

<p>An wen kann ich mich wenden, wenn ich Sorgen und Probleme habe?</p> 	<p>Wie erreiche ich jemanden?</p> 
<p>Bremer Kinder und Jugendschutztelefon</p> <p>Hier kannst Du Dich melden, wenn Du sofort Hilfe brauchst. Zum Beispiel, weil Du nicht mehr nach Hause willst oder kannst.</p>	<p>Telefon: 0421 - 6991113</p> <p>Unter dieser Telefonnummer erreichst Du den ganzen Tag und die ganze Nacht jemanden.</p>
<p>Nummer gegen Kummer</p> <p>Hier kannst Du Dich melden, wenn Du Hilfe brauchst.</p>	<p>Telefon: 116111</p> <p>Unter dieser Nummer erreichst Du von Montag bis Samstag von 14:00 bis 20:00 h jemanden.</p> <p>Du kannst auch eine Mail schreiben: www.nummergegenkummer.de/</p>
<p>Bremer JungenBüro e.V.</p> <p>Hier werden Jungen, Jugendliche und junge Männer beraten, die Gewalt erlebt haben oder Gewalt erleben.</p>	<p>Telefon: 0421 - 59 86 51 60</p> <p>Montag 10.00 - 12.00 Uhr und Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr. Außerhalb der Sprechzeiten läuft ein Anrufbeantworter. Es wird zurückgerufen, wenn eine Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen wird.</p> <p>Du kannst auch eine Mail schreiben: info@bremer-jungenbuero.de</p>
<p>Schattenriss Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.</p> <p>Mädchen, die Blicke, Worte, Berührungen oder andere Dinge erlebt haben, die sich komisch, blöd oder eklig anfühlen, erfahren hier, dass sie damit nicht alleine sind und Hilfe bekommen können.</p>	<p>Telefon: 0421 - 61 71 88</p> <p>Montag und Freitag: von 11 bis 13 Uhr Mittwoch: von 14 bis 16 Uhr</p> <p>Zu anderen Zeiten kannst du auf den Anrufbeantworter sprechen. Du kannst auf dem Handy zurückgerufen werden.</p>