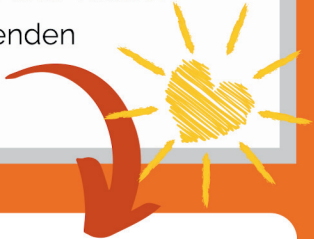




EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. unterstützt Menschen in psychischen Krisensituationen, mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen sowie deren Angehörige und Freunde mit Hilfe von "Digitaler Beratung und Begleitung per Web, App und Telefon" bei der Suche nach passenden Hilfsmöglichkeiten.



WEBSITE (E-Mail, Chat, Videoberatung)
digitaleberatung-mv.assisto.online



Telefonische Beratung & Begleitung
 0176 – 163 741 59
 montags und donnerstags 14-18 Uhr



APP (Chat)
 DiBB M-V



-  **EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V.**
-  **Henrik-Ibsen-Straße 20, 18109 Rostock**
-  **digitaleberatung@ex-in-mv.de**
-  **0381 29497617**

MIT UNTERSTÜTZUNG VON



EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V.
 EXPERIENCED INVOLVEMENT

DiBB M-V
Digitale Beratung und Begleitung
 für Menschen in psychischen Krisensituationen,
 mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen
 sowie deren Angehörige und Freunde

EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. • Henrik-Ibsen-Str. 20 • 18106 Rostock • E-Mail: info@ex-in-mv.de
 Tel.: 0381 - 29497617 • Website: ex-in-mv.de • Amtsgericht Rostock: VR 10535 • StNr: 079/141/19949
 Bank: OstseeSparkasse Rostock • IBAN: DE43 1305 0000 02010 8843 6 • BIC: NOLADE21ROS



WER

Unsere Angebote werden von Menschen mit eigenen Krisenerfahrungen, psychischen Erkrankungen und Behinderungen in stabilen Lebensphasen und/oder mit Erfahrungen als Angehörige bzw. Freunde durchgeführt. Aus diesem Grund haben unsere Berater*innen einen besonderen Zugang zu anderen Betroffenen, Angehörigen sowie Freunden und Ihren Problemen.

Wir möchten auf diesem Weg auf Augenhöhe informieren, Verständnishürden abbauen und beim Finden individueller Wege aus schwierigen Situationen unterstützen.

Die Beratenden haben viele Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen und/oder Behinderungen gemacht. Auf diesem Weg bewältig(t)en sie unterschiedliche Probleme. Sie wissen aus eigener Erfahrung, was unterstützend wirken kann. Mit diesem Wissen können sie Rollenvorbild sein und Mut für einen individuellen Weg auf dem Wiedereingliederungs- und Genesungsweg machen.



WIE

Über Festnetztelefon, Handy, Standcomputer, Notebook oder Tablet können sich Menschen in psychologischen Krisensituationen oder Krankheitsphasen von anderen Erfahrenen (Genesungsbegleiter*innen und Menschen mit Krisenerfahrungen sowie Angehörige) beraten oder begleiten lassen.

Die technische Mindestvoraussetzung bei Ratsuchenden ist ein Telefon (Festnetz oder Handy). Mit Datenvolumen für das Internet und einem mobilen Endgerät (Handy, Standcomputer, Notebook oder Tablet) können alle Beratungskanäle (E-Mail, Chat, Videoberatungen) genutzt werden.

Montags und donnerstags erreichen Sie die "Digitale Beratung und Begleitung per Telefon" von 14:00 bis 18:00 Uhr unter der Telefonnummer 0176 – 163 741 59. Die "Digitale Beratung und Begleitung per E-Mail, Chat und Videochat" erreichen Sie unter der Website und über unsere APP DiBB M-V. Sie können per Telefon, E-Mail, Chat und Videochat einen Termin und Folgetermine vereinbaren.



WAS

In einer digitalen **Beratung** erhalten Sie Informationen zu Beratungsstellen, Therapieformen oder ähnlichem in Ihrer Nähe. Merkmale der digitalen Beratung sind, dass sie terminlich begrenzt sind und Informationscharakter haben.

In einer digitalen **Begleitung** können Sie regelmäßige Gespräche in Krisenzeiten oder Zeiten des Übergangs erhalten. Merkmale der digitalen Begleitung sind, dass sie terminlich nicht begrenzt sind und Entlastungscharakter haben.

Sowohl für die digitale Beratung, als auch für die digitale Begleitung gelten, dass sie für Sie gratis, ein Angebot für Menschen in psychischen Krisensituationen, für Angehörige und Freunde darstellen sowie an insgesamt zwei Tagen in der Woche live verfügbar sind. Die Angebote können anonym in Anspruch genommen werden. Auf Wunsch rufen wir sie gerne zurück. Auf unserer Website erhalten Sie außerdem Informationen für akute Krisen.