

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](http://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](mailto: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