

„Du bist nicht allein“

Psychosoziale Angebote für Rat- und Hilfesuchende zwischen Weihnachten und Neujahr auf der Insel Rügen

- **Allgemeine mobile Sozialberatung CariMobil** (Niederschwellige Beratung- und Clearingstelle)
Kostenlose und vertrauliche Beratung zu Behördenangelegenheiten, Wohngeld, Arbeitslosigkeit, Bildung, Behinderung, Krankheit und Schulden.
Telefonische Erreichbarkeit:
Am 22.12.25 von 9:00-15:00 Uhr, Tel.: 01731685573 Frau Kalau, Tel.: 01735294247 Herr Vojtech
Am 23.12.25 von 9:00-15:00 Uhr, Tel.: 01735294247 Herr Vojtech
Am 29.12. & 30.12.25 von 9:00-15:00 Uhr, Tel.: 01731685573 Frau Kalau
Onlineberatung (anonym) unter: Caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/allgemeine-soziale-beratung/
- **Aufsuchende psychiatrische Hilfe vom Helios Hanseklinikum Stralsund**
Für volljährige Personen, die sich in einer stark belastenden Lebenssituation oder psychischen Krise befinden und bei denen eine Behandlung im häuslichen Umfeld umgesetzt werden kann.
Telefonische Erreichbarkeit: 03831/452150 vom 22.12., 23.12.25, 29.12., 30.12.25 von 7:30-15:30 Uhr.
Vom 24.12.-28.12.25 und vom 31.1.25-1.1.26 ist das Team nicht zu erreichen.
- **Beratungsstelle für Betroffene von häuslicher Gewalt „Ankerlicht“** (Ringstraße 25B, Bergen)
Das kostenlose und vertrauliche Beratungsangebot richtet sich an betroffene Erwachsene die häusliche Gewalt erfahren haben.
Telefonische Erreichbarkeit: 03838/201793 oder per E-Mail: ankerlicht@kjfh-ruegen.de
Vom 22.12.-23.12.25 sowie vom 29.12.-30.12.25 und 2.1.26 von 8:00-15:00 Uhr.
- **Digitale Genesungsbegleitung - Von Betroffenen für Betroffene von psychischen Erkrankungen**
Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und wird von Menschen angeboten, die selbst Erfahrungen mit psychischen Krisen gemacht haben. Auch für Angehörige und Freunde.
Telefonische Erreichbarkeit: 0381/26055252 am 22.12., 25.12., 29.12.25 und 1.1.2026 von 14:00- 18:00 Uhr (auf Wunsch wird zurückgerufen) oder per E-Mail: begleitung@ex-in-mv.de.
- **Frauenschutzhause Stralsund**
Hilfsangebot für sich als weiblich identifizierende Menschen ab dem 18. Lebensjahr und ihre Kinder die von Häuslicher Gewalt betroffen sind. Telefonische Erreichbarkeit: 03831/2299600 rund um die Uhr.
- **Gewaltberatung, Tätertherapie, Männerberatung**
Telefonische Erreichbarkeit: 0162/ 2512751 vom 22.12., 23.12., 29.12. und 30.12.25 von 8:00-16:00 Uhr.
Immer dienstags und donnerstags von 8:00-16:00 Uhr im Nachbarschaftszentrum Grünhufe (Lindenallee 35, 18437 Stralsund). Telefonische Terminvereinbarung wäre wünschenswert (Tel.: 0162/2512751; E-Mail: gewaltberatung@kdw-greifswald.de).
- **Helios Hanseklinikum Stralsund, Krankenhaus West (Tel.: 03831/350; Tel.: 03831/450)**
Telefonische Erreichbarkeit 03831/452151 des Belegungsmanagers (Herr Münzner) für die Stationen 50 bis 58 montags bis freitags von 7:00-15:30 Uhr. Vom 24.12.25-26.12.25 sowie vom 31.12.25-01.01.26 bitte direkt die Stationen kontaktieren:

Station 50 Nacht- und Notstation	Tel.: 03831/451720
Station 52 Akutpsychiatrie	Tel.: 03831/452110
Station 55 Gerontopsychiatrische Station	Tel.: 03831/452160
Station 56 Suchtmedizin/Entgiftung	Tel.: 03831/451710
- **Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking Stralsund**
Das Beratungsangebot richtet sich an erwachsene Personen, die von häuslicher Gewalt und Stalking betroffen sind. Aber auch an Kinder und Jugendliche, die Gewalt miterlebt haben.
Telefonische Erreichbarkeit: 03831/307750 am 22.12., 23.12., 29.12. und 30.12.25 von 9:00-15:00 Uhr. Wenn Sie die Kolleg*innen nicht erreichen, kann eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden und es erfolgt Rückruf.
- **Krebs-Stiftung „Betroffen“**
Kostenloses Gesprächsangebot Krebs in der Familie - Wie sag ich's meinem Kind?
Kontaktaufnahme per E-Mail: info@stiftung-betroffen.de

- **Mobile ambulante Krebsberatung** richtet sich an alle Krebspatienten, ihre An- und Zugehörige und wichtige Bezugspersonen. Die Beratung erfolgt kostenfrei, auf Wunsche anonym und es bedarf keiner Überweisung. Telefonische Erreichbarkeit: 0151/53575252 am 22.12. & 23.12.2025 von 9:00-12:00 Uhr
0174/1548778 am 29.12. & 30.12.2025 von 8:30-16:30 Uhr
- **Pflegestützpunkt Bergen auf Rügen, Sozial- und Pflegeberatung** (Störtebekerstr. 30, 18528 Bergen auf Rügen) Telefonische Erreichbarkeit: 03831/357 1803/1804 am 22.12.25 & 29.12.25
Persönliche Erreichbarkeit: Am 23.12.25 & 30.12.25 von 8:30-12:00 Uhr und von 14:00-16:00 Uhr
- **Schwangerschaft(konflikt)beratung** (Störtebekerstraße 38, Bergen auf Rügen)
Telefonische Erreichbarkeit: 03838/2119073 am 22.12. & 23.12.25
Terminvereinbarung im Vorfeld notwendig.
- **Selbsthilfegruppen Insel Rügen - Sucht**
„Blaues Kreuz - Garz“ am 22.12.25 & 5.1.26, 18:30 Uhr (Gemeindehaus der Evangelischen Kirche, Lange Straße 34, Garz)
„Blaues Kreuz - Sassnitz“ am 29.12.25 um 18:00 Uhr (Haus der Landeskirchlichen Gemeinschaft, Seestraße 2, Sassnitz)
Weitere Angebote der Selbsthilfegruppen für die Insel Rügen finden Sie unter: www.kiss-stralsund.de/flyer
- **Silbernetz e.V. - Silbertelefon einfach mal reden**
Bietet bundesweit Hilfe für ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen ab 60 Jahren.
Einfach mal reden unter der Tel.: 0800 4708090 täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr.
Anonym, vertraulich und kostenfrei
- **Sozialpsychiatrischer Dienst Bergen, Information, Beratung und Hilfe** (Störtebekerstraße 30, Bergen)
Telefonische Erreichbarkeit: 03831/357 2323 am 22.12.25 und am 29.12.25 von 9:00-15:00 Uhr.
Am 23.12.25 & 30.12.25 von 9:00 - 12:00 Uhr und von 13:00 - 16:00 Uhr oder unter der E-Mail: FG33.10@lk-vr.de.
- **Suchtberatungsstelle Bergen auf Rügen** (Billrothstraße 4, Bergen)
Telefonische Erreichbarkeit: 03838/252189 am 22.12., 23.12., 29.12. & 30.12.25 von 9:00-16:00 Uhr.
Termine bitte vorher absprechen.
- **Telefonisches Unterstützungsangebot der Lazarus-Dienste Stralsund**
Hilfsangebot für Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituationen befinden. Das Angebot steht allen Menschen offen, die Unterstützung benötigen, unabhängig von Religion und Weltanschauung.
Telef. Erreichbarkeit: 03831/4639230 täglich, auch an den Wochenenden und Feiertagen von 8:00- 22:00 Uhr.
- **Regionale Notfallnummern bei psychischen Notfall-Situationen**
Bundesweiter ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
Rettungsdienst 112
Polizei 110
- **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)
- **Bundesweite kostenlose Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen in 18 Sprachen, 24/7 erreichbar: 116 016**