

## ADRESSEN UND TELEFON-NUMMERN

	Internet	Angebot	Telefon
<b>Suizidgedanken</b>	143.ch	Dargebotene Hand. Beratung per Tel, Mail oder Chat	143
	reden-kann-retten.ch	Infoseite zu Suizidprävention	
	feel-ok.ch	Beratung für Jugendliche per Mail, SMS, WhatsApp. Viele LINKs	
<b>Depression</b>	depressionen.ch	Verein Equilibrium, Selbsthilfegruppen	
	sgad.ch	Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression. Infos zu Krankheitsbildern, Blog, Literaturempfehlungen	
<b>Angst und Panik</b>	aphs.ch	Angst und Panikhilfe Schweiz	0848 801 109
<b>Alkohol und Sucht</b>	suchtschweiz.ch	Sucht Schweiz	0800 104 104
	safezone.ch	Onlineberatung zu Suchtfragen (Drogen-, Alkohol-, Verhaltenssüchte)	
	infodrog.ch	Adressen der Suchthilfeangebote: Beratung, Therapie, Entzug, Selbsthilfegruppen	
<b>Für Betroffene mit Kindern</b>	elternundsucht.ch	Beratung zu: Was kann ich für mich und mein Kind tun? Fremdplatzierung, Schuldgefühle, Wie rede ich mit meinem Kind.	
	boby.suchtschweiz.ch	Geschichten, Hörspiele und Malvorlagen um mit Kindern (4-8 Jahre) die Thematik Sucht anzusprechen.	
<b>Für Kinder / Jugendliche erkrankter Eltern</b>	mamatrinkt.ch	Infos über Abhängigkeit, Adressen und ein Forum, auf dem sich Kinder und Jugendliche miteinander austauschen können.	021 321 29 76
	papatrinkt.ch		
	feel-ok.ch	Beratung für Jugendliche per Mail, SMS, WhatsApp. Viele LINKs	
<b>Häusliche Gewalt</b>	143.ch	Dargebotene Hand. Beratung per Tel, Mail oder Chat	143
	147.ch	Pro Juventute. Beratung per Tel, Mail, Chat oder SMS. Infos über Freundschaft, Sexualität, Schule, Beruf, digitales Leben, etc	147
	fvgs.ch	Fachverband Gewaltberatung. Verzeichnis / LINKs zu regionalen Beratungsstellen	
	bif-frauenberatung.ch	Beratung für Frauen, Angehörige und Fachpersonen. Gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft	044 278 99 99
	frauenhaus-schweiz.ch	Schutzhäuser für Frauen. Verzeichnis / LINKs zu regionalen Frauenhäusern	
	zwueschehalt.ch	Schutzhäuser für Männer	
<b>Beziehung, Liebe, Sexualität</b>	147.ch	Pro Juventute. Beratung per Tel, Mail, Chat oder SMS. Infos über Freundschaft, Sexualität, Schule, Beruf, digitales Leben, etc	147
	feel-ok.ch	Beratung für Jugendliche per Mail, SMS, WhatsApp. Viele LINKs	
	lilli.ch	Beratung für Jugendliche zu Sexualität, Verhütung, Gewalt, Frauen- und Männerthemen	
	sexuelle-gesundheit.ch	Dachorganisation der Fachstellen sexuelle Gesundheit. Verzeichnis / LINKs zu regionalen Beratungsstellen	
	aids.ch	Aids Hilfe Schweiz. LINKs zu regionalen Beratungs-, Behandlung - und Testzentren. Rechtsberatung, Meldestelle für Diskriminierungen	

## ADRESSEN UND TELEFON-NUMMERN

	Internet	Angebot	Telefon
<b>Sexuelle Orientierung</b>	lgbt-helpline	Bei Fragen rund um Homo-, Bisexualität und Trans*, Coming-Out, Safer Sex	0800 133 133
	du-bist-du.ch	Peer-Beratung jugendlicher LGBT+ Menschen, Wissensvermittlung und Workshops für Fachpersonen	
	tgns.ch	Transgender Network Switzerland. Beratung, Infos und LINKs zu Fachstellen	
<b>Kinder, Eltern, Familie, Umfeld</b>	kinderseele.ch	Institut Kinderseele Schweiz. Damit sich Kinder psychisch kranker Eltern gesund entwickeln. Verzeichnis / LINKs zu regionalen Hilfsangeboten.	
<b>Psychosoziale Fragen</b>	promentesana.ch	Beratung zu psychiatrischen Störungsbildern und Krankheiten, ambulanten und stationären Therapien. Umgang mit Medikamenten, Selbsthilfe, Beziehungsfragen, Arbeit, Wohnen, Freizeit, finanzielle Probleme.	0848 800 858
<b>Rechtsfragen</b>	promentesana.ch	Beratung zu rechtlichen Probleme im Zusammenhang mit der gesundheitlichen Beeinträchtigung und der sozialen Integration.	0848 800 858
<b>Psychiater*innen</b>	psychiatrie.ch	Verzeichnis von Fachärzt*innen nach Region	
<b>Psycholog*innen</b>	psychologie.ch	Verzeichnis der FSP-Therapeut*innen	
<b>Psychotherapeut*innen</b>	sbap.ch	Verzeichnis der SBAP-Therapeut*innen	
	psychotherapie.ch	Verzeichnis der ASP-Therapeut*innen	
<b>Freiberufliche Psychiatrie-Spitex / Pflege</b>	vapp.ch	Verzeichnis ambulanter Psychiatriepflegefachpersonen	
<b>Selbsthilfegruppen</b>	selbsthilfeschweiz.ch	Verzeichnis regionaler Selbsthilfegruppen. Suche nach Region oder nach Thema	