

Jede braucht ein offenes Ohr,
das ihr 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

„Aufwind“ Frauen und
Mädchentelefon:

04431-73 80 820

aufwind@oldenburg-kreis.de

Bei Gewalterfahrungen

Kinderschutzzentrum
Oldenburg

Vertrauensstellung Benjamin
e.V.

0441-17 788

Wildwasser Oldenburg e.V.

Anlauf- und Beratungsstelle gegen
sexuellen Missbrauch an Mädchen

0441-166 56

Online-Beratung per Mail und
Einzelchat möglich