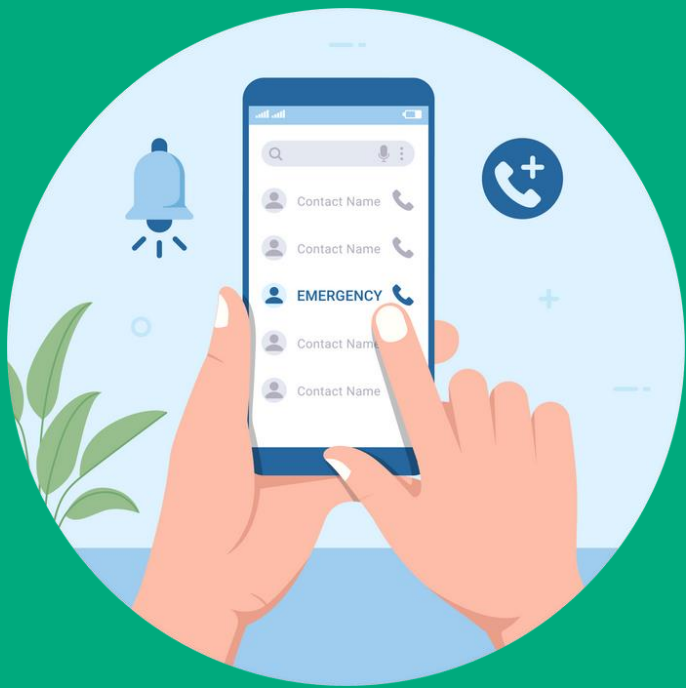


Notfallnummern, Hilfs- & Beratungsangebote zwischen den Feiertagen



Sollten Sie zwischen den Feiertagen Beratung benötigen, finden Sie nachfolgend eine Übersicht der verschiedenen Angebote in Thüringen.

Auf den letzten beiden Seiten finden Sie außerdem Termine und Öffnungszeiten verschiedener Angebote in Jena.



1

TELEFONSEELSORGE

(täglich, rund um die Uhr,
kostenfrei, anonym)

Sollten Sie sich betroffen fühlen oder Personen in Ihrem Umfeld haben, die betroffen sind, dann finden Sie bei der Telefonseelsorge Hilfe.



0800 111 0 111 ODER

0800 111 0 222

Zögern Sie bei **Selbst- oder Fremdgefährdung** nicht, den Rettungsdienst unter **112** zu rufen oder wenden Sie sich an den psychiatrischen Notdienst.

Mail- und Chat-Beratung:

<https://online.telefonseelsorge.de>

2

KRISENDIENSTE UND SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE



KrisenTelefon Deutsche Depressionshilfe

0800 33 44 533



Sozialpsychiatrische Dienste in Thüringen
finden Sie unter:

<https://buenger.thueringen.de>

3

NUMMER GEGEN KUMMER



für Kinder und Jugendliche

116 111

kostenfrei,

Mo-Sa, 14 - 20 Uhr



Elterntelefon

0800 11 110 55 0

kostenfrei,

Mo-Fr, 9 - 17 Uhr

Di+Do, 9 - 19 Uhr

4

BUNDESHILFSTELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN



**Bundeshilfetelefon "Gewalt gegen
Frauen"**

08000 116 016

kostenfrei, rund um die Uhr

www.hilfetelefon.de

5

BERATUNGS- UND BEGEGNUNGSANGEBOTE IN JENA

Zentrum für seelische Gesundheit

Sprechzeiten Beratungsstelle:

- Mittwoch, 27.12. 13.00 - 15.00 Uhr und
- Donnerstag, 28.12. 10:00 - 12:00 Uhr

Öffnungszeiten Café 13:

- Mittwoch, 27.12. 13.00 - 17.00 Uhr,
- Donnerstag, 28.12. 10.00 - 16.00 Uhr,
- Freitag, 29.12. 13.00 - 16.00 Uhr

Suchtberatungsstelle der SiT

Sprechzeiten:

- Mittwoch, 27.12. und Donnerstag, 28.12. 9.00 - 15.00 Uhr,
- Freitag 29.12. 9.00 - 13.00 Uhr

6

BERATUNGS- UND BEGEGNUNGSANGEBOTE IN JENA

Hilfe zur Selbsthilfe

Öffnungszeiten Kontaktcafé:

Mittwoch 27.12. bis Freitag 29.12. 10.00 - 16.00 Uhr

Öffnungszeiten suchtmittelfreie Begegnungsstätte:

werktags 8.00 - 16.00 Uhr,

1. + 2. Weihnachtsfeiertag sowie an Neujahr 11.00 - 17.00 Uhr

(Heilig Abend und Silvester geschlossen)

Sozialpsychiatrischer Dienst Jena:

Telefonisch erreichbar vom 27. - 29.12.2023

unter **03641 / 49 31 63** oder per Mail spdi@jena.de