



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Adressen für Erwachsene

Hilfsangebote für von Gewalt betroffene Erwachsene und Gewalt ausübende Erwachsene

www.143.ch oder Telefon 143 - Dargebotene Hand bietet Erwachsenen in Krisensituationen einen Gesprächspartner an. Garantierte Diskretion und Anonymität - Tag und Nacht

Informationen zu Substanzen- und Verhaltensabhängigkeiten sowie Selbsthilfegruppen in der Schweiz

- www.definiertestrinken.ch mit kostenfreiem Selbsthilfeprogramm 'Definiertes Trinken®' zum Downloaden
- www.infoset.ch Infoset bietet einen umfassenden Überblick über die schweizerische Suchtarbeit. Unter der Beratung und Therapie (ambulante Angebote) finden Sie Adressen von kantonalen Alkoholfachstellen
- 0800 800 280 oder www.sucht-info.ch Sucht-Info Schweiz (ehem. Schweiz. Fachstelle für Alkohol- & andere Drogenprobleme)
Hier erhalten Sie kostenlose Beratung, Auskunft.
- SafeZone.ch Online-Beratung in Deutsch, Französisch, Italienisch
- www.al-anon.ch Selbsthilfegruppen für Verwandte und Freunde von AlkoholikerInnen
0848 848 843 für die Deutschschweiz 24h Hotline
- Blaues Kreuz www.blaueskreuz.ch

Adressen für Jugendliche

Hilfsangebote für von Gewalt betroffene Kinder und Jugendliche

www.checken.ch ist eine Website mit Tests zum Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsum.

Im Anschluss an den Test erhältst du Informationen dazu, wie sich dein Konsum auf deinen Körper auswirkt (bei deiner Körpergrösse, bei deinem Körpergewicht etc.).

Selbsthilfegruppen für Verwandte und Freunde von AlkoholikerInnen www.al-anon.ch und für Junge Menschen www.alateen.ch

Beratung für Lösungen bei Problemen mit Alkohol, Tabak und anderen Drogen

- Sorgentelefon für Kinder 0800 55 42 10
- www.147.ch - 147 Telefonische Soforthilfe - Für Onlineberatungen 147@projuventute.ch
Da findest du 24h jemanden, der zuhört und kompetente Hilfe leistet. Garantiert vertraulich. Abklärungen nur mit deiner Zustimmung. Weitere Angaben zu Beratungsstellen. Begleitung in Notfällen
- 0800 800 280 oder www.suchtschweiz.ch Suchtinfo Schweiz: Hier erhältst du kostenlose Beratung und Auskunft sowie Informationen zu Alkohol und anderen Drogen
- SafeZone.ch Online-Beratung in Deutsch, Französisch, Italienisch
- www.tschau.ch | www.feelok.ch | www.kopfhoch.ch
- www.mamatrinkt.ch | www.papatrinkt.ch
Rauschzeit.ch für Jugendliche und junge Erwachsene. Die Seiten bieten unter anderem einen Konsumcheck für Alkohol und Drogen und die Dienstleistung Online Beratung
AlcoTool.ch - Know your limit! - Kenn deine Grenzen!
Jugendliche können auf dieser Webseite herausfinden, ob sie ihren Alkoholkonsum im Griff haben - oder eben nicht. Die interaktive Webseite beinhaltet einen Selbsttest, ein Konsumtagebuch und ein Tool, welches denen hilft, die ihren Konsum reduzieren möchten.
- Übersicht zu [Selbsthilfegruppen in der Schweiz](#)

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org