

# Übersicht Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche im Kanton Thurgau

Februar 2024



Bild: Fachstelle KJF

**Kontakt**  
Pascal Mächler  
[kjf@tg.ch](mailto:kjf@tg.ch)  
[kjf.tg.ch](http://kjf.tg.ch)

## Einleitung

Nachfolgend werden verschiedene Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche im Kanton Thurgau aufgeführt. Diese Übersicht richtet sich primär an Fachstellen/Organisationen der ausserschulischen Kinder- und Jugendförderung, die im direkten Austausch mit den Kindern und Jugendlichen auf die Angebote verweisen können.

- Offene Kinder- und Jugendarbeit (z.B. Kinder- und Jugendtreff)
- verbandliche Kinder- und Jugendarbeit (z.B. Cevi, Jubla, Pfadi)
- kirchliche Kinder- und Jugendarbeit
- Freizeitvereine (z.B. Fussballverein, Jugend-Segeln, Musikverein)
- familien- und schulergänzende Betreuung (z.B. Mittagstisch, Tagesfamilie)
- schulische Förderung (z.B. Schulsozialarbeit)
- weitere ...

Die aufgeführten Beratungsangebote sind in der Regel kostenlos. Weitere lokale Angebote, wie zum Beispiel die Offene Kinder- und Jugendarbeit, die Schulsozialarbeit oder die Jugendnetze, sind im Sozialnetz Thurgau ([sozialnetz.tg.ch](http://sozialnetz.tg.ch)) abrufbar und nicht Bestandteil dieser Übersicht.

Dieses Dokument wird halbjährlich aktualisiert. Download [hier](#) oder unter [kjf.tg.ch](http://kjf.tg.ch) > Kinder und Jugendliche > Publikationen und Downloads.

---

## Inhaltsverzeichnis




Einleitung.....	2
Beratung zu allen Themen .....	3
Beratung zur Gesundheit .....	4
Beratung zu Finanzen .....	6
Beratung zur Sexualität .....	7
Beratung zur Medienkompetenz.....	8
Beratung für Lernende .....	9
Beratung zu diversen Themen .....	10

## Beratung zu allen Themen

 <p>HELPLINE THURGAU 24/7 Für Kinder, Jugendliche und Familien</p>	<p><b>Helpline Thurgau 24/7</b> Organisation: Kanton Thurgau</p> <p>Du brauchst Hilfe und weisst nicht, an wen du dich wenden kannst? Ruf uns an – wir hören dir zu. Falls du weitere Hilfe benötigst, finden wir für dich die passende Unterstützung oder Beratungsstelle.</p> <p><a href="https://helpline-thurgau.ch">helpline-thurgau.ch</a>   ☎ 0848 21 21 21</p>
 <p>147 PRO JUVEN TUTE</p>	<p><b>Beratung + Hilfe 147</b> Organisation: Pro Juventute</p> <p>Wir sind für dich da. Beratung für Kinder und Jugendliche bei Fragen oder Sorgen, vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr.</p> <p><a href="https://147.ch">147.ch</a>   ☎ 147, <a href="#">WhatsApp</a> ✉ <a href="mailto:beratung@147.ch">beratung@147.ch</a>   <a href="#">Peer-Chat</a></p>
 <p>Perspektive Thurgau</p>	<p><b>Jugendberatung</b> Organisation: Perspektive Thurgau</p> <p>Unterstützung und Begleitung von Jugendlichen ab 12 bis 18 Jahren und junge Erwachsene in Ausbildung bis 25 Jahren in schwierigen Situationen.</p> <p><a href="https://perspektive-tg.ch">perspektive-tg.ch</a>   <a href="#">Direktlink</a> ☎ 071 626 02 02   <a href="#">E-Mail-Beratung</a></p>
 <p>conex familia</p>	<p><b>Jugendberatung (Region Amriswil – Bischofszell)</b> Organisation: conex familia</p> <p>Unterstützung und Begleitung von Jugendlichen ab 12 bis 18 Jahren und junge Erwachsene in Ausbildung bis 25 Jahren in schwierigen Situationen.</p> <p><a href="https://conexfamilia.ch">conexfamilia.ch</a>   <a href="#">Direktlink</a> ☎ 071 411 88 82   ✉ <a href="mailto:pfj@conexfamilia.ch">pfj@conexfamilia.ch</a></p>
 <p>tschau.ch E-BERATUNG UND JUGENDINFORMATION</p>	<p><b>E-Beratung und Jugendinformation</b> Organisation: Verein infoklick.ch</p> <p>tschau.ch ist ein Internet-Angebot für Jugendliche. Auf tschau.ch können sich Jugendliche über alle, sie betreffende, Themen informieren.</p> <p><a href="https://tschau.ch">tschau.ch</a></p>

	<p><b>Beratungsstelle fallschirm für Schülerinnen und Schüler der PMS, KSK und Studierende der PHTG</b> Organisation: Campus Bildung Kreuzlingen</p> <p>Dir wachsen die Probleme und der Stress mit Beziehungen, Schule, Studium oder Suchtmitteln über den Kopf, dir würde es gut tun, das Ganze einmal mit einer neutralen Fachperson zu besprechen.</p> <p><a href="https://fallschirm.campus-tg.ch">fallschirm.campus-tg.ch</a> ☎ 078 871 94 09   ✉ <a href="mailto:fallschirm@campus-tg.ch">fallschirm@campus-tg.ch</a></p>
---	--

## Beratung zur Gesundheit

	<p><b>Gesundheitsplattform für Jugendliche</b> Organisation: feel-ok.ch</p> <p>feel-ok bietet Informationen sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests.</p> <p><a href="https://tg.feel-ok.ch">tg.feel-ok.ch</a></p>
	<p><b>Suchtberatung Thurgau</b> Organisation: Perspektive Thurgau</p> <p>Hilfe und Beratung bei Fragen rund um die Themen Sucht, Abhängigkeit oder Risikokonsum für sich oder einer nahestehenden Person. Bei Problemen mit Alkohol, Nikotin, Drogen, Medikamenten, Onlineverhalten, Glückspiel oder anderen suchtartigen Verhaltensweisen.</p> <p><a href="https://perspektive-tg.ch">perspektive-tg.ch</a>   <a href="#">Direktlink</a> ☎ 071 626 02 02   <a href="#">E-Mail-Beratung</a>   <a href="#">Online-Beratung</a></p>
	<p><b>[tschaegg] – Checke deinen Konsum</b> Organisation: Perspektive Thurgau</p> <p>Ein kostenloses Gesprächsangebot. Egal welche Substanz du konsumierst. Oder welches Konsumverhalten.</p> <p><a href="https://tschaegg.ch">tschaegg.ch</a></p>

	<p><b>Online-Beratung zu Substanzkonsum</b>          Organisation: Stadt Zürich</p> <p>Informiert neutral über bewusstseinsverändernde Substanzen, Risiken des Substanzkonsums und bietet Beratungen an.</p> <p><a href="https://saferparty.ch">saferparty.ch</a>   <a href="#">E-Mail-Beratung</a></p>
	<p><b>Online-Beratung zu Suchtfragen</b>          Organisation: SafeZone.ch</p> <p>Nationale Webplattform für Online-Beratung zu Suchtfragen. Für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen und Interessierte.</p> <p><a href="https://safezone.ch">safezone.ch</a>   <a href="#">Online-Beratung</a>   <a href="#">Selbsttests</a>  </p>
	<p><b>Gewaltbetroffene Frauen</b>          Organisation: Verein Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen Thurgau</p> <p>Beratung von Frauen und weiblichen Jugendlichen, die mit physischer, psychischer, sexueller und/oder struktureller Gewalt konfrontiert sind und im Thurgau wohnen.</p> <p><a href="https://frauenberatung-tg.ch">frauenberatung-tg.ch</a>   ☎ 052 720 39 90    <a href="mailto:kontakt@frauenberatung-tg.ch">kontakt@frauenberatung-tg.ch</a></p>
	<p><b>Fachstelle Opferhilfe Thurgau</b>          Organisation: Stiftung BENEFO</p> <p>Du bist durch eine Straftat in körperlicher, sexueller oder psychischer Hinsicht unmittelbar verletzt worden? Dann hast du Anspruch auf kostenlose Beratung und Unterstützung durch uns.</p> <p><a href="https://opferhilfe-tg.ch">opferhilfe-tg.ch</a>   ☎ 052 723 48 23   <a href="#">Chat</a>  <a href="#">Online-Beratung</a>   ✉ <a href="mailto:opferhilfe@benefo.ch">opferhilfe@benefo.ch</a></p>

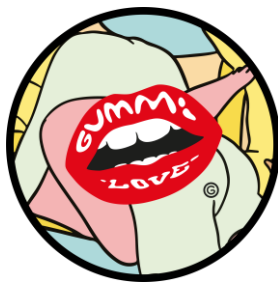
	<p><b>Online-Meldestelle gegen Pädokriminalität im Netz</b> Organisation: Kinderschutz Schweiz</p> <p>clickandstop.ch ist die Online-Meldestelle gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen. Bei verdächtigem Material auf einer Webseite, intime Bilder im Netz und Filme mit pädokriminellem Inhalt.</p> <p><a href="https://clickandstop.ch">clickandstop.ch</a>   ☎ 058 590 10 10   <a href="#">Chat</a> <a href="#">Kontaktformular</a></p>
---	---

## Beratung zu Finanzen

	<p><b>Budgetberatung</b> Organisation: Caritas Thurgau</p> <p>Beratung in Budgetfragen für Jugendliche mit Wohnsitz im Kanton Thurgau.</p> <p><a href="https://caritas-thurgau.ch">caritas-thurgau.ch</a>   <a href="#">Direktlink</a> ☎ 071 626 11 86 ✉ <a href="mailto:thurgau@caritas.ch">thurgau@caritas.ch</a></p>
	<p><b>Schuldenberatung</b> Organisation: Caritas Thurgau</p> <p>Schuldenberatung für Jugendliche mit Wohnsitz im Kanton Thurgau.</p> <p><a href="https://caritas-thurgau.ch">caritas-thurgau.ch</a>   <a href="#">Direktlink</a> ☎ 071 626 11 81   ☎ / 📞 076 471 11 81   ✉ <a href="mailto:thurgau@caritas.ch">thurgau@caritas.ch</a></p>
	<p><b>FinanceMission Heroes</b> Organisation: Verein FinanceMission</p> <p>FinanceMission Heroes ist ein Lerngame, mit dem Jugendliche spielend den Umgang mit Geld und ihren Konsumbedürfnissen lernen.</p> <p><a href="https://financemissionheroes.ch">financemissionheroes.ch</a></p>

## Beratung zur Sexualität


	<p><b>Liebe &amp; Sex   Antworten für junge Menschen</b> Organisation: Perspektive Thurgau</p> <p>Wir unterstützen Dich in allen Fragen und Unsicherheiten in Bezug auf die Liebe, Körper und Sexualität.</p> <p><a href="http://perspektive-tg.ch">perspektive-tg.ch</a>   <a href="#">Direktlink</a> ☎ 071 626 02 02</p>
	<p><b>Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität</b> Organisation: Stiftung BENEFO</p> <p>Bist du geplant oder ungeplant schwanger und mit vielen Fragen konfrontiert? Wir beraten, informieren und helfen in den Bereichen Familienplanung (z.B. Verhütung), Schwangerschaft und Mutterschaft, Schwangerschaftsabbruch, Pränataldiagnostik und Sexualität.</p> <p><a href="http://schwangerschaft-tg.ch">schwangerschaft-tg.ch</a>   ☎ 052 723 48 20   ✉ <a href="mailto:familienplanung@benefo.ch">familienplanung@benefo.ch</a></p>
	<p><b>Beratung, Infos und Tipps zur Sexualität</b> Organisation: Verein Lilli</p> <p>Lilli bietet Jugendlichen Online-Beratung, Infos und Tipps zu Sexualität, Safer Sex, Verhütung, Beziehung, Gewalt, Körperfragen und persönlichen Problemen.</p> <p><a href="http://lilli.ch">lilli.ch</a>   <a href="#">Suchfenster</a>   <a href="#">Fragefenster</a></p>
	<p><b>Beratung junger LGBT+ Menschen</b> Organisation: Sexuelle Gesundheit Zürich SeGZ</p> <p>Wissensvermittlung und Beratung junger LGBT+ Menschen sowie von jungen Menschen, die sich ihrer sexuellen und/oder romantischen Orientierung und/oder Geschlechtsidentität nicht sicher sind.</p> <p><a href="http://du-bist-du.ch">du-bist-du.ch</a>   <a href="#">Peer-Beratung</a>   ✉ <a href="mailto:info@du-bist-du.ch">info@du-bist-du.ch</a></p>

	<p><b>Aufklärungsmaterialien Jugendsexualität</b> Organisation: Verein GummiLove</p> <p>GummiLove bietet Aufklärungsmaterialien für Jugendliche in digitaler und analoger Form an, fördert wirkungsvoll und gezielt eine verantwortungsbewusste und selbstbestimmte Jugendsexualität.</p> <p><a href="http://gummilove.ch">gummilove.ch</a>   <a href="#">Chat</a>   <a href="#">Youtube-Kanal</a></p>
---	--

## Beratung zur Medienkompetenz



	<p><b>Informationsportal Förderung Medienkompetenzen</b> Organisation: Bundesamt für Sozialversicherungen</p> <p>Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen für Jugendliche, Eltern, Fachpersonen und Behörden.</p> <p><a href="http://jugendundmedien.ch">jugendundmedien.ch</a>   <a href="#">Was ist strafbar im Netz?</a></p>
	<p><b>Informationsplattform zu digitalen Medien</b> Organisation: Stadt Zürich</p> <p>Informationsplattform zu Fragen rund um die Nutzung von digitalen Medien mit Schwerpunkte Medienkompetenz und Fragen rund um Cybercrime.</p> <p><a href="http://schaugenau.ch">schaugenau.ch</a></p>
	<p><b>Anlaufstelle für den digitalen Alltag</b> Organisation: Landesanstalt für Kommunikation (DE)</p> <p>Tipps, Informationen und auch kreativen Ideen rund um Smartphones, Tablets und Apps.</p> <p><a href="http://handysektor.de">handysektor.de</a></p>
	<p><b>Sicherheit im Internet</b> Organisation: EU-Initiative klicksafe (DE)</p> <p>Förderung der Medienkompetenz und Sensibilisierung für Gefahren im Internet.</p> <p><a href="http://klicksafe.de">klicksafe.de</a>   <a href="#">Direktlink für Jugendliche</a></p>



 <p>Das Internet sicher nutzen!</p>	<p><b>Sicherheit im Umgang mit Handy und Internet</b> Organisation: EU-Initiative Saferinternet.at</p> <p>Unterstützung von Jugendlichen beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.</p> <p><a href="https://saferinternet.at">saferinternet.at</a>   <a href="#">Direktlink für Jugendliche</a></p>
--	---

## Beratung für Lernende

	<p><b>Berufs- und Studienberatung sowie Berufsinformationszentren BIZ</b> Organisation: Kanton Thurgau</p> <p>Beratungsangebote und Informationen zur ersten Berufs- und Schulwahl, Laufbahn und Karriere, Mittelschule und Studium sowie Bewerbungsunterstützung.</p> <p><a href="https://abb.tg.ch">abb.tg.ch</a>   <a href="#">BIZ Standorte</a></p>
	<p><b>Drüber rede – Beratungsstelle für Lernende der drei Berufsfachschulen BZA, BZWW, GBW</b> Organisation: Kanton Thurgau</p> <p>Kostenlose und vertrauliche Beratung bei Beziehungsproblemen, Prüfungsangst, Stress in der Schule, Problemen am Arbeitsplatz, Mobbing, Gewalt, Suchtproblemen, sexuellen Übergriffen oder was immer dich belasten mag.</p> <p><a href="https://drueberrede.ch">drueberrede.ch</a>    /  /  079 663 83 33    <a href="mailto:info@drueberrede.ch">info@drueberrede.ch</a></p>
	<p><b>Case Management Berufsbildung CMBB</b> Organisation: Kanton Thurgau</p> <p>Wenn die Berufsbildung gefährdet ist, kann CMBB den Jugendlichen beim Einstieg in eine Berufslehre und während der Ausbildung Unterstützung anbieten.</p> <p><a href="https://abb.tg.ch/cmhb">abb.tg.ch/cmhb</a>    058 345 59 50    <a href="mailto:cmhb@tg.ch">cmhb@tg.ch</a></p>

	<p><b>Arbeitsrecht, Arbeitskonflikten, Gleichstellung</b>          Organisation: Frauenzentrale Thurgau</p> <p>Anlaufstelle für Informationen und Beratungen zu Arbeitsrecht, zu Arbeitskonflikten, zur Gleichstellung, zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie und zu Berufs- und Laufbahnfragen für Frauen und Männer.</p> <p><a href="http://frauundarbeit.ch">frauundarbeit.ch</a>   ☎ 071 626 58 48            ✉ <a href="mailto:info@frauundarbeit.ch">info@frauundarbeit.ch</a></p>
	<p><b>Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz</b>          Organisation: Fachstelle für Gleichstellung Stadt Zürich</p> <p>Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ist gesetzlich verboten. Hole dir Unterstützung und kontaktiere uns. Das Beratungsteam beantwortet deine Fragen vertraulich und kompetent.</p> <p><a href="http://belaestigt.ch">belaestigt.ch</a>   <a href="#">Online-Beratung</a></p>

## Beratung zu diversen Themen

<p><a href="http://www.sozialnetz.tg.ch">www.sozialnetz.tg.ch</a>  <i>Der Klick, der weiterhilft.</i></p>	<p><b>Sozialnetz Thurgau</b>          Organisation: Kanton Thurgau</p> <p>Im Sozialnetz Thurgau sind alle Thurgauer Beratungsangebote aufgeführt.</p> <p><a href="http://sozialnetz.tg.ch">sozialnetz.tg.ch</a></p>
	<p><b>Kinderrechte</b>          Organisation: Ombudsstelle Kinderrechte Schweiz</p> <p>Fragst du dich, was deine Rechte sind? Hast du das Gefühl, dass dir niemand zuhört oder deine Bedürfnisse ernst nimmt?</p> <p><a href="http://kinderombudsstelle.ch">kinderombudsstelle.ch</a>   ☎ 052 260 15 55   <a href="#">Online</a>            ✉ <a href="mailto:kinderjugendliche@kinderombudsstelle.ch">kinderjugendliche@kinderombudsstelle.ch</a></p>

 	<p><b>Beratungsstellen für Migrantinnen und Migranten</b> Organisation: Regionale Kompetenzzentren Integration</p> <p>Die regionalen Anlaufstellen beraten und informieren die Migrationsbevölkerung über Migrations- und Integrationsfragen und vorhandene Integrationsförderangebote.</p> <p><a href="http://migrationsamt.tg.ch">migrationsamt.tg.ch</a>   <a href="#">Direktlink</a></p>
 <b>HEKS</b> Brot für alle.	<p><b>Beratungsstelle gegen Rassismus &amp; Diskriminierung</b> Organisation: HEKS Amriswil</p> <p>Beratung zu rassistischer Diskriminierungen aufgrund der Herkunft, Hautfarbe, Religion, der Lebensweise oder der Sprache.</p> <p><a href="http://heks.ch">heks.ch</a>   <a href="#">Direktlink</a>   ☎ 071 544 93 85   ✉ <a href="mailto:beratungsstelle-diskriminierung@heks.ch">beratungsstelle-diskriminierung@heks.ch</a></p>
 <b>Pro Junior</b> Schaffhausen Thurgau	<p><b>Finanzieller Beitrag + administrative Hilfe für Projekte</b> Organisation: Verein Pro Junior Schaffhausen + Thurgau</p> <p>Projektideen von Kindern oder Jugendlichen bis 18 Jahren werden administrativ, im Sponsoring, beim Grundkonzept und finanziell unterstützt.</p> <p><a href="http://projunior-sh-tg.ch">projunior-sh-tg.ch</a>   <a href="#">Online-Formular</a>   ☎ 052 761 38 12   ✉ <a href="mailto:gs@projunior-sh-tg.ch">gs@projunior-sh-tg.ch</a></p>