

„Du bist nicht allein“ - Regionale und bundesweite Angebote für Hilfesuchende an den Osterfeiertagen



Datum	Uhrzeit/Sprechstunde	Angebot	Ort	Träger
14.4.2022	8:00 - 16:00 Uhr	<p>Sucht- und Drogenberatung am Standort Stralsund</p> <p>Telefonische Erreichbarkeit</p> <p>Tel.: 03831/390096</p> <p>Persönliche Termine bitte vorab telefonisch vereinbaren.</p>	Wallensteinstraße 7a, Stralsund	Evangelische Suchtkrankenhilfe M-V gGmbH
14.4.2022	8:00 - 16:00 Uhr	<p>Sucht- und Drogenberatung am Standort Ribnitz-Damgarten</p> <p>Telefonische Erreichbarkeit</p> <p>Tel.: 03831/3900069</p> <p>Persönliche Termine bitte vorab telefonisch vereinbaren.</p>	Körkwitzer Weg 48, Ribnitz-Damgarten	Evangelische Suchtkrankenhilfe M-V gGmbH
14.4.2022	8:30 - 18:00 Uhr	<p>Suchtberatung am Standort Bergen</p> <p>Telefonische Erreichbarkeit</p> <p>Tel.: 03838/252189</p> <p>Persönliche Gespräche sind nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.</p>	Billrothstraße 4, Bergen auf Rügen	Evangelisches Krankenhaus Bethanien gGmbH
14.4.2022	8:30 - 17:00 Uhr	<p>Suchtberatung am Standort Grimmen</p> <p>Telefonische Erreichbarkeit</p> <p>Tel.: 03834/892440</p> <p>Persönliche Gespräche sind möglich. Eine vorherige Anmeldung wäre wünschenswert.</p>	Grimmen	Evangelisches Krankenhaus Bethanien gGmbH

„Du bist nicht allein“ - Regionale und bundesweite Angebote für Hilfesuchende an den Osterfeiertagen



Datum	Uhrzeit/Sprechstunde	Angebot	Ort	Träger
14.4.2022	9:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 16:00 Uhr	Sozialpsychiatrischer Dienst Bergen auf Rügen Information, Beratung und Hilfe Telefonische Erreichbarkeit Tel.: 03831/3572322 Tel.: 03831 3572323 Persönliche Gespräche in der Kreisverwaltung sind möglich. Es gilt die 3G-Regel.	Bergen auf Rügen	Landkreis Vorpommern-Rügen, Sozialpsychiatrischer Dienst
14.4.2022	9:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 16:00 Uhr	Sozialpsychiatrischer Dienst Grimmen Information, Beratung und Hilfe Telefonische Erreichbarkeit Tel.: 03831/3572330	Grimmen	Landkreis Vorpommern-Rügen, Sozialpsychiatrischer Dienst
14.4.2022	9:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 16:00 Uhr	Sozialpsychiatrischer Dienst Ribnitz-Damgarten Information, Beratung und Hilfe Telefonische Erreichbarkeit Tel.: 03831/3572327 Tel.: 03831/3572328	Ribnitz-Damgarten	Landkreis Vorpommern-Rügen, Sozialpsychiatrischer Dienst
14.4.2022	9:00 - 12:00 13:00 - 16:00 Uhr	Sozialpsychiatrischer Dienst Stralsund & Barth Information, Beratung und Hilfe Telefonische Erreichbarkeit Tel.: 03831/3572324 oder Tel.: 03831/3572325 Persönliche Gespräche in der Kreisverwaltung sind möglich. Es gilt die 3G-Regel.	Stralsund	Landkreis Vorpommern-Rügen, Sozialpsychiatrischer Dienst

„Du bist nicht allein“ - Regionale und bundesweite Angebote für Hilfesuchende an den Osterfeiertagen



Datum	Uhrzeit/Sprechstunde	Angebot	Ort	Träger
14.4.2022	9:00 - 16:00 Uhr	<p>Pflegestützpunkt Bergen auf Rügen Sozial- und Pflegeberatung</p> <p>Telefonische Erreichbarkeit Tel.: 03831/3571803 Tel.: 03831/3571804</p> <p>Persönliche Beratung ist unter Einhaltung der 3G-Regel möglich. Wünschenswert ist eine telefonische Voranmeldung.</p>	Gingster Chaussee 5a, Bergen auf Rügen	Landkreis Vorpommern-Rügen
14.4.2022	9:00 - 16:00 Uhr	<p>Pflegestützpunkt Ribnitz-Damgarten Sozial- und Pflegeberatung</p> <p>Telefonische Erreichbarkeit Tel.: 03831/3571807 Tel.: 03831/3571808 E-Mail: PflegestuetzpunktRDG@lk-vr.de</p> <p>Persönliche Beratung ist unter Einhaltung der 3G-Regel möglich. Wünschenswert ist eine telefonische Voranmeldung.</p>	Gänsestraße 2, Ribnitz-Damgarten	Landkreis Vorpommern-Rügen
14.4.2022	9:00 - 16:00 Uhr	<p>Pflegestützpunkt Stralsund Sozial- und Pflegeberatung</p> <p>Telefonische Erreichbarkeit Tel.: 03831/357 1801 Tel.: 03831/357 1802</p> <p>Persönliche Beratung ist unter Einhaltung der 3G-Regel möglich. Wünschenswert ist eine telefonische Voranmeldung.</p>	Marienstraße 1, Stralsund	Landkreis Vorpommern-Rügen

„Du bist nicht allein“ - Regionale und bundesweite Angebote für Hilfesuchende an den Osterfeiertagen

Datum	Uhrzeit/Sprechstunde	Angebot	Ort	Träger
14.4.2022	8:00 Uhr - 15:00 Uhr Sozialmanufaktur geöffnet	Sozialmanufaktur Ribnitz-Damgarten Für Klienten die AbW erhalten und/oder die Sozialmanufaktur besuchen und für Klienten /Betroffene die Gesprächsbedarf haben.	Markt 7/8, Ribnitz-Damgarten	KompetenzZentrum KIEK IN GmbH
Karfreitag, 15.4.2022	24h erreichbar über die angegebenen Telefonnummern oder auch gern per E-Mail sowie Facebook	Telefonische Erreichbarkeit Tel.: 0176/63840222 (auch WhatsApp) Tel.: 0172/8318934 (auch WhatsApp) E-Mail: info@kompetenzzentrum-kiek-in.de Für Hilfesuchende die Gesprächsbedarf haben.		
Samstag, 16.4.2022				
Ostersonntag, 17.4.2022				
Ostermontag, 18.4.2022				
14.4.2022	9:00 Uhr - 17:00 Uhr	Begegnungsstätte „Lichtblick“ für Menschen mit Suchtproblemen Begegnungsstätte „Strohalm“ für Menschen mit psychischen und seelischen Beeinträchtigungen	Berthold-Brecht-Straße 42, Grimmen	Sozialbetreute Hilfen Grimmen e.V.
Karfreitag, 15.4.2022	10:00 - 12:00 Uhr	Telefonische Erreichbarkeit über die Osterfeiertage für Klient*innen die Gesprächsbedarf haben Tel.: 038326/84565 E-Mail: kontakt@sbh-grimmen.de		
Samstag, 16.4.2022	10:00 - 12:00 Uhr			
Ostermontag, 17.4.2022	10:00 - 12:00 Uhr			

„Du bist nicht allein“ - Regionale und bundesweite Angebote für Hilfesuchende an den Osterfeiertagen

Datum	Uhrzeit/ Sprechstunde	Angebot	Ort
14.04.2022	17.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Walli 2018“	Sucht- und Drogenberatungsstelle, Wallensteinstr. 7 a, Stralsund (Eingang über Lagerstraße)
14.04.2022	18.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker	KISS, Mönchstraße 17, Stralsund
15.04.2022	18.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker	KISS, Mönchstraße 17, Stralsund
16.04.2022	14.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Suchtkranke	Sucht- und Drogenberatungsstelle, Wallensteinstr. 7 a, Stralsund (Eingang über Lagerstr.)
16.04.2022	16.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker	KISS, Mönchstraße 17, Stralsund
19.04.2022	19.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker	KISS, Mönchstraße 17, Stralsund
19.04.2022	19.00 Uhr	AGAS Kirchliche Selbsthilfegruppe Sucht	Gemeindezentrum Knieper West, Lindenstraße 151, Stralsund
20.04.2022	14.30 Uhr	Selbsthilfegruppe „Frauen und Sucht“	„Die Halle“ Kreisdiakonisches Werk Stralsund e.V., Carl-Heydemann-Ring 150, Stralsund
20.04.2022	16.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Sucht „Walli 7“	Sucht- und Drogenberatungsstelle, Wallensteinstr. 7 a, Stralsund (Eingang über Lagerstr.)
21.04.2022	17.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Walli 2018	Sucht- und Drogenberatungsstelle, Wallensteinstr. 7 a, Stralsund (Eingang über Lagerstr.)
21.04.2022	18.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker	KISS, Mönchstraße 17, Stralsund
22.04.2022	18.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker	KISS, Mönchstraße 17, Stralsund
23.04.2022	14.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Suchtkranke	Sucht- und Drogenberatungsstelle, Wallensteinstr. 7 a, Stralsund (Eingang über Lagerstr.)
23.04.2022	16.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker	KISS, Mönchstraße 17, Stralsund

Weitere Angebote der Selbsthilfegruppen für Stralsund, Insel Rügen und Nordvorpommern finden Sie unter: www.kiss-stralsund.de/flyer

Hinweis: Die Gruppentreffen finden unter Einhaltung der 3G-Regel statt.

„Du bist nicht allein“ - Regionale und bundesweite Angebote für Hilfesuchende an den Osterfeiertagen



Datum	Uhrzeit/Sprechstunde	Angebot	Ort	Träger
Feiertags und Wochenende AB, ansonsten immer erreichbar	Terminvereinbarung Sekretariat besetzt, telefonisch und per E-Mail erreichbar	AWO-Familienberatungsstelle Bergen Termine nur nach telefonischer Absprache. Telefonische Erreichbarkeit Tel.: 03838/24982 oder E-Mail: familienberatung-bergen@awo-ruegen.de	Störtebekerstraße 38, 18528 Bergen auf Rügen	AWO Soziale Dienste Rügen gGmbH

Datum	Uhrzeit/Sprechstunde	Angebot	Ort	Träger
ganztätig	24 h	Frauenschutzhaus Stralsund <i>Telefonische Erreichbarkeit</i> Tel.: 03831/292831 E-Mail: fsh-hst@awo-vorpommern.de	Stralsund	AWO Soziale Dienste Vorpommern gGmbH
ganztätig	24 h	Frauenschutzhaus Ribnitz-Damgarten <i>Telefonische Erreichbarkeit</i> Tel.: 03821/720366 E-Mail: fsh-rd@awo-vorpommern.de	Ribnitz-Damgarten	AWO Soziale Dienste Vorpommern gGmbH
ganztätig	24 h	Bundesweite kostenlose Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen in 16 Sprachen <i>Telefonische Erreichbarkeit</i> Tel.: 08000/116016		

Bei den Frauenschutzhäusern ist ein Bereitschaftsdienst vorhanden, der die Frauen zu jeder Zeit in Empfang nehmen kann und ihnen eine sichere Unterkunft zur Verfügung stellt oder auch Beratungen durchführt (Text: Katrin Schmuhl).

Die Übersicht wurde durch die Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Vorpommern-Rügen erstellt. Diese Übersicht ist nicht abschließend und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

„Du bist nicht allein“ - Regionale und bundesweite Angebote für Hilfesuchende an den Osterfeiertagen



Datum	Uhrzeit/Sprechstunde	Angebot	Ort	Träger
14.4.2022	Telefonische Erreichbarkeit	M.I.S.S Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt für den Landkreis Vorpommern-Rügen Tel.: 03831/6679363 E-Mail: kontakt@miss-beratungsstelle.de	Frankendamm 5, 18439 Stralsund	fair - gewaltfrei und selbstbestimmt e.V.
14.4.2022	Telefonische Erreichbarkeit 8:00 - 15:00 Uhr	Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking Stralsund Tel.: 03831/307750 Kinder- und Jugendberatung Tel.: 03831/307751 E-Mail: interventionsstelle.stralsund@stark-machen.de	Jungfernstieg 14, 18437 Stralsund	STARK MACHEN e.V.

„Du bist nicht allein“ - Regionale und bundesweite Angebote für Hilfesuchende an den Osterfeiertagen

Telefonische Sprechzeit „Vergiss mich nicht“ - Ihr regionales Beratungstelefon



Die telefonische Sprechzeit ist ein Angebot des Netzwerkes Demenz Vorpommern-Rügen und des Fördervereins für Menschen mit Demenz e.V.

Wir hören Ihnen zu, beantworten Ihre Fragen, suchen gemeinsam nach Lösungen und vermitteln die Hilfsangebote der Akteure im Netzwerk Demenz. Wenn Sie Ihren Kontakt auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, rufen wir Sie gerne zurück.

Wann: **Karfreitag, den 15. April 2022, von 13:00 - 15:00 Uhr**

Wo: **Telefonische Sprechzeit unter der Tel.: 03831 - 35 69 078**

Ostern im Nachbarschaftszentrum Grünhufe

Besonders für alleinstehende Menschen stellen die Feiertage eine psychische Herausforderung dar. Aber auch Einsamkeit, Ängste, depressive Stimmung und zusätzliche Stressfaktoren können die psychischen Problemlagen verschärfen. Es ist wichtig zu wissen, dass man mit seinen Ängsten, Sorgen und Problemen nicht alleine ist und es kein Zeichen von Schwäche ist, sich Hilfe zu suchen.

Altersunabhängig, ohne Anmeldung, ohne Kosten, mit viel Interesse am Menschen haben Hilfesuchende die Möglichkeit sich telefonisch an den Einsatzstellenleiter, Herrn Thomas Nitz und Sozialpädagogin Frau Cornelia Gürgen vom Kreisdiakonischen Werk Stralsund e.V. zu wenden.

Träger: **Kreisdiakonisches Werk Stralsund e.V.**

Anlaufstelle: **Nachbarschaftszentrum in der Auferstehungskirche Stralsund/Grünhufe Lindenallee 35, 18437 Stralsund**

Tel.: **03831/458260 und/oder Handy: 0162/2860237**

E-Mail: **cornelia.guergen@kdw-hst.de**

Datum	Uhrzeit	Angebot	Ort	Träger
16.4.2022	Ab 16 Uhr	Offene Angebote in der Osterzeit im Nachbarschaftszentrum Osterfeuer	Nachbarschaftszentrum Auferstehungskirche, Lindenallee 35, 18437 Stralsund	Kreisdiakonisches Werk Stralsund e.V.
17.4.2022	14 Uhr	Oster-Familiengottesdienst mit Kaffeetrinken, Überraschungen und Ostertütensuche		

Hinweis: Alle Veranstaltungen finden unter den Hygienevorschriften statt. Veranstaltungen können (u.a. coronabedingt) kurzfristig abgesagt werden. Bei den Veranstaltungen können Aufnahmen der Besucher:innen für die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit der Veranstalter von einem gekennzeichneten Fotografen gemacht werden (berechtigtes Interesse nach § 6 Nummer 8 DSGVO). Dies betrifft Druckmedien wie Flyer und Berichte und die Internet- und Social Media Auftritte.

Die Übersicht wurde durch die Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Vorpommern-Rügen erstellt. Diese Übersicht ist nicht abschließend und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Telefonisches Unterstützungsangebot der Lazarus-Dienste Stralsund

Die Lazarus-Dienste Stralsund bieten Hilfsangebote für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Dies kann eine schwere Krankheit, der Tod eines geliebten Angehörigen oder seelische Belastungssituationen sein. Gerade dann braucht es Menschen, die stützen, begleiten und das Schwere mittragen. Sie unterstützen alle Hilfesuchenden unabhängig von Religion und Weltanschauung.

Die Lazarus-Dienste sind eine Kooperation der Katholischen Kirchengemeinde Stralsund mit dem Caritas-Hospizdienst und dem Erzbistum Berlin, zu dem Vorpommern gehört.

Sie erreichen die Kolleg*innen der Lazarus-Dienste Stralsund täglich (auch am Wochenende und Feiertagen) von 8:00 bis 22:00 Uhr unter folgender Telefonnummer: 03831/4639230.

Die Gespräche sind anonym und vertraulich.

Hilfe am Telefon bei seelischen Problemen

Experten aus eigener Erfahrung unterstützen

Jeder Mensch durchlebt Höhen und Tiefen. Gerade die Tiefen, also alles von kurzzeitiger Verstimmung bis zur dauerhaften Traurigkeit, können krank machen. Deshalb ist es wichtig sich frühzeitig Hilfe zu holen und unterstützen zu lassen.

Mit der Telefonischen Genesungsbegleitung bietet der EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e.V.* die Möglichkeit, Themen zu bearbeiten. Genesungsbegleiter*innen sind Menschen, die die verschiedensten psychischen Krisen überwunden und eine einjährige Weiterbildung zum „Experten durch Erfahrung in der Gesundheitsversorgung“ abgeschlossen haben. Aufbauend auf ihren individuellen Erfahrungen in der Bewältigung von Krisen kennen sie unterschiedliche Lösungsansätze, die der Genesung dienen.

Das telefonische Angebot, die Telefonische Genesungsbegleitung umfasst:

- *Alltagsbegleitung - Entlastende Gespräche*
- *Stärkung der Selbständigkeit - Hilfe zur Selbsthilfe*
- *Festigung hilfreicher Verhaltensweisen*
- *Wiederentdecken eigener Stärken*

Sie erreichen die Genesungsbegleiter*innen jeden **Montag** (auch am Ostermontag) und **Donnerstag** von **14:00 bis 18:00 Uhr** unter der Telefonnummer: **0176/16374159**. Selbstverständlich sind die Gespräche anonym und vertraulich. Sofern Sie es wünschen, werden Sie zurückgerufen.

*EX-IN: Experienced Involvement - Einbeziehung Erfahrener

Der Verein EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V., der im Oktober 2017 gegründet wurde und zwei Modellprojekte initiierte, entwickelte das Peer-Beratungsangebot der Telefonischen Genesungsbegleitung. EX-IN ist die Abkürzung für Experienced Involvement, hervorgegangen aus einem europäischen Leonardo-da-Vinci Programm in den Jahren 2005 - 2007, und bedeutet übersetzt die Einbeziehung von Erfahrenen; in diesem Fall sind es Menschen mit psychischen Erkrankungen. Der Verein setzt sich unter anderem für die Inklusion von EX-IN Genesungsbegleiter*innen, wie die Erfahrenen nach dem erfolgreichen Absolvieren einer Weiterbildung genannt werden, auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt ein. Diese leisten entweder in psychiatrischen Kliniken oder in anderen psychosozialen Angeboten einen wichtigen Beitrag in der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Die Übersicht wurde durch die Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Vorpommern-Rügen erstellt. Diese Übersicht ist nicht abschließend und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

„Du bist nicht allein“ - Regionale und bundesweite Angebote für Hilfesuchende an den Osterfeiertagen



Regionale Notfallnummern bei psychischen Notfall-Situationen

Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, wenden Sie sich bitte an Ihren/Ihre Arzt/Ärztin oder Psychotherapeut*in oder die nächste psychiatrische Klinik.

Helios Hansekllinikum Stralsund

Tel.: 03831/350

Tel.: 03831/450

Helios Hansekllinikum Stralsund, Krankenhaus West

Telefonische Erreichbarkeit der Stationen:

Station 50 Nacht- und Notstation	Tel.: 03831/451720
Station 51 Allgemeinpsychiatrie/Psychosen/Zwangsstörungen	Tel.: 03831/452190
Station 52 Akutpsychiatrie	Tel.: 03831/452110
Station 53 Psychosomatik	Tel.: 03832/452120
Station 54 Traumafolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen	Tel.: 03831/452130
Station 55 Gerontopsychiatrische Station	Tel.: 03831/452160
Station 56 Suchtmedizin/Entgiftung	Tel.: 03831/451710
Station 58 Suchtmedizin/Qualifizierte Entzugsbehandlung	Tel.: 03831/451740

Telefonische Erreichbarkeit der Psychiatrischen Institutsambulanz Tel.: 03831/452170

Uhlenhaus Klinik GmbH, UHLENHAUS CAMPUS | HAUS 2 | (Rotdornweg 10, 18439 Stralsund)

Psychiatrische Institutsambulanz (14.4.2022)

Tel.: 03831/3064520

E-Mail: pia.hst-haus2@uhlenhaus.d

„Du bist nicht allein“ - Regionale und bundesweite Angebote für Hilfesuchende an den Osterfeiertagen

Bundesweite Notfallnummern bei Depression und anderen psychischen Notfall-Situationen

TelefonSeelsorge

Kostenfrei rund um die Uhr

Tel.: 0800 111 0 111

Tel.: 0800 111 0 222

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“

Kostenfrei und anonym

Montag bis Samstag 14:00 bis 20:00 Uhr

Tel.: 116 111

Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“

Montag bis Freitag 9:00 bis 11:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag 17:00 bis 19:00 Uhr

Tel.: 0800 111 05 50

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Info-Telefon Depression (Kostenfrei und anonym)

Montag, Dienstag und Donnerstag 13:00 bis 17:00 Uhr

Mittwoch und Freitag 8:30 bis 12:30 Uhr

Tel.: 0800 33 44 533

Online Programm iFightDepression unter <https://ifightdepression.com/de/an>

Bundesweiter ärztlicher Bereitschaftsdienst unter der Tel.: 116 117

Rettungsdienst 112

Polizei 110