Netzwerk Suizidprävention

Rete di prevenzione del suicidio

Elenco dettagliato dei servizi per le persone direttamente interessate, parenti, famigliari e altre persone

Se sei in difficoltà e vuoi parlare con qualcuno o qualcuna oppure sei preoccupato o preoccupata per un amico o un'amica, un famigliare o un conoscente puoi ottenere supporto qui:

In caso di emergenza:

- **Supporto psicologico telefonico 800101800**
- **Numero di emergenza 112**
- **Pronto soccorso di un ospedale,** consulenza urgente del servizio psichiatrico
- **Medici di base**

Consulenza telefonica ed online anonima:

Telefono Amico Bolzano
Tel. 02 2327 2327 (tutti i giorni compresi i festivi: 10.00-24.00)
Tel. 0471 288328
WA: 324 011 72 52 (tutti i giorni 18:00 - 21:00)
E-mail: attraverso la compilazione di un format anonimo sul sito
Web: www.telefonoamico.it

Young+Direct (servizio di consulenza per giovani, confidenziale e gratuito)
Tel. 0471 155 155 1
WA: 345 081 7056 (dal lunedì al venerdì, 14.30-19.30)
E-mail: online@young-direct.it
Web: www.young-direct.it

Aiuto presso i servizi sanitari

Non è necessario l'invio da parte del medico di base

Centri di Salute Mentale (C.S.M.)

- ✓ **Interventi al telefono o colloqui in presenza (visite ambulatoriali)**

Bolzano
Via del Ronco 3, 4°/5° piano
Tel. 0471 437010/031
E-mail: csm.viadelronco@sabes.it

Salto Sciliar, Bassa Atesina e Oltradige
Via Rosmini 42, Bolzano
Tel. 0471 305 810/811
E-mail: csm.rosmini.bz@sabes.it

Merano
Via San Francesco 1
Tel. 0473 263 600
E-mail: zpg_mer@sabes.it

Silandro
Via Principale 134
Tel. 0473 738 070
E-mail: zpg- schl@sabes.it

Bressanone
Via Roma 7
Tel. 0472 812 960/66
E-mail: zpg.bx@sabes.it

Brunico
Via Ospedale 11, Edificio L, al piano terra (ospedale di Brunico),
Tel. 0474 586 340/42

Ambulatori Specialistici per la salute psicosociale nell'età infantile ed evolutiva

- ✓ **Consulenze, visite, psicoterapia, psico-educazione per famiglie**

Bolzano
Informazioni - Tel. 0471 435 353/435533
Prenotazioni - Tel. 0471 435 354 (lunedì-venerdì ore 10.00-12.00)
E-mail: ppee.bz@sabes.it;

Merano
Informazioni - Tel. 0473 251 100
Prenotazioni - Tel. 0473 251 000 (lunedì - venerdì ore 11.00- 12.00)
E-mail: kjp-meran@sabes.it;

Bressanone
Informazioni - Tel. 0472 812 958
Prenotazioni - Tel. 0472 812 954
E-mail: simonetta.starni@sabes.it

Brunico
Informazioni e prenotazioni - Tel. 0474 370070
E-mail: info@eos-fachambulanz.it

Servizi Psichiatrici

- ✓ **Consulenza, trattamento presso il reparto, psicoterapia, riabilitazione**

Bolzano - Ospedale, padiglione W, 1 piano
Prenotazioni dirette o telefoniche
Tel. 0471 435 146/147
E-mail: amb.psichgenerale.bz@sabes.it

Merano - Ospedale
Tel. 0473 267 000
E-mail: psychiatrie@sabes.it

Bressanone - Ospedale – Padiglione C – Piano terra - Prenotazioni
Tel. 0472 81 29 42
E-mail: psychiatrie@sabes.it

Brunico - Ospedale
Tel. 0474 586 300
E-mail: psichiatria-rep-bc@sabes.it

Servizi Psicologici

- ✓ **Intervento nella crisi, consulenza psicologica, psicoterapia, diagnostica**

Bolzano - Prenotazioni
Tel. 0471 435 001 (lunedì-giovedì dalle ore 11.00 alle 12.30)
E-mail: psichol.bz@sabes.it

Merano – Prenotazioni
Tel. 0473 251960 (lunedì-venerdì dalle ore 11:00 - 12:00)
E-mail: psy.me@sabes.it

Bressanone – Prenotazioni
Tel. 0472 813 100
E-mail: psychodienst.bx@sabes.it

Brunico – Prenotazioni
Tel. 0474 586 220 (lunedì - giovedì, ore 08.30 - 12.00 ed ore 14.00 - 16.00, venerdì, ore 08.30 - 12.00)
E-mail: BK-psychologischer-dienst@sabes.it

Consulenza specifica per persone direttamente interessate o parenti, gruppi di auto-aiuto

Caritas consulenza per uomini
Tel. 0471 324 649
E-mail: mb@caritas.bz.it
Web: www.caritas.bz.it

- consulenza psicologica specifica per gli uomini in crisi (consulenza individuale, di gruppo)
- sensibilizzazione, conferenze, laboratori con le classi a scuola

Lichtung/Girasole – Associazione per la promozione della salute mentale
Tel. 0474 53 02 66
E-mail: info@lichtung-girasole.com
Web: www.lichtung-girasole.com

- colloqui individuali, gruppi di auto-aiuto, consulenza legale
- attività per il tempo libero
- offerte artistiche e terapeutiche
- eventi di informazione e sensibilizzazione, conferenze

Associazione A.M.A. - Auto Mutuo Aiuto Bolzano
Tel. 331 8084333
E-mail: info@associazioneama.bz.it
Web: www.associazioneama.bz.it

- gruppi di auto mutuo aiuto su vari tipi di problematiche (depressione, lutto, disordini alimentari, problemi educativi ed altri tipi di disagio e condizione sociale)
- eventi, corsi

Associazione Ariadne – Per la salute psichica, bene di tutti
Tel. 0471 260 303
E-mail: info@ariadne.bz.it
Web: www.ariadne.bz.it

- offerte per parenti di malati psichici, persone a rischio di suicidio, vittime di suicidio - In lingua tedesca e italiana
- "Punto di Sostegno" (telefonicamente e/o in presenza), consulenza individuale e/o per famiglie, gruppi di auto- aiuto, incontri trialogici
- soggiorni vacanza di gruppo accompagnati,
- accompagnamento nel tempo libero

Servizio per Gruppi di auto aiuto della Federazione per il Sociale e la Sanità ODV
Tel. 0471 1888110

E-mail: autoaiuto@fss.bz.it
Web: www.autoaiuto.bz.it

- contatto e informazioni su tutti i gruppi di auto aiuto attivi in Alto Adige
  temi: malattie croniche, salute mentale, lutto, disabilità, dipendenza, famiglia, relazione, anziani, giovani adulti, situazioni di vita particolari

Caritas servizio Hospice
Tel. 0471 304 370
E-mail: hospiz@caritas.bz.it
Web: www.caritas.bz.it

- accompagnamento al lutto di parenti di vittime di suicidio
- varie offerte individuali e di gruppo, eventi

Consulenza psicosociale a Silandro
Indirizzo: 39028 Silandro, strada Principale 131
Tel. 0473 621 237
Fax.0473 732 647
E-mail: psb@caritas.bz.it

- Supporto psicologico in caso di burnout, depressione, ansia, stress psicologici o particolari crisi

Servizi di consulenza per persone direttamente interessate, parenti, ecc., corsi di formazione per insegnanti o operatori e operatrici del settore giovanile

Forum Prevenzione
Tel. 0471 324801
E-mail**:** info@forum-p.it
Web:www.forum-p.it

- **Centro Specialistico Violenza**
  Tel. 0471 324 801
  E-mail: schwienbacher@forum-p.it – sereni@forum-p.it

  - formazione "Pronto soccorso per la psiche", per persone interessate, moltiplicatori e moltiplicatrici, volontari e volontarie, specialisti e specialisite, educatori e educatrici
  - formazione "Essere giovani può far male", per insegnanti genitori, educatori e educatrici, specialisti e specialiste, personale pedagogico, moltiplicatori e moltiplicatrici
  - prime consulenze via mail, telefoniche o in presenza

- **Infes - Centro per i Disturbi del Comportamento Alimentare**
  Tel. 0471 970039
  E-mail: info@infes.it, www.infes.it

  - consulenza a persone direttamente interessate
  - gruppi di training psicosociale
  - gruppi per genitori e famigliari
  - workshop, seminari

- **Centro Specialistico Giovani**
  Tel. 0471 324 801
  E-mail: pallua@forum-p.it

  - offerte di gruppo extrascolastiche per i giovani e le giovani di età compresa tra i 15 e i 20 anni sui temi dell'autostima, dell'autoefficacia, della gestione di situazioni di stress, compreso il dubbio su sé stessi.
  - laboratori per classi scolastiche e gruppi giovanili dalla terza media in poi sui temi dello stress, delle richieste eccessive, della pressione per il rendimento e dell'autostima.

Young+Direct (**consulenza per giovani**)
Tel. 0471 155 1551
WA. 3450817056
E-mail: online@young-direct.it
Web: www.young-direct.it

- laboratori per giovani delle scuole secondarie, professionali e superiori

Corsi di formazione e altri servizi per insegnanti in lingua italiana (Dipartimento Istruzione e Formazione italiana della Provincia Autonoma di Bolzano)

Servizio Inclusione e consulenza scolastica
Tel. 0471 411444
E-mail: servizio.inclusione@provincia.bz.it

Intendenza scolastica italiana, Ufficio Ordinamento e Progettualità scolastica

Tel. 0471 411400
E-mail: progettualitascolastica@provincia.bz.it
Web: www.provinz.bz.it/formazione-lingue/scuola-italiana/servizi-attività/educazione-alla-salute.asp

- sostegno e consulenza (Sportello di consulenza psicologica)
- eventi annuali su bullismo e cyberbullismo
- formazione sulle Life Skills ed il loro ruolo nella promozione del benessere

Ufficio della Garante per l'infanzia e l'adolescenza:
Tel. 0471 946050
WA. 331 1738847
E-mail: info@garanteinfanzia-adolescenza-bz.org

- consulenza confidenziale (eventualmente anche anonima) e gratuita per bambine, bambini e adolescenti in situazioni difficili