

Adressen / Anlaufstellen

Für Kinder und Jugendliche

Institution	Kurzbeschreibung	Website	Kontakt
Tschau	E-Beratung und Jugendinformation	tschau.ch	E-Beratung: https://www.tschau.ch/index.php?id=460
Pro Juventute	Beratung für Kinder und Jugendliche, vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr.	147.ch	Telefon und SMS: 147 beratung@147.ch, Chat: https://chat.147.ch/
Feel-ok	Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche	feel-ok.ch	
Das Selbsthilfecenter der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz	Selbsthilfegruppe Young Carers – pflegende junge Angehörige	selbsthilfecenter.ch	043 288 88 88 selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch
Institut Kinderseele Schweiz (iks)	Das iks setzt sich dafür ein, dass sich Kinder psychisch erkrankter Eltern gesund entwickeln. Sie beraten Betroffene, ihr soziales Umfeld und Fachpersonen und vermitteln Hilfe.	kinderseele.ch	052 266 20 45 beratung@kinderseele.ch
Schlupfhuus	Das Schlupfhuus bietet niederschwellige Krisenintervention für Jugendliche, die mit ihrer aktuellen Lebenssituation nicht mehr zurecht kommen und auf eigene Initiative professionelle und unbürokratische Hilfe in Anspruch nehmen wollen.	schlupfhuus.ch	043 268 22 66 (während 24 h bedient)
Jugendberatung.me	Jugendberatungsstellen im Raum Zürich und Schaffhausen finden	jugendberatung.me	

Für Eltern

Institution	Kurzbeschreibung	Website	Kontakt
SRK Kinderbetreuung zu Hause	Kinderbetreuung	redcross.ch/de/thema/kinderbetreuung-zu-hause-0	058 400 45 75 Kontaktformular auf der Website
Entlastungsdienst	Unterstützung von betreuenden Angehörigen und Menschen mit Beeinträchtigung	entlastungsdienst.ch	
Wheely mum	Der Blog von und mit einer Mama mit Behinderung und chronischer Krankheit mit Familienleben	wheelymum.com	
Dargebotene Hand	Beratung per Telefon, Mail und Chat, rund um die Uhr, anonym und verschwiegen, Telefonseelsorge für Krisen und Alltagsprobleme.	143.ch	143 Mail und Chat auf der Website
Pro Juventute		elternberatung.projuventute.ch	058 261 61 61 Onlineberatung auf der Website
Familienleben	Hilfreiche Adressen für Fachstellen der Familienberatung (Schweiz)	familienleben.ch	
Familylab	Elternbildung, Familienberatung	www.familylab.ch	078 788 38 79
Feel-ok	Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche und Eltern	www.feel-ok.ch	

