

Für jedes Problem **gibt es eine Lösung.**
Holen wir uns professionelle Hilfe in dieser schwierigen Zeit.



www.fr.ch/hilfe-schwierigkeiten



FÜR ALLE

Informationsplattform und Beratung zur psychischen Gesundheit:
www.santepsy.ch/de

FÜR JUGENDLICHE

www.feelok.ch



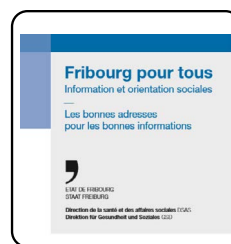
FÜR ALLE

Manchmal möchte man anonym mit jemandem reden – 24 Stunden am Tag:
Tel. 143, auch Mail & Chat
www.143.ch



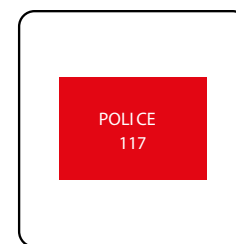
FÜR ALLE

Psychiatrische Notfälle:
Tel. 026 305 77 77
 Unterstützung für Angehörige von Personen mit psychischen Problemen www.rfsm.ch/de/patienten-und-angehoerige-willkommen-bei-der-angehoerigenhilfe-des-fnpg



FÜR ALLE

Sozialberatung und Information. Die richtigen Adressen für die richtigen Informationen
 Rue du Criblet 13, 1700 Freiburg:
 Mo, Di, Fr, 12:00-18:00 Uhr, Mi 9:00-13:00 Uhr, Do 12:00-19:00 Uhr
Tel. 0848 246 246:
 Mo, Di, Do, Fr, 14:00-18:00 Uhr
fribourgfueralle@fr.ch
www.fribourgfueralle.ch



FÜR ALLE

Polizeinotruf für alle Fälle
Tel. 117



FÜR SUCHTBETROFFENE UND IHR UMFELD

Online-Beratung für Betroffene und ihr Umfeld:
www.safezone.ch/de

Beratung, Hilfe oder Beurteilung von Suchtverhalten im Kanton Freiburg: **Tel. für Minderjährige: 026 305 74 73**
Tel. für Erwachsene: 026 305 30 70

Problematisches Trinkverhalten:
www.fr.ch/unterstuetzung-alkoholprobleme



FÜR PERSONEN MIT PSYCHOSOZIALEN SCHWIERIGKEITEN

Beratung und Begleitung für Betroffene, ihre Familien und Nahestehenden
Tél. 026 424 15 14
www.afaap.ch/de



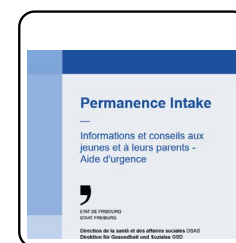
FÜR ARMUTSBETROFFENE PERSONEN

› Sozialberatung und Hilfe in der Corona-Krise
 › Sozial- und Schuldenberatung
Tel. 026 321 18 54
www.caritas-fr.ch



FÜR MENSCHEN, DIE HILFE IM ALLTAG BENÖTIGEN

Unterstützung und Entlastung im Alltag: **Tel. 026 347 39 40**
www.croix-rouge-fr.ch/de



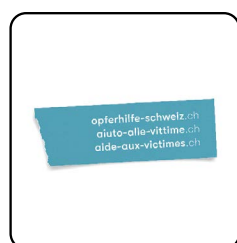
FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND IHRE FAMILIEN

Begleitung und Hilfe bei Schwierigkeiten, Hilfe für gefährdete Kinder:
Tel. 026 305 15 30
 Blvd de Pérolles 24 in Freiburg
 Mo-Fr, 14:00-17:00 Uhr



FÜR FAMILIEN

Begleitung von Familien und allen Personen mit Erziehungsaufgaben von Kindern von 0 bis 7 Jahren
 Gespräche per **Tel. 026 322 86 33**
contact@educationfamiliale.ch
 (Kosten: 30.- für Nicht-Mitglieder)



FÜR OPFER VON GEWALT UND BELÄSTIGUNG

› Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Hilfe:
www.opferhilfe-schweiz.ch

› Die Opferberatungsstellen im Kanton: www.fr.ch/de/centres-lavi-fribourg

› **Hilfe bei häuslicher Gewalt: Frauenhaus und Opferberatungsstelle**

› **Opferberatungsstelle für Kinder, Männer und Opfer des Strassenverkehrs**



FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Beratung bei Fragen, Problemen und in Notsituationen – rund um die Uhr und kostenlos:
Tel. 147, auch Mail, Chat & SMS
www.147.ch



FÜR ELTERN UND BEZUGSPERSONEN

Beratung bei Erziehungsfragen und in Notsituationen – rund um die Uhr: **Tel. 058 261 61 61**, Chat oder E-Mail www.projuventute.ch/de/elternberatung



FÜR FAMILIEN

Paar- und Familienberatung, Paartherapie, Familienmediation bei Trennung, Unterstützung für Kinder und Jugendliche bei Krankheit, Verlust von Angehörigen oder Trennung der Eltern.

Tel. 026 322 10 14
www.officefamilial.ch/de
permanence@officefamilial.ch



FÜR OPFER VON SEXUELLEM MISSBRAUCH

Unterstützung und Prävention - sexueller Missbrauch
www.espas.info



FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

› Aufsuchende Jugendarbeit: Beratung, Gehör und Unterstützung für Jugendliche von 12 bis 25 Jahren: www.reper-fr.ch/de/v/strasse-projektrealisation.html

› Zentren für soziokulturelle Animation: Aktivitäten und Unterstützung für Kinder und Jugendliche von 4 bis 25 Jahren: www.reper-fr.ch/de/v/centres-d-animation.html | Tel. 02632229 01



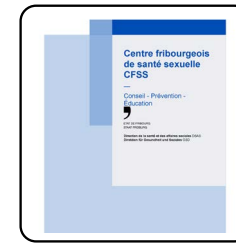
FÜR MENSCHEN MIT GEWALTÄTIGEM VERHALTEN

Zuhören, Unterstützung und professionelle Begleitung von Gewalttäterinnen und Gewalttätern. Hilfe, um gewalttätiges Verhalten zu vermindern oder zu unterbinden.
Tel. 0848 08 08 08 (Fr. 0.04/Min.)
SMS: 079 703 36 57
info@ex-expression.ch
www.ex-expression.ch/de



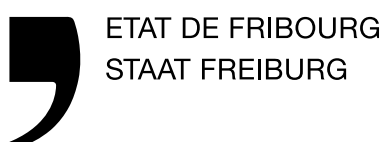
FÜR ÄLTERE PERSONEN

Einkaufshilfe, Mahlzeitendienst, Gesundheitstipps und Beratung:
Tel. 026 347 12 40 (Mo-Fr, 8:30-12:00 Uhr und 14:00-16:30 Uhr)
 Rund um die Uhr über info@prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch



FÜR ALLE

Information, Beratung und Unterstützung in Sachen sexuelle Gesundheit.
www.fr.ch/ffsg



FR fr.ch/covid19
 DE fr.ch/de/covid19