



---

**ANGEBOTE FÜR VERSCHIEDENE LEBENSLAGEN IN FRIEDLAND**

# **Mein gesundes Leben & ICH**

**Dein Wegweiser für Friedland**

---



Willkommen!

---

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

schön, dass du diesen Wegweiser für Friedland gefunden hast.

Auf den kommenden Seiten findest zu zahlreiche Anlaufstellen für verschiedene Bereiche deines Lebens.

Nutze die Adressen und Beratungsangebote, um dein Leben vielfältiger zu gestalten, um dir Unterstützung bei Problemen zu holen oder einen Rat zu bekommen.

Wir hoffen, dass dir der Wegweiser hilft, dich in Friedland und Umgebung noch etwas besser zurecht zu finden und dir die Anlaufstellen bietet, die du gesucht hast.

---



## **INHALT**

<b>Angebote für die psychische Gesundheit</b>	<b>4</b>
Hilfen in schwierigen Zeiten	5
Beratung bei Schulden	5
psychische Probleme und Krisen	6
Häusliche Gewalt	7
Sucht und suchtgefährdendes Verhalten	8
<b>Angebote für werdende Eltern und Familien</b>	<b>9</b>
Ein Baby hat sich angemeldet	10
Schwangerschaft und Geburt	11
Die Kinder werden groß – Hilfen zur Erziehung	11
<b>Angebote für ältere Menschen</b>	<b>12</b>
Zuhause versorgt	13
Aktiv im höheren Alter	13

---

# Angebote für die psychische Gesundheit

Manche Zeiten sind schwerer als andere.  
Wichtig ist, dass du weißt, du bist nicht allein.  
Es gibt viele Beratungsstellen, die dich bei bestimmten  
Themen unterstützen können und dir helfen, die  
nächste Entscheidung zu treffen.



Hilfen  
in schwierigen Zeiten



Beratung bei  
finanziellen Problemen



Unterstützung  
in persönlichen und  
psychischen Krisen

## HILFEN

### IN SCHWIERIGEN ZEITEN

Das Leben stellt uns vor so manche Hürden – manchmal ist es gut, sich dann Hilfe von Außen zu holen. Die Anlaufstellen der Allgemeinen Sozialberatung können dir helfen, Lösungen für verschiedene persönliche Probleme zu finden und unterstützen dich auf deinem Weg.

#### CARITAS ALLGEMEINE SOZIALBERATUNG

Heidmühlenstr. 17  
17033 Neubrandenburg  
☎ 0395 581 457 0

✉ [beratung-nbdg@caritas-im-norden.de](mailto:beratung-nbdg@caritas-im-norden.de)



## BERATUNG BEI SCHULDEN

Du hast dich finanziell übernommen und verschuldet?  
Oder hast du keinen Überblick mehr über deine Finanzen?  
Die Schuldnerberatungen gehen dieses Problem gemeinsam mit dir an – vertraulich und kostenlos.

#### CARITAS SCHULDNERBERATUNG

An der Kleinbahn 13a  
17098 Friedland  
☎ 0395 570 860

✉ [schuldnerberatung-mse@caritas-im-norden.de](mailto:schuldnerberatung-mse@caritas-im-norden.de)



#### WOHNGELD

Auf der Internetplattform [www.mv-serviceportal.de](http://www.mv-serviceportal.de) findest du unter dem Suchbegriff "Wohngeld" und der Angabe deiner Postleitzahl den richtigen Ansprechpartner vor Ort.

## PSYCHISCHE PROBLEME UND KRISEN

Psychisch krank zu sein, sich nicht wohl zu fühlen oder sich gar in einer akuten Lebenskrise zu befinden, stellt das Leben auf den Kopf. Sei dir sicher: Es wird dir wieder besser gehen. Die Beratungsstellen rund um die psychische Gesundheit bieten dir ihre Hilfe an und haben ein offenes Ohr.

### Hilfe - sofort, auch nachts

Du hast den Eindruck, dass eine andere Person unmittelbar davorsteht, sich selbst oder andere zu gefährden?

Rufe **die Polizei 110** oder den **Rettungsdienst 112**.

Wenn du in der Nacht oder am Wochenende einen Arzt brauchst, es aber nicht um Leben und Tod geht, hilft dir der ärztliche **Bereitschaftsdienst** unter **116 117**.

Du bist verzweifelt oder fühlst dich einsam?

Die Berater der Telefonseelsorge sind für dich da - mit ihnen kannst du deine Sorgen teilen.

**Telefonseelsorge 0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**



### PSYCHIATRIEWEGWEISER MV

Bei psychischen Erkrankungen steht dir ein breit aufgestelltes Versorgungsangebot zur Verfügung. Der Psychiatriewegweiser hilft dir, das richtige Angebot in deiner Nähe zu finden:

[www.psychiatriewegweiser.sozialpsychiatrie-mv.de](http://www.psychiatriewegweiser.sozialpsychiatrie-mv.de)

### DU HAST KINDER?

Wenn Eltern psychisch erkranken, benötigen auch die Kinder häufig Unterstützung. Der Gemeindepsychiatrische Verbund des Landkreises Mecklenburgische Seenplatte bietet zahlreiche Unterstützungsangebote. Du findest u. a. eine Broschüre mit Anlaufstellen für deine Familie. Schau

nach unter [www.gpv-mse.de](http://www.gpv-mse.de)

## HÄUSLICHE GEWALT

Häusliche Gewalt ist verletzend und strafbar. Dabei ist nicht entscheidend, ob du körperlich oder seelisch verletzt wirst. Du bist nicht allein – es gibt verschiedene Hilfsangebote, die dir vertraulich zur Seite stehen.

### HILFETELEFON "GEWALT GEGEN FRAUEN"

Das Hilfetelefon berät dich, wenn du Gewalt erlebt hast oder noch erlebst.

Unter der Nummer **08000 116 016** kannst du dich telefonisch beraten lassen.

Online-Beratungen sind unter **www.hilfetelefon.de** möglich. Das Hilfetelefon steht dir das ganze Jahr, rund um die Uhr und in 17 verschiedenen Sprachen zur Verfügung.



### RÄUMLICHE TRENNUNG

Wenn dein Partner oder deine Partnerin dir gegenüber gewalttätig ist/wurde, musst du nicht in der gemeinsamen Wohnung bleiben. Frauenhäuser geben dir Zuflucht und bieten Schutz vor weiteren Auseinandersetzungen.

Das Internet-Portal **www.frauenhaus-suche.de** zeigt dir Anlaufstellen in deiner Nähe sowie bundesweit.

Zum Schutz der Bewohnerinnen sind die Anschriften der meisten Frauenhäuser geheim. Nimm bitte erst Kontakt zur Beratungsstelle auf, danach erfährst du, wo du Zuflucht finden kannst.

### QUO VADIS E. V. FRAUENHAUS NEUBRANDENBURG

☎ 0395 778 264 0

☎ 0160 992 692 05

[www.quovadis-neubrandenburg.de](http://www.quovadis-neubrandenburg.de)

Du wirst in deiner Familie bedroht oder misshandelt? Die **Interventionsstelle** vom Verein quo vadis e. V. begleitet dich auf deinem Weg. Du erreichst sie unter 0395 558 438 4. Du bist von sexueller Gewalt betroffen? Die **Beratungsstelle Maxi** unterstützt dich in Krisensituationen und stellt Kontakt zu weiteren Hilfen her. Du erreichst sie unter 0395 570 666 1.

## SUCHT UND SUCHTGEFÄHRDENDES VERHALTEN

Sucht ist eine Krankheit, die jeden betreffen kann und oftmals ist es schwer, sich davon wieder zu befreien. Entscheidend ist dabei nicht, dass man in eine Sucht oder suchtgefährdendes Verhalten geraten ist, sondern dass man sich Hilfe sucht. In Neubrandenburg und Friedland findest du verschiedene Beratungsstellen, wenn du das Gefühl hast, ohne etwas nicht mehr leben zu können. Auch für Angehörige von Suchtkranken gibt es tolle Angebote.

### CARITAS SUCHTBERATUNG

An der Kleinbahn 13a  
17098 Friedland  
☎ 0395 581 455 8

✉ [suchtberatung-mst@caritas-im-norden.de](mailto:suchtberatung-mst@caritas-im-norden.de)



### SELBSTHILFEGRUPPEN? KEINE ANGST!

Selbsthilfegruppen geben dir die Chance, offen über deine Probleme zu sprechen und zu erfahren, wie Menschen mit den gleichen Problemen damit umgehen. Probiere es aus! Die Angebote der Selbsthilfegruppen sind unverbindlich. Die Selbsthilfekontaktstelle (KISS) zeigt dir die verschiedenen Angebote in Neubrandenburg.

### SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE (KISS) DES DRK

Robert-Blum-Str. 34  
17033 Neubrandenburg  
☎ 0395 560 395 5

✉ [selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de](mailto:selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de)  
🌐 [www.selbsthilfe-nb.de](http://www.selbsthilfe-nb.de)

Die Infobroschüre der KISS  
"Neue Wege gehen, Gemeinschaft  
erleben: Selbsthilfe - wie geht das?"  
enthält nützliche Infos zur Selbsthilfe in  
Neubrandenburg.



---

# Angebote für werdende Eltern und Familien

Eltern-Sein ist eine lebenslange Aufgabe mit viel Verantwortung und sollte daher gut überlegt sein. Verschiedene Beratungsstellen helfen dir, dich auf die Geburt vorzubereiten oder bei Schwierigkeiten in der Erziehung. Es gibt außerdem viele Angebote, die du gemeinsam mit deinem Kind besuchen kannst.

---



Unterstützung,  
bevor das Baby kommt



Angebote für dich  
und dein Baby



Hilfen  
bei Erziehungsfragen

## EIN BABY HAT SICH ANGEMELDET

Ihr erwartet Nachwuchs - Herzlichen Glückwunsch!  
Noch vor der Geburt solltest du dich um einige organisatorische Dinge kümmern, um den Start deines Babies so einfach wie möglich zu gestalten.



### ELTERNGELD

Das Elterngeld beantragst du beim Versorgungsamt.

Dieses gehört zum  
Landesamt für Gesundheit und Soziales  
Neustrelitzer Str. 120  
17033 Neubrandenburg  
☎ 0395 380 597 18

Informationen zum Elterngeld findest du unter  
[www.lagus.mv-regierung.de/Soziales/Elterngeld\\_ElterngeldPlus/](http://www.lagus.mv-regierung.de/Soziales/Elterngeld_ElterngeldPlus/)

### ERSTAUSSTATTUNG

Vom Jobcenter bekommst du finanzielle Unterstützung für die Erstaussstattung.  
Jobcenter Mecklenburgische Seenplatte-Süd  
Ponyweg 37-43  
17034 Neubrandenburg  
☎ 0395 766 409 0

✉ [jobcenter-mse-sued@jobcenter-ge.de](mailto:jobcenter-mse-sued@jobcenter-ge.de)

Auch die Stiftung "Hilfen für Frauen und Familien" kann dich bei der Erstaussstattung unterstützen. Informationen dazu findest du unter [www.familieninfo-mv.de](http://www.familieninfo-mv.de).

### KINDERGELD

Kindergeld beantragst du bei der Familienkasse Nord  
Ponyweg 37-43  
17034 Neubrandenburg  
☎ 0800 455 553 0

✉ [familienkasse-nord@arbeitsagentur.de](mailto:familienkasse-nord@arbeitsagentur.de)  
Informationen findest du unter  
[www.familienkasse.de](http://www.familienkasse.de).

### UNTERHALTSVORSCHUSS

Du benötigst Unterhaltsvorschuss? Damit wendest du dich an das Jugendamt. Es gehört zum  
Landkreis Mecklenburgische Seenplatte  
An der Hochstr. 1  
17036 Neubrandenburg  
☎ 0395 570 873 173

✉ [info@lk-seenplatte.de](mailto:info@lk-seenplatte.de)  
📶 [www.lk-mecklenburgische-seenplatte.de](http://www.lk-mecklenburgische-seenplatte.de)



## SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

In Neubrandenburg kannst du als Schwangere (mit oder ohne Partner) verschiedene Angebote wahrnehmen, die dich auf Geburt und Elternschaft vorbereiten.

Auch bei ungeplanter Schwangerschaft stehen dir die Beratungsstellen bei und unterstützen dich in deiner Entscheidung.

### CARITAS SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG

An der Marienkirche 1  
17098 Friedland  
☎ 0395 581 453 0



## DIE KINDER WERDEN GROSS - HILFEN ZUR ERZIEHUNG

Bei Eltern und Kindern oder Jugendlichen prallen manchmal Welten aufeinander. Häufig fühlen sich beide Seiten unverstanden. Angebote zur Hilfe zur Erziehung können euch helfen, einander mehr zu verstehen und wieder zu vertrauen. Sie beraten auch bei Problemen in Schule oder mit Freunden. Kinder und Jugendliche können die Beratung auch ohne Eltern aufsuchen.

### AWO KINDER- UND JUGENDHILFESTATION FRIEDLAND

☎ 0396 321 138 1  
✉ [kjs.woldegke@awo-vielfalt.de](mailto:kjs.woldegke@awo-vielfalt.de)

---

# Angebote für ältere Menschen

Auch im höheren Alter ist es dir wichtig aktiv und eigenständig zu sein? Dann findest du auf den folgenden Seiten viele Angebote in deiner Nähe.



Angebote zur  
ambulanten Pflege



Aktivitäten für Ältere



Unterstützung für  
pflegende Angehörige

## ZUHAUSE VERSORGT

Die ambulante Pflege versorgt professionell pflegerisch und hauswirtschaftlich in deinen eigenen vier Wänden.

### CARITAS SOZIALSTATION

An der Marienkirche 1  
17098 Friedland

☎ 0396 012 151 8

✉ sst-friedland@caritas-im-norden.de



Die Sozialstation der Caritas berät dich auch, wenn du einen Angehörigen pflegst und zeigt dir Möglichkeiten der Entlastung auf.

## AKTIV IM HÖHEREN ALTER

Auch sportlich kannst du dich bis ins hohe Alter betätigen. Bewegung hält dich fit, du wirst dich länger gut fühlen und triffst neue Leute im Verein deiner Wahl.

Der TSV Friedland 1814 e. V. bietet Reha-Sport in festen Gruppen an. Ein Rezept dafür erhältst du bei Bedarf von deinem Hausarzt, finanziert wird Reha-Sport über deine Krankenkasse.

### TSV FRIEDLAND 1814 E. V.

Rudolf-Breitscheid-Str. 5  
17098 Friedland

☎ 0396 013 066 6

✉ info@tsv-friedland-1814.de

🌐 www.tsv-friedland-1814.de

Die aktuellen Sportangebote des TSV Friedland 1814 e. V. findest du auf der vereinseigenen Homepage, in der Vereins-App sowie in der Neuen Friedländer Zeitung







## IMPRESSUM

### Gesundheitswegweiser Friedland

#### Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.  
Wismarsche Str. 170  
19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0  
E-Mail: [info@lvg-mv.de](mailto:info@lvg-mv.de)  
[www.lvg-mv.de](http://www.lvg-mv.de)

Vereinsregister-Nr.:  
Amtsgericht Schwerin Nr. 110

#### Kontakt zur Projektkoordination

Friederike Keipke  
[friederike.keipke@lvg-mv.de](mailto:friederike.keipke@lvg-mv.de)

#### Verantwortlich i. S. d. P. R.

Charlotte Hinrichs

#### Redaktion & Gestaltung

Isabell Franz & Friederike Keipke

#### Fotos

wenn nicht anders angegeben: canva.com

© LVG MV e. V. Schwerin, 2022

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf männlich/weiblich/divers.



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

