

# Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Holen wir bei Bedarf professionelle Hilfe.

[www.fr.ch/hilfe-schwierigkeiten](http://www.fr.ch/hilfe-schwierigkeiten)



## FÜR ALLE

Informationsplattform und Beratung zur psychischen Gesundheit:  
[www.santepsy.ch/de](http://www.santepsy.ch/de)

## FÜR JUGENDLICHE

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



## FÜR SUCHTBETROFFENE UND IHR UMFELD

Online-Beratung für Betroffene und ihr Umfeld:  
[www.safezone.ch/de](http://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](http://www.fr.ch/unterstuetzung-alkoholprobleme)



## FÜR OPFER VON GEWALT UND BELÄSTIGUNG

› Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Hilfe:  
[www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)

› Die Opferberatungsstellen im Kanton: [www.fr.ch/de/centres-lavi-fribourg](http://www.fr.ch/de/centres-lavi-fribourg)

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

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



## FÜR ALLE

Manchmal möchte man anonym mit jemandem reden – 24 Stunden am Tag:  
**Tel. 143**, auch Mail & Chat  
[www.143.ch](http://www.143.ch)



## FÜR PERSONEN MIT PSYCHOSOZIALEN SCHWIERIGKEITEN

Beratung und Begleitung für Betroffene, ihre Familien und Nahestehenden  
**Tél. 026 424 15 14**  
[www.afaap.ch/de](http://www.afaap.ch/de)



## 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](http://www.147.ch)



## 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](http://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](http://www.reper-fr.ch/de/v/centres-d-animation.html) | Tel. 02632229 01



## 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](http://www.rfsm.ch/de/patienten-und-angehoerige-willkommen-bei-der-angehoerigenhilfe-des-fnpg)



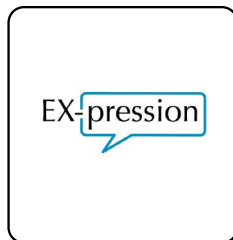
## FÜR ARMUTSBETROFFENE PERSONEN

› Sozialberatung und Hilfe in der Corona-Krise  
› Sozial- und Schuldenberatung  
**Tel. 026 321 18 54**  
[www.caritas-fr.ch](http://www.caritas-fr.ch)



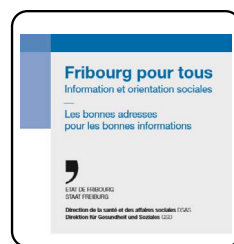
## FÜR ELTERN UND BEZUGSPERSONEN

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



## 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-pression.ch](mailto:info@ex-pression.ch)  
[www.ex-pression.ch/de](http://www.ex-pression.ch/de)



## 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  
[freiburgfueralle@fr.ch](mailto:freiburgfueralle@fr.ch)  
[www.freiburgfueralle.ch](http://www.freiburgfueralle.ch)



## FÜR MENSCHEN, DIE HILFE IM ALLTAG BENÖTIGEN

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



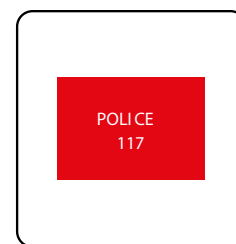
## FÜR FAMILIEN

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](http://www.officefamilial.ch/de)  
[permanence@officefamilial.ch](mailto:permanence@officefamilial.ch)



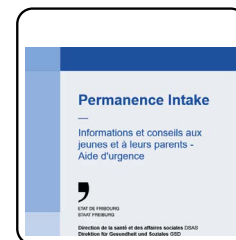
## FÜR ÄLTERE PERSONEN

Leistungen in allen Bereichen des Alters: **Tel. 026 347 12 40** (Mo-Fr, 8:30-11:30 Uhr und 13:30-16:30 Uhr) oder über  
[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)



## FÜR ALLE

Polizeinotruf für alle Fälle  
**Tel. 117**



## 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



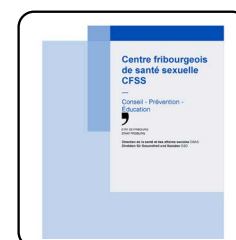
## FÜR FAMILIEN

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](mailto:contact@educationfamiliale.ch)  
(Kosten: 30.- für Nicht-Mitglieder)



## FÜR OPFER VON SEXUELLEM MISSBRAUCH

Unterstützung und Prävention - sexueller Missbrauch  
[www.espas.info](http://www.espas.info)



## FÜR ALLE

Information, Beratung und Unterstützung in Sachen sexuelle Gesundheit.  
[www.fr.ch/ffsg](http://www.fr.ch/ffsg)