

## Du bist nicht allein! - Psychosoziale Angebote für Rat- und Hilfesuchende zwischen Weihnachten und Neujahr für Nordvorpommern

- **Suchtberatungsstelle Ribnitz-Damgarten, Körkwitzer Weg 48** (Bitte Termine vorab telefonisch vereinbaren unter der Tel.: 03821/3900069; 27.12. - 29.12.2022 von 8:00 - 14:00 Uhr; 30.12.2022 von 8:00 - 12:00 Uhr)
- **Suchtberatungsstelle Grimmen** (Nur telefonische Erreichbarkeit: 038326/465191 am 23.12.2022 von 9:00 - 16:00 Uhr; 27.12. 2022: 9:00 - 14:00 Uhr; 29.12.2022: 9:00 - 18:00 Uhr und 30.12.2022: 9:00 - 15:00 Uhr)
- **Sozialpsychiatrischer Dienst Ribnitz-Damgarten; Information, Beratung und Hilfe** (telefonische Erreichbarkeit: 03831/3572327; 27.12.2022: 9:00 - 18:00 Uhr; 28.12.2022: 9:00 - 12:00 Uhr; 29.12.2022: 9:00 - 16:00 Uhr; 30.12.2022: 9:00 - 12:00 Uhr)
- **Sozialpsychiatrischer Dienst Grimmen; Information, Beratung und Hilfe** (telefonische Erreichbarkeit: 03831/3572330; 27.12.2022: 9:00 - 18:00 Uhr; 28.12.2022: 9:00 - 12:00 Uhr; 29.12.2022: 9:00 - 16:00 Uhr; 30.12.2022: 9:00 - 12:00 Uhr).
- **Sozialpsychiatrischer Dienst Barth; Information, Beratung und Hilfe** (telefonische Erreichbarkeit: 03831/3572326; 27.12.2022: 9:00 - 18:00 Uhr; 28.12.2022: 9:00 - 12:00 Uhr; 29.12.2022: 9:00 - 16:00 Uhr; 30.12.2022: 9:00 - 12:00).
- **Pflegestützpunkt Ribnitz-Damgarten (Gänsestraße 2), Sozial- und Pflegeberatung** (telefonische Erreichbarkeit: 03831/357 1807/1808 am 27.12.2022: 9:00 - 18:00 Uhr; 28.12.2022: 8:00 - 14:30 Uhr; 29.12.2022: 9:00 - 16:00 Uhr; 30.12.2022: 8:00 - 12:00 Uhr). Persönliche Beratung ist möglich.
- **Selbsthilfegruppen für Nordvorpommern finden Sie auf der Internetseite der KISS: [www.kiss-stralsund.de/flyer](http://www.kiss-stralsund.de/flyer)**
- **KompetenzZentrum KIEK IN, Sozialmanufaktur Ribnitz-Damgarten (Markt 7/8 in der Fischergasse)** für Klient/innen die AbW erhalten, die Sozialmanufaktur besuchen und für alle die Gesprächsbedarf haben. Öffnungszeiten vom 27.12.- 30.12.2022 jeweils von 9:00 - 15:00 Uhr sowie ganzjährige telefonische Erreichbarkeit (Tel.: 0176/63840222 oder Tel.: 0172/8318934, gerne auch per WhatsApp).
- **Kontakt- und Begegnungsstätte (Lange Straße 58 in Ribnitz-Damgarten)** richtet sich an alle Erwachsenen, die aufgrund ihrer psychischen Erkrankung einen niedrigschwelligen Zugang zu Kommunikationsmöglichkeiten benötigen. Es werden kreative Bewegungs- u. Außenaktivitäten sowie Möglichkeiten der Entspannung angeboten. Öffnungszeiten vom 27.12. - 29.12.2022 von 9:30 - 13:00 Uhr.
- **Bundesweite kostenlose Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen in 16 Sprachen, ganzjährig 24h**  
Telefonische Erreichbarkeit: 08000/116016
- **Telefonisches Unterstützungsangebot der Lazarus-Dienste Stralsund** (telefonische Erreichbarkeit: 03831/4639230 täglich (auch am Wochenende und Feiertagen) von 8:00 bis 22:00 Uhr
- **Ambulante mobile Krebsberatung** richtet sich an alle Krebspatient/innen, ihre Angehörigen und wichtige Bezugspersonen. Die Beratung erfolgt kostenfrei und auf Wunsch auch anonym und es bedarf keiner Überweisung.  
Telefonische Erreichbarkeit: 0151/53575252 vom 27.12. - 30.12.22 von 10:00 bis 15:00 Uhr
- **Telefonische Sprechzeit „Vergiss mich nicht“** - Ihr regionales Beratungstelefon ist ein Angebot des Netzwerkes Demenz Vorpommern-Rügen und des Fördervereins für Menschen mit Demenz e.V.  
Telefonische Erreichbarkeit: 0176/21299112 am 23.12.2022 von 13:00 - 15:00 Uhr und am 30.12.2022 von 13:00 - 15:00 Uhr
- **Hilfe am Telefon bei seelischen Problemen - die Telefonische Genesungsbegleitung (von Betroffenen für Betroffene)**  
Telefonische Erreichbarkeit: 0176/16374159 am 26.12. 2022 & 29.12.2022 jeweils von 14:00 - 18:00 Uhr
- **Regionale Notfallnummern bei psychischen Notfall-Situationen**  
  
**Bundesweiter ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117**  
**Rettungsdienst 112**  
**Polizei 110**  
  
Helios Hansekllinikum Stralsund (Tel.: 03831/350; Tel.: 03831/450)  
Helios Hansekllinikum Stralsund, Krankenhaus West; Belegungsmanager Herr Münzner  
Telefonische Erreichbarkeit: 03831/452151 am 23.12.2022 und vom 27.12. - 30.12.2022 jeweils von 7:00 - 15:00 Uhr)
- **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)  
Elterntelefon (Mo - Fr. 9:00 - 11:00 Uhr, Di - Do: 17:00 - 19:00 Uhr; Tel.: 0800 111 05 50)