

Hilfsangebote für Kinder und Jugendliche in Thüringen

(Stand: Mai 2023)

So findest Du Hilfe bei psychischen Problemen

Dies ist eine Liste vertrauenswürdiger Anlaufstellen, die von Thüringen aus erreichbar sind. Wenn Du Dir Unterstützung wünschst, möchten wir Dir Mut machen, sie auszuprobieren. Es gibt gute und wirksame Hilfe. Manchmal sind bei der Suche Geduld und Hartnäckigkeit gefragt. Eventuell musst Du mehrere Dinge kennenlernen um herauszufinden, was zu Dir passt.

Vertrauensperson

Wenn das möglich ist, **hol Dir Unterstützung aus Deinem Umfeld** bei einer Person, der Du vertraust: Das können Deine Eltern sein, Großeltern, Freund:innen, Eltern von Freund:innen, Tante/Onkel, eine Schulsozialarbeiterin, ein Beratungslehrer usw.

Eine Vertrauensperson kann mit Dir gemeinsam überlegen, welche weiteren Schritte für Dich die richtigen sind.

Telefon- und Internetberatung

- **Kinder- und Jugendsorgentelefon Thüringen:** Unter der Nummer 0800 - 008 008 0 kannst Du kostenlos und anonym anrufen. Am anderen Ende sind geschulte Berater:innen, die alle beruflich viel mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Hier können alle Themen besprochen werden, natürlich auch psychische Probleme. Wenn Du möchtest, können Dich die Mitarbeiter:innen zu weiteren Hilfsmöglichkeiten in Deiner Nähe beraten.
- **JugendNotmail:** JugendNotmail ist ein Angebot für Kinder und Jugendliche, wo Du Dich anonym per E-Mail oder Chat beraten lassen kannst. Die Chatberatung findet zu festen Chatzeiten oder mit Termin statt. Zusätzlich gibt es einmal pro Woche einen Themenchat zusammen mit anderen Rat suchenden Kinder oder Jugendlichen. Die Berater:innen haben ein Studium oder eine Ausbildung in einem psychologischen oder sozialen Fach und sind geschult für die Beratung von Kinder und Jugendlichen. Die Nachrichten schickst Du über ein Portal. Hier kannst Du Dich anmelden: www.jugendnotmail.de.

Ärzt:innen

Sprich mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt – das kann ein:e Kinderärzt:in oder Hausärzt:in sein. Es ist ok, dort „aus heiterem Himmel“ seelische Probleme anzusprechen. Dein:e Ärzt:in ist eine wichtige erste Ansprechperson, hat darüber Wissen, kann Dich zu Behandlungsmöglichkeiten beraten und Dir bei der Suche nach einer Anlaufstelle helfen. Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen stehen grundsätzlich unter Schweigepflicht. Das heißt, dass sie nicht einfach den Eltern oder Angehörigen weiter erzählen dürfen, was Du ihnen anvertraut hast.

Beratungsstellen

An vielen Orten in Thüringen gibt es **Beratungsstellen**, die Jugendberatung anbieten. Dort arbeiten ausgebildete Fachberater:innen. Die Beratung ist kostenfrei. Du kannst dort allein hingehen, Deine Eltern müssen nicht zustimmen. Die Wartezeiten auf Termine sind recht kurz. Im Online-Beratungsführer kannst Du Jugendberatungsstellen in Deiner Nähe finden:

www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe. Du kannst die ersten 3 Ziffern Deiner Postleitzahl angeben und „Jugendberatung“ auswählen, dann erscheinen entsprechende Beratungsstellen in Deiner Region.

Psychotherapeut:innen

Psychotherapeut:innen sind ausgebildet, durch Gespräche, Übungen und weitere Verfahren depressive Beschwerden und andere psychische Probleme zu behandeln. Die Behandlung wird in der Regel von der Krankenkasse bezahlt. Oft kann man Psychotherapeut:innen nur zu ganz bestimmten Telefonsprechzeiten erreichen, und sie haben Wartelisten. Lass Dich davon nicht abschrecken. Hinterlasse Deinen Namen ruhig auf den Wartelisten von mehreren Therapeut:innen. Mach deutlich, dass es Dir wichtig ist.

Bis 15 Jahre ist für eine Psychotherapie das Einverständnis der Sorgeberechtigten notwendig. Ältere Jugendliche können auch ohne das Wissen der Sorgeberechtigten zum Psychotherapeuten oder zur Psychotherapeutin gehen. Hier findest Du Adressen von Psychotherapeut:innen:

- **Psychotherapeut:innensuche der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen:** www.kv-thueringen.de/arztsuche. In die Suchmaske gibst Du Deinen Wohnort ein und einen Umkreis, den Du erreichen kannst. Du wählst „weitere Filter einblenden“ und es erscheint die Kategorie „Fachgebiet“. Dort wählst Du „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut“. Mehr musst Du nicht angeben. Wenn Du auf „suchen“ klickst, werden Adressen in Deiner Nähe angezeigt.
- die **Terminservicestelle** der Kassenärztlichen Vereinigung erreichst Du unter der Nummer: **116 117**. Die Terminservicestelle vermittelt - neben Fachärzt:innen-Terminen - auch Erstgespräche bei Psychotherapeut:innen in Deiner Region. Es ist dort nötig, dass Du gemeinsam mit sorgeberechtigten Person anrufst.

Das sind zwei gute Wege, eine:n Therapeut:in zu finden. Es gibt weitere: Telefonbuch, Google, Du kannst Deine Krankenkasse nach einer Therapeut:innenliste fragen, Deine:n Ärzt:in fragen.....

Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Wenn Du dringend Hilfe brauchst, dann melde Dich bei einer Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Deiner Nähe. Meist hat eine Klinik unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten (z. B. stationär; d. h. mit Übernachtung, eine Tagesklinik, d. h. ohne Übernachtung, und eine Ambulanz, wo man zu einzelnen Terminen geht). Die Behandler:innen vor Ort können mit Dir und Deinen Eltern klären, was Du brauchst. Kinder und Jugendliche, denen es sehr schlecht geht, können sofort aufgenommen werden.

In Thüringen ist immer eine Klinik für ein bestimmtes Gebiet zuständig. Das richtige Krankenhaus für Deine Region findest Du im Anhang.

Krisen

Notfall-Situationen

Manchmal geht es Kindern oder Jugendlichen so schlecht, dass sie Selbstmordgedanken bekommen. Wenn Dir das passiert und Du merkst, Du hältst es nicht mehr aus, bis eine andere Hilfe (z. B. Ärzt:in, Beratungsstelle, Telefonberatung) verfügbar ist, dann kannst Du Dich in der Notaufnahme des nächsten Krankenhauses melden. Falls die Krise so schlimm ist, dass Du selbst das nicht schaffst, wähle die Nummer des Rettungsdienstes 112.

Krisen und Gewalt in der Familie

Einige Kinder und Jugendliche erleben in ihrer Familie schwere Krisen oder sogar Gewalt und Missbrauch. Die Kontakte auf dieser Liste können Dir auch bei solchen Problemen helfen, z. B. das Sorgentelefon Thüringen. Wenn die Situation sehr ernst ist, können Kinder und Jugendliche selbst dafür sorgen, dass Sie für eine Zeit sicher außerhalb der Familie untergebracht werden. Das nennt man Inobhutnahme. Dabei hilft ein Kinder- und Jugendschutzdienst (www.jugendschutz-thueringen.de/kinderschutzdienste). Du kannst dort selbst anrufen und hingehen, oder eine Vertrauensperson (Freund:in, Sozialarbeiter:in u. s. w.) begleitet Dich. Ebenso kannst Du Dich an das Jugendamt wenden (www.jugendschutz-thueringen.de/oeffentliche-traeger).

ANHANG: Kinder- und Jugendpsychiatrien in Thüringen

Du wohnst in folgendem Kreis:	Dann melde Dich im Krisenfall hier:
Eisenach, Unstrut-Hainich-Kreis, Wartburgkreis, Landkreis Gotha	Ökumenisches Hainich Klinikum gGmbH Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Pfafferode 102 99974 Mühlhausen Anmeldung über die Ambulanz: 03601/80-3337
Eichsfeldkreis, Landkreis Nordhausen, Kyffhäuserkreis, Landkreis Sömmerda	Südharz Klinikum Nordhausen gGmbH Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters Dr.-Robert-Koch-Straße 39 99734 Nordhausen Anmeldung über Ambulanz/Sekretariat: 03631/41-1910, 03631/41-1910, außerhalb der Bürozeiten im Krisenfall über die Zentrale: 03631/410
Erfurt, Ilmkreis	HELIOS Klinikum Erfurt Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie, -psychosomatik Nordhäuser Straße 74 99089 Erfurt Tel: (0361) 781-0 (allgemeine Telefonzentrale) Ambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie: Tel.: (0361) 781-5432
Weimar, Jena, Landkreis Weimarer Land, Saale-Holzlandkreis, Altkreis Jena-Land	Universitätsklinikum Jena Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -Psychosomatik und Psychotherapie Am Steiger 6 07743 Jena Anmeldung über das Sekretariat, Tel.: 03641/9-390 501, E-Mail: kjpp@med.uni-jena.de
Gera, Altenburger Land, Landkreis Greiz, Saale-Orla-Kreis, Landkreis Saalfeld-Rudolstadt, Saale-Holzland-Kreis ohne Altkreis Jena-Land	ASKLEPIOS Fachklinikum Stadtroda Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Bahnhofstraße 1a 07646 Stadtroda Anmeldung über die Ambulanz, Tel.: 036428/561212
Suhl, Landkreis Schmalkalden-Meiningen, Landkreis Hildburghausen, Landkreis Sonneberg	HELIOS Fachkliniken Hildburghausen Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychosomatik und -psychotherapie Eisfelder Straße 41 98646 Hildburghausen Anmeldung über Ambulanz/Sekretariat: 03685/776-300 (Mo-Fr: 07:30 - 15:30 Uhr), außerhalb der Bürozeiten im Krisenfall über die Zentrale: 03685/776-0

Hinweis:

Bei den Anlaufstellen auf dieser Liste handelt es sich um eine Auswahl. Es gibt weitere Angebote. Auf Anfrage geben wir gerne Auskunft über unsere Auswahlkriterien.

Korrekturen, Veränderungen, Ergänzungen sendet Ihr/senden Sie bitte an:

Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie
Referat für Psychiatrische Versorgung

Postfach 900354

99096 Erfurt

Tel. 0361 / 573811458

Fax 0361 / 573811840

E-Mail: poststelle@tmasgff.thueringen.de