

INFO SHEET BERATUNGSSTELLEN

Hier findest du eine Zusammenstellung von Beratungsstellen in der Schweiz, wo du dir für verschiedene Themen Unterstützung holen kannst.

SAFEZONE

Thema: Sucht

SafeZone.ch bietet Online-Beratungen zu Suchtfragen. Für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen und Interessierte. Alle Beratungsangebote sind kostenlos und anonym.

Mehr Informationen: <https://www.safezone.ch>

FRAUENBERATUNG

Thema: Häusliche/Sexualisierte Gewalt

Die Beratungsstelle unterstützt und berät Frauen, die von sexueller und/oder häuslicher Gewalt betroffen sind sowie ihnen nahestehende Personen und Fachleute. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich.

Mehr Informationen: <https://www.frauenberatung.ch> oder telefonisch unter: 044 291 46 46

SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ (SGCH)

Thema: Sexualisierte Gewalt

Sexuelle Gesundheit Schweiz (SGCH) fördert den Zugang zu Informationen und Dienstleistungen der sexuellen Gesundheit sowie die Einhaltung der sexuellen Rechte. Hier findest du unabhängige und qualitativ hochwertige Informationen über sexuelle Gesundheit.

Mehr Informationen: <https://www.sexuelle-gesundheit.ch/im-notfall/sexueller-uebergreif>

DARGEBOTENE HAND

Thema: Jegliche Themen

Die Dargebotene Hand ist unter Telefon 143 rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Auf der Webseite www.143.ch wird Online-Beratung angeboten.

Mehr Informationen: <https://www.143.ch> oder telefonisch unter 143

TELEFON 147: FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Thema: Jegliche Themen

Die Pro Juventute Telefonberatung ist kostenlos rund um die Uhr für dich da. Du musst deinen Namen nicht nennen. Du darfst alles was dich bedrückt erzählen. Niemand wird von deinem Anruf bei 147 erfahren. Er erscheint nicht auf der Telefonrechnung. Pro Juventute bietet auf der Webseite auch Chatberatung an. SMS Beratung ist auch möglich.

Mehr Informationen: <https://www.147.ch> oder telefonisch unter 147

LGBT+ HELPLINE

Thema: LGBTQ+

LGBT+ Helpline ist die Beratungsstelle für alle Anliegen in Sachen LGBT+ und die Meldestelle für homo. und transphobe Gewalt. Das Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen, welche Fragen und Anliegen zum LGBT-Lebensumfeld haben - egal, welche sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität sie selbst haben.

Mehr Informationen: <https://www.lgbtiq-helpline.ch> oder telefonisch unter 0800 133 133

BERATUNGSNETZ FÜR RASSISMUSOPFER

Thema: Rassismus und Diskriminierung

Im Beratungsnetz sind Fachstellen in der ganzen Schweiz aktiv, welche Beratungen bei rassistischer Diskriminierung anbieten.

Mehr Informationen: <https://www.network-racism.ch/beratungsstellen>

SUCHE NACH THERAPEUT:INNEN

Thema: Psychotherapie / Psychiatrie / Psychologie

Diese Online-Suchportale bieten dir Unterstützung, einen passenden Therapieplatz in der Schweiz zu finden.

Hier findest du die Online-Suche für Psychotherapeut:innen:

<https://www.psychotherapie.ch>

Hier findest du die Online-Suche für Psychiater:innen:

<https://www.psychiatrie.ch>

Hier findest du die Online-Suche für Psycholog:innen:

<https://www.psychologie.ch>