

Liste mit Ansprechpartnern für Unterstützung, Hilfe und Pflege nach Kanton

Dieses Dokument enthält Ressourcen und Kontakte, die Ihnen im Bedarfsfall zur Verfügung stehen. Die Kontakte sind nach Kantonen geordnet, alphabetisch sortiert, und innerhalb jedes Kantons sind die Ressourcen nach Themenbereichen gegliedert:

- Psychische Gesundheit
- Sexuelle Gesundheit und sexuelle Gewalt
- Substanzen

Sie können direkt auf das Inhaltsverzeichnis klicken, um zum Kanton Ihrer Wahl zu gelangen, sowie auf die blauen Links, die Sie direkt zu den Websites der Institutionen oder deren E-Mail-Adressen weiterleiten.

Aargau	2
Appenzell.....	3
Basel	4
Bern.....	5
Freiburg	6
Genf	7
Glarus.....	8
Graubünden.....	9
Jura.....	10
Luzern.....	11
Neuenburg.....	12
Nidwalden	13
Obwalden	14
St. Gallen.....	15
Schaffhausen.....	16
Solothurn.....	17
Schwyz	18
Thurgau.....	19
Tessin	20
Uri	21
Waadt.....	22
Wallis.....	23
Zug	24
Zürich	25

Aargau

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Kantonsspital Aarau -KSA](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Sexuelle Gesundheit Aargau](#): 062 822 55 22 - info@seges.ch - Entfelderstrasse 17, 5000 Aarau

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Suchthilfeverbände in Ihrer Region](#)

Appenzell

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Kantonales Gesundheitszentrum Appenzell](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche – feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Fachstelle für Aids- und Sexualfragen](#): 071 223 68 08 - info@ahsga.ch - Tellstrasse 4, 9000 St. Gallen

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Basel

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Universitätsspital Basel](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche – feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Fachstelle sexuelle Gesundheit Baselland](#): 061 413 24 00 - binningen@sexuelle-gesundheit-bl.ch - Hauptstrasse 85a, 4102 Binningen

[Fachstelle sexuelle Gesundheit Baselland](#): 061 921 60 13 - liestal@sexuelle-gesundheit-bl.ch - Rathausstrasse 6, 4410 Liestal

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Bern

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Universitätsspital Bern - Inselspital](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Inselspital Bern, Zentrum für sexuelle Gesundheit](#): 031 632 12 60 - sexuelle-gesundheit-bern@insel.ch - Theodor-Kocher-Haus Friedbühlstrasse 19, 3010 Bern

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Freiburg

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Kantonsspital Freiburg \(HFR\)](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: SantéPsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Freiburger Fachstelle für sexuelle Gesundheit FFSG](#): 026 305 29 55 – [Kontaktformular](#)

Freiburg: Rue de la Grand-Fontaine 50 - 1700 Freiburg

Bulle: Rue de la Condémine 60 - 1630 Bulle

Payerne: [Beratungsstelle PROFA](#): 021 631 01 49 - Rue de Lausanne 9, 1530 Payerne

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Genf

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Hôpitaux Universitaires de Genève HUG \(Universitätsspitäler Genf HUG\)](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Unité de santé sexuelle et planning familial – Hôpitaux Universitaires de Genève HUG \(Einheit für sexuelle Gesundheit und Familienplanung - Universitätsspitäler Genf – HUG\)](#) : 022 372 55 00 - 47
Boulevard de la Cluse, 1205 Genève (Genf)

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Glarus

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Kantonsspital Glarus](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Graubünden

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Kantonsspital Graubünden](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Jura

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Hôpital du Jura \(Spital des Jura\)](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Centre de santé sexuelle: Sexualités Santé Jura \(Zentrum für sexuelle Gesundheit: Sexuelle Gesundheit Jura\)](#):

Delémont: 032 422 34 44 - contact@sssj.ch (Keine Terminvereinbarung per E-Mail) - Rue Molière 13, 2800 Delémont (Delsberg)

Porrentruy: 032 466 66 44 - contact@sssj.ch (Keine Terminvereinbarung per E-Mail) - Rue des Tanneurs 5 (Centre le Phénix), 2900 Porrentruy (Pruntrut)

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Luzern

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Luzerner kantonsspital](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[S&X Sexuelle Gesundheit Zentralschweiz](#): 041 410 69 60 - info@sundx.ch - Museggstrasse 27, 6004 Luzern

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Neuenburg

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Réseau Hospitalier Neuchâtelois \(Spitalnetzwerk Neuenburg\)](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

Neuchâtel (Neuenburg): [Centre de santé sexuelle – planning familial \(Zentrum für sexuelle Gesundheit – Familienplanung\)](#): 032 717 74 35 - sante.sexuelle.ne@ne.ch - Rue Saint-Maurice 4, 2000 Neuchâtel

Chaux-de-Fonds: [Centre de santé sexuelle - Planning familial Zentrum für sexuelle Gesundheit – Familienplanung](#) - La Chaux-de-Fonds: 032 967 61 87 - sante.sexuelle.vch@ne.ch - Rue de la Serre 14, 2300 La Chaux-de-Fonds

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Nidwalden

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Spital Nidwalden](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Obwalden

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Kantonsspital Obwalden](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

St. Gallen

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Health Ostschweiz - hoch](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Fachstelle für Aids- und Sexualfragen, St. Gallen](#): 071 223 68 08 - info@ahsga.ch - Tellstrasse 4, 9000 St. Gallen

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Schaffhausen

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Spitäler Schaffhausen](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[VJPS – Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe](#): 052 633 60 10 - info@vjps.ch -
Webergasse 2/4, 8200 Schaffhausen

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Solothurn

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Solothurner Spitäler - soH](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Fachstelle Beziehungsfragen Kanton Solothurn](#): 032 622 44 33 - solothurn@fabeso.ch -
Waffenplatzstrasse 15, 4500 Solothurn

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Schwyz

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Spital Schwyz](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Triaplus, gesundheit schwyz](#): 041 747 68 70 - gesundheit-schwyz@triaplus.ch - Centralstrasse 5d, 6410 Goldau

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Thurgau

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Spital Thurgau](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Perspektive Thurgau: Kontaktformular](#) - Schützenstrasse 15, 8570 Weinfelden

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Tessin

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Ente Ospedaliero Cantonale - EOC \(Kantonsspital - EOC\)](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

Sexualgesundheitszentrum in Ihrer Region: [Consultori di Salute Sessuale | EOC](#)

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Uri

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Kantonsspital Uri](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Waadt

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

Notfälle – Krankenhaus:

[Centre hospitalier universitaire vaudois - CHUV \(Universitätsspital Waadt - CHUV\)](#)

[Ensemble Hospitalier de la Côte - EHC \(Spitalverbund La Côte - EHC\)](#)

[Etablissements Hospitaliers du Nord Vaudois - EHNV \(Spitalverbund Nordwaadt - EHNV\)](#)

[Groupement hospitalier de l'Ouest Lémanique - GHOL \(Spitalverbund Westliches Lemman - GHOL\)](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Nächstes PROFA-Zentrum für sexuelle Gesundheit](#)

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Wallis

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Spital Wallis](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Nächstgelegenes SIPE-Zentrum für sexuelle Gesundheit](#)

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Zug

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Zuger Kantonsspital](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

Sexual- und Schwangerschaftsberatung: eff-zett das fachzentrum: [041 725 26 00](tel:0417252600) - info@eff-zett.ch - Tirolerweg 8, 6300 Zug

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)

Zürich

Ambulanz – Notfälle: Tel. 144

[Notfälle: Universitätsspital Zürich](#)

Polizei: Tel. 117

[Hilfszentrum für Opfer in Ihrer Region](#)

- **Psychische Gesundheit**

Pro Juventute-Hotline (Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre): Tel. 147 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontakte (**nicht** rund um die Uhr) auch über WhatsApp / E-Mail möglich – www.147.ch

Hotline **der Dargebotenen Hand** (ab 18 Jahren): Tel. 143 (vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr). Weitere Kontaktmöglichkeiten (**nicht** rund um die Uhr) auch per Chat/E-Mail. – www.143.ch

Gesundheitsförderung: Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche: feel-ok.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: psy-gesundheit.ch

Auf Französisch: Informationsseite, Forum und Fragen-Antworten für **11- bis 20-Jährige**: ciao.ch
und für die **18- bis 25-Jährigen**: ontécoute.ch

Informationen zur psychischen Gesundheit: santépsy.ch

Auf Italienisch: Informazioni sulla salute mentale: salutepsi.ch

- **Sexuelle Gesundheit**

[Sexuelle Gesundheit Zürich](#): 044 455 59 00 - mail@segz.ch - Kanzleistrasse 80, 8004 Zürich

[Aids-Hilfe Schweiz](#)

[Weitere Ressourcen zum Thema sexuelle Gesundheit](#)

Informationen zur sexuellen Gesundheit: [Sexuelle Gesundheit Schweiz](#) und sexandfacts.ch

- **Substanzen**

[Online-Beratung zu Suchterkrankungen – SafeZone.ch](#)

[Finden Sie Angebote im Bereich Abhängigkeiten in Ihrer Region](#)