Elternbildungs- und Beratungsangebote, unterschiedliche Formen von Sozialpädagogischer Familienbegleitung sowie die Betreuung von Kindern und Jugendlichen in Pflegefamilien.

**Kontakt:** 032 624 49 39 / [mail@kompass-so.ch](mailto:mail@kompass-so.ch) / [www.kompass-so.ch](http://www.kompass-so.ch)

### Mütter- und Väterberatung

Berät Eltern zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung von Babys und Kleinkindern

**Kontakt:** [info@muetterberatung-so.ch](mailto:info@muetterberatung-so.ch) / [www.muetterberatung-so.ch](http://www.muetterberatung-so.ch)

### Pro Juventute Mütter- und Väterberatung

Bietet Hilfe für Eltern und Bezugspersonen von Kleinkindern bis zum 5. Geburtstag per Telefon oder Chat. Die Beratung ist erreichbar von Montag bis Freitag, 19.00 bis 22.00 Uhr und am Samstag von 09.00 bis 11.00 Uhr.

**Kontakt:** 044 256 77 99  
[www.projuventute.ch/muetterberatung-vaterberatung](http://www.projuventute.ch/muetterberatung-vaterberatung)

## Zentrum für Kinder mit Sinnes- und Körperbeeinträchtigung (ZKSK)

Kompetenzzentrum für Kinder und Jugendliche mit Körper-, Sinnes- und Mehrfachbeeinträchtigungen.  
*Standort Oensingen*

**Kontakt:** 062 396 30 04 / oensingen@zksk.ch / www.zksk.ch

## Bachtelen

Kindertagesstätten, Heilpädagogischer Dienst, Schulen, Wohnen, Therapie und Beratung, Berufsbildung

**Kontakt:** 032 654 85 11 / info@bachtelen.ch / www.bachtelen.ch

## focus jugend

Integration in Regelschule, Familie, Gesellschaft und Berufswelt

**Kontakt:** 032 674 66 22 / info@focusjugend.ch / www.focusjugend.ch

## WG Treffpunkt

Unterstützt Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit hohen psychischen und sozialen Belastungen.

## Verband der Psychomotorik Schweiz

**Kontakt:** 031 301 39 80 / info@psychomotorik-schweiz.ch / www.psychomotorik-schweiz.ch

## Berufsverband Heilpädagogische Früherziehung

**Kontakt:** 079 176 28 80 / geschaeftsstelle@frueherziehung.ch / www.frueherziehung.ch

### Webseiten zum Thema:

#### [www.meinteenager.ch](http://www.meinteenager.ch)

Informationen und Videos für Eltern von Kindern im Teenager-Alter.

#### [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch)

Info-App für Smartphones zum Thema Bildung und Erziehung für Eltern.

#### [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

Mütter und Väter lernen ihr eigenes Eltern-sein. Elternbildung unterstützt sie dabei.

#### [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien für Eltern von Jugendlichen.

#### [www.wgtreffpunkt.ch](http://www.wgtreffpunkt.ch)

Unterstützt Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit hohen psychischen und sozialen Belastungen.

## Entlastung

### Entlastungsdienst Rotes Kreuz Solothurn

Unterstützt und entlastet Personen bei der Pflege von Angehörigen.

**Kontakt:** 032 622 37 20 / entlastung@srk-solothurn.ch / www.srk-solothurn.ch

### Entlastungsdienst Schweiz, Aargau Solothurn

Bietet Betreuung für Kinder, Erwachsene und ältere Menschen.

**Kontakt:** 058 680 21 50 / ag-so@entlastungsdienst.ch / www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

### Fahrdienst Rotes Kreuz Solothurn

Kostengünstiger Fahrdienst für ältere, kranke und behinderte Menschen, die selber nicht Auto fahren können.

**Kontakt:** 0848 084 899 / fahrdienst@srk-solothurn.ch / www.srk-solothurn.ch

### Kinderbetreuung zu Hause Rotes Kreuz Solothurn

Unterstützt und entlastet in Not geratene Familien in der Betreuung ihrer Kinder.

**Kontakt:** 032 653 33 74 / roki@srk-solothurn.ch / www.srk-solothurn.ch

### Fachstelle Kinder & Familien

Plattform für Kinderbetreuung

**Kontakt:** 056 222 01 03 / info@kinderundfamilien.ch / www.kinderundfamilien.ch

## Geld, Schulden Budget

### Budgetberatung Aargau-Solothurn

Hilft, die Finanzen im Griff zu behalten oder wieder in den Griff zu bekommen.

*Standorte:* Solothurn, Grenchen

**Kontakt:** 062 822 84 34 / info@budgetberatung-so.ch / www.schulden-ag-so.ch

### Schuldenberatung Aargau-Solothurn

Hilft und berät bei Schulden.

*Standorte:* Solothurn, Grenchen

**Kontakt:** 0800 708 708 / 062 822 82 11 / info@schulden-ag-so.ch / www.schulden-ag-so.ch

### Familienberatung Arkadis

Bietet Beratung bei Fragen zu Familie, Trennung, Geld und Budget

**Kontakt:** 062 287 00 00 / arkadis@arkadis.ch / www.arkadis.ch

## Gesundheit

### Krebsliga Solothurn

Berät und unterstützt Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen.

*Standorte:* Solothurn, Olten, Dornach

**Kontakt:** [info@krebsliga-so.ch](mailto:info@krebsliga-so.ch) / [www.solothurn.krebsliga.ch](http://www.solothurn.krebsliga.ch)

Standort Solothurn und Dornach: 032 628 68 10

Standort Olten: 032 628 68 13

### Lungenliga Solothurn

Berät und unterstützt Menschen mit Lungenkrankheiten und ihre Angehörigen. Hilft Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

*Standorte:* Solothurn, Olten, Breitenbach

**Kontakt:** [info@lungenliga-so.ch](mailto:info@lungenliga-so.ch) / [www.lungenliga-so.ch](http://www.lungenliga-so.ch)

Standort Solothurn: 032 628 68 28

Standort Olten: 062 206 77 55

Standort Breitenbach: 061 785 70 10

### Autismus Kompetenz Zentrum Olten (AKZO)

Beratung, Begleitung, Austausch

**Kontakt:** 062 212 60 02 / [admin@akzolgen.ch](mailto:admin@akzolgen.ch) / [www.akzolgen.ch](http://www.akzolgen.ch)

### Elpos Fachstelle ADHS

Angebot für Betroffene, Eltern und Angehörige zur Selbsthilfe, Unterstützung im sozialen Umfeld, Beratung in schulischen Belangen und Freizeitaktivität.

**Kontakt:** 061 302 20 66 / [anita.jung@elpos.ch](mailto:anita.jung@elpos.ch) / [www.elpos.ch](http://www.elpos.ch)

#### Webseiten zum Thema:

[www.hebsorg.ch](http://www.hebsorg.ch)

Informationen und Unterstützungsangebote zu Themen wie Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Gewalt und Sucht.

## Gewalt

### Beratungsstelle Opferhilfe Solothurn

Unterstützt und berät Opfer von Gewalt und Unfällen. Die Opferhilfe arbeitet mit Dolmetscherinnen und Dolmetschern. Sie können in alle Sprachen übersetzen.

**Kontakt:** 062 311 86 66 / [opferberatung@ddi.so.ch](mailto:opferberatung@ddi.so.ch) / [www.opferhilfe.so.ch](http://www.opferhilfe.so.ch)

### Beratungsstelle Gewalt für Tatpersonen

Berät Menschen, die Gewalt angewendet haben oder die befürchten, Gewalt anzuwenden.

**Kontakt:** 032 627 29 92 / [beratungsgewalt@ddi.ch](mailto:beratungsgewalt@ddi.ch) / [www.beratungsgewalt.ch](http://www.beratungsgewalt.ch)

### Frauenhaus Aargau-Solothurn

Hier finden Frauen Schutz vor Gewalt.

**Kontakt:** 062 823 86 00 / [info@frauenhaus-ag-so.ch](mailto:info@frauenhaus-ag-so.ch) / [www.frauenhaus-ag-so.ch](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)

### Fachstelle Radikalisierung und Extremismus

Die Fachstelle unterstützt Menschen im Umgang mit radikalisierten und sich vermutlich radikalisierenden Personen. Die Fachstelle hilft auch Menschen, die aus radikalisierten Kreisen aussteigen möchten.

Bei Bedarf anonym.

**Kontakt:** 032 627 98 29 / [www.brueckenbauer@kapo.so.ch](mailto:www.brueckenbauer@kapo.so.ch)

#### Webseiten zum Thema:

[www.maedchenbeschneidung.ch](http://www.maedchenbeschneidung.ch)

Online-Beratung für Familien, damit Beschneidungen von Mädchen verhindert werden können.

[www.zwangsheirat.ch](http://www.zwangsheirat.ch)

Unterstützung und Beratung für Betroffene und Fachpersonen.

## Jugendliche

### Jugendarbeit Thal

Anlaufstelle für Jugendliche aus dem Thal, betreibt den Jugendtreff und setzt partizipative Projekte um.

**Kontakt:** [www.naturparkthal.ch/leben-im-park/gemeinsam-im-thal/jugendarbeit](http://www.naturparkthal.ch/leben-im-park/gemeinsam-im-thal/jugendarbeit)

### Jugendberatung Ost

Berät Jugendliche und junge Erwachsene und deren Umfeld zu suchtspezifischen Themen und in den unterschiedlichsten Lebenssituationen.

**Kontakt:** 079 676 01 02 / [info@jugendberatungost.ch](mailto:info@jugendberatungost.ch) / [www.jugendberatungost.ch](http://www.jugendberatungost.ch)

### Jugendberatung Perspektive

Berät Jugendliche bei Krisen, Konflikten und Fragen zum Leben.

**Kontakt:** 032 626 56 20 / [jugendberatung@perspektive-so.ch](mailto:jugendberatung@perspektive-so.ch) / [www.perspektive-so.ch](http://www.perspektive-so.ch)

## Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

---

Unterstützung und Bewältigung von psychischen Krisen von Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre und ihren Angehörigen.

**Kontakt Balsthal:** 032 627 18 50 /  
kjpd.balsthal@spital.so.ch

## Pro Juventute 147.ch – Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche

---

Bietet Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche per Telefon, Chat, Mail oder SMS

**Kontakt:** 147 / SMS an 147 / beratung@147.ch /  
www.147.ch

## Schulpsychologischer Dienst

---

Kantonale Fachstelle für schulische und erzieherische Fragen.

**Kontakt:** 032 627 29 61 / spd@dbk.so.ch

## SSAV Schulsozialarbeiterverband Selektion Solothurn

---

Die Schulsozialarbeit unterstützt und berät Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung des Schulalltages.

**Kontakt:** 062 293 15 73 / www.ssav.ch

## Schulsozialarbeit Primarschule Laupersdorf

---

Beratung für Kinder der Primarschule Laupersdorf

**Kontakt:** Christian Zbinden, Psychologischer Berater IKP /  
Schulsozialarbeiter FH  
078 658 62 31 / info@christianzbinden.ch

## Schulsozialarbeit Kreisschule Thal

---

Beratung für Jugendliche der Kreisschule Thal

**Kontakt:** 062 311 91 40 / spd.olten@dbk.so.ch

## Neubalanciert-Reinhard

---

Beratung und Begleitung in der beruflichen Eingliederung, Selbst- & Stressmanagement, Life-Coaching

**Kontakt:** 076 494 54 56 / neubalanciert-reinhard@hin.ch /  
www.neubalanciert-reinhard.ch

### Webseiten zum Thema:

[www.so.feel-ok.ch](http://www.so.feel-ok.ch)

Informationen für Jugendliche zu Themen wie Freizeit, Beruf, Sucht, Ernährung, Sexualität und mehr.

## Menschen mit Behinderung

---

### Procacp Kanton Solothurn

---

Berät Menschen mit Behinderung bei Fragen zum Sozialversicherungsrecht und bietet bei Bedarf eine Rechtsvertretung an. Procacp bietet auch Freizeitprogramme und Sportprogramme an. Die erste Beratungsstunde ist kostenlos.

*Standort:* Olten

**Kontakt:** 062 206 88 92 / procacp.so@bluewin.ch /  
www.procacp-nws.ch

### Pro Infirmis Aargau Solothurn

---

Unterstützt Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen.

**Kontakt:** 058 775 10 50 / ag.so@proinfirmis.ch /  
www.proinfirmis.ch

## Migrantinnen und Migranten

---

### Frabina

---

Bietet Beratung zu Ausländerrecht, Integration, Rassismus, Ehe, Familiennachzug und Scheidung.

*Standorte:* Solothurn, Olten

**Kontakt:** 032 621 68 60 / info@frabina.ch /  
www.frabina.ch

### REBASO

---

Berät und unterstützt Asylsuchende bei Rechtsfragen rund ums Asylrecht (zum Beispiel Asylverfahren, Familiennachzug, Härtefallgesuch, Kantonswechsel, Ausreisepflichtige). In bestimmten Fällen übernimmt die REBASO die Rechtsvertretung.

**Kontakt:** 032 621 22 29 / rebaso@heks.ch / www.heks.ch

## Paare und Familien

---

### Fachstelle Beziehungsfragen Kanton Solothurn (FABESO)

---

Berät zu den Themen Beziehung, Familie, Schwangerschaft und Sexualität. Die erste Beratung ist kostenlos. Die Kosten für weitere Gespräche passt die FABSO dem Lohn an.

*Standorte:* Solothurn, Grenchen, Olten, Breitenbach

**Kontakt:** www.fabeso.ch

*Standort Solothurn:* 032 622 44 33 / solothurn@fabeso.ch

*Standort Grenchen:* 032 652 19 22 / grenchen@fabeso.ch

*Standort Olten:* 062 212 61 61 / olten@fabeso.ch

*Standort Breitenbach:* 061 781 34 49 /

breitenbach@fabeso.ch

## Familienberatung Arkadis

---

Bietet Beratung bei Fragen zu Familie, Trennung, Geld und Budget

**Kontakt:** 062 287 00 00 / [arkadis@arkadis.ch](mailto:arkadis@arkadis.ch) / [www.arkadis.ch](http://www.arkadis.ch)

## Frabina

---

Bietet Beratung Ehe, Familiennachzug und Scheidung.  
*Standorte:* Solothurn, Olten

**Kontakt:** 032 621 68 60 / [info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch) / [www.frabina.ch](http://www.frabina.ch)

## Sozialregion Thal/Gäu

---

[www.sozialregion.ch](http://www.sozialregion.ch)

## Beratungsstelle Scala

---

Bietet Paarberatung, Familienberatung, Mediation, Coaching, Supervision an.

**Kontakt:** 032 624 11 99 / [info@beratungsstelle-scala.ch](mailto:info@beratungsstelle-scala.ch) / [www.beratungsstelle-scala.ch](http://www.beratungsstelle-scala.ch)

## Psychische Gesundheit

### Ambulatorium der psychiatrischen Dienste für Kinder und Jugendliche

---

Hilfe bei psychiatrischen Notfällen von Kindern und Jugendlichen.

*Standort Balsthal:* 032 627 18 50

### Erwachsenenpsychiatrie

---

Unterstützung und Behandlung von psychischen Erkrankungen und schweren Lebenskrisen bei Erwachsenen ab 18 Jahren.

*Solothurn:* 032 627 14 60 / [ambi-solothurn.pd@spital.so.ch](mailto:ambi-solothurn.pd@spital.so.ch)

*Olten:* 062 311 52 10 / [ambi-olten.pd@spital.so.ch](mailto:ambi-olten.pd@spital.so.ch)

### Notfall- und Krisenambulatorium (NoKiA) der psychiatrischen Dienste für Erwachsene

---

Hilft bei psychischen Notfällen von Erwachsenen.

*Standort Solothurn:* 032 627 11 11

*Standort Olten:* 062 311 52 10

Von Montag bis Freitag 8–17 Uhr, ab 17 Uhr und am Wochenende 032 627 11 11

### Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler

---

Berät Angehörige psychisch kranker Menschen.

**Kontakt:** 032 627 14 34 / [angehoerigen-beratung.pd@spital.so.ch](mailto:angehoerigen-beratung.pd@spital.so.ch)

### Webseiten zum Thema:

[www.inCLOU.siv.ch](http://www.inCLOU.siv.ch)

Plattform für den Austausch über psychische Gesundheit.

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

Kostenlose Beratung zu rechtlichen oder psychosozialen Fragen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung sowie weitere Bezugspersonen.

[www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

Infos und Unterstützung rund um das Thema Suizid.

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

Informationsseite rund um psychische Gesundheit.

## Schwangerschaft und Geburt

### Fachstelle Beziehungsfragen Kanton Solothurn (FABSO)

---

Berät zu den Themen Beziehung, Familie, Schwangerschaft und Sexualität. Die erste Beratung ist kostenlos. Die Kosten für weitere Gespräche passt die FABSO dem Lohn an.

*Standorte:* Solothurn, Grenchen, Olten, Breitenbach

**Kontakt:** [www.fabeso.ch](http://www.fabeso.ch)

*Standort Solothurn:* 032 622 44 33 / [solothurn@fabeso.ch](mailto:solothurn@fabeso.ch)

*Standort Grenchen:* 032 652 19 22 / [grenchen@fabeso.ch](mailto:grenchen@fabeso.ch)

*Standort Olten:* 062 212 61 61 / [olten@fabeso.ch](mailto:olten@fabeso.ch)

*Standort Breitenbach:*

061 781 34 49 / [breitenbach@fabeso.ch](mailto:breitenbach@fabeso.ch)

### Fachstelle Kindsverlust

---

Unterstützt Eltern und begleitende Fachpersonen beim Tod von einem Kind während der Schwangerschaft, der Geburt und in der ersten Lebenszeit.

**Kontakt:** 031 333 33 60 / [fachstelle@kindsverlust.ch](mailto:fachstelle@kindsverlust.ch) / [www.kindsverlust.ch](http://www.kindsverlust.ch)

### Mamamundo Solothurn

---

Bietet Kurse zur Geburtsvorbereitung in vielen Sprachen.

**Kontakt:** 077 504 85 48 / [solothurn@mamamundo.ch](mailto:solothurn@mamamundo.ch) / [www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

### Webseiten zum Thema:

[www.schwangerschaft-ohne-alkohol.ch](http://www.schwangerschaft-ohne-alkohol.ch)

Alkohol kann das Ungeborene schädigen. Informationen und Unterstützung für eine Schwangerschaft ohne Alkohol.

## Seelsorge

### Reformierte Kirchgemeinde Thal

**Kontakt:** 062 391 14 04 / [refthal.verwaltung@ggs.ch](mailto:refthal.verwaltung@ggs.ch) / [www.refthal.ch](http://www.refthal.ch)

### Pastoralraum Dünnerthal

**Kontakt:** 062 394 15 40 / [sekretariat@prduennerthal.ch](mailto:sekretariat@prduennerthal.ch) / [www.prduennerthal.ch](http://www.prduennerthal.ch)  
Notfall: 062 394 20 16

## Selbsthilfe

### Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn

Berät zum Thema Selbsthilfe und vermittelt in Selbsthilfegruppen zu über 80 Themen.  
**Kontakt:** 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch) / [www.selbsthilfesolothurn.ch](http://www.selbsthilfesolothurn.ch)  
Weitere Gruppen sind auf [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch) aufgelistet.

### Queer Mittelland

Organisiert Treffpunkte für queere Menschen und bietet Hilfs- und Gesprächsangebote für queere Menschen. Queer sind Menschen, welche nicht eindeutig männlich oder weiblich sind oder Menschen mit dem gleichen Geschlecht lieben.  
**Kontakt:** [info@queer-mittelland.ch](mailto:info@queer-mittelland.ch) / [www.queer-mittelland.ch](http://www.queer-mittelland.ch)

### Solothurn Lesbisch Schwul So-lesch.ch

Trifft sich jeden Dienstag für gemeinsame Aktivitäten und Gespräche.  
**Kontakt:** [info@so-lesch.ch](mailto:info@so-lesch.ch) / [www.so-lesch.ch](http://www.so-lesch.ch)

## Sozialberatung

### Kirchliche Regionale Sozialberatung Caritas Solothurn

Berät zu Themen wie Alltag, Integration, Partnerschaft oder Geld und bietet Unterstützung bei administrativen oder digitalen Fragen.  
*Standorte:* Solothurn, Grenchen  
**Kontakt:** 032 623 08 91 / [sozialberatung@caritas-solothurn.ch](mailto:sozialberatung@caritas-solothurn.ch) / [www.caritas-solothurn.ch](http://www.caritas-solothurn.ch)  
Administrative Unterstützung und Digi-Treff jeden Donnerstag von 16–18 Uhr.

### Sozialberatung in den Gemeinden

Kostenlose Erstberatung und Vermittlung von weiteren Fachstellen bei persönlichen Schwierigkeiten.  
Sozialregion Thal-Gäu, *Standorte:* Balsthal und Härkingen  
**Kontakt:** 026 531 01 00

## Sucht

### Rauchstoppperatung Solothurner Spitäler

Unterstützt Personen, die mit dem Rauchen aufhören möchten.  
*Standorte:* Bürgerspital Solothurn, Kantonsspital Olten  
*Kontakt Solothurn:* 032 627 38 07 / [rauchstoppperatung.bss@spital.so.ch](mailto:rauchstoppperatung.bss@spital.so.ch)  
*Kontakt Olten:* 032 311 45 14 / [rauchstoppperatung.kso@spital.so.ch](mailto:rauchstoppperatung.kso@spital.so.ch)

### Suchtberatung Perspektive

Hilft Menschen mit Suchtproblemen (zum Beispiel Drogen, Alkohol oder andere Suchtmittel). Die Perspektive hilft auch den Angehörigen.  
*Standorte:* Solothurn und Grenchen  
**Kontakt:** 032 626 56 30 / [beratungsstelle@perspektive-so.ch](mailto:beratungsstelle@perspektive-so.ch) / [www.perspektive-so.ch](http://www.perspektive-so.ch)

### Suchthilfe Ost

Hilft Menschen mit Suchtproblemen und ihren Angehörigen.  
*Standorte:* Olten, Balsthal, Breitenbach, Dornach  
**Kontakt:** 0800 061 535, 062 206 15 35 / [info@suchthilfe-ost.ch](mailto:info@suchthilfe-ost.ch) / [www.suchthilfe-ost.ch](http://www.suchthilfe-ost.ch)

### Sucht Schweiz

Nationales Programm für Kinder von Eltern mit Suchterkrankungen  
**Kontakt:** [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)  
Weitere Informationen und Inhalte:  
[www.kinder-von-suchtkranken-eltern.ch](http://www.kinder-von-suchtkranken-eltern.ch)  
[www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch)  
[www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch)

### Webseiten zum Thema:

#### [www.nahestehende-und-sucht.ch](http://www.nahestehende-und-sucht.ch)

Informationen für Angehörige und Bekannte von Suchtbetroffenen.

#### [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

Online-Beratung zum Thema Sucht für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

#### [www.sos-spielsucht.ch](http://www.sos-spielsucht.ch)

Hilfe und Informationen zum Thema Glücksspielsucht für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.

#### [www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch)

Unterstützung und Informationen für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

