



plushelden.de

LOTSENKARTE

Medizinisches/Allgemeines

- **AOK PLUS**
Telefon 0800 1059000 (kostenfrei)
plus.aok.de
- **AOK-Clarimedis**
medizinischer Beratungsdienst
Telefon 0800 2266550
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Infektionsschutz**
infektionsschutz.de/coronavirus
- **Bundesministerium für Gesundheit**
bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html
- **Robert-Koch-Institut**
rki.de
- **Bekanntmachungen in Sachsen und Thüringen**
coronavirus.sachsen.de/amtliche-bekanntmachungen.html

Depressive Zustände

- **Deutsche Depressionshilfe**
Verweis auf regionale Niederlassungen,
Hinweise zur Alltagsgestaltung, Hilfsadressen,
Informationen zu spezifischen Fragestellungen
wie Jugendliche oder Angehörige
Telefon 0800 33 44 533 (kostenfrei)
deutsche-depressionshilfe.de

Einsamkeit, Ängste, Konflikte, Lagerkoller

- **Telefonseelsorge**
rund um die Uhr, 7 Tage in der
Woche erreichbar, kostenfrei
Telefon 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222
telefonseelsorge.de
- **Nummer gegen Kummer**
kostenfreies Beratungsangebot für Kinder,
Jugendliche, Eltern, andere Erziehungspersonen
Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
Elterntelefon: 0800 111 0 550
nummergegenkummer.de

Häusliche Konflikte

- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**
Beratung per Telefon (17 Sprachen),
Sofort-chat, Online-Beratung, Gebärdensprache
Telefon 0800 116 016 (kostenfrei)
hilfetelefon.de
- **Weisser Ring**
Telefon 116 006
weisser-ring.de
- **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch**
Telefon 0800 2255530
anrufen-hilft.de

Weitere Infomationen unter:

corona.thueringen.de/behoerden/ausgewaehlte-verordnungen