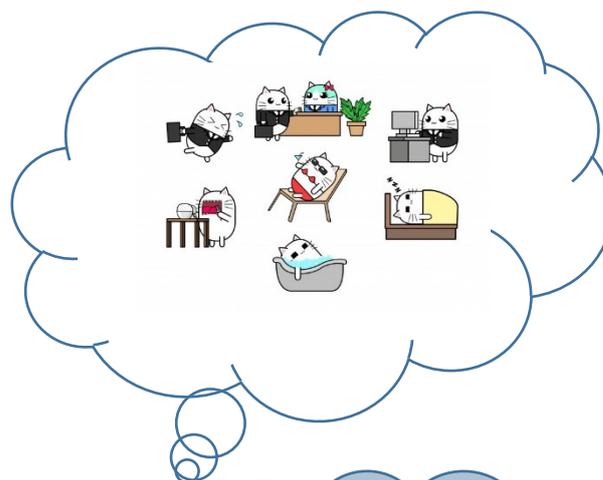


Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Diese gesetzten Massnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmassnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu meistern.

Allgemeine praktische Tipps: Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

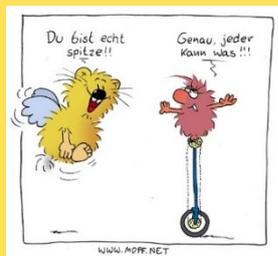
Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!



Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!



Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!



Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie!



Adressen für Notfälle

Für Eltern

- 

Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost ist anonym, kompetent und immer für Sie da:
- 

Die Fachstelle Kompass bietet telefonische Beratungen für Eltern an:

Irma Bachmann:	032 624 49 50 Montag, Donnerstag, Freitag
Yolanda Andreoli:	032 624 49 51 Dienstag, Mittwoch
- 

Die Familienberatung Bucheggberg-Wasseramt berät kostenlos Familien, Paare, Einzelpersonen und Alleinerziehende.

Marlise Flückiger	032 628 20 62 Dienstag bis Freitag
Sibylle Lehmann Rieder	032 628 20 60 Montag bis Mittwoch
Franziska Binz	032 628 20 61 Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
- Der Schulpsychologische Dienst hilft weiter bei schwierigen Schulsituationen und erzieherischen Schwierigkeiten: 032 627 29 61, Christina.Meyer@dbk.so.ch
- 

Der Elternnotruf steht Ihnen unter Nr. 0848 354 555 rund um die Uhr zur Verfügung.
- 

Pro Juventute Elternberatung ist ebenfalls rund um die Uhr da, per Telefon, chat oder mail: 058 261 61 61, elternberatung@projuventute.ch , www.projuventute.ch/de/elternberatung
- 

Die Schulsozialarbeit steht Ihnen wie gewohnt zur Verfügung.

Brigitte Hanyecz	079 815 96 57	Montag, Dienstag, Donnerstag
	Mail: brigitte.hanyecz@perspektive-so.ch	
- Die Beratungsstelle Opferhilfe Aargau Solothurn hilft wenn Gewalt passiert.
Tel 062 835 47 90, beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch

Für Kinder und Jugendliche



Für Kinder und Jugendliche steht die Nummer 147 rund um die Uhr zur Verfügung.

www.147.ch



Gute Infoseiten für Jugendliche zu verschiedenen Fragen sind feel-ok.ch, tschau.ch und 147.ch.



Die Schulsozialarbeit ist für Dich da.

Brigitte Hanyecz 079 815 96 57 Montag, Dienstag, Donnerstag
oder per Mail: brigitte.hanyecz@perspektive-so.ch
oder per WhatsApp für diejenigen, die das mit Erlaubnis der Eltern installiert haben.



Das Leben ist kompliziert.

Die Jugendberatung Perspektive Region Solothurn-Grenchen macht Telefonberatungen für junge Erwachsene und ihre Bezugspersonen.

Standort Solothurn 032 626 56 20

Standort Grenchen 032 626 56 50

jugendberatung@perspektive-so.ch