

# Es ist okay, HILFE zu rufen!

## Notruf

### **Polizei : 1 1 0**

Polizeistation Ganderkesee: 04222 94 69 50

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

## Familiäre Belastungssituationen

- **„Nummer gegen Kummer“** für Jugendliche  
Tel. 116 111 (Mo – Sa 14- 20 Uhr, [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de))
- **„Gewalt gegen Frauen“** Hilfetelefon  
Tel. 0800 0 116 016 (kostenfrei, 24 Stunden, 18 Sprachen, [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de))
- **„Gewalt an Männern“** Hilfetelefon  
Tel. 0800 123 99 00 (kostenfrei, [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.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](http://www.geburt-vertraulich.de))  
Tel. 044 31 7 32 20 (Donum Vitae, Schwangerschafts- u. Konfliktberatung)
- **Frauen und Kinderschutzhaus** im Landkreis Oldenburg  
Tel. 04431 73 80 80  
Tel. 04431 73 80 810 (BISS Häusliche Gewalt)  
Tel. 04431 73 80 820 (AUFWIND Frauen u. Mädchentelefon)

## Eltern und Kinder

- **„Elterntelefon“** Anonyme, konkrete Ratschläge für Mütter und Väter  
Tel. 0800 111 0550 (kostenfrei, [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info))
- **Jugendamt** Landkreis Oldenburg  
Tel. 04431 85 257
- **Kinderschutzzentrum** Oldenburg (vertraulich, freiwillig, kostenfrei)  
Tel. 0441 17788 (Mo-Fr 9-12 Uhr + Di 16-18 Uhr, [www.kinderschutz-ol.de](http://www.kinderschutz-ol.de))

Links: [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

[www.infotool-familie.de](http://www.infotool-familie.de)

[www.notfall-kiz.de](http://www.notfall-kiz.de)

## Psychologische Unterstützung

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

Gleichstellung in Ganderkesee, Stand 28.10.2020

E-Mail: [Gleichstellung@Ganderkesee.de](mailto:Gleichstellung@Ganderkesee.de) Tel: 04222 44 421