

# Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien bei Fragen rund um die psychische Gesundheit



**Elternnotruf 0848 35 45 55** - 24h Hilfe für Eltern [24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch) / [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

**feel-ok.ch** Online Angebot für Jugendliche zum Thema Sucht [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

*Hier findest Du Antworten auf deine Fragen zu Freizeit, Job, Konsum, Sucht, Konflikte, Krise, Körper, Psyche, etc. Klick rein - find's raus!*

**Jugendberatung Perspektive** Beratung in Krisen und allen Lebensfragen [www.perspektive-so.ch](http://www.perspektive-so.ch)

**Kinder- und Jugendpsychiatrie Kt. Solothurn** 032 627 11 11 (24h Notfallnummer)

**Kompass Beratung** Bildung und Begleitung von Familien [www.kompass-so.ch](http://www.kompass-so.ch)

**Pro Juventute Tel. 147** (24h Hilfe für Kinder und Jugendliche) [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch) / [www.147.ch](http://www.147.ch)

*Pro Juventute bietet neben dem Sorgentelefon auch im Internet Hilfe und Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene per SMS und Chat an.*

**Seelsorge Online** Psychologische Beratung und Seelsorge per Mail [www.seelsorge.net](http://www.seelsorge.net)

*Hier bekommst du anonym mittels schriftlichem Chat gratis persönliche seelsorgliche Begleitung. Alle Themen stehen dir offen.*

**SRK Schweizerisches Rotes Kreuz** 062 207 02 49 Mo - Fr 08.30 - 11.30 Uhr [integration@srk-solothurn.ch](mailto:integration@srk-solothurn.ch) / [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

*Das SRK vermittelt kostenlos die passende Adresse, wenn Du Unterstützung brauchst bezüglich psychischer Gesundheit, Gesundheit und Krankheit*