

Es ist okay, HILFE zu rufen!

Notruf

Polizei : 1 1 0

Polizeistation Ganderkesee: 04222 94 46-0

www.polizei-beratung.de

Familiäre Belastungssituationen

- **„Nummer gegen Kummer“** für Jugendliche
Tel. 116 111 (Mo – Sa 14- 20 Uhr, www.nummergegenkummer.de)
- **„Gewalt gegen Frauen“** Hilfetelefon
Tel. 0800 0 116 016 (kostenfrei, 24 Stunden, 18 Sprachen, www.hilfetelefon.de)
- **„Sexueller Missbrauch“**
Tel. 0800 22 55 530 (kostenfrei, Mo + Mi + Fr 9-14 Uhr und Die + Do 15-20 Uhr)
Tel. 0441 1 66 56 (Wildwasser Oldenburg, Fachberatung)
- **„Schwangere in Not“**
Tel. 0800 40 40 020 (kostenfrei, 24 Stunden, www.geburt-vertraulich.de)
Tel. 044 31 7 32 20 (Donum Vitae, Schwangerschafts- u. Konfliktberatung)
- **Frauen und Kinderschutzhaus** im Landkreis Oldenburg
Tel. 04431 92 842
Tel. 04431 94 85 85 (BISS Häusliche Gewalt, AUFWIND Frauen u. Mädchentelefon)

Eltern und Kinder

- **„Elterntelefon“** Anonyme, konkrete Ratschläge für Mütter und Väter
Tel. 0800 111 0550 (kostenfrei, Mo-Fr 9-11 Uhr u. Di+Do 17-19 Uhr,
www.elternsein.info)
- **Jugendamt** Landkreis Oldenburg
Tel. 04431 85 257
- **Kinderschutzzentrum** Oldenburg
Tel. 0441 17788 (Mo-Fr 9-12 Uhr + Di 16-18 Uhr, www.kinderschutz-ol.de)

Links: www.familienportal.de

www.infotool-familie.de

www.notfall-kiz.de

Psychologische Unterstützung

- **Telefonseelsorge**
Tel. 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123
(kostenfrei, www.telefonseelsorge.de)
- **Psychologischen Beratungsstellen**
Tel. 04221 14141 (Delmenhorst) oder 04431 92047 (Wildeshausen)
Mo-Fr 9-11 Uhr u. Mo-Do 14 -15 Uhr