






KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Schweizweit				
CH	Avenir50plus	Anlaufstelle für u.a. Sozialhilfebeziehende mit Hotline Angebot für Betroffene (ü50)	E-Mail: info@avenir50plus.ch Web: avenir50plus.ch	Hotline für Gratisberatung: 041 218 20 33 Montag-Donnerstag
CH	Budgetberatung Schweiz	Dachorganisation von über 30 Budgetberatungsstellen, die vorwiegend im deutschschweizerischen Sprachraum tätig sind	Web: budgetberatung.ch/beratung	
CH	Caritas Schuldenberatung	Kostenlose Beratungs-Hotline	Tel: 0800 708 708 Web: caritas-schuldenberatung.ch/de/home.html	
CH	Heilsarmee Schweiz	Liste der Sozialberatungsstellen	Web: heilsarmee-sozialwerk.ch/angebote/soziale-institutionen/sozialberatungsstellen/	
CH	HEKS Hilfswerk der evangelischen Kirchen Schweiz	Rechtsberatung (Links zu Projekten aller Kantone)	E-Mail: info@heks.ch Web: heks.ch/unser-angebot/rechtsberatung	
CH	Inclusion Handicap	Sozialversicherungs- und Gleichstellungsrecht, Regionalstellen Bern, Zürich, Lausanne	Web: inclusion-handicap.ch/de/droit/rechtsberatung/assurances-sociales-76.html	Öffnungszeiten siehe Website
CH	KESCHA Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz	Informations- und Beratungsangebot für Personen, die von einer Massnahme des Kindes- oder des Erwachsenenschutzes betroffen sind	Tel: 044 273 96 96 E-Mail: info@kescha.ch Web: kescha.ch	Montag-Donnerstag: 09:00-11:30, 14:00-16:30 Freitag: 14:00-16:30

* Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und/oder Aktualität. Falls Ihre Institution auf der Liste genannt ist und Sie dies nicht wünschen, bitten wir Sie um Kontaktaufnahme (admin@skos.ch). Stand: Januar 2022


KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
CH	LEGAL HELP	Digitale Anlaufstelle für Personen, die sich keine professionelle Rechtsberatung leisten können	Web: verein-legal-help.ch	
CH	Pro Senectute	Finanzielle Beratung für ältere Menschen. Die Beratung wird von den kantonalen Verbänden durchgeführt.	Web: prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/finanzen.html	Kantonal unterschiedlich
CH	Procap	Für Menschen mit Handicap: Beratung Sozialversicherungsrecht durch Regionalstellen, Rechtsberatung durch Zentrale	Web: procap.ch/de/ueber-uns/beratungs-und-fachstellen/sozialversicherungen.html	
CH	Pro Infirmis	Sozialberatung für Menschen mit Behinderungen, kantonal und teilweise auch regional unterschiedlich	Web: proinfirmis.ch/	Kantonal unterschiedlich
CH	Pro Mente Sana	Rechtsberatung und Psychosoziale Beratung für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörige und Fachpersonen	Tel: 0848 800 858 Web: .promentesana.ch/de/beratung/e-beratung.html (E-Beratung für psychosoziale Fragen)	
CH	Pro Juventute	Angebote für Eltern und Kinder	Web: projuventute.ch/de	
CH	Rechtsauskunftsstellen der Anwaltsverbände	Liste aller Kantone	Web: sav-fsa.ch/de/rechtsauskunft/rechtsauskunftsstellen.html	
CH	Schuldenberatung Schweiz	Dachverband der schweizerischen Schuldenberatungsstellen Beratungsangebote via kantonale Adressen	Tel: 078 209 12 34 E-Mail: administration@schulden.ch Web: schulden.ch/	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
CH	Schweizerisches Arbeiterhilfswerk SAH	Regionalvereine des SAH mit Beratung im Flüchtlings- und Migrationswesen als auch im Erwerbslosen- und IV-Bereich	Web: sah-schweiz.ch/regionen.html	
CH	Sozmap	Suchplattform für Soziale Dienstleistungen	Web: sozmap.com/de	
CH	Unabhängige Fachstelle für Sozialhilferecht	Rechtliche Anliegen Sozialhilfe Deutschschweiz (ausser Kt. BE)	Tel: 043 540 50 41 E-Mail: info@sozialhilfeberatung.ch Web: sozialhilfeberatung.ch	Montag: 11:00-14:00 Mittwoch: 09:00-12:00
CH	Winterhilfe	Finanzielle Hilfe und materielle Hilfe durch Regionalstelle im Wohnkanton	Web: winterhilfe.ch/de/kontakt/hilfegesuch/hilfegesucht/	
 Romandie / Westschweiz				
	Guide Social Romand	Le site d'information sociale, Suchmaschine für Soziale Beratungsdienste	Web: guidesocial.ch	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Aargau				
AG	Institutionenverzeichnis des Kantons Aargau		Web: ag.ch/de/dgs/gesellschaft/soziales/institutionenverzeichnis/institutionenverzeichnis.jsp (Im Suchparameter Stichworte Sozialdienst und Gemeinde eingeben)	
AG	Caritas Aargau	Sozialberatung (verschiedene regionale Stellen)	Tel: 062 822 90 10 E-Mail: box@caritas-aargau.ch Web: caritas-aargau.ch/p89001059.html	
AG	HEKS Aargau/Solothurn	HEKS Regionalstelle AG/SO Rechtsberatung für sozial Benachteiligte	Tel: 062 836 30 20 E-Mail: aargau-solothurn@heks.ch Web: heks.ch/was-wir-tun?f%5B0%5D=country%3A2	
 Appenzell Ausser Rhoden				
AR	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: ar.ch/verwaltung/departement-gesundheit-und-soziales/amt-fuer-soziales/abteilung-sozialhilfe-und-asyl/sozialhilfe/adressen-sozialaemter/	
AR	Caritas St. Gallen-Appenzell	Sozial- und Schuldenberatung (siehe SG)	Web: caritas-stgallen.ch/sozial-und-schuldenberatung	
AR	Verzeichnis Beratungsangebote	Online-Suchtool für verschiedene Beratungsangebote (lokal, regional, kantonal)	Web: ar.ch/beratung	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Appenzell Innerrhoden				
AI	Adresse des kantonalen Sozialamts		Web: ai.ch/themen/gesundheit-alter-und-soziales/sozialhilfe	
AI	Caritas St. Gallen-Appenzell	Sozial- und Schuldenberatung (siehe SG)	Web: caritas-stgallen.ch	
AI	Sozialberatung AI	Kostenlose Beratung	Tel: 071 788 10 24 Web: sozialberatung-ai.ch/	
 Basel-Landschaft				
BL	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: baselland.ch/politik-und-behörden/gemeinden (Link zu Gemeinden ohne direkten Hinweis auf die Sozialdienste)	
BL	Caritas beider Basel, ökumenische Sozialberatung	Sozialberatung	Tel: 061 691 55 55 E-Mail: info@caritas-beider-basel.ch Web: caritas-beider-basel.ch/hilfe-finden/beratung/oekumenische-sozialberatung Adresse: Lindenberg 20, 4055 Basel	Montag-Freitag 09:30-11:30
BL	Cartons du Coeur	Lebensmittelhilfe und Beschäftigung	Tel. 077 408 07 77 / Web: cartonsducoeur-bl.ch/lebensmittelhilfe/kontakt	
BL	Fachstelle Schuldenfragen	Schuldenberatung	Tel. 061 462 03 73 Web: schuldenberatung-bl.ch Zeughausplatz 15, 4410 Liestal	
BL	FLB-Stelle Basel-Landschaft Stiftung Mosaik	Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung	Tel. 058 775 28 00 Hohenrainstrasse 12c 4133 Pratteln E-Mail: info@stiftungmosaik.ch Web: stiftungmosaik.ch	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten	
BL	Frauenplus Baselland	Kostengünstige Beratungen (Budgetberatung, Rechtsberatung etc.)	Tel Rechtsberatung: 061 921 60 20 Tel Budgetberatung: 061 462 03 73 E-Mail: baselland@frauenplus.ch Web: frauenplus.ch/was-bieten-wir.php Adresse: Büchelstrasse 6, 4410 Liestal	Rechtsberatung: auf Anmeldung Budgetberatung: auf Anmeldung	
BL	HEKS-Regionalstelle beider Basel	HEKS Regionalstelle beider Basel, Rechtsberatung für sozial Benachteiligte	Tel.:061 367 94 00 E-Mail: basel@heks.ch Pfeffingerstrasse 41, 4002 Basel Web: heks.ch		
BL	Das Handbuch für Jugendliche in Basel-Landschaft und Basel-Stadt	Online Beratungsangebot für alle Lebensbereiche	Web: blbs.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm Informationen und Adressen; kostenloses Online-Beratungsangebot.		
BL	Jung und Alt Baselland	Der Lotse durch die sozialen Angebote beider Basel	Web: jungundalt-bl.ch		
BL	Ombudsman BL		Tel: 061 552 62 90 E-Mail: franz.bloch@omb.bl.ch Web: baselland.ch/politik-und-behorden/besondere-behorden/ombudsman Adresse: Rheinstrasse 28, 4410 Liestal		
BL	Anlaufstelle Baselland Beratung Asyl und Migration	Die Beratungen sind für mittellose Personen unentgeltlich	Oberfeldstrasse 11 a 4133 Pratteln Tel. 061 821 44 77 E-Mail: info@anlaufstellebl.ch Web: anlaufstellebl.ch/	Dienstag 14:00-18:00 Freitag 9:00-12:00 oder nach tel. Vereinbarung Tel. erreichbar: Dienstag, Mittwoch, Freitag	
BL	Zivilkreisgericht Basel-Landschaft West und Ost	unentgeltliche Rechtsauskunft,	West: Tel. 061 552 80 00 4144 Arlesheim	Ost: Tel. 061 552 89 10 4450 Sissach	West: Mittwoch 14:00-17:00 Ost: Freitag 8:00-12:00 und 14:00-17:00

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Basel-Stadt				
BS	Links Sozialhilfe		Stadt Basel Web: sozialhilfe.bs.ch/-sozialhilfe.html Tel: 061 685 16 00 Riehen und Bettingen Web: riehen.ch/soziales/beratung-und-finanzierung/sozialberatungsstellen Tel: 061 601 43 19	Öffnungszeiten siehe Website Sprechstunden nach Vereinbarung Telefon Mo-Fr: 09:00-11:00
BS	Caritas beider Basel, ökumenische Sozialberatung	Sozialberatung	E-Mail: info@caritas-beider-basel.ch Web: https://www.caritas-beider-basel.ch/hilfe-finden/beratung/oekumenische-sozialberatung Adresse: Lindenberg 20, 4055 Basel Tel: 061 691 55 55	Montag-Freitag 09:30-11:30
BS	Heilsarmee Basel, Sozialberatung		E-Mail: sozial.basel@heilsarmee.ch Web: sozialberatung-basel.heilsarmee.ch/	
BS	Das Handbuch für Jugendliche in Basel-Landschaft und Basel-Stadt	Online Beratungsangebot für alle Lebensbereiche	Web: blbs.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm Informationen und Adressen; kostenloses Online-Beratungsangebot.	
BS	Suchmaschine Soziales Basel	Zahlreiche soziale Institutionen und Unterstützungsangebote.	Web: sozialesbasel.ch	
BS	Internetcafé Planet 13	Selbsthilfeprojekt von Armutsbetroffenen	Web: planet13.ch/ Adresse: Klybeckstrasse 60, 4057 Basel Tel: 061 322 13 13	Öffnungszeiten siehe Website



KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
BS	Ombudsstelle Basel-Stadt	Unabhängige Beschwerdestelle; vertrauliche und kostenlose Beratung	Tel: 061 261 60 50 E-Mail: info@ombudsstelle.bs.ch Web: ombudsstelle.bs.ch Adresse: Freie Strasse 52, Basel	Auskunft Montag bis Freitag 08:00-12:00 14:00-17.00 Gesprächstermine nach Vereinbarung
BS	Plusminus Schuldenberatung		Tel. 061 695 88 22 Web: plusminus.ch/	
BS	Pro Infirmis Basel-Stadt Bezirke Dorneck und Thierstein		Adresse: Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel Tel. 058 775 18 60 E-Mail: basel@proinfirmis.ch Web: proinfirmis.ch/angebot/basel-stadt.html	
BS	Winterhilfe Basel-Stadt	Hilfe für Menschen in Not	Adresse: Claramattweg 8 4057 Basel Tel.: 061 261 30 61 E-Mail: basel-stadt@winterhilfe.ch Web: winterhilfe.ch/ → Regionen → Basel-Stadt	Öffnungszeiten siehe Website



KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Bern				
BE	Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion Kanton Bern		Web: gsi.be.ch/de/start.html	
BE	actiobern	Actio Bern setzt sich für die Rechte von Personen ein, welche in irgendeiner Weise in die Sozialhilfe involviert sind	Tel: 076 250 98 33 E-Mail: info@actiobern.ch Web: actiobern.ch	Telefonberatungen: Di: 09.00 – 11.00 Do: 16.00 – 18.00
BE	Armut.ch	Berner Online-Plattform für Menschen in herausfordernden Lebenszeiten	Web: armut.ch	
BE	Anlauf- und Beratungsstelle Bödeli	Beratung für die Region Interlaken	Anlauf- und Beratungsstelle Bödeli Spielmatte 3 3800 Unterseen Tel: 076 248 10 14 E-Mail: kontakt@anlaufstelle-boedeli.ch Web: anlaufstelle-boedeli.ch	
BE	Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not	Umfassende Rechtsberatung bei Sozialhilfebezug	Tel. 031 385 18 20 E-Mail: info@rechtsberatungsstelle.ch Web: rechtsberatungsstelle.ch/	Kurzberatung und Terminvereinbarung: Montag-Donnerstag: 09:00-12:00
BE	Berner Schuldenberatung		E-Mail: info@schuldeninfo.ch Web: schuldeninfo.ch	Telefonberatung: 031 376 10 10

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
BE	Caritas Bern	Ausstellen der KulturLegi für den Zugang zu Kultur- und Freizeitangeboten für Menschen mit bescheidenem Einkommen	Caritas Bern, Eigerplatz 5 Postfach, 3000 Bern 14 Tel: 031 378 60 00 E-Mail: info@caritas-bern.ch Web: caritas-bern.ch/	
BE	Frauenzentrale BE	Rechts- und Budgetberatung in verschiedenen Städten des Kantons	Tel.: 031 311 72 01 Web: frauenzentralebern.ch/de/beratung	
BE	Kirchliche Passantenhilfe und Sozialberatung der Heilsarmee	Materielle Hilfe, Beratung, Vernetzung	Tel: 031 380 75 40 E-Mail: sozial_bern@heilsarmee.ch Web: passantenhilfe-bern.ch/ Adresse: Gartenstrasse 8, 3007 Bern	Öffnungszeiten siehe Website
BE	Ombudsstelle Stadt Bern		Tel: 031 312 09 09 E-Mail: ombudsstelle@bern.ch	Mo-Do: 08:30-12:00 13:30-16:30
BE	Pro Infirmis Bern		Tel: 058 775 15 65 E-Mail: bern@proinfirmis.ch Web: proinfirmis.ch/angebot/bern.html	
BE	Rechtsauskunftsstelle des Bernischen Anwaltsverbandes	Liste der Rechstauskunftsstellen des BAV im Web: bav-aab.ch/de/rechtssuchende/rechtsauskunftsstellen.html	Geschäftsstelle Bernischer Anwaltsverband Platanenstrasse 2 Postfach 1052 3401 Burgdorf Tel: 034 423 11 89 Fax: 034 423 11 92 E-Mail: info@bav-aab.ch	Öffnungszeiten siehe Website

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
BE	Römisch-katholische Kirche in Biel	Beratung, Information und Begleitung in Biel und Umgebung	Fachstelle Soziales, Alfred-Aebi-Strasse 86, 2503 Biel/Bienne Tel: 032 329 50 85 Web: kathbern.ch/sozialarbeit-biel/fachstelle-sozialarbeit	
BE	Sozialamt Stadt Bern	Haben Sie Probleme wegen Corona? Informationen zur Sozialhilfe in einfacher Sprache in 11 Sprachen	Tel: 031 321 60 27 Web: bern.ch/themen/gesundheit-alter-und-soziales/sozialhilfe/corona-und-sozialhilfe	
BE	Sozial- und Beratungsdienst der Kirchgemeinde Paulus	Beratung und Unterstützung für BewohnerInnen des Länggass-Quartiers, ansonsten Vermittlung an andere Stellen möglich	Tel: 031 302 29 08, Kirchgemeindehaus Paulus Freiestrasse 20, 3012 Bern Web: paulus.refbern.ch/admin/data/hosts/paulus/files/section_file/file/6/angebot_sozialberatung_kg-paulus.pdf?lm=1494158993	
BE	TRiiO Beratungsstelle	Bewerbungswerkstatt und Beratung zu Berufstätigkeit und Erwerbslosigkeit	Tel: 031 311 91 55 E-Mail: info@triiio.ch Web: triiio.ch	Montag - Freitag: 9.30-12.00 und 14.00-16.30 Mittwochvormittag geschlossen
BE	ZENTRUM5	Integrationszentrum für MigrantInnen mit verschiedenen Angeboten	Tel: 031 333 26 20 E-Mail: info@zentrum5.ch Adresse: Flurstrasse 26b, 3014 Bern Web: zentrum5.ch/	Mittwoch - Freitag: 14:00-17:00



KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Fribourg				
FR	Liste des services sociaux régionaux du Canton de Fribourg / Liste der regionalen Sozialdienste des Kantons Freiburg		Web: fr.ch/sasoc/files/pdf85/scssr.pdf	
FR	Caritas Fribourg	Sozial- und Schuldenberatung	Tel: 026 321 18 54 E-Mail: info@caritas-fr.ch Web: caritas-fribourg.ch/de/p112001469.html Adresse: Murtengasse 8, 1700 Freiburg	
FR	Freiburg für alle FfA	Fragen zu den Themen Familie, Soziales, Arbeit, Gesundheit, oder Integration?	Tel: 0848 246 246 E-Mail: freiburgfueralle@fr.ch Web: fr.ch/de/ffa/alltag/lebensverlauf/willkommen Adresse: Cribletgasse 13, 1700 Freiburg	Mo, Di, Do, Fr: 14:00-18:00
FR	IMPULS Seebezirk / IMPULS District du Lac	Beratungs- und Präventionsstelle Mensch und Arbeit	Tel: 026 672 11 77 E-Mail: office@impulsmurten.ch Web: impulsmurten.ch/	
FR	<u>Rechtsdienst Anwaltverband</u>	20min juristische Beratung für 30 Franken Web: oaf.ch/de/rechtsdienst	Adresse: Freiburg: Av. de la Gare 14, 3. Stock Adresse Bulle: Rue de la Lécheretta 24, Erdgeschoss - Eingang "Ligues de santé"	Dienstag: 17:00-19:00 Donnerstag: 17:00-19:00

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Genève				
GE	APAS Association pour la Permanence de Défense des Patients et des Assurés	L'APAS défend les intérêts individuels et collectifs des patients et des assurés dans le domaine des assurances sociales et de la santé.	Web: permanence-apas.ch/	022 786 35 11 (du lundi au vendredi de 9:00 à 12:00 / 14:00 à 16:00)
GE	Action Sociale - Hospice général		Web: hospicegeneral.ch/fr	Tel: 022 420 52 60
GE	Caritas Genève	Soutien social et juridique	Tel: 022 708 04 44 Web: caritasge.ch/p107001374.html Adresse: 53, rue de Carouge, 1205 Genève	Montag-Donnerstag: 08:00-12:00, 13:30-17:00 Freitag: 08:00-12:00, 13:00-17:00
GE	Centre Social Protestant Genève	Permanence sociale téléphonique et d'accueil (sans rendez-vous)	Tel: 022 807 07 00 Web: csp.ch/geneve/services/questions-dargent/#1444223959707-913bc931-0102 Adresse: 14, rue du Village-Suisse, 1205 Genève	Montag, Mittwoch: ab 14:00 Sprechstunde: Montag, Mittwoch: ab 13:30
GE	Pro Mente Sana Association romande	Permanences téléphoniques (gratuites et anonymes)	Web : promentesana.org	Lundi, mardi et jeudi : 10h-13h Juridique : 0840 000 061 Psychosociale : 0840 000 062
 Glarus				
GL	Links Soziales des Kantons Glarus		Web: gl.ch/verwaltung/volkswirtschaft-und-inneres/soziales/links-soziales.html/1710	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Graubünden				
GR	Zuständigkeitsgebiete der Sozialdienste des Kantons Graubünden		Deutsch, Web: gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/dvs/soa/ueberuns/Kontakte/Sozial-Suchtberatung/Seiten/default.aspx Italienisch, Web: gr.ch/IT/istituzioni/amministrazione/dvs/soa/chisiamo/contatti/consulenza/Seiten/default.aspx	
GR	Kantonales Sozialamt Graubünden	Anlaufstelle für Beschwerden	Web: gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/dvs/soa/ueberuns/Seiten/default.aspx Tel: 081 257 26 54 E-Mail: sozialdienste@soa.gr.ch Adresse: Amtsleitung Abteilung Sozialdienste, Gürtelstrasse 89, 7001 Chur	
GR	Pro Infirmis Graubünden Beratungsstellen in Chur, Ilanz, Samedan und Davos	Sozialberatung für Menschen mit Behinderungen	Chur, Engadinstrasse 2, 058 775 17 17 Ilanz, Spitalstrasse 4, 058 775 17 19 Samedan, Ospidel vegl, 058 775 17 59 Davos, Promenade 4, 058 775 17 59 Web: proinfirmis.ch/angebot/graubuenden.html	Chur, Ilanz und Samedan: Mo-Fr, 08.00 – 12.00, 13.30 – 17.00 Davos: Fr 08.00 -12.00, 13.30 – 17.00
 Jura				
JU	Services sociaux régionaux République et Canton du Jura		Web : ssrju.ch/default.aspx	
JU	Caritas Jura	Consultation et Soutien / Sozial- und Schuldenberatung	Tel: 032 421 35 80 Web: caritas-jura.ch/prestations/social-et-dettes	Montag-Freitag : 08:15-11:45, 13:30-17:00
JU	Centre Social Protestant Berne-Jura	Offre des consultations sociales, juridiques, conjugales et familiales.	Web: csp.ch/berne-jura/	


KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Lucern				
LU	Liste der Sozial-Beratungszentren im Kanton Luzern		Web: sobz.ch/Zustaendigkeiten-nach-Gemeinden.14.0.html	
LU	Caritas Luzern	Sozial- und Schuldenberatung	Tel: 041 368 52 73 E-Mail: sozialberatung@caritas-luzern.ch Web: caritas-luzern.ch/was-wir-tun/sozial-und-schuldenberatung	Montag-Freitag: 08:00-12:00, 13:30-17:00 ausser Mittwochvormittag
LU	Dienststelle Soziales und Gesellschaft	Adressdatei „Soziales“	Web: disg.lu.ch/adressen_soziales	
LU	FABIA	Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländer	E-Mail: info@fabialuzern.ch Web: fabialuzern.ch	Öffnungszeiten siehe Website
LU	Fachstelle für Schuldenfragen	Anlaufstelle für Betroffene	E-Mail: info@schuldenberatung-luzern.ch Web: https://schuldenberatung-luzern.ch/	Montag-Donnerstag: 09:00-12:00 Tel: 041 211 00 18
LU	Frauenzentrale Luzern	Rechtsberatung, Budgetberatung, Tagesfamilien, Fachstelle Volljährigenunterhalt	Web: frauenzentraleluzern.ch/?page=30	Rechts-Hotline Tel: 0900 566 000 (Fr. 1.49/Min.) jeweils Mo 9 – 13 Uhr
LU	Kirchgemeinden und Pfarreien	Sozialberatungen und Seelsorge; je nach Kirchgemeinde unterschiedlich angeboten und organisiert	Je nach Kirchgemeinde/Pfarrei Web: reflu.ch/ Web: lukath.ch/kirchgemeinden/	Nach Vereinbarung
LU	Luzerner Anwaltsverband	Unentgeltliche Rechtsauskunft	Tel: 041 226 00 88 Web: lav.ch/de/rechtsauskunft	Obligatorische Voranmeldung!

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
LU	Pro Infirmis Luzern, Ob- und Nidwalden	Umfassende Sozialberatung und finanzielle Direkthilfe für Menschen mit Behinderung und/oder Langzeiterkrankung	Tel.: 058 775 12 12 E-Mail: luzern@proinfirmis.ch Web: proinfirmis.ch/angebot/luzern.html	
LU	Stadt Luzern, Sozial Info REX	Die Sozialen Dienste beraten in der Anlaufstelle Sozial Info REX die EinwohnerInnen bei sozialen und gesundheitlichen Fragen	Tel: 041 208 72 22 Web: stadtluzern.ch/docn/1172113/Flyer_InfoRex.pdf	Montag-Mittwoch, Freitag 13:00-17:00 Donnerstag 13:00-18:30 (Schreibdienst Donnerstag: 17:00-18:30)
 Neuchâtel				
NE	Liste des services sociaux régionaux		Web: ne.ch/autorites/DEAS/SASO/aide-sociale/Pages/SSR.aspx	
NE	Caritas Neuchâtel	Permanence Sociale / Sozial- und Schuldenberatung	Tel: 032 886 80 70 E-Mail: caritas-neuchatel@ne.ch Web: caritas-neuchatel.ch/nos-prestations/projekte	La Chaux-de-Fonds Montag: 14:00-17:00 Neuchâtel Dienstag 14:00-17:00 (Vieux-Châtel 4)
NE	Centre Social Protestant Neuchâtel		Web : csp.ch/neuchatel/service/	


KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Nidwalden				
NW	Adresse des kantonalen Sozialamtes		Web: nw.ch/sozialamt/298	
NW	Katholische Kirche Nidwalden, Fachstelle KAN, Bereich Diakonie	Sozialberatung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen	Tel: 041 610 84 11 Web: kath-nw.ch/dienste/diakonie	Katholische Kirche Nidwalden, Fachstelle KAN, Bereich Diakonie
NW	Pro Infirmis Luzern, Ob- und Nidwalden	Umfassende Sozialberatung und finanzielle Direkthilfe für Menschen mit Behinderung und/oder Langzeiterkrankung	Tel.: 058 775 12 12 E-Mail: luzern@proinfirmis.ch Web: proinfirmis.ch/angebot/luzern.html	Montag – Freitag 8:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 17:00 Uhr Telefonische Terminvereinbarung 8:00 – 12:00 Uhr
NW	Pro Senectute Nidwalden	Kostenlose Sozialberatung für alle Personen im AHV-Alter und deren Angehörige.	Tel.: 041 610 76 09 E-Mail: info@nw.prosenectute.ch Web: nw.prosenectute.ch/de/beratung.html	
 Obwalden				
OW	Kantonales Sozialamt	Kantonales Amt als Anlaufstelle für Anfragen im Rahmen der Aufsichtsfunktion über Sozialdienste im Kanton	Sicherheits- und Justizdepartement Kantonales Sozialamt Tel. 041 666 64 62 Web: ow.ch/de/verwaltung/aemter/?amt_id=244 E-Mail: sozialamt@ow.ch	
OW	Caritas	Bereich Soziale Integration. Der Kanton hat hier eine Vereinbarung bzgl. Schuldenberatung.	Tel. 041 368 51 00 E-Mail: sozialberatung@caritas-luzern.ch Web: caritas-luzern.ch	



KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
OW	Pro Infirmis Luzern, Ob- und Nidwalden	Umfassende Sozialberatung und finanzielle Direkthilfe für Menschen mit Behinderung und/oder Langzeiterkrankung	Tel.: 058 775 12 12 E-Mail: luzern@proinfirmis.ch Web: proinfirmis.ch/angebot/luzern.html	Öffnungszeiten siehe Website
 St. Gallen				
SG	Beratungs- und Unterstützungsangebote – Kompass St. Gallen		Web: sg.ch/gesundheit-soziales/kompass-sg	
SG	Caritas St. Gallen-Appenzell	Sozial- und Schuldenberatung	Web: caritas-stgallen.ch Regionalstelle St. Gallen Tel: 071 577 50 10, Langgasse 13, 9008 St. Gallen E-Mail: info@caritas-stgallen.ch Regionalstelle Sargans Tel: 081 725 90 20, St. Gallerstrasse 16, 7320 Sargans E-Mail: sargans@caritas-stgallen.ch Regionalstelle Uznach Tel: 055 285 14 60, Städtchen 27, 8730 Uznach E-Mail: uznach@caritas-stgallen.ch	
SG	Ombudsstelle Stadt St. Gallen		Tel: 071 224 52 74 E-Mail: ombudsstelle@stadt.sg.ch Web: stadt.sg.ch/home/verwaltung-politik/rechtsberatung/ombudsstelle.html Adresse: Schmiedgasse 33, 9001 St.Gallen	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Schaffhausen				
SH	Liste der Gemeinden im Kanton Schaffhausen		Web: sh.ch/CMS/Webseite/Kanton-Schaffhausen/Beh-rde/Services/Gemeinde-Portal-1668759-DE.html	
SH	Kantonales Arbeitersekretariat	Unentgeltliche Rechtsberatung	Web: kas.ch/index.php Adresse: Platz 7, 8200 Schaffhausen Tel: 052 630 09 09	Bürozeiten
SH	Rechtsberatung Rote Fade	Beratungsangebot der Partei SP Schaffhausen	Web: rote-fade.ch/ Adresse: Platz 8, 8200 Schaffhausen Tel: 052 624 42 82	Öffnungszeiten siehe Website
 Schwyz				
SZ	Sozialverzeichnis (Adressen/Kontakte) Kanton Schwyz		Web: sz.ch/privatpersonen/gesundheit-soziales/sozialverzeichnis.html/72-512-444-1671/szs/1	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Solothurn				
SO	Kanton Solothurn Links zu den Gemeinden		Web: so.ch/allgemeine-informationen/einwohnergemeinden/ Link Sozialhilfe: so.ch/verwaltung/departement-des-innern/amt-fuer-soziale-sicherheit/sozialhilfe/	
SO	Caritas Solothurn	Sozialberatung Solothurn	Tel: 032 623 08 91 E-Mail: sozialberatung@caritas-solothurn.ch Web: caritas-solothurn.ch/p104001400.html	Solothurn Niklaus-Konradstrasse 18 Dienstag und Donnerstag: 09:00-11:30 Grenchen Kirchstrasse 11 Freitagnachmittag (auf Anmeldung)
 Tessin				
TI	Sostegno sociale Cantone Ticino		Web: www4.ti.ch/dss/dasf/sdss/ussi/ufficio/	
TI	Caritas Ticino	Servizio sociale	E-Mail: serviziosociale@caritas-ticino.ch Web: caritas-ticino.ch/activities/CATI_serv_soc.html	
TI	SOS Ticino	Soccorso operaio svizzero	Web: sos-ti.ch/i-nostri-sportelli.html (Verzeichnis diverser Anlaufstellen)	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Thurgau				
TG	Liste der Gemeinden des Kantons Thurgau		Web: tg.ch/verwaltung/gemeinden.html/113 (Links zu Gemeinden ohne direkten Hinweis auf die Sozialdienste)	
TG	Caritas Thurgau	Sozial- und Schuldenberatung als Ergänzung zu Leistungen der öffentlichen Hand und Sozialversicherungen.	Tel: 071 626 11 84 E-Mail: srutishauser@caritas.ch Web: caritas-thurgau.ch/hilfinden/beratung/sozialberatung	Montag und Dienstag: 10:00-12:00, 14:00-16:30 (nach Vereinbarung)
 Uri				
UR	Soziale Beratungs- und Anlaufstellen Kanton Uri		Web: ur.ch/themen/1157	
UR	Amt für Soziales	Kantonales Amt als Anlaufstelle für Anfragen im Rahmen der Aufsichtsfunktion über Sozialdienste im Kanton	Web: ur.ch/aemter/842 Adresse: Kanton Uri, Gesundheits-, Sozial- und Umweltdirektion, Amt für Soziales, Klausenstrasse 4, 6460 Altdorf Tel: 041 875 21 51, E-Mail: ds.gsud@ur.ch	Bürozeiten
UR	Hilfswerk der Kirchen Uri	Niederschwellige Beratung von Menschen in sozialen Notlagen in persönlichen oder telefonischen Gesprächen.	Tel: 041 870 23 88 E-Mail: hilfswerkuri.ch/kontakt/ Web: hilfswerkuri.ch/wir-helfen/beratung/	Bürozeiten

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Vaud				
VD	Trouver un Centre Social Régional (CSR)		Web: vd.ch/themes/soutien-social-et-aides-financieres/trouver-un-centre-social-regional-csr/	
VD	Centre Social Protestant Vaud	Questions d'argent, de couple, juridiques, d'intégration professionnelle, liées la migration: les professionnel-le-s des CSP soutiennent toute personne en difficulté, sans distinction de nationalité ou de religion.	Tel: 021 560 60 60 Web: csp.ch/vaud/	
VD	Kanton Waadt/Etat de Vaud	Soutien social et aides financières (gratuitement) : Dettes et surendettement : «Parlons Cash!»	Web : vd.ch/themes/aides-financieres-et-soutien-social/dettes-et-surendettement/parlons-cash-dettes-et-surendettement/ Tel: 0840 43 21 00	Montag-Donnerstag: 08:30-13:00
VD	Kanton Waadt/Etat de Vaud	Centrale des solidarités : la hotline qui vous accompagne vers des aides existantes	Web: vd.ch/toutes-les-actualites/hotline-et-informations-sur-le-coronavirus/solidarites-covid-19-aide-a-la-vie-quotidienne-et-aides-financieres/ Tel: 0800 30 30 38	Lundi-Vendredi 08:00-17:00
VD	Permanence accueil Caritas Vaud	Accueillir - Ecouter - Aider - Orienter	Web : caritas-vaud.ch/caritasvd/nos-prestations/service-social/permanences-accueil	
VD	Pro Infirmis Vaud	Conseil social et prestations diverses pour les personnes en situation de handicap	Rue du Grand-Pont 2 bis 1003 Lausanne Tél.: 058 775 34 34 Web: proinfirmis.ch/fr/prestations/vaud.html	Lundi-Vendredi 08:00-12:00, 13:30-17:00

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Wallis				
VS	Service de l'action sociale Canton du Valais		Web : vs.ch/fr/web/sas	
VS	Caritas Valais Wallis	Service Social & Désendettement	Tel: 027 323 35 02 E-Mail: info@caritas-valais.ch Web: caritas-valais.ch/aider/adresses.html Adresse: Rue de Loèche 19, 1950 Sion 2	
VS	Centre Suisses-Immigrés Valais	Offre une permanence juridique et sociale pour les migrants	E-Mail : csivs@bluewin.ch Web : csivs.ch/	
 Zürich				
ZH	Adressen «Soziale Hilfe von A-Z» der ZHAW		Web: adressverzeichnis.sozialarbeit.zhaw.ch/ (Im Suchparameter Stichworte Sozialdienst und Gemeinde eingeben)	
ZH	Bezirksgerichte	Einige Bezirksgerichte des Kantons Zürich bieten kostenlose Rechtsauskünfte	Web: www.gerichte-zh.ch/organisation/bezirksgerichte.html	
ZH	Caritas Zürich	Kostenlose Sozial- und Schuldenberatung	Tel: 044 366 68 28 E-Mail: beratung@caritas-zuerich.ch Web: www.caritas-zuerich.ch/hilfe-finden/sozialberatung-und-schuldenberatung	
ZH	Deutscher Hilfsverein Zürich	Der Deutsche Hilfsverein Zürich unterstützt deutsche Staatsangehörige mit Wohnsitz in der Schweiz in finanziellen Notlagen	Web: dhv-zh.ch/	
ZH	Ombudsstelle Stadt Winterthur		Tel: 052 212 17 77 Web: stadt.winterthur.ch/gemeinde/behoerden-und-recht/ombudsstelle	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
ZH	Ombudsstelle Stadt Zürich		Tel: 044 412 00 30 Web: stadt-zuerich.ch/portal/de/index/politik_u_recht/ombudsstelle.html Adresse: Oberdorfstrasse 8, 8001 Zürich	
ZH	Pro Infirmis Zürich	Kompetenzzentrum mit unentgeltlicher Sozialberatung sowie weiteren Dienstleistungen für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen.	Pro Infirmis Zürich Hohlstrasse 560 8048 Zürich E-Mail zuerich@proinfirmis.ch Telefon 058 775 25 25 Web: proinfirmis.ch/angebot/zuerich/sozialberatung-finanzielle-direkthilfe.html Beratungsgespräche sind nach Vereinbarung auch in Winterthur möglich.	
ZH	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich	SOS-Beratung nach Terminvereinbarung	Tel: 044 360 28 53 E-Mail: info@srk-zuerich.ch Web: srk-zuerich.ch/schnell-und-einfach-hilfe-erhalten Adresse: Kronenstrasse 10, 8006 Zürich	Montag-Freitag: 09:00-12:00, 14:00-17:00
ZH	Sozialberatung der Stiftung Kirchlicher Sozialdienst Zürich	Sozialberatung Stadt Zürich und Oberengstringen	Web: ksdz.ch/?id=4 Tel: 044 268 50 10	Öffnungszeiten siehe Website
ZH CH	Unabhängige Fachstelle für Sozialhilferecht	Rechtliche Anliegen Sozialhilfe Deutschschweiz	Tel: 043 540 50 41 E-Mail: info@sozialhilfeberatung.ch Web: sozialhilfeberatung.ch	Montag: 11:00-14:00 Mittwoch: 09:00-12:00

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 Zug				
ZG	Ombudsstelle des Kantons Zug		Tel. 041 711 71 45 Web: zg.ch/behoerden/ombudsstelle Adresse: Alpenstrasse 14, 6300 Zug	
ZG	Triangel Beratung	Schulden- und Budgetberatung	Tel: 041 728 80 00 E-Mail: info@triangel-zug.ch Web: triangel-zug.ch	

Stand: Januar 2022