

Hilfe finden in Suhl

Beratungs- und Unterstützungsangebote für Jugendliche, junge Erwachsene und Familien



Du musst nicht alles allein schaffen.

Sofort Hilfe

Bei akuter Gefahr: 112 oder 110

Vertraulich

Viele Angebote sind kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Vor Ort & online

Kontakte, Websites und digitale Beratungsangebote

Soforthilfe & anonyme Beratung

Überregionale Nummern und schnelle Hilfe – für Situationen, in denen sofort jemand erreichbar sein soll.



Notruf

Wenn akute Gefahr besteht

Für wen? Für alle bei akuten medizinischen Notfällen, schweren Verletzungen oder unmittelbarer Gefahr

Gut zu wissen: sofortige Hilfe / 24 Stunden

☎ 112 Rettungsdienst/Feuerwehr · 110 Polizei



Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Wenn ärztliche Hilfe nötig ist, aber kein akuter Notfall vorliegt

Für wen? Für alle, die außerhalb der Praxiszeiten dringend ärztliche Hilfe brauchen, aber KEIN lebensbedrohlicher Notfall vorliegt.

Außerdem: Arzt- und Psychotherapeutensuche sowie Terminvermittlung

Gut zu wissen: 24/7 · kostenlos · anonym

☎ 116 117

🔗 116117.de - Der ärztliche Bereitschaftsdienst (medizinischer Notdienst) | 116117.de



TelefonSeelsorge

TelefonSeelsorge® *Zum Reden in Krisen und belastenden Situationen*

Für wen? Für alle Altersgruppen, bei Sorgen, Krisen, Einsamkeit oder wenn man einfach jemanden zum Reden braucht.

Gut zu wissen: kostenlos · anonym · 24/7

☎ 116 123

🔗 www.telefonseelsorge.de



Nummer gegen Kummer

Kinder- und Jugendtelefon

Für wen? Für Kinder und Jugendliche, bei Sorgen, Konflikten, Krisen, Mobbing, Problemen zu Hause oder in der Schule

Gut zu wissen: kostenlos · anonym · Mo–Sa 14–20 Uhr

☎ 116 111

🔗 [Kostenfreie Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche](https://kostenfreieberatung.de)



Kinder- & Jugend-Sorgentelefon Thüringen

Sorgen, Konflikte, Hilfevermittlung

Für wen? Kinder und Jugendliche in Thüringen

Gut zu wissen: 24/7 · kostenlos · anonym

☎ 0800 008 008 0



Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Beratung bei Verdacht, Betroffenheit oder Unsicherheit

Für wen? Für Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen und Fachkräfte, wenn sexualisierte Gewalt passiert ist, vermutet wird oder wenn Fragen und Sorgen dazu bestehen.

Gut zu wissen: kostenlos · anonym · Mo, Mi, Fr: 9-14 Uhr | Di, Do: 15-20 Uhr

☎ 0800 22 55 530

🔗 www.hilfe-portal-missbrauch.de

Psychische Gesundheit & Krise

Ansprechstellen, wenn psychische Belastungen, Krisen oder schwierige Lebenssituationen Thema sind.



Sozialpsychiatrischer Dienst / Gesundheitsamt

*Beratung, Begleitung, Orientierung,
Vermittlung*

Für wen? Betroffene, Angehörige und Bezugspersonen, bei psychischen Belastungen, seelischen Krisen sowie bei Fragen zu passenden Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten

Gut zu wissen: kostenfrei · vertraulich · anonym

📍 Friedrich-König-Str. 5 · 98529 Suhl

👤 Sekretariat

☎ 03681 74 2815

✉ Gesundheitsamt@stadtsuhl.de



bke-Onlineberatung

Onlineberatung für Jugendliche und Eltern

Für wen? Jugendliche 14–21 und Eltern

Gut zu wissen: kostenfrei · vertraulich · anonym

🔗 www.bke-beratung.de



Schulpsychologischer Dienst

*Beratung bei schulbezogenen
Belastungen*

Für wen? Für Schüler, Eltern und Pädagogen, bei schulischen Belastungen, Lern- und Leistungsproblemen, Krisen sowie Fragen zum Kinderschutz

Gut zu wissen: kostenfrei · vertraulich · anonym

☎ 03681 73 41 55 · 03681 73 41 51

Familie, Erziehung & Kinderschutz

Beratung, wenn es um Familie, Erziehung, Schutz oder belastende Situationen zu Hause geht.



Kinderschutzdienst „Allerleirauh“

Kinder- und Jugendschutz / Beratung bei Gewalt und Grenzverletzungen

Für wen? Kinder, Jugendliche, Eltern, Fachkräfte

Gut zu wissen: vertraulich · kostenlos · anonym

📍 Bahnhofstr. 17 · 98527 Suhl

👤 Saskia Beuger

☎ 03681 30 99 90 · 0162 2665220

✉ kjsd-suhl@twsd.de



Jugend- und Schulverwaltungsamt

Hilfe in Krisen, Jugendhilfe, Kinderschutz

Für wen? Kinder, Jugendliche, Familien

📍 Friedrich-König-Str. 42 · 98527 Suhl

☎ 03681 74 2541

✉ jugendamt@stadtsuhl.de



Caritas Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Beratung bei Konflikten, Erziehung, Familie, Lebensfragen

Für wen? Kinder, Jugendliche, Eltern, Familien

Gut zu wissen: kostenfrei · vertraulich

📍 Hohe Röder 1 · 98527 Suhl

☎ 03681 711815

✉ eefl-suhl@caritas-bistum-erfurt.de



Jugendhilfeverein FÄHRE e. V.

Jugendhilfe, soziale Gruppenarbeit, Beratung / Projekte

Für wen? Kinder, Jugendliche, Familien

📍 Werner-Seelenbinder-Str. 17 · 98529 Suhl

☎ 03681 721137

✉ shl@jhvf.de



Frühe Hilfen Suhl

Unterstützung rund um Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre

Für wen? Für Schwangere und Familien mit Kindern 0–3 Jahre, bei Fragen zu Schwangerschaft, Baby, Entwicklung, Pflege und Familienalltag.

📍 Würzburgerstraße 84 · 98529 Suhl

☎ 0160 6471846 | 03681 74 -0

✉ a.toepfer@thepra.info

(Koordinierungsstelle Frühe Hilfen & Kinderschutz)



Koordinator Kinder und Jugendbeteiligung Jugendhilfeverein Färe e.V.

Beratung und Austausch

Für wen? Für Jugendliche

📍 Werner – Seelenbinder – Str. 17 · 98529 Suhl

☎ 0179 4966570

✉ maik.lipsius@jhvf.de

Schwangerschaft, Sexualität & Gesundheit

Angebote rund um Schwangerschaft, sexuelle Gesundheit, HIV/STI-Beratung und Schutz.



Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung

*Beratung in Schwangerschaft,
Konfliktlagen, Sexualität und Familie*

Für wen? Schwangere, werdende Eltern und auch Jugendliche, bei Fragen rund um die Schwangerschaft, Elternschaft, Partnerschaft, finanzielle und soziale Hilfen sowie bei Schwangerschaftskonflikten

Gut zu wissen: kostenlos · anonym · vertraulich

📍 Marktplatz 3 · 98527 Suhl

👤 Romy Förster

☎ 03681 80719131

✉ romy.foerster@diakonie-henneberg.de



Gesundheitsamt HIV/STI-Beratung

*Beratung und Testung zu HIV und sexuell
übertragbaren Infektionen*

Für wen? Jugendliche ab 15 und Erwachsene, bei Fragen zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen, bei Unsicherheit nach einem möglichen Risiko oder wenn ein Test sinnvoll sein könnte.

Gut zu wissen: kostenlos · anonym · vertraulich

📍 Friedrich-König-Str. 5 · 98527 Suhl

☎ 03681 74 2815

✉ Gesundheitsamt@stadtsuhl.de



Hilfetelefon
Schwangere in Not

Hilfetelefon „Schwangere in Not“

*Anonyme Beratung bei Schwangerschaft in
schwieriger Lage auch vor und nach der Geburt*

Für wen? Schwangere, Angehörige, Bezugspersonen und Fachkräfte

Gut zu wissen: kostenlos · anonym · 24/7 · Beratung in 19 Sprachen

☎ 0800 40 40 020

🔗 www.geburt-vertraulich.de



Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

*Hilfe bei sexualisierter Gewalt und
Unsicherheit*

Für wen? Für Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen und Fachkräfte, wenn sexualisierte Gewalt passiert ist, vermutet wird oder wenn Fragen und Sorgen dazu bestehen.

Gut zu wissen: kostenlos · anonym · Mo, Mi, Fr: 9-14 Uhr |
Di, Do: 15-20 Uhr

☎ 0800 22 55 530

🔗 www.hilfe-portal-missbrauch.de



Gesundheitsamt Kinder – und Jugendärztlicher Dienst

*Untersuchung in Kita & Schule · Beratung
· Entwicklung & Gesundheit*

Für wen? Kinder, Jugendliche und Eltern, bei Vorsorge- und Entwicklungsuntersuchungen in Kita und Schule, gesundheitliche Beratung sowie Fragen zur Entwicklung

📍 Friedrich-König-Str. 5 · 98527 Suhl

☎ 03681 74 2800

✉ Gesundheitsamt@stadtsuhl.de

Sucht, Konsum & Abhängigkeit

Beratung zu Suchtmitteln, Konsum, Abhängigkeit und Unterstützung für Angehörige.



Suchtberatungs- und Behandlungsstelle

*Beratung bei Sucht, Konsum und
Abhängigkeit*

Für wen? Jugendliche, Erwachsene, Angehörige

Gut zu wissen: Auch bei Sorgen um den Konsum von
Freunden kannst Du Dich beraten lassen.

📍 Auenstraße 3–5 · 98527 Suhl

👤 Sören Hanft

☎ 03681 80719152

✉ soeren.hanft@diakonie-henneberg.de



Nummer gegen Kummer

*Auch bei Sorgen wegen Konsum, Druck,
Familie oder Schule*

Für wen? Für Kinder und Jugendliche, bei Sorgen,
Konflikten, Krisen, Mobbing, Probleme zu Hause oder in
der Schule.

Gut zu wissen: kostenlos · anonym · Mo–Sa 14–20 Uhr

☎ 116 111

🔗 [Kostenfreie Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche](#)



Rückenwind – Soziale Gruppenarbeit

*Gemeinsam stark werden – mit Austausch,
Halt und gemeinsamen Erlebnissen*

Für wen? Für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten
Familien, die Austausch, Unterstützung und gemeinsame
Aktivitäten suchen.

Gut zu wissen: Treffen alle zwei Wochen | 15–18 Uhr ·
Einstieg jederzeit möglich

📍 Karl-Marx-Straße 9a · 98527 Suhl

👤 Martina Hermann

☎ 03681 8071 9156 · 0176 13058332

✉ martina.herrmann@diakonie-henneberg.de

Jugendangebote

Orte und Angebote, die Jugendliche im Alltag unterstützen können.



Jugendschmiede Suhl | Freizeittreff Auszeit

*Offene Jugendarbeit, Treffpunkt, Projekte,
Austausch*

Für wen? Kinder & Jugendliche

📍 Bahnhofstr. 16 | 📍 Julius-Fucik-Str. 34 · 98527 Suhl

☎ 03681 8795998 · 0176 41803135 | 0176 41807870

✉ susan.neukirchner@vs-suedth.de | jugendhilfe-auszeit@vs-suedth.de

JUGENDHILFEVEREIN

"FÄHRE" e.V.

Jugendhilfeverein FÄHRE e. V

*Straffälligenhilfe,
Jugendhilfe, Prävention,
Beratung*

Für wen? Für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer, Erzieher,
Betreuungspersonen und alle Ratsuchende.

📍 Werner-Seelenbinder-Str. 17 · 98529 Suhl

☎ 03681 721137

✉ shl@jhvf.de



Familienzentrum Suhl

*Ein Ort für Begegnung, Austausch, und
Unterstützung – für die ganze Familie*

Für wen? Für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien, für Begegnung,
Freizeit, Austausch und Unterstützung im Familienalltag.

Gut zu wissen: offene Angebote und
Treffmöglichkeiten für verschieden Altersgruppen

📍 Würzburger Str. 84 · 98529 Suhl

☎ 03681 4536419 · 0151 25291524

✉ familienzentrum-suhl@thepra.info



Suhler Sportbund e.V.

*Sport finden, mitmachen und
Gemeinschaft erleben*

Für wen? Für Kinder und Jugendliche und Erwachsene, die einen
passenden Sportverein oder ein Bewegungsangebot in Suhl suchen
oder sich über Möglichkeiten zum Mitmachen informieren möchten.

Gut zu wissen: Über die Sport-Suche auf der Internetseite
können passende Vereine und Angebote gefunden werden.

📍 Zum Kirchenwäldchen 2 · 98528 Suhl

☎ 03681 499310 – Termine nach Vereinbarung möglich

✉ gst@suhler-sportbund.com

🔗 [Suhler Stadtsportbund](#)

Gewalt, Schutz & Sicherheit

Kontakte bei häuslicher Gewalt, Kinderschutz, akuter Gefahr und medizinischer Unterstützung.



Polizei

Bei akuter Gefahr oder Straftaten

Für wen? Alle

Gut zu wissen: kostenlos · 24/7 erreichbar · europaweit

☎ 110



Frauenhaus Meiningen / Frauenberatung

Schutz, Beratung und Begleitung bei häuslicher Gewalt

Für wen? Frauen und Kinder

Gut zu wissen: Beratung und Schutz

☎ 03693 50 20 26 · 0151 28 73 98 88 – 24/7 erreichbar

✉ frauenhaus.meiningen@t-online.de



Interventionsstelle „Hanna“

Hilfe gegen häusliche Gewalt

Für wen? Für Betroffene und Angehörige, welche Beratung, Unterstützung und Orientierung bei häuslicher Gewalt und Stalking suchen.

☎ 03693 50 52 11

🌐 www.interventionsstelle-hanna.de



Kinderschutzgruppe am SRH Zentralklinikum Suhl

Medizinische Unterstützung bei Kinderschutzfragen

Für wen? Kinder, Jugendliche, Fachkräfte

📍 Albert-Schweizer-Straße 2 · 98527 Suhl

☎ 03681 356392 · 03681 356380



Giftinformationszentrum

Bei Vergiftungen / Verdacht auf Vergiftung

Für wen? Für alle, auch Angehörige und Fachkräfte, bei Verdacht auf Vergiftung, z.B. durch Medikamente, Chemikalien, Pflanzen, Pilze oder andere Stoffe

Gut zu wissen: 24/7 erreichbar – telefonische Einschätzung und Beratung

☎ 0361 73 07 30



Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen | Männer

Bei häuslicher, sexualisierter oder anderer Gewalt

Für wen? Für betroffene Frauen, Männer sowie Angehörige und Fachkräfte

Gut zu wissen: anonym · kostenfrei

☎ Für Frauen: 116016 – 24/7 – mehrsprachig

☎ Für Männer: 0800 123 99 00 – Mo-Do: 2-20 Uhr | Fr: 8-15 Uhr

Online & Medien

Digitale Beratungsangebote und Informationen für Jugendliche, Eltern und Fachkräfte.



JUUUUPORT

*Online-Beratung zu Cybermobbing, Stress
im Netz und digitalen Problemen*

Für wen? Kinder & Jugendliche

Gut zu wissen: kostenfrei · vertraulich · anonym

www.juuuport.de



klicksafe

*Informationen zu Bildschirmzeit,
Mediennutzung und Sicherheit im Netz*

Für wen? Jugendliche, Eltern, Fachkräfte

www.klicksafe.de



bke-Onlineberatung

*Professionelle Onlineberatung für
Jugendliche und Eltern*

Für wen? Jugendliche 14–21 und Eltern

Gut zu wissen: kostenfrei · vertraulich · anonym

www.bke-beratung.de



Nummer gegen Kummer – Onlineberatung

Online-Hilfe für Kinder und Jugendliche

Für wen? Für Kinder und Jugendliche, bei Sorgen,
Konflikten, Krisen, Mobbing, Probleme zu Hause oder in
der Schule

Gut zu wissen: kostenfrei · vertraulich · anonym

www.nummergegenkummer.de



Hilfetelefon Schwangere in Not

*Anonyme Beratung bei Schwangerschaft in
schwieriger Lage auch vor und nach der
Geburt*

Für wen? Schwangere, Angehörige, Bezugspersonen und
Fachkräfte

Gut zu wissen: kostenlos · anonym · 24/7 · Beratung in
19 Sprachen

www.geburt-vertraulich.de

Noch etwas Wichtiges

Man muss nicht immer sofort wissen, welche Hilfe die richtige ist.

Du musst nicht wissen, welche Stelle die Richtige ist.
Melde dich einfach dort, wo Du Dich am ehesten angesprochen fühlst –
die Beratungsstellen helfen Dir weiter.



Vertraulich

Dein Anliegen wird vertraulich
behandelt.



Kostenfrei

Viele Angebote sind
kostenfrei, bei Unsicherheiten
einfach nachfragen.



Vor Ort, telefonisch oder/und online

je nach Angebot

Wenn Du unsicher bist, frag einfach direkt bei der Beratungsstelle nach.