

Jeder braucht ein offenes Ohr,
das ihm zuhört.

Du brauchst Hilfe bei einem speziellen Thema und traust dich nicht darüber mit deinen Eltern oder Freunden zu reden?

Du hast Fragen und weißt nicht, an wen du dich wenden kannst?



Im Landkreis Oldenburg gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten für Dich.

Viele Beratungen sind kostenlos für Dich und dein Gespräch wird vertraulich behandelt.

Weitere Informationen gibt es auf der Seite

www.frag-lilo.de

Dort findest du auch Angebote von Sportvereinen und anderen Aktivitäten.

Bleib nicht alleine mit deinem Problem

- sprich darüber!

Wichtige Adressen und Telefonnummern

Nummer gegen Kummer
anonym und kostenlos vom Handy und
Festnetz (Mo.- Sa. 14:00 -20:00)

116 111

Schutz- und Klärungsstelle
des Jugendamtes

04431-85 257

Bei persönlichen und familiären Problemen

Psychologische
Beratungsstelle für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene

Mühlendamm 1 in
Wildeshausen

04431-92 047

Bei Gewalterfahrungen

Kinderschutzzentrum
Oldenburg
Vertrauensstellung Benjamin
e.V.

0441-17 788

Bei Suchtproblemen

Fachstelle Sucht
der Diakonie
im Landkreis Oldenburg
Heemstraße 22 in Wildeshausen

04431-2964