

Hilfsangebote

Pro Juventute Beratung und Hilfe

Unterschiedliche Angebote, bei dem dir Berater(innen) vertraulich weiterhelfen und dich unterstützen (z. B. wenn du nicht mehr weisst, wie es weitergehen soll):

- Telefon 147 (<https://www.147.ch/Telefon-147.37.0.html>). Kann jederzeit (24 Stunden), gratis und anonym genutzt werden (Anruf erscheint nicht auf Telefonrechnung).
- SMS-Beratung (<https://www.147.ch/SMS-Beratung-147.38.0.html>). Kann vertraulich, gratis und jederzeit genutzt werden, wenn du per SMS über dein Problem reden willst. Eine Antwort bekommst du innerhalb von maximal zwei Tagen.
- Chat-Beratung (<https://www.147.ch/Chat-147.39.0.html>). Der Chat ist von Montag bis Samstag zwischen 18-21 Uhr geöffnet, sowie am Sonntag und an Feiertagen zwischen 16-18 Uhr. Hier kannst du mit einer Beraterin/einem Berater chatten. Alles was im Chat besprochen wird, wird vertraulich behandelt.
- E-Mail-Beratung (<https://www.147.ch/E-Mail-an-147.2583.0.html>). Du kannst dem Beratungsteam auch eine E-Mail senden (Adresse: beratung@147.ch), die ebenfalls vertraulich und gratis behandelt wird. Du bekommst innerhalb von maximal drei Tagen eine Antwort.

Die Dargebotene Hand

Die Dargebotene Hand (<https://www.143.ch/>) ist anonym, kompetent und immer für dich da. Es existieren unterschiedliche Angebote:

- Telefon 143. Kann jederzeit (24 Stunden) und anonym genutzt werden. Bei Anrufen fällt nur eine Grundgebühr an. Unabhängig von der Gesprächsdauer sind das 20 Rappen (Festnetz) und je nach Anbieter 20 bis 70 Rappen (Handy) bzw. 70 Rappen aus öffentlichen Telefonkabinen.
- E-Mail-Beratung (<https://www.143.ch/Beratung/Mail-Kontakt>). Die Beratung per E-Mail ist kostenlos und der Ratsuchende bleibt anonym. Die erste E-Mail wird innerhalb von 48 Stunden beantwortet.
- Chat-Beratung (<https://www.143.ch/Beratung/Chat-Kontakt>). Die Beratung via Chat kann genutzt werden, wenn eine Beraterin/ein Berater zur Verfügung steht (siehe „Stundenplan-Übersicht“). Die Online-Beratung ist ebenfalls anonym und kann kostenlos genutzt werden.

Pro Mente Sana

Pro Mente Sana bietet kostenlose Beratung zu rechtlichen oder psychosozialen Fragen. Du kannst deine Fragen telefonisch oder per E-Mail stellen.

- Das Beratungstelefon 0848 800 858 (Kosten: Normaltarif) ist am Montag und Dienstag 9-12 Uhr, sowie am Donnerstag (9-12 Uhr und 14-17 Uhr) besetzt. (auf Wunsch anonym).
- e-Beratung: Peer-Berater und -Beraterinnen sowie an Fachpersonen beantworten deine Fragen zu psychosozialen Themen. Eine Antwort erhältst du in der Regel innert 3 Arbeitstagen.

Safe Zone

Safe Zone berät dich professionell, anonym und kostenlos bei Fragen zu Drogen, Alkohol und Suchtproblemen:

- Sprechstunde. Die offene Sprechstunde bietet dir die Möglichkeit, dein Anliegen in einem Einzel-Chat direkt mit Fachpersonen zu besprechen (<https://beratung.safezone.ch/views/chat/einzelchats.html>).
- E-Mailberatung. Falls du deine Anliegen schriftlich und zeitlich ungebunden mit einer Beraterin oder einem Berater besprechen willst, kannst du jederzeit die persönliche Beratung über das gesicherte Mail-System von Safe Zone in Anspruch nehmen (<https://beratung.safezone.ch/views/mailberatung/index.html>).
- Gruppenchats und Foren. In den moderierten Gruppenchats und Foren kannst du deine Erfahrungen und dein Wissen teilen (<https://www.safezone.ch/>).

tschau.ch

Die E-Beratung und Jugendinformation tschau.ch ist eine professionell geführte Beratungsplattform für junge Menschen in der deutschsprachigen Schweiz. Deine Lebens- und Alltagsfragen werden innerhalb von maximal drei Arbeitstagen schriftlich beantwortet (<https://www.tschau.ch/index.php?id=113>).

Links zu weiteren (regionalen) Hilfsangeboten findest du auf folgenden Webseiten:

<http://jugendberatung.me/>

<https://www.147.ch/Beratungsstellen.379.0.html>

https://www.feel-ok.ch/de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=0

<https://www.lilli.ch/adressen/-/cat/134/thema/135>

<https://kidscorner.ch/beratung/jugendliche.html>