Regionale Angebote und bundesweite Angebote		Telefonnummer	Internetseite	Bemerkungen
Gleichstellungs-beauftragte Ilm-Kreis	Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit, Beratung und Unterstützung bei der Suche nach Hilfsangeboten	03628 738 108	Beauftragte für Gleichstellung und Seniorenarbeit / Ilm-Kreis	
Gleichstellungs-beauftragte und Beauftragte für Menschen mit Behinderungen der Stadt Arnstadt	Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit, Beratung und Unterstützung bei der Suche nach Hilfsangeboten	03628 745 779	Ansprechpersonen	
Gleichstellungs-beauftragte Ilmenau	Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit, Beratung und Unterstützung bei der Suche nach Hilfsangeboten	03677 600 347	https://www.ilmenau.de/de/buergerservice/familie-und-soziales/gleichstellung/hilfen-gegen-gewalt/	
Sozialpsychiatrischer Dienst Ilm-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	Sozialpsychiatrischer Dienst / Ilm-Kreis	
Frauen-und Familienzentrum Ilmenau / Mehrgenerationenhaus	Unterstützung und niederschwellige Beratung für Familien, Alleinerziehende und Senioren	03677/ 6899289 03677/ 893023	Mehrgenerationenhaus mit Frauen- & Familienzentrum Ilmenau	Montag bis Donnerstag 09:00 - 17:00 Uhr Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

Frauen- und Familienzentrum Arnstadt	Unterstützung und niederschwellige Beratung für Familien, Alleinerziehende und Senioren	03628/ 640401	Frauen- und Familienzentrum – Lebenshilfe Ilmkreis	
Frauen- und Familienzentrum Großbreitenbach	Unterstützung und niederschwellige Beratung für Familien, Alleinerziehende und Senioren	036781/ 9418	Soziale Projekte | Frauengruppe Großbreitenbach	Montag - Donnerstag 08:00 - 15:00 Uhr Freitag 08:00 - 11:00 Uhr und nach Vereinbarung
Frauen- und Familienzentrum Geratal	Unterstützung und niederschwellige Beratung für Familien, Alleinerziehende und Senioren	0155 651 738 92	Unsere Einrichtung - Frauengruppe Geratal e.V.	
Polizeiinspektion Arnstadt-Ilmenau	polizeiliche Hilfe in Akutsituationen	03677/ 6010	https://polizei.thueringen.de/landespolizeiinspektionen/lpigotha/dienststellen	
Anonyme Anlaufstelle Kompass	hilft Kostenfrei, wenn man bei Problemen nicht mehr weiter weiß, offen für alle Menschen	03677/ 207667	ThINKA - IKL Ilmenau GmbH	Montag - Donnerstag 09:00 - 15:00 Uhr und nach Vereinbarung
Kinder- und Jugendschutzzentrum "Baumhaus"	Ansprechpartner für Kinder- und Jugendliche, alters- und bedürfnisentsprechend über Themen des Kinder- und Jugendschutzes zu informieren	03628/ 929104	Kinder- und Jugendwohnen - Marienstift Arnstadt - Kompetenz für Menschen	

Kinderschutzberatung Jugendamt des Ilm- 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	Angebote und Projekte / Ilm-Kreis	
Interventionsstelle "Hanna" Meiningen	Beratung und Begleitung für Betroffene von häuslicher Gewalt oder Ex-Partner:innen, Stalking (vorrangig nach polizeilichen Maßnahmen)	03693/ 505211	Interventionsstelle „Hanna“	
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 64604 Opfer-Telefon kostenfrei bundesweit 116 006	https://ilm-kreis-thueringen.weisser-ring.de/	
Bundesweite Angebote				
Deutsche Depressionenhilfe		0800 334 45 33	https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start	bundesweit kostenfrei Montag, Dienstag, Donnerstag von 13:00 – 17:00, Mittwoch und Freitag von 08:30 – 12:30 Uhr
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen		08000 116 116	https://www.hilfetelefon.de/	rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig
Männertelefon	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

Missbrauch	Hilfeportal sexueller Missbrauch	0800 22 55 530	https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html	bundesweit kostenfrei Montag, Mittwoch und Freitag von 9:00-14:00 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag von 15:00 - 20:00 Uhr
Müttertelefon	über Sorgen reden und Rat holen	0800 333 2 111	https://www.müttertelefon.de/	kostenlos, anonym, täglich von 20:00-22:00 Uhr
Medizinische Kinderschutzhotline		0800 19 210 00	https://www.kinderschutzhotline.de/	telefonisches Beratungsangebot für Angehörige der Heilberufe bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch
Nummer gegen Kummer	für Kinder, Jugendliche und Eltern	116 111	https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html	Montag bis Samstag jeweils von 14:00-20:00 Uhr
	für Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten	0800 111 0 550	https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html	Montag bis Freitag von 9:00-11:00 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 17:00-19:00 Uhr
OSKAR	Sorgen- und Infotelefon (wenn Kinder versterben)	0800 8888 4711	http://www.oskar-sorgentelefon.de/informationen	rund um die Uhr, kostenfrei
Pflegetelefon	für pflegende Angehörige	030 20 179 131	https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon--schnelle-hilfe-fuer-angehoerige/78686	Montag bis Donnerstag zwischen 9:00-18:00 Uhr
	unabhängige Pflegesachverständige	0800 611 611 1	https://www.bwpn.de/pflegenetzwerk/	kostenfrei, Montag bis Freitag von 08:00 - 19:00 Uhr

Projekt A4	Männerberatung für Betroffene von Beziehungsgewalt und Stalking in Thüringen	0151/ 288 15618	Männerberatung | Projekt A4	
Schwangerschaft	Hilfetelefon Schwangere in Not (15 Sprachen)	0800 40 40 020	http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/	rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig
Telefonseelsorge	ein offenes Ohr für alle Anliegen	0800 111 0111 oder 0800 111 0222	https://www.telefonseelsorge.de/?q=node/7651	rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig