

Bundesweite und regionale Angebote		Telefonnummer	Internetseite	Bemerkungen
Gleichstellungsbeauftragte IIm-Kreis	Beratung und Unterstützung bei der Suche nach Hilfsangeboten	03628 738 108	https://www.ilm-kreis.de/index.php?NavID=1582.149&La=1	
Kinderschutzberatung Jugendamt des IIm-Kreises	Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche, die von körperlicher oder seelischer Gewalt betroffen oder bedroht sind	03628 738 600 oder Leitstelle: 03628 628 818 0	https://ilm-kreis.de/%C3%84mter/Jugendamt/Angbote-und-Projekte/	
Sozialpsychiatrischer Dienst IIm-Kreis	Beratung und aufsuchende Hilfe für psychisch Kranke, geistig und seelisch behinderte Menschen und deren Angehörige Unterstützung bei seelischen Notsituationen	03677 657-523 In Notfällen über die Rettungsleitstelle: 03628 6288180 03628 6288181	https://ilm-kreis.de/%C3%84mter/Gesundheitsamt/Sozialpsychiatrischer-Dienst/	Terminvereinbarungen sind auch außerhalb der Sprechzeiten möglich!
Gleichstellungsbeauftragte Ilmenau	Beratung und Unterstützung bei der Suche nach Hilfsangeboten	03677 600 347	Gleichstellung / Ilmenau - Goethe- und Universitätsstadt	
Gleichstellungsbeauftragte Arnstadt	Beratung und Unterstützung bei der Suche nach Hilfsangeboten	03628 745 779	Ansprechpersonen	
<u>Deutsche Depressionenilfe</u>		0800 33 44 533	https://www.deutsche-depressionenilfe.de/start	bundesweit kostenfrei Montag, Dienstag, Donnerstag von 13:00 – 17:00, Mittwoch und Freitag von 08:30 – 12:30 Uhr

<u>Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen</u>		08000 116 116	https://www.hilfetelefon.de/	rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig
<u>Männertelefon (bei Gewalt an Männern)</u>	Hilfetelefon Gewalt an Männern	0800 1239900	https://www.maennerhilfetelefon.de/	Montag bis Donnerstag 09:00 - 13:00 Uhr und 16:00 - 20:00 Uhr Freitag von 09:00 - 15:00 Uhr
<u>Missbrauch (sexueller Missbrauch)</u>	Hilfsportal sexueller Missbrauch	0551 - 500 65 699	https://www.gegen-missbrauch.de/	bundesweit kostenfrei Montag, Mittwoch und Freitag von 9 - 14 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag von 15 - 20 Uhr
<u>Müttertelefon (über Sorgen reden und Rat holen)</u>	über Sorgen reden und Rat holen	0800 333 2 111	https://www.muettertelefon.de/	kostenlos, anonym, täglich von 20:00-22:00 Uhr
<u>Medizinische Kinderschutzhotline</u>		0800 19 210 00	https://kinderschutzhotline.de/	telefonisches Beratungsangebot für Angehörige der Heilberufe bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch
<u>Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)</u>	für Kinder und Jugendliche	116 111	https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/	immer Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr / Jugendliche beraten Jugendliche
<u>Nummer gegen Kummer (anonym für Mütter und Väter)</u>	für Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten	0800 111 0 550	https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/	Montag bis Freitag von 9 - 11 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 17 - 19 Uhr
<u>OSKAR (wenn Kinder versterben)</u>	Sorrgen und Infotelefon (wenn Kinder versterben)	0800 8888 4711	https://www.frag-oskar.de/telefon?gad_source=1&gclid=EAlalQobChMIx-LKlvizigMVRToGAB24nDmXEAAYA_SAAEgLslfD_BwE	rund um die Uhr, kostenfrei

<u>Pflegetelefon (für pflegende Angehörige)</u>	für pflegende Angehörige	030 20 179 131	BMFSFJ - Das Pflegetelefon: schnelle Hilfe für Angehörige	Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 18 Uhr
<u>Pflegetelfon (für pflegende Angehörige)</u>	unabhängige Pflegesachverständige	0800 611 611 1	https://www.bwpm.de/pflegenetzwerk/	kostenfrei, Montag bis Freitag von 08:00 - 19:00 Uhr
<u>Schwangerschaft</u>	Hilfetelefon Schwangere in Not (15 Sprachen)	0800 40 40 020	Hilfetelefon - Schwangere in Not: Startseite	rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig
<u>Telefonseelsorge (für alle Anliegen)</u>		0800 111 0111 oder 0800 111 0222	Startseite TelefonSeelsorge Erfurt	rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig, anonym
WEISSER RING e.V	menschlicher Beistand und persönliche Betreuung, Begleitung zu Terminen bei Polizei, Staatsanwaltschaft und Gericht, Gewährung von Rechtsschutz sowie finanzielle Unterstützung von tatbedingten Notlagen	0151 551 646 04	https://ilm-kreis-thueringen.weisser-ring.de/	
Frauenhaus Erfurt	Zuflucht für Frauen und Kinder	0361 746 214 5 Notruf: 0163 888 067 2 (24h)	https://stadtmission-erfurt.de/frauenhaus-und-frauenberatung-erfurt	
Projekt A4	Männerberatung für Betroffene von Beziehungsgewalt und Stalking in Thüringen	0151 288 156 18	Männerberatung Projekt A4	