



Hilfsangebote und Informationsstellen im Kanton Graubünden

Allgemeine Informationen und Beratungsangebote

Tschau	Die Website, wo sich alles um die Jugend dreht. Themen: Sexualität, Beziehung, Lebenswelt, Schule, Sucht + Drogen.	www.tschau.ch
Telefonnummer 147	Help-o-phon Sorgentelefon für Jugendliche. Telefonnummer 147 bei Problemen in der Familie, Schwierigkeiten in der Schule, Liebeskummer, Zoff bei Freundschaften und Fragen zu Sexualität, Sucht und Gewalt.	www.147.ch Tel: 147
Opferhilfe-Beratungsstelle für Jugendliche	Kostenlose und anonyme Beratungen nach telefonischer Vereinbarung. Für Notfälle ist das Team 24 Stunden telefonisch erreichbar.	Loestrasse 37 7000 Chur Tel: 081 257 31 50, mail@opferhilfe.gr.ch mail@kindesschutz.gr.ch
Jugendberatung und Drogenberatung	Beratungsstelle für Jugendliche.	Lohestr. 37 7000 Chur Tel: 081 257 26 90 mail@opferhilfe.gr.ch
Kopfhoch	Online-Beratung für Kinder und Jugendliche, die (zu Hause) Probleme haben.	www.kopfhoch.ch

Opferhilfe-Beratungsstelle	Beratungsstelle für Opfer von strafbaren Handlungen, die dadurch unmittelbar in ihrer körperlichen, seelischen und sexuellen Integrität beeinträchtigt wurden. Bietet 24 std. Notruf.	Rohanstr. 5 7000 Chur Tel: 081 257 30 30 franz.r.chbuetler@soa.gr.ch
Opferhilfe-Beratungsstelle Region Samaden	Beratungsstelle für Opfer von strafbaren Handlungen.	A l'En 7503 Samedan Tel: 081 852 51 41
Jugendberatungsstelle Region Samaden	Beratungsstelle für Jugendliche aus der Region.	Regionaler Sozialdienst, A l'En 2 7503 Samedan Tel: 081 851 07 27 Tel: 079 611 15 09
Feel ok	Internetseite für Jugendliche über Aspekte der Gesundheit, Ernährung, Alkohol, Cannabis, Rauchen, Stress, Selbstvertrauen und Sexualität.	www.feelok.ch