

## LERNENDE: Anlaufstellen im Kanton Solothurn rund um die psychische Gesundheit

### Pro Juventute: 147

unterstützt über Telefon, SMS, E-Mail oder Chat bei kleinen oder grossen Sorgen  
T 147, SMS 147, [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch)  
[www.147.ch](http://www.147.ch)

### Lehraufsicht: Amt für Berufsbildung, Mittel- und Hochschulen (Berufsinspektoren/-innen)

bei Problemen, Fragen oder Konflikten in der Lehre, welche nicht mit der Berufsbildnerin / dem Berufsbildner geklärt werden können  
T 032 627 28 80, [berufslehren@dbk.so.ch](mailto:berufslehren@dbk.so.ch)  
<https://so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/amt-fuer-berufsbildung-mittel-und-hochschulen/berufliche-grundbildung/beratung-und-aufsicht/>

### Case Management Berufsbildung (CMBB)

Beratung und Begleitung für Jugendliche mit komplexen Problemlagen ab der Sekundarstufe I bis zum Abschluss der beruflichen Grundbildung  
T 032 627 60 32, [cm-bb@dbk.so.ch](mailto:cm-bb@dbk.so.ch)  
<https://cm-bb.so.ch>

### Jugendberatung: PERSPEKTIVE / Suchthilfe Ost

Bei Problemen mit der Lehrstelle, Schule, Familie. In Krisen und bei Suchtproblemen.

PERSPEKTIVE (Stadt Solothurn, Bezirke Wasseramt, Bucheggberg, Lebern)  
T 032 626 56 20, [jugendberatung@perspektive-so.ch](mailto:jugendberatung@perspektive-so.ch)  
<https://perspektive-so.ch/fachstellen/jugendberatung/>

Suchthilfe Ost (Bezirke Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal und Thierstein)  
T 079 676 01 02 (auch per WhatsApp), [info@jugendberatungost.ch](mailto:info@jugendberatungost.ch)  
<https://jugendberatungost.ch>

### IV-Stelle Solothurn

Beratung und Unterstützung bei gesundheitlichen Einschränkungen und drohender Invalidität  
T 032 686 24 83, [cornelia.allemann@ivso.ch](mailto:cornelia.allemann@ivso.ch)  
[www.ivso.ch](http://www.ivso.ch)

### Kinder- und Jugendpsychiatrie (Ambulatorien)

Unterstützung und Bewältigung von psychischen Krisen  
Solothurn: T 032 627 17 00, [kjp.solothurn@spital.so.ch](mailto:kjp.solothurn@spital.so.ch)  
Olten: T 032 627 18 50, [kjp.olten@spital.so.ch](mailto:kjp.olten@spital.so.ch)  
Grenchen: T 032 627 18 00, [kjp.grenchen@spital.so.ch](mailto:kjp.grenchen@spital.so.ch)  
Balsthal: T 032 627 18 40, [kjp.balsthal@spital.so.ch](mailto:kjp.balsthal@spital.so.ch)  
<https://www.solothurnerspitaeler.ch/unsere-spitaeler/psychiatrische-dienste/medizinisches-angebot/kinder-jugendliche/>

### Websites zum Thema

- Über alles reden, auch über psychische Gesundheit: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)
- Gesundheitsplattform für Jugendliche: [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)
- Suizidprävention: [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

### Weitere Beratungsangebote im Kanton Solothurn

Flyer Beratungsangebote Kanton Solothurn, Gesundheitsamt, Gesundheitsförderung & Prävention  
[https://so.ch/fileadmin/internet/ddi/ddi-gesa/PDF/Gesundheitsfoerderung/Beratungsangebote/Flyer\\_BeratungsangeboteSO\\_Sept2022.pdf](https://so.ch/fileadmin/internet/ddi/ddi-gesa/PDF/Gesundheitsfoerderung/Beratungsangebote/Flyer_BeratungsangeboteSO_Sept2022.pdf)

## BERUFSBILDENDE: Anlaufstellen im Kanton Solothurn rund um die psychische Gesundheit

### Lehraufsicht: Amt für Berufsbildung, Mittel- und Hochschulen (Berufsinspektoren/-innen)

Beratung und Begleitung bei Gefährdung der Ausbildungsziele

T 032 627 28 80, [berufslehren@dbk.so.ch](mailto:berufslehren@dbk.so.ch)

<https://so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/amt-fuer-berufsbildung-mittel-und-hochschulen/berufliche-grundbildung/beratung-und-aufsicht/>

### Case Management Berufsbildung (CMBB)

Beratung und Begleitung für Jugendliche mit komplexen Problemlagen ab der Sekundarstufe I bis zum Abschluss der beruflichen Grundbildung

T 032 627 60 32, [cm-bb@dbk.so.ch](mailto:cm-bb@dbk.so.ch)

<https://cm-bb.so.ch>

### PERSPEKTIVE / Suchthilfe Ost

Unterstützung für präventive Arbeit mit Lernenden zum Thema Risikokonsum und Sucht sowie Beratung für Suchtbetroffene und deren Umfeld

PERSPEKTIVE Region Solothurn-Grenchen, T 032 626 56 56

(Stadt Solothurn, Bezirke Wasseramt, Bucheggberg, Lebern)

<https://perspektive-so.ch/>

Suchthilfe Ost GmbH Olten, T 062 206 15 35

(Bezirke Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal und Thierstein)

<https://suchthilfe-ost.ch>

### Iradis

Workshops zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz sowie zur Früherkennung psychischer Probleme von Mitarbeitenden und Lernenden

Katrin Arnold, Fachexpertin Betriebliche Gesundheitsförderung, Beratung Berufsbildungsverantwortliche:

T 032 686 25 05, [katrin.arnold@iradis.ch](mailto:katrin.arnold@iradis.ch)

[www.iradis-so.ch](http://www.iradis-so.ch)

### IV-Stelle Solothurn

Beratung und Unterstützung bei gesundheitlichen Einschränkungen und drohender Invalidität vor/während der erstmaligen beruflichen Ausbildung

T 032 686 24 83, [cornelia.allemann@ivso.ch](mailto:cornelia.allemann@ivso.ch)

[www.ivso.ch](http://www.ivso.ch)

### Kinder- und Jugendpsychiatrie (Ambulatorien)

Unterstützung und Bewältigung von psychischen Krisen

Solothurn: T 032 627 17 00, [kjp.solothurn@spital.so.ch](mailto:kjp.solothurn@spital.so.ch)

Olten: T 032 627 18 50, [kjp.olten@spital.so.ch](mailto:kjp.olten@spital.so.ch)

Grenchen: T 032 627 18 00, [kjp.grenchen@spital.so.ch](mailto:kjp.grenchen@spital.so.ch)

Balsthal: T 032 627 18 40, [kjp.balsthal@spital.so.ch](mailto:kjp.balsthal@spital.so.ch)

<https://www.solothurnerspitaeler.ch/unsere-spitaeler/psychiatrische-dienste/medizinisches-angebot/kinder-jugendliche/>

### Websites zum Thema

- Über alles reden, auch über psychische Gesundheit: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)
- Psychische Gesundheit in der Berufsbildung: <https://fws-apprentice.ch/>
- Wissen und Übungen zu Psyche und Arbeit: [www.etwastun.ch](http://www.etwastun.ch)
- Suchtmittelkonsum oder andere Auffälligkeiten bei Lernenden (Leitfaden): <https://www.alcoolatravail.ch/de/cannabiskonsum-bei-lernenden-wie-reagieren-389>
- Suizidprävention: [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

### Weitere Beratungsangebote im Kanton Solothurn

Flyer Beratungsangebote Kanton Solothurn, Gesundheitsamt, Gesundheitsförderung & Prävention

<https://so.ch/fileadmin/internet/ddi/ddi->

[gesa/PDF/Gesundheitsfoerderung/Beratungsangebote/Flyer\\_BeratungsangeboteSO\\_Sept2022.pdf](https://so.ch/fileadmin/internet/ddi/ddi-gesa/PDF/Gesundheitsfoerderung/Beratungsangebote/Flyer_BeratungsangeboteSO_Sept2022.pdf)