



Netzwerk
Suizidprävention

Rete di prevenzione
del suicidio

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

Se sei in difficoltà e vuoi parlare con qualcuno o sei preoccupato per un amico, puoi ottenere supporto qui:

in caso di emergenza:

- **Numero di emergenza 112**
- **al 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), Whatsapp: 324 011 72 52 (tutti i giorni 18:00 - 21:00), mail attraverso la compilazione di un form anonimo sul sito www.telefonoamico.it

Young+Direct: servizio di consulenza per giovani, confidenziale e gratuito tramite tel. 0471 155 155 1 o Whatsapp: 345 081 7056 (dal lunedì al venerdì, 14.30-19.30), mail: online@young-direct.it, <http://www.young-direct.it>

Caritas Telefonseelsorge (in lingua tedesca, Sostegno al telefono e online, tutti i giorni compresi i festivi): tel. **0471 052 052** o online <https://telefonseelsorge-online.bz.it>

Aiuto con i servizi sanitari

Per tutti non è necessario l'invio di un medico di base:

Centri di salute mentale (C.s.m.)

✓ **interventi per telefono o colloqui personali (visite ambulatorie)**

BOLZANO: via del Ronco 3, 4°/5° piano, Tel. 0471 907 010/031, csm.viadelronco@sabes.it

SALTO-SCILIAR, BASSA ATESSINA e OLTREADIGE: via Rosmini 42, Bolzano, Tel. 0471 305 810/811, csm.viarosmini@asbz.it

MERANO: Via San Francesco 1, Tel. 0473 263 600, zpg_mer@sabes.it

SILANDRO: Via Principale 134, Tel. 0473 738 080, zpg-schl@sabes.it

BRESSANONE: Via Roma 7, Tel. 0472 812 960

BRUNICO: Via Ospedale 11, Edificio L, al piano terra (ospedale di Brunico), Tel. 0474 586 340 o 0474 586 342

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

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

BOLZANO: informazioni: Tel. 0471 435 353, kipp.bz@sabes.it; prenotazioni: lunedì-venerdì ore 10.00-12.00, tel. 0471 435 354

MERANO: informazioni: Tel. 0473 251 100, kjp-meran@sabes.it; prenotazioni: lunedì - venerdì ore 11.00- 12.00, Tel. 0473 251 000

BRESSANONE: informazioni: Tel. 0472 812 958, simonetta.starni@sabes.it; prenotazioni: Tel. 0472 812 954

BRUNICO: informazioni e prenotazioni: Tel. 0474 370070, info@eos-fachambulanz.it

Servizi psichiatrici

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

BOLZANO: ospedale, padiglione W, 1 piano, amb.psicgenerale.bz@sabes.it; prenotazioni diretto o telefonico: tel. 0471 435 146/147

MERANO: ospedale, tel. 0473 267 000, psichiatrie@sabes.it

BRESSANONE: ospedale – Padiglione C – Piano terra; prenotazioni: Tel. 0472 81 29 95, Fax 0472 81 29 99, psichiatrie.bx@sabes.it

BRUNICO: ospedale, Tel. 0474 586 300

Servizi psicologici

✓ **intervento nella crisi, consulenza psicologica, psicoterapia, diagnostica**

BOLZANO: prenotazione: tel. 0471 435 00, lunedì-giovedì dalle ore 11.00 alle 12.30, psychol.bz@sabes.it

MERAN: prenotazione: Tel. 0473 251 000, lunedì-venerdì dalle ore 11:00 - 12:00

BRESSANONE: prenotazione: Tel. 0472 813 100, psychodienst.bx@sabes.it

BRUNICO: prenotazione: tel. 0474 586 220, lunedì - giovedì, ore 08.30 - 12.00 ed ore 14.00 - 16.00, venerdì, ore 08.30 - 12.00

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, <http://www.caritas.bz.it>

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

Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi

Tel. 0471 999400, E-Mail: lebensberatung@baeuerinnen.it,
<https://www.baeuerinnen.it>

- servizio di consulenza gratuito per le famiglie contadine in situazioni di crisi (anche al maso)

Lichtung/girasole – Associazione per la promozione della salute mentale

Tel. 0474 53 02 66, Email: info@lichtung-girasole.com,
<https://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, con classi di scuola

Associazione A.M.A. - Auto Mutuo Aiuto Bolzano

Tel. 331 8084333, e-mail: info@associazioneama.bz.it,
<http://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: consult@ariadne.bz.it,
<http://www.ariadne.bz.it>

- offerte per parenti di malati psichici, di persone a rischio di suicidio, di vittime di suicidio, in lingua tedesca e italiana
- “Punto di Sostegno” (al telefono e/o direttamente), consulenza individuale e/o per famiglie, gruppi di auto-aiuto, incontri di Trialogo
- soggiorni di gruppo di vacanza accompagnati, accompagnamento nel tempo libero

Servizio per Gruppi di auto aiuto della Federazione per il Sociale e la Sanità ODV

Tel. 0471 312424, e-mail: info@autoaiuto.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

- Consulenza e sostegno nell'avvio di nuovi gruppi di auto aiuto
- Eventi di sensibilizzazione, workshop, seminari

Caritas servizio Hospice

Tel. 0471 304 370, E-Mail: hospiz@caritas.bz.it,
<http://www.caritas.bz.it>

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

Diversi servizi di consulenza per persone direttamente interessate, parenti, ecc., inoltre corsi di formazione per insegnanti o operatori del settore giovanile

Forum prevenzione <https://www.forum-p.it>

- **Centro specialistico violenza**

Tel. 0471 324 801, E-Mail: schwienbacher@forum-p.it

- Consulenza per le vittime di atti di violenza, parenti delle vittime di violenza
- Workshop sulla gestione delle situazioni di crisi („Relax days“)
- Formazione per parenti, insegnanti ecc. nei settori della violenza, del bullismo e del cyberbullismo

- **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 per la promozione della gioventù**

Tel. 0471 324 801, E-Mail: pallua@forum-p.it

- Offerte di gruppo extrascolastiche per i 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 se 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)

E-Mail: online@young-direct.it, <http://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, referente: Cristina Sartori - tel. 0471 411370

Intendenza scolastica italiana, Ufficio Progettualità scolastica, tel. 0471 411400, e-mail: progettualitascolastica@provincia.bz.it

<http://www.provinz.bz.it/formazione-lingue/scuola-italiana/servizi-attivita/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. +39 0471 946050, WhatsApp: +39 331 1738847, E-Mail:

info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

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