

Elenco dei contatti per assistenza, aiuto e cure per cantone

Questo documento raccoglie risorse e contatti utili in caso di necessità. I contatti sono organizzati per cantone, in ordine alfabetico, e all'interno di ogni cantone le risorse sono organizzate per tema:

- Salute mentale
- Salute sessuale e violenza sessuale
- Sostanze

È possibile cliccare direttamente sull'indice per accedere al cantone desiderato, nonché sui link in blu che rimandano direttamente ai siti Internet delle istituzioni o alle loro e-mail.

Appenzello	2
Argovia	3
Basilea	4
Berna	5
Friburgo	6
Ginevra.....	7
Giura	8
Glarona	9
Grigioni.....	10
Lucerna	11
Neuchâtel.....	12
Nidvaldo.....	13
Obvaldo.....	14
San Gallo.....	15
Sciaffusa	16
Soletta.....	17
Svitto.....	18
Ticino	19
Turgovia.....	20
Uri	21
Vallese	22
Vaud.....	23
Zugo	24
Zurigo	25

Appenzello

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Kantonales Gesundheitszentrum Appenzell \(Ospedale cantonale di Appenzello\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Fachstelle für Aids- und Sexualfragen \(Servizio per AIDS e salute sessuale\)](#): 071 223 68 08 - info@ahsga.ch - Tellstrasse 4, 9000 St. Gallen (San Gallo)

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Argovia

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Kantonsspital Aarau -KSA \(Ospedale cantonale di Aarau - KSA\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

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

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Basilea

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Universitätsspital Basel \(Ospedale universitario di Basilea\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Fachstelle sexuelle Gesundheit Baselland \(Centro per la salute sessuale del Basilea-Campagna\)](#): 061 413 24 00 - binningen@sexuelle-gesundheit-bl.ch - Hauptstrasse 85a, 4102 Binningen

[Fachstelle sexuelle Gesundheit Baselland \(Centro per la salute sessuale del Basilea-Campagna\)](#): 061 921 60 13 - liestal@sexuelle-gesundheit-bl.ch - Rathausstrasse 6, 4410 Liestal

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Berna

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Universitätsspital Bern - Inselspital \(Ospedale universitario di Berna\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

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

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Friburgo

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Hôpital fribourgeois – HFR \(Ospedale di Friburgo – HFR\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Centre fribourgeois de santé sexuelle \(Centro friburghese per la salute sessuale\):](#) 026 305 29 55 – [Modulo online](#)

Fribourg: Rue de la Grand-Fontaine 50 - 1700 Fribourg (Friburgo)

Bulle: Rue de la Condémine 60 - 1630 Bulle

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

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Ginevra

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Hôpitaux universitaires de Genève – HUG \(Ospedale universitario di Ginevra - HUG\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Unité de santé sexuelle et planning familial - HUG \(Unità di salute sessuale e pianificazione familiare - HUG\)](#) : 022 372 55 00 - 47 Boulevard de la Cluse, 1205 Genève (Ginevra)

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Giura

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso_ Hôpital du Jura \(Ospedale del Giura\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[SexualitéS Santé Jura \(Centro per la Salute Sessuale\):](#)

Delémont: 032 422 34 44 - contact@sssj.ch (nessun appuntamento via e-mail) - Rue Molière 13, 2800 Delémont

Porrentruy: 032 466 66 44 - contact@sssj.ch (nessun appuntamento via e-mail) - Rue des Tanneurs 5 (Centre le Phénix), 2900 Porrentruy

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Glarona

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Kantonsspital Glarus \(Ospedale cantonale di Glarona\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Centro di salute sessuale più vicino](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Grigioni

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Kantonsspital Graubünden \(Ospedale cantonale dei Grigioni\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Centro di salute sessuale più vicino](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Lucerna

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Luzerner kantonsspital \(Ospedale cantonale di Lucerna\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

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

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Neuchâtel

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Réseau Hospitalier Neuchâtelois -RHNe \(Rete ospedaliera di Neuchâtel - RHNe\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

Neuchâtel: [Centre de santé sexuelle – Planning familial \(Centro per la salute sessuale – Planning familiare\)](#): 032 717 74 35 - sante.sexuelle.ne@ne.ch - Rue Saint-Maurice 4, 2000 Neuchâtel

Chaux-de-Fonds: [Centre de santé sexuelle – Planning familial \(Centro per la salute sessuale - Planning familiare\)](#) - La Chaux-de-Fonds: 032 967 61 87 - sante.sexuelle.vch@ne.ch - Rue de la Serre 14, 2300 La Chaux-de-Fonds

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Nidvaldo

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Spital Nidwalden \(Ospedale di Nidvaldo\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Centro di salute sessuale più vicino](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Obvaldo

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Kantonsspital Obwalden \(Ospedale cantonale di Obvaldo\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Centro di salute sessuale più vicino](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

San Gallo

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Health Ostschweiz – hoch \(Salute Svizzera orientale – hoch\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Fachstelle für Aids- und Sexualfragen \(Centro per AIDS e salute sessuale\):](#) 071 223 68 08 - info@ahsga.ch - Adresse: Tellstrasse 4, 9000 St.Gallen (San Gallo)

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Sciaffusa

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Spitäler Schaffhausen \(Ospedali di Sciaffusa\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe - VJPS \(Associazione per le questioni giovanili, prevenzione e sostegno alle dipendenze\):](#) 052 633 60 10 - info@vjps.ch - Webergasse 2/4, 8200 Schaffhausen (Sciaffusa)

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Soletta

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Solothurner Spitäler soH \(Ospedali di Soletta\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Fachstelle Beziehungsfragen Kanton Solothurn – Sexuelle Geundheit \(Centro per le questioni relazionali del Cantone di Soletta – Salute sessuale\):](#) 032 622 44 33 - solothurn@fabeso.ch - Waffenplatzstrasse 15, 4500 Solothurn

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Svitto

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Spital Schwyz \(Ospedale di Svitto\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mentale**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

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

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Ticino

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Ente Ospedaliero Cantonale - EOC](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Consultori di Salute Sessuale | EOC](#)

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Turgovia

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Spital Thurgau \(Ospedale del Turgovia\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

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

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Uri

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Kantonsspital Uri \(Ospedale cantonale di Uri\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Centro di salute sessuale più vicino](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Vallese

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Hôpital du Valais \(Ospedale del Vallese\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Centro di salute sessuale SIPE più vicino](#)

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Vaud

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

Pronto soccorso – ospedale:

[Centre hospitalier universitaire vaudois - CHUV \(Ospedale universitario vodese – CHUV\)](#)

[Ensemble Hospitalier de la Côte - EHC \(Rete ospedaliera della Côte – EHC\)](#)

[Etablissements Hospitaliers du Nord Vaudois – EHNV \(Strutture ospedaliere del Nord vodese\)](#)

[Groupement Hospitalier de l'Ouest Lémanique - GHOL \(Rete ospedaliera dell'Ovest lemánico\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Centro per la salute sessuale PROFA il più vicino](#)

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Zugo

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Zuger Kantonsspital \(Ospedale di Zugo\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni:** ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

[Sexual- und Schwangerschaftsberatung: eff-zett das fachzentrum \(Consulenza sessuale e sulla gravidanza: FZ – il centro specializzato\):](#) 041 725 26 00 - info@eff-zett.ch - Tirolerweg 8, 6300 Zug (Zugo)

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)

Zurigo

Ambulanza – Emergenze: Tel. 144

[Pronto soccorso: Universitätsspital Zürich \(Ospedale di Zurigo\)](#)

Polizia: Tel. 117

[Centro di assistenza alle vittime nella tua zona](#)

- **Salute mental**

Linea di assistenza Pro Juventute (bambini e giovani fino a 25 anni): Tel. 147 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite WhatsApp / e-mail – www.147.ch

Linea di assistenza Telefono Amico (dai 18 anni in su): Tel. 143 (riservata e gratuita, 24 ore su 24). Altri contatti (non 24 ore su 24) possibili anche tramite chat / e-mail – www.143.ch

Informazioni sull salute mentale: salutepsi.ch

In francese: Sito di informazione, forum e domande-risposte per ragazzi dagli 11 ai 20 anni: ciao.ch e per i **giovani dai 18 ai 25 anni**: ontécoute.ch

Informazioni sulla salute mentale: santépsy.ch

In tedesco: Promozione della salute: informazioni e strumenti per i giovani: feel-ok.ch e informazioni sulla salute mentale: psy-gesundheit.ch

- **Salute sessuale**

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

[Altre risorse sulla salute sessuale](#)

Informazioni sulla salute sessuale: [Salute sessuale Svizzera](#) e sexandfacts.ch

- **Sostanze**

[Consulenza online sulle dipendenze – SafeZone.ch](#)

[Trova servizi nel campo delle dipendenze nella tua zona](#)