

Dove cercare sostegno

Medico di famiglia

Psicologi

Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi (FSP)

Tel. 031 388 88 00

www.psychologie.ch

Gruppi di auto aiuto

www.autoaiutosvizzera.ch

Il telefono amico Ticino

Tel. 143 (24h, anonimo, gratuito),

www.143.ch

Consulenza e aiuto per bambini e giovani in difficoltà

Tel./SMS 147 E-Mail: www.147.ch

(24h, anonimo, gratuito)

Aiuto alle vittime di reato

www.ti.ch/lav

Lutto per un figlio

SCISMA Tel (24h, anonimo),

Tel. 079 886 08 22

www.scisma.ch

Vostra parrocchia

Servizio sociale Rega

Tel. 044 654 33 11