

Die Welt ist kompliziert und im Laufe des Lebens begegnen uns viele Themen, die noch unbekannt sind. Der Zugang zu passenden Informationen ist zentral, um schnell ins Handeln kommen zu können. Diese Liste ist nicht vollständig, sondern stellt eine Auswahl dar, die einen Einstieg in die Themenbereiche ermöglichen soll.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Angebote vermissen, gern erweitern wir die Auswahl.

### **Hilfen in der Schule**

Beratungslehrer\*in: Claudia, Rudolph und Carolin Körner

Vertrauenslehrer\*in: Claudia, Rudolph, Maria Palme

Schulsozialarbeiter\*in: Kevin Zech und Sarah Wienrich

### **Schulpsychologische Beratung**

Schulamts Thüringen Ost

Ansprechpartner\*in: Katrin Tischendorf

Telefon: 0365/54854621

### **Weitere Hilfen vor Ort**

Sorgentelefon: 0 800 / 008 008 0

<https://www.jugendschutz-thueringen.de/sorgentelefon.html>

Nummer gegen Kummer: 116 111 (für Kinder und Jugendliche)

Nummer gegen Kummer: 0800 / 111 055 0 (für Eltern)

[Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche | Nummer gegen Kummer](#)

Beratungsstelle Familie und Kinderschutz: 03641 / 31123-20

<https://www.familienzentrum-jena.de/beratung-koordinierung/kinder-und-jugendschutzdienst-strohalm/>

Familienberatungsstelle (AWO): 03641 / 30 92 53

<https://www.awo-mittewest-thueringen.de/familienberatungsstelle-jena.html>

Familienberatungsstelle (Stadt Jena): 03641 / 492860

<https://service.jena.de/de/erziehungsberatung>

Konflikt- und Sozialberatung für Schwangere und Familien: 03641 / 31123 30

<https://www.familienzentrum-jena.de/beratung-koordinierung/konflikt-und-sozialberatung-fuer-schwangere-und-familien>

psychische Krisen rund um die Geburt (auf Wunsch auch anonym möglich): 03641/29 54 275

<http://wandlungswelten.de/de/praxis/familienbande-staerken.html>

Beratungsstelle Suchthilfe: 0361 / 21300360

<https://sit-online.org/suchthilfe-aus-einer-hand/psychosoziale-beratungsstellen/psychosoziale-beratungsstelle-jena>

Krisenchat

[krisenchat | 24/7 Krisenberatung per Chat](#)

Suizidprävention und Beratung in Krisen per E-Mail

[\[U25\] Helpmail: Mailberatung für Kinder u. Jugendliche mit Suizidgedanken \(u25-deutschland.de\)](#)

## **Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Jena:

<https://www.uniklinikum-jena.de/kjp/>

Stadtroda:

<https://www.asklepios.com/stadtroda/experten/kinder-und-jugendpsychiatrie/>

## **Geschlechtsspezifische Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche**

LAG-Jungen und Männerarbeit

<https://www.jungenarbeit-thueringen.de>

LSBTIQ\*-Beratung:

<https://www.queerweg.de/>

Fachstelle für Jungen und Mädchen Arbeit:

<https://www.jumaex-jena.de/de/fachstelle-maedchen-jungenarbeit/>

## **Geschlechtsspezifische Beratungsangebote für Erwachsene**

LAG-Jungen und Männerarbeit

<https://www.jungenarbeit-thueringen.de>

LSBTIQ\*-Beratung:

<https://www.queerweg.de/>

## **Beratungsstellen für Frauen:**

<https://www.frauenzentrum-jena.de/>

## **Beratungsstellen für Männer:**

<https://maennerberatung-thueringen.de/>

## **Rassismus und Extremismus**

<https://www.kokont-jena.de/>

<http://www.ausstieg-aus-gewalt.de/>

## **Themenspezifische Bereiche**

### **Themenbereich Trennung und Scheidung**

<https://www.fritzundfraenzi.ch/elternbildung/eine-trennung-verandert-die-kindliche-welt-fundamental/>

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/eltern-bleiben-eltern-95836>

### **Themenbereich Medien**

<https://www.klicksafe.de/>

<https://www.handysektor.de/startseite>

<https://www.internet-abc.de/>

<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

### **Themenbereich Cybermobbing**

<https://www.juuuport.de/beratung>

<https://www.klicksafe.de/>

### **Themenbereich Rauchen**

<https://www.rauchfrei-info.de/>

<https://www.bzga.de/>

<https://www.besmart.info/>

**Themenbereich Alkohol**

<https://bluprevent.de/>

<https://www.bzga.de/>

bis 16 Jahre:

<https://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/null-alkohol-voll-power/>

ab 16 Jahre:

<https://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkohol-kenn-dein-limit-jugendliche/>

**Themenbereich Illegale Drogen**

<https://www.drugcom.de/>

**Themenbereich Schuldistanz**

[https://www.schulportal-thueringen.de/schulentwicklung/schuldistanz\\_ueberwinden](https://www.schulportal-thueringen.de/schulentwicklung/schuldistanz_ueberwinden)

**Themenbereich Kindeswohlgefährdung**

<https://www.dksbthueringen.de/index.php?id=2>

<https://www.jugendschutz-thueringen.de/sorgentelefon.html>

<https://www.schulportal-thueringen.de/kinderschutz>