

Selbsthilfe Wegweiser für den Kreis Pinneberg

14. Auflage 2016/2017



**Es gibt Andere,
die das Gleiche haben...**



Liebe Leserinnen und Leser,

die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe hat erneut eine umfassende Auflistung der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Initiativen im Kreis Pinneberg zusammengestellt. Ergänzend finden Sie auch einige wichtige professionelle Beratungsstellen. Damit wir diese Broschüre aktuell halten können, bitten wir Sie, uns ggfs. über weitere, noch nicht aufgeführte, Selbsthilfegruppen zu informieren.

Das Angebot der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe umfasst:

- Beratung zum Thema Selbsthilfe
- Informationen und Vermittlung von Interessenten an Selbsthilfegruppen
- Hilfe bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung für Selbsthilfegruppen bei der Raumorganisation, Gruppenarbeit, Fördermittelbeschaffung, Öffentlichkeitsarbeit und bei der Durchführung von Veranstaltungen
- Organisation von Erfahrungsaustausch, Vernetzung und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Sie erreichen uns zu folgenden Sprechzeiten:

Montag 10.00-13.00 Uhr

Dienstag 10.00-13.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr

Donnerstag 15.00-18.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Kerstin Kreuzhage, Diplompädagogin

Katinka Gabriel, Verwaltung

Tel. 04101/50 03 490

zks@drk-kreis-pinneberg.de

www.selbsthilfe-pinneberg.de

Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3
Was ist eine Selbsthilfegruppe?	Seite 4
Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg	Seite 5
Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen	Seite 5
Krebserkrankungen	Seite 15
Psychosoziale Probleme	Seite 17
Frauen / Männer / Kinder / Familie	Seite 22
Sterbebegleitung / Trauer	Seite 24
Sucht	Seite 25
Beratungsstellen im Kreis Pinneberg	Seite 31
Sozialberatung	Seite 35
Suchtberatung	Seite 36
Sonstiges	Seite 37
Überregionale Selbsthilfeaktivitäten	Seite 38
Impressum	Seite 39
Anfahrt	Seite 40

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die eine gemeinsame Erkrankung, ein ähnliches Problem oder Anliegen haben. Ziel der regelmäßigen Gruppentreffen ist es, die eigene Lebenssituation durch den Erfahrungs- und Informationsaustausch mit anderen besser zu bewältigen und sie positiv zu verändern.

In einer Selbsthilfegruppe bestimmen die Beteiligten selbst, wie sie die Gruppenarbeit gestalten, alle sind gleichberechtigt und gleich verantwortlich. Wichtigste Regel für die Gruppenarbeit ist: Alles, was in der Gruppe besprochen wird, muss auch in der Gruppe bleiben und darf nicht nach außen getragen werden.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist in der Regel kostenfrei.

Falls Sie allgemeine Fragen zum Thema Selbsthilfe haben oder eine spezielle Selbsthilfegruppe suchen, informieren wir Sie gerne.

Das Team der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg

Die Angaben von Selbsthilfegruppen verändern sich oft schnell. Falls Sie eine Gruppe unter den angegebenen Kontaktdaten nicht erreichen, wenden Sie sich bitte an uns. Sollten Sie Gruppen zu bestimmten Themen in dieser Broschüre nicht finden, sprechen Sie uns ebenfalls gerne an. Wir verfügen über weitere regionale Verzeichnisse.

Die Selbsthilfegruppen sind für ihre Gruppenaktivitäten selbst verantwortlich.

Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen

- **Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.
Beratung zu Demenz und Pflege**

Tel. 04101/555 464, Ines Hundsdörfer,
Heinrich-Christiansen-Str. 45, Pinneberg,
info@alzheimerpinneberg.de,
www.alzheimerpinneberg.de

- **Angehörigen-Selbsthilfegruppen in**

Elmshorn: jd. 2. Mittwoch im Monat
Pinneberg: jd. 3. Mittwoch im Monat
Wedel: jd. 1. Mittwoch im Monat

- **Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit
Schenefeld**

Info: Friederike Pavenstedt, Tel. 040/830 00 13
oder über Sozialberatung, Tel. 040/830 373 73,
fpavenstedt@hotmail.de, www.arbeitsgemein-
schaft-barrierefreiheit-in-schenefeld.de/tl/
Treffen: jd. 3. Dienstag im Monat (Änderungen
vorbehalten), 17.00 Uhr, Begegnungsstätte für
Jung und Alt im Rathaus Schenefeld,
Timmermannsweg 2a

- **Ataxie, Heredo-Ataxie Selbsthilfegruppe
Regionalgruppe Schleswig-Holstein**

Info: Henry Suttkus, Tel. 0176/516 836 93,
H.Suttkus@gmx.de, www.ataxie.org

- **Atemnot Selbsthilfegruppe Wedel**
 Info: Hanne-Lore Pantermähl, Tel. 04103/44 74,
 Treffen: jd. 2. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr,
 DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6
- **Augenpatienten: Beratungsdienst „Blickpunkt Auge - Rat und Hilfe bei Sehverlust“**
 Beratung zu Augenerkrankungen, Hilfsmitteln,
 rechtl. Ansprüchen und anderen Fragen rund
 ums Sehen - Betroffene beraten Betroffene -
 Info und Termine: Ingrid Hägemann-Raudies,
 Tel. 04821/822 81
 i.haegemann@blickpunkt-auge.de,
 www.blickpunkt-auge.de, Sprechzeiten in
 Elmshorn, Pinneberg, Quickborn und Wedel
- **Autismus Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Austausch für Angehörige, Betroffene und
 Interessierte
 Info: (Kontaktaufnahme per E-Mail bitte bevor-
 zugen) Claudia Beetz, Tel. 04121/701 47 55,
 mail@autismus-elmshorn.de,
 Treffen: Flora Gesundheitszentrum, Schulstr. 46,
 Termin: siehe Homepage
 www.autismus-elmshorn.de
 Bitte vorher anmelden
- **Autismus, Elternselbsthilfegruppe
 Autismus-Spektrumsstörungen, Elmshorn**
 Info: Karin Reschke, k.u.h.reschke@t-online.de
 Tel: 04101/ 403 460, Treffen monatlich. Näheres
 erfahren Sie unter obiger E-Mail oder Telefon
- **Behinderung, Elterngesprächskreis der
 Lebenshilfe für Familien mit geistig be-
 hinderten Kindern und jungen Erwachsenen,
 Pinneberg**
 Info: Karin Reschke, k.u.h.reschke@t-online.de
 Tel: 04101/ 403 460 oder Evelyn Jungermann,
 evelyn@jungermann-pi.de
 Treffen: ca. 1x monatlich im Lebenshilfe-Kinder-
 garten in Pinneberg. Näheres erfahren Sie unter
 obiger E-Mail oder Telefonnummer

- **Behinderung, Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte, Kreis Pinneberg**
 Info: Andreas Voß, Tel.04127/929 168,
 VKMB@koerperbehindertenvereinkrspi.de,
 Mühlenstr. 28, 25364 Bokel
- **Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V.**
 Bezirksgruppe Kreis Pinneberg
 Info: Giuseppina Dolle, Tel. 04101/789 797,
 pinneberg@bsvsh.org, www.bsvsh.org
 Treffen: Monatliche Kaffeenachmittage
in Elmshorn: Info: Vera Ahorner, Tel. 04101/743 03,
 Treffen: jd. 2. Dienstag im Monat, 14.00-16.00 Uhr,
 DRK-Begegnungsstätte, Gärtnerstr. 12
in Rellingen: Info: Giuseppina Dolle,
 Tel. 04101/789 797, Treffen: jd. 2. Montag im
 Monat, 15.00-17.00 Uhr, DRK-Begegnungs-
 stätte, Appelkamp 8
in Uetersen: Info: Ursula Ott, Tel. 04122/35 23,
 Treffen: jd. 3. Donnerstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr,
 Altes Stadtwerkehaus, Parkstr. 1
in Wedel: Info: Renate Kokartis, Tel. 04103/38 64,
 Treffen: jd. 4. Mittwoch im Monat, 15.00-17.00 Uhr,
 DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6
- **Chronischer Schmerz, Selbsthilfegruppen Elmshorn der Deutschen Schmerzliga e.V.**
Gruppe 1: Info: Waltraud Zarbok, Tel. 04121/611 39
 shg-e-chr.schmerz@gmx.de
 Treffen: jd. 3. Montag im Monat, 18.00 Uhr
 Flora Infotreff, Schulstr. 50
Gruppe 2: Info: Kerstin Wolff, Tel. 04121/787 995
 wolffkerstin@gmx.net
 Treffen: jd. 3. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr
 Flora Schulungszentrum, Schulstr. 46-50
 Etage S (großen Aufzug nehmen)
- **Defibrillator, Selbsthilfegruppe für Patienten mit implantiertem Defibrillator und deren Angehörige aus Hamburg und Umgebung**
 Info: Rüdiger Krumme, Tel. 04106/34 75,
 ruekru@web.de, Luise Grube, Tel. 040/551 26 70,

l.grube@gmx.de, Treffen: jd. 2. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr im Untergeschoss des Hauses H (Herzambulanz und Elektrophysiologie, EPU) des Albertinen-Krankenhauses, Süntelstr. 11a, Hamburg-Schnelsen

- **Diabetes Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
Info: Rudolf Rump, Tel. 04121/72 099
www.selbsthilfe-elmshorn.de
- **Diabetes, Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von Kindern mit Diabetes, Elmshorn**
Info: Petra Austen, Tel. 04121/642 921
stormhaus@alice-dsl.de, Treffen bitte erfragen
- **Diabetes, Deutscher Diabetiker Bund Regionalverband Nord, Kreis Pinneberg**
Info: Gerhard Schmoldt, Tel. 0151/511 455 96
diabetikerbund-pinneberg@web.de
Treffen: jd. 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr
Ort bitte telefonisch erfragen
- **Dystonie Selbsthilfegruppen in Flensburg und Kiel**
Info: Karl-Heinz Petersen, Tel. 04637/963 68 61,
Karl-heinz.petersen@rg.dystonie.de,
www.dystonie.de
- **Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Elsbeth Johannsen, Tel. 04122/989 95 59
krankemutti54@web.de, Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat im Florazentrum Elmshorn,
Sommerprogramm bitte erfragen.
- **Fibromyalgie Selbsthilfe, Schenefeld 3**
Info: Marianne Strahl, Tel. 0176/461 073 79,
fibro69me@gmail.com, Treffen: jd. 3. Dienstag im Monat, 15.30-18.30 Uhr, Sozialberatung Schenefeld, Osterbrooksweg 4 (nach Anmeldung),
Infostunde f. Betroffene jd. 3. Mittwoch im Monat, 17.00-19.00 Uhr (nur nach Anmeldung bei Marianne Strahl, Tel. 0176/461 073 79)

- **Fibro-Treff am Abend, Schenefeld**
Info über Sozialberatung Tel. 040/830 373 73,
Treffen: jd. 2. Dienstag im Monat, 18.00-20.00
Uhr, Sozialberatung Schenefeld, Osterbrooksweg 4 (nach Anmeldung)
- **Gehörlose Senioren, Pinneberg**
Info: Pastor Christian Eissing, Tel. 0481/787 691 45,
Fax 0481/736 88,
christian.eissing@seelsorge.nordkirche.de,
Treffen: jd. 3. Donnerstag im Monat,
14.30-17.00 Uhr Haus des Kirchenkreises,
Bahnhofstr. 18-22
Beratung für schwerhörige und gehörlose Menschen in Südwestholstein Terminabsprache durch Pastor Christian Eissing, Tel. s.o.
- **Gerinnungs-Selbst-Management**
Selbsthilfegruppe Elmshorn
Info: Rolf Kickel, Tel. 04122/35 64 oder
0170/639 52 24, oblon.uet@gmx.net
Treffen: jd. letzten Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr,
Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **ILCO Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Solidargemeinschaft von **Stomaträgern**
(Menschen mit künstl. Darmausgang oder künstl. Harnableitung) und Menschen mit **Darmkrebs (ohne Stoma) sowie deren Angehörigen**,
Info: Rainer Büßelmann, Tel. 04121/907 388,
rbilco@web.de
Nachmittags-Gruppe jd. 3. Dienstag im Monat,
14.30-16.30 Uhr, Gärtnerstr. 12 (in den Räumen des DRK)
Abend-Gruppe jd. 1. Donnerstag im Februar, April, September, November, 18.30 Uhr in der Margaretenklause, Margaretenstraße 6
- **Lip- und Lymphpatienten, Selbsthilfegruppe**
Die LipLymphies, Tornesch
Info: Sabine Straat, Tel. 0152/068 72 130,
LipLymphies@gmx.de, Treffen: jd. 1.
Donnerstag im Monat 18.30 Uhr,
Friedrichstr. 2-4, AWO Konferenzraum

- **Morbus Bechterew, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V., Gruppe Pinneberg**
 Info: Jörg Blank, Tel. 04101/254 59
 dvmb-sh-pi@gmx.de, Treffen: jd. 1.
 Donnerstag im Monat ab 19.30 Uhr,
 Restaurant -von Stamm-, Kleiner Sand 60,
 Uetersen
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Wehske, Elmshorn**
 Info: Axel Becher, Angela Wehske,
 Tel. 04121/740 240,
 www.msgruppe-wehske.forumprofi.de
 Treffen: letzter Samstag im Monat, Flora
 Gesundheitszentrum im Info-Treff, Schulstr. 52
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe in der Thomaskirche, Elmshorn**
 Info: Sylvia Podschus, Tel. 04121/506 92
 s-podschus@t-online.de
 Michael Müller, Tel.04121/475 28 48
 mueller-mulle@versanet.de,
 monatliche Treffen im Gemeindezentrum der
 Thomaskirche, Breslauer Str. 3, Termine erfragen
- **MS, Angehörigengruppe von MS-Betroffenen, Elmshorn**
 Info: Kerstin Talpa, Tel.04121/428 98 98,
 01573/036 09 29, k.talpa@gmx.de,
 Treffen: jd. 4. Mittwoch im Monat 20.00-22.00 Uhr
- **Multiple Sklerose, Stammtisch für Jüngere und Neubetroffene, Elmshorn**
 Info: Hendrik Ickert, Tel. 0172/458 72 10
 hendrik.ickert@gmx.net
 Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat 19.00 Uhr
 im Restaurant „Meteora“ Langeloh 61
- **MS-Selbsthilfegruppe Pinneberg**
 Info: Sigrun von Appen, Tel. 04101/208 663,
 Sigrun65@hotmail.de, Karin Rahlf,
 Tel. 04101/690 958, karin.rahlf@web.de,
 Silke Hansch-Kock, Tel. 04101/691 182,
 hansch-kock@web.de, Treffen: jd. 2.

Mittwoch im Monat 16.00-18.00 Uhr, Gemeindezentrum Christuskirche, Bahnhofstr. 2

- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Quickborn**
Info: Jana Busch, Tel.04106/50 95, E-Mail: jabu63@gmx.de, Treffen: jd. 4. Dienstag im Monat, 15.30 Uhr, DRK-Haus, Feldstr. 14
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppen Schenefeld**
Info für MS-Betroffene in Schenefeld:
Friederike Pavenstedt, Tel. 040/830 00 13
oder über Sozialberatung Tel. 040/830 373 73
MS-Gruppe 2001: Info: Christian Hormann, Tel. 040/840 64 24, Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat, 17.00-19.00 Uhr, Sozialberatung Osterbrooksweg 4
Gruppe "1000 Gesichter": Info: Kai Peschke, Tel. 040/348 598 96 Treffen: jd. letzten Dienstag im Monat, 18.30-20.30 Uhr, Sozialberatung Osterbrooksweg 4
- **Deutsche Multiple-Sklerose-Gesellschaft e.V. (DMSG) Kontaktgruppe Wedel**
Info: Martina Bewersdorff, Tel. 04103/35 71, fambewersdorff@web.de. Treffen: 1x monatlich, AWO Tagesstätte, Rudolf-Breitscheidstr. 40a; Termine bitte erfragen.
- **Muskelerkrankungen, Gesprächskreis Rellingen**
Dt. Gesellschaft für Muskelkranke e.V. DGM
Info: Birte Hoop, Tel. 04122/816 53, birte.hoop@dgm.org; Herta Meier Tel. 04108/78 81, herta.meier@dgm.org; www.dgm.org, Treffen: jd. 4. Donnerstag, 19.30 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Organtransplantierte, BDO e.V, Regionalgruppe Schleswig-Holstein**
Info: Wolfgang Veit, Tel. 04851/12 84 wolfgang.veil@bdo-ev.de, www.bdo-ev.de
Gruppentreffen in verschiedenen Städten bitte erfragen.

- **Parkinson, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info: Gabi Behrens, Tel. 0160/902 549 53,
 parkinson.elmshorn@web.de; Treffen bitte
 erfragen
- **Parkinson, dPV Regionalgruppe Rellingen**
 Info: Klaus Lüdicke, Tel. 04101/45 338,
 Fax 04101/859 54 57
 Rellingen@parkinson-mail.de
 www.parkinson-rellingen.de
 Treffen: jd. Donnerstag **Krankengymnastik**,
 10.00-11.00 Uhr, jd. 3. Montag im Monat
 Kaffeetreff, 15.00 Uhr DRK-Begegnungsstätte,
 Appelkamp 8
- **Parkinson, dPV Regionalgruppe Wedel**
 Info: Mechthild Anten, Tel. 04103/54 81
 anten@arcor.de, Treffen: jd. 2. Samstag
 15.00-17.00 Uhr, AWO-Treff Rudolf-
 Breitscheid-Str. 40a
Gymnastik jd. Donnerstag 13.30-14.30 Uhr
 beim TSV, Bekstr. 22
 Wöchentliches **Tanzen**, Tanzpartner
 nicht erforderlich. Bitte Termine vorher erfragen.
- **Polio Landesverband Schleswig-Holstein**
Selbsthilfegruppen für Menschen mit
Kinderlähmungsfolgen
 Jens Siewert, Tel. 04342/96 70,
 Rainer Steinfeldt, Tel. 04532/10 50
 polio-lv-sh@t-online.de,
 www.polio-landesverband-schleswig-holstein.de
- **Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**
Ortsgruppe Pinneberg
 Info: Frau Bartels, Beratung dienstags
 15.00-18.00 Uhr u. donnerstags
 11.00-12.00 Uhr im PIZ, Friedrich-Ebert-Str. 5,
 Tel. 04101/514 462
Ortsgruppe Elmshorn
 Info: Frau Johannsen, tel. Beratung montags
 10.00-12.00 Uhr Tel. 04122/989 95 59,
 elmshorn@rlsh.de; regelmäßige
Fibromyalgie-Treffen und **Selbsthilfestammtisch**,

Info über Frau Johannsen oder www.rlsh.de

Ortsgruppe Wedel

Selbsthilfetreffen: jd. 2. Donnerstag im Monat ab 15.00 Uhr in der AWO-Begegnungsstätte, Rudolf-Breitscheid-Str. 40, **Info und Funktionstraining:** Frau Koch Tel. 04103/903 37 34, wedel@rlsh.de, www.rlsh.de; Pers. Beratung: mittwochs 15.00-17.00 Uhr in Praxis Physiofly im Graf-Luckner-Haus

- **Schlafapnoe, Selbsthilfegruppe Rissen**
Info: Erhard A. Bagowsky, Tel. 04103/22 89
e.bagowsky@gmx.de, Günter Seeger,
Tel. 04103/880 16, gueseeger@web.de
Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr,
Weißer Saal, Asklepius Westklinikum
Hamburg, Suurheid 20
- **Schlaganfall und Aphasie, Selbsthilfegruppe Barmstedt**
Info: Inge Haefs, Tel. 04123/56 33,
Treffen bitte erfragen
- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Christel Scheide, Tel. 04101/626 00
erich.scheide@kabelmail.de
Silke Muchow, Tel. 04101/347 13
kuhn-muchow@foni.net
Jürgen Langemeyer, Tel. 04106/652 429,
juergen.langemeyer@hamburg.de
Termine bitte erfragen
- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wedel**
Info: Barbara Siewert, Tel. 04103/177 65
b-siewert@alice-dsl.de oder
DRK Sozialstation Tel. 04103/44 74,
sozialstation@drk-wedel.de
Treffen: jd. 2. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr
DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6,
Sport nach Schlaganfall
Info: Barbara Siewert, Tel. 04103/177 65
jd. Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr beim
Wedeler TSV, Bekstr. 22

- **Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein, Leben und Genesen nach einem Schlaganfall - Betroffene beraten Betroffene und Angehörige zu Schlaganfall und Aphasie - Rellingen**

Termin: Freitag vormittags, DRK-Begegnungsstätte Rellingen, Appelkamp 8; telefonische Anmeldung erforderlich, Tel. 04101/553 186

- **Stottern, Selbsthilfegruppe Elmshorn**

Info: Reiner Schöncke, Tel. 04127/977 299
julefix@marenvoss.de,

Treffen: jd.1. Sonntag im Monat, 14.00 Uhr im Brückenhof, Neue Str. 7

Stammtisch: jd. 1. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr im „Frank und Frei“
Schanzenstraße 93, Hamburg

- **Tinnitus bzw. Hörberatung für den Kreis Pinneberg**

Tipps für Tinnitus-/Morbus Menière-/Hörsturz-Betroffene, Schwerhörige, Spät-Ertaubte, CI-Träger und Guthörende

Info: Herr Asmus, Tel. 04826/83 10,
info@dsb-lv-sh.com, www.dsb-lv-sh.com

- **Umweltkranke, Selbsthilfegruppe Mittelholstein**

Info: Ruth Schwark-Sobolewski,
Tel. 04192/819 84 40, shum@umweltkranke.de,
www.umweltkranke.de

- **Unterstützte Kommunikation „SUK“ Pinneberg Selbsthilfegruppe für Angehörige und Bezugspersonen von Menschen, die nicht sprechen können**

Info: Evelyn Jungermann, Tel.04101/67 603
evelyn@jungermann-pi.de

Treffen alle 6 Wochen, Termin bitte erfragen.

- **Uveitis im Norden, Selbsthilfegruppe in der DUAG e.V.**

Info: D. Hansen, Tel. 0151/594 137 36,
uveitis-im-norden@gmx.de, Treffen bitte erfragen.

- **Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e.V.**
 Info: Angela Bauer, Tel. 0421/579 70 50,
 dienstags 15.00-18.00 Uhr,
 angela.bauer@nord-com.net,
 Barbara Radlow, Tel. 0421/536 00 70,
 donnerstags 9.00-12.00 Uhr,
 bellaradlow@web.de
 Treffen: siehe Homepage
 www.verwachsungsbauch-shg.de

Krebserkrankungen

- **Darmkrebs, Betroffene sowie deren Angehörige, Elmshorn**
 Siehe ILCO Selbsthilfegruppe S. 9
- **Eierstockkrebs, Selbsthilfegruppe OvarSH**
 Info: Andrea Krull, Tel. 0179 62 03 742,
 andrea.krull@ovarsh.de, Treffen: jd. 2. Mittwoch
 in Kiel; siehe www.ovarsh.de
- **KEKK - Krebskranke Eltern kleiner Kinder und Familien mit Krebs**
 Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151/227 263 47,
 Leena Molander, Tel. 0151/227 249 06,
 info@kekk-kul.de, www.kekk-kul.de,
 Treffen: jd. 2. Montag im Monat um 20.00 Uhr im
 Gemeindezentrum Holm, Steinberge 18
KEKK CARES, Hilfsprojekt für Familien mit Krebs
 sowie **Kindergruppe KEKKE KIDS**
 Info unter www.kekk-kul.de
- **Krebserkrankte Frauen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info über Tel. 04121/103 024,
 selbsthilfe@jukuts.de, Treffen: jd. 3. Donnerstag
 im Monat, 19.30 Uhr im Staffelgeschoss des
 Flora Gesundheitszentrums, Schulstr. 46-50

- **Leukämie und Lymphom Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info: Wolfgang Waldhaus, Tel. 04122/421 70, llhelmshorn@gmx.de, Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr im Flora-Infotreff, Schulstr. 46-50, 5. Stock, Fahrstuhl rechts
- **Prostatakrebs Selbsthilfe Pinneberg**
 Info: Ernst Günther Carl, Tel. 04122/96 212, info@prostatakrebs-pi.de, www.prostatakrebs-pi.de, Treffen: jd. 3. Donnerstag, 19.00 Uhr, Seniorenresidenz Haus Quellental, Wittekstr. 2
 Bitte auf Website Terminänderungen abfragen.
- **Leben mit Krebs**
Gesprächsgruppe für krebserkrankte Seniorinnen, Elmshorn
 Info über ZKS, Tel. 04101/50 03 490, Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr, DRK-Ortsverein Gärtnerstr. 12
- **Leben mit Krebs**
Gesprächsgruppe für krebserkrankte Menschen, Halstenbek
 Karin Zahn, Info: über DRK, Tel. 04101/402 828
 Treffen: jd. 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15.30 Uhr, DRK-Begegnungsstätte Schulstr. 10, vorheriger Anruf erwünscht.
- **Leben mit Krebs**
Gesprächsgruppe für krebserkrankte Frauen, Pinneberg
 Info über ZKS, Tel. 04101/50 03 490 und über krebs-selbsthilfe-pinneberg@gmx.de, www.krebs-selbsthilfe-pinneberg.jimdo.com, Treffen: jd. 2. Donnerstag im Monat, 18.30-20.00 Uhr, Frauennetzwerk Pinneberg, Rübekamp 5, vorherige Anmeldung erwünscht
- **Leben mit Krebs**
Gesprächsgruppe für krebserkrankte Frauen und Männer, Schenefeld
 Info: Gerda Tönges, Tel. 040/830 15 27

Treffen: jd. 3. Donnerstag im Monat,
15.00 Uhr, Sozialberatung, Osterbrooksweg 4

Psychosoziale Probleme

- **Angst Selbsthilfegruppe, Wedel**
Info: Heidi Kröger, Tel. 0160/981 446 49,
heidi.kroeger@alice-dsl.net
Treffen: jd. 2., 3. und 4. Mittwoch im Monat,
19.00-21.00 Uhr, AWO-Tagespflegestätte
Rudolf-Breitscheid-Str. 40b
- **„Aus dem Leben gerissen“,
Selbsthilfegruppe Pinneberg**
für Menschen, deren Leben durch einen Unfall
oder Erkrankung in völlig andere Bahnen gelenkt
wurde als geplant
Info: Uschi, Tel. 0170/984 848 4,
aus-dem-leben-gerissen@web.de,
www.aus-dem-leben-gerissen.de.tl,
Treffen: jd. 2. und 4. Mittwoch im Monat,
18.30-20.00 Uhr, DRK- Begegnungsstätte,
Appelkamp 8, Rellingen
- **Bipolare Störungen
Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Susanne Mahnke,
sh-bipolar-pi@freenet.de,
Frau Kast, Tel. 04101/208 778, Treffen: jd. 2.
und 4. Montag im Monat, 18.30-20.00 Uhr
AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“
Fahltskamp 30
- **Borderline, Selbsthilfegruppe für Borderliner,
Pinneberg**
Info über ZKS, Tel. 04101/50 03 490 oder
borderline.pinneberg@gmx.de,
Treffen: jd. 1. und 3. Montag im Monat,
18.30-20.00 Uhr, AWO-Begegnungsstätte
„Das Schiff“, Fahltskamp 30

- **Burnout Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
 Info: Miriam Kunkel, Tel. 04121/266 05 75,
 burnout-elmshorn@web.de, Treffen: jd. 1. und
 3. Montag im Monat, 19.30-21.00 Uhr,
 (um Anmeldung wird gebeten!) in den Räumlich-
 keiten des Ambulanten Dienstes der Großstadt-
 mission „Ohr und Hand“, Alter Markt 8
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info: über Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,
 Tel. 04121/701 77-02, Treffen: jd. 1. und
 3. Montag im Monat, 19.30-21.00 Uhr
 Brückenhof Elmshorn e.V., Neue Str. 7
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Rellingen**
 Info: Friedrich Schröder, Tel. 04101/71 533
 Treffen: 14-tägig montags, 19.00 Uhr,
 DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Depressionen und Ängste
 Selbsthilfegruppe Schenefeld**
 Info: Martina May, Tel. 04101/869 02 42,
 Treffen: jd. 1. und 3. Montag, 19.00-20.30 Uhr,
 Sozialberatung, Osterbrooksweg 4
- **Depression und Ängste - Angehörigengruppe,
 Schenefeld**
 Info und Anmeldung über Sozialberatung,
 Tel. 040/830 373 73 Treffen: jd. 2. Donnerstag
 im Monat, 19.00-20.30 Uhr, Sozialberatung,
 Osterbrooksweg 4
- **„Die jungen Wölfe - wir kämpfen gegen
 Alkohol, Depressionen und Angst“ Selbsthilfe-
 gruppe für junge Erwachsene, Wedel**
 Info: Lisa Oppel und Jessica Dölle,
 Tel. 0160/840 32 02, junge-woelfe@web.de,
 Treffen: mittwochs 19.30 Uhr, STZ Wedel,
 Gärtnerstr. 4
- **Die Quer-Welle - Selbsthilfegruppe für
 Lesben und Schwule mit psychischen
 Problemen, Pinneberg**
 Info: AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“,

Tel. 04101/208 778,
begegnungsstaette@awo-sh.de
Treffen: jd. 1. und 3. Dienstag im Monat, 18.30-
20.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“,
Fahltskamp 30

- **Eltern psychisch kranker Kinder und Jugendlicher, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: über Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,
Tel. 04121/701 77-02, Treffen: jd. 1. Donnerstag
im Monat, 19.00-20.30 Uhr, Brückenhof
Neue Straße, Neue Str. 7
- **EA Emotions Anonymous, Pinneberg
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit**
Info: Frank, Tel. 040/830 76 08,
EA_Pinneberg@web.de, Treffen:
donnerstags, 19.30 Uhr, Gemeindehaus der
kath. Kirche Pinneberg (hinter der Kirche),
Fahltskamp 14-16
- **Frauen und psychische Gesundheit,
Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Andrea Schultz, Tel. 04121/277 80 77,
Treffen: jd. 4. Samstag im Monat,
16.00-19.00 Uhr, Frauentreff, Kirchenstr. 7
- **Kreativgruppe (stricken, malen, nähen etc.)
für Menschen mit psychischen Problemen
und Erkrankungen, Selbsthilfegruppe
Pinneberg**
Ansprechpartnerin: Renate Fischer; Info über
die AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“,
Tel. 04101/208 778, begegnungsstaette@awo-sh.de,
Treffen: freitags, 10.00-12.00 Uhr,
AWO-Begegnungsstätte, Fahltskamp 30
- **Lebenskrisen, Gesprächsgruppe
„Begegnungen“ für Menschen in
Lebenskrisen, Elmshorn**
Info: Frank Rechter, Tel. 04122/82 880
Peter Drescher, Tel. 04122/52 493

Treffen: mittwochs, 19.30-21.30 Uhr im Verein für Jugend e.V., Bauerweg 32, Elmshorn

- **Selbsthilfe „Männergruppe“ (montags), Elmshorn**
Info: Marco Stender, Tel. 0151/235 623 70, marco.stender@t-online.de,
Treffen: jd. Montag, 19.00-20.45 Uhr, Brücke Elmshorn e.V., Neue Str. 7
- **Mobbing Selbsthilfegruppe, Kreis Pinneberg**
Info: Günther Kollenda, Tel. 04122/52 893 Kontakt@mobbingselfhilfe.info, www.mobbingselfhilfe.info, Treffen: jd. 1. und 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, Flora Info Treff, 5.OG, Schulstr.46-50, Elmshorn
- **Messie-Syndrom (Entwicklungsstraumen, Folgestörung mit den Anteilen Depressionen, Ängste, Süchte, Zwänge, Scham und unbewusstem Zuwiderhandeln auf empfundenen Zwang), Landesverband der Messies im norddeutschen Raum (Melano)**
Info und Beratung: Frau Pinnow, Tel. 0171/698 19 94 oder 04131/720 73 65, www.messie-syndrom.de
- **Persische Frauen-Selbsthilfegruppe, Besser leben mit Depressionen und chronischen Erkrankungen, Pinneberg**
Info: Sima Qayoumi, Tel. 0172/625 00 96, Treffen: montags u. mittwochs , 15.00-18.00 Uhr, Am Rathaus 2
- **Psychische Erkrankungen Betroffenen-Sprechstunde für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige, Freunde**
– Betroffene beraten Betroffene –, Pinneberg
Info: Tel. 04101/553 093 (Anrufbeantworter, wir rufen zurück) oder offene Sprechstunde, jd. 2. Montag im Monat, 16.00-18.00 Uhr, AWO Be-

gegnungsstätte und Beratungsstelle
„Das Schiff“ AWO S-H gGmbH, Fahltskamp 30,
betroffenen-sprech-stunde@awo-sh.de
Nach Absprache finden Beratungen auch an
anderen Orten im Kreis Pinneberg statt.

- **Psychische Erkrankungen und Bewegung:
Frauengruppe, Pinneberg**
Info: Birgit Kast, AWO-Begegnungsstätte
„Das Schiff“, Tel. 04101/208 778,
begegnungsstaette@awo-sh.de,
Treffen: jd. Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr,
Fahltskamp 30. Bitte Sportsachen mitbringen.
Anmeldung erforderlich
- **Psychose-Seminar im Kreis Pinneberg
Dialog-Forum „Seelische Gesundheit“**
Erfahrungsaustausch für Betroffene,
Angehörige und Profis rund um Themen zu
seelischen Erkrankungen.
Info: Miriam Kunkel u. Ingo Ulzhoefer,
info@psychose-seminar-elmshorn.de,
www.psychose-seminar-elmshorn.de,
Tel. 0162/490 15 66, Treffen: jd. 2. Mittwoch im
Monat, 18.00-20.00 Uhr Flora-Gesundheits-
zentrum, Schulstr. 46-50, Elmshorn
- **Schreibwerkstatt für schreibinteressierte
Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung,
Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info und Anmeldung: AWO-Begegnungsstätte
„Das Schiff“, Tel. 04101/208 778,
begegnungsstaette@awo-sh.de, Treffen: jd. 2.
und 4. Freitag im Monat, 15.00-17.00 Uhr,
Fahltskamp 30
- **SINGGRUPPE (ohne Noten und Vorkennt-
nisse) „Singen tut der Seele gut“ für
Menschen mit psychischen Problemen und
Erkrankungen, Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Ansprechpartnerin: Claudia Frank;
Info: AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“,

Tel. 04101/208 778,
begegnungsstaette@awo-sh.de, Treffen: jd.
Montag, 12.15-13.15 Uhr, AWO-Begegnungs-
stätte, Fahltskamp 30

- **Dialog in Pinneberg. Dialogische Gesprächs-
runden zum Thema psychische Erkrankung**
für Betroffene, Angehörige und professionelle
UnterstützerInnen.
Info: Birgit Kast, Tel. 04101/208 778,
begegnungsstaette@awo-sh.de,
www.awo-sh.de, Treffen: 1/4 jährlich in den
Räumen der AWO Begegnungsstätte,
Fahltskamp 30
- **Zwänge, Selbsthilfegruppe für Menschen mit
Zwängen, Elmshorn, im Aufbau**
Info: Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,
Tel. 04121/701 77-02,
e.zobawa@brueckeelmshorn.de

Frauen/Männer/Kinder/Familie

- **ADHS Gruppen Deutschland e.V.,
Regionalgruppe Elmshorn**
Info: Gerhild Gehrman, Tel. 04121/807 272,
oder 0160/903 120 87;
Kornelia Boldt, Tel. 04821/403 94 80
email-beratung@adhs-deutschland.de,
Treffen: am 2. Montag des Monats, 20.00 Uhr,
FLORA Gesundheitszentrum, Schulstr. 46-50,
5. Stock, keine Treffen in den Ferien.
- **ADS/ADHS Selbsthilfegruppe Pinneberg
Uetersen, Tornesch**, Info: Martina Krauß,
ads-selbsthilfegruppe@familiekrauss.de
Treffen: Ev. Familienbildungsstätte Pinneberg
Bahnhofstr. 20; die Termine stehen im
Programmheft der ev. Familienbildungsstätte
Pinneberg

- **Alleinerziehende Frauen, Elmshorn**
Info: Nicola Repnow vom Frauentreff,
Tel. 04121/66 28, info@frauentreff-elmshorn.de
Treffen: mittwochs, 15.00-17.00 Uhr
Frauentreff, Kirchenstr. 7
- **Alleinerziehende Mütter und Väter
ADS/ADHS, Kreis Pinneberg**
Info: Udo Radloff, Tel. 0175/984 36 05
selbsthilfe@ae-nord.de, Treffen bitte
telefonisch erfragen
- **Frauen ab 60, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Nicola Repnow vom Frauentreff,
Tel. 04121/66 28,
info@frauentreff-elmshorn.de
Treffen: 14-tägig montags, 14.30-16.30 Uhr
Frauentreff, Kirchenstr. 7
- **Gesprächsgruppe für Eltern, deren Kinder
in Obhut sind, Kreis Pinneberg, im Aufbau**
Info: Udo Radloff, Tel. 0175/984 36 05
selbsthilfe@ae-nord.de, Treffen bitte telefonisch
erfragen
- **Internationale Frauengruppe
(EWB-Frauenrat), Elmshorn**
Internationales Frauenfrühstück und
Meinungsaustausch, Info: Nazan Malkoc,
Tel. 04121/640 10 60,
ewb-frauenrat@ewbund.de, Treffen: jd.
1. Sonntag im Monat, 11.00-15.00 Uhr
(außer Schulferien), Feldstr. 3
- **Legasthenie und Dyskalkulie
Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Wiebke Burgemeister, Tel. 04101/75 703
wiebke.burgemeister@t-online.de,
Anke Ruckert, Tel. 04101/73 078
bernd.arfert@gmx.de,
Treffen: Bahnhofstr. 18-22, Ev. Familienbildung
Pinneberg, www.fbs-pinneberg.de, Termine
erfragen.

- **Pflegende Angehörige, Quickborn**
Info: Hannelore Egbringhoff, Tel. 04106/67 340
Treffen jd. 1. Mittwoch im Monat, 19.30-21.00 Uhr
Gemeindehaus, Ellerauer Str. 2

Sterbebegleitung/Trauer

- **AGUS Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene in Pinneberg**
Info: Dagmar Lüders, Tel. 04101 51 28 29,
Ronald Buttgerit, Tel. 04123/685 019
aguspinneberg@gmail.com,
www.pinneberg.agus-selbsthilfe.de,
Treffen: jd. 3. Freitag im Monat, Bahnhofstr. 29,
3. Stock
- **Ambulanter Hospizdienst Pinneberg-Uetersen**
Info: Frau Eckhardt-Tams, Tel. 04101/856 5510
hospizgruppe-pinneberg@web.de,
www.hospizdienst-pinneberg.de
- **Ambulanter Hospizdienst Kirchengemeinde Wedel**
Info: Pastorin Huchzermeier-Bock,
Tel. 04103/71 13,
Trauergruppe: Oktober - April,
Einzelgespräche nach Absprache,
Info: Gerda Groth, Tel. 04103/88 991
- **Ambulanter Hospizdienst Wedel**
Info: Frau Bräuner, Tel. 04103/124 358 o.
0170/366 76 70, www.hospizdienst-wedel.de
hospizdienst-wedel@web.de;
Sterbebegleitung, Trauergruppe, Trauercafé,
Trauer-Einzelbegleitung, Beratung in Hospizan-
gelegenheiten
- **SHG MUT - Miteinander Unfassbares Teilen Selbsthilfe für verwaiste Eltern, Wedel**
Info: Frieda Harmssen, Tel. 04103/808 551
kontakt@shg-mut.de
Treffen: jd. 1. Freitag im Monat, 19.00 Uhr,

DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6b
Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten.

- **Trauercafé, Pinneberg**
Info: Christoph Stegmann,
Tel. 04101/845 05 15, 0172/433 46 07,
christoph.stegmann@kirchenkreis-hhsh.de
Treffen: jd. 2. Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr,
Bürgerhaus, Fahltskamp 30, Pinneberg.
- **Trauergesprächskreis (im Aufbau), Elmshorn**
Info und Anmeldung über Gemeindebüro der
ev.-luth. Kirchengemeinde Zum Guten Hirten,
Tel. 04121/21 773, buero@guter-hirte-elmshorn.de,
Treffen: 14-tägig donnerstags 17.30-19.30 Uhr,
Uhlenhorst 15
- **Trauergruppe, Pinneberg**
Info: Christoph Stegmann,
Tel. 04101/845 05 15, 0172/433 46 07,
christoph.stegmann@kirchenkreis-hhsh.de,
Treffen: in der Regel eine Gruppe im Herbst und
eine zu Jahresbeginn, jeweils 10 Abende,
donnerstags, 19.00-21.00 Uhr in der Bibliothek
im Katharina-von-Bora-Haus, Bahnhofstr.18-20,
2. Stock links
- **Verein Kindesglück und Lebenskunst
Trauerangebote für Kinder und Erwachsene,
Wedel**
Info: Frau Bräuner, Tel. 0151/227 263 47,
Frau Molander, Tel. 0151/227 249 06,
www.kekk-kul.de

Sucht

- **Al-Anon Familiengruppe Uetersen
für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**
Info: Tel. 0160/374 24 03,
info.R2-Nordost@al-anon.de, Treffen:
dienstags, 20.00 Uhr, Jochen-Klepper-Haus
Jochen-Klepper Str. 11

- **Alkoholabhängige sowie deren Angehörige Selbsthilfegruppe Halstenbek**
 Info: Eckehard, Tel. 04101/455 49, Treffen: montags, 20.00 Uhr, Bickbargen 126
 AWO-Seniorenbegegnungsstätte
- **Anonyme Alkoholiker Barmstedt**
 Tel. 040/271 33 53, Treffen: freitags, 19.30 Uhr, Chemnitz Str. 28
- **Anonyme Alkoholiker Elmshorn**
 Info: 040/271 33 53 u. 040/271 92 95,
 Treffen: jd. 1. und 3. Donnerstag im Monat, 20.00-21.30 Uhr, Beseler Str. 4, rauchfrei
- **Anonyme Alkoholiker, Pinneberg**
 Info: Dieter Tel. 04101/831 65 17, Treffen: mittwochs 19.30 Uhr, Kirche St.Michael, Gemeindehaus, Fahltskamp 14
- **Anonyme Alkoholiker Schenefeld**
 Info: Dieter, Tel. 04101/831 65 17
 Treffen: montags, 19.30 Uhr
 Stephanskirche, Hauptstr. 39
- **Anonyme Alkoholiker Wedel**
 Info: Gerhard, 04103/189 98 64
 Treffen: mittwochs, 19.30-21.30 Uhr,
 Gemeindezentrum Christuskirche, Feldstr. 32
- **Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info: Martin Schmidt, Tel. 04123/28 81,
 elmshorn@blaues-kreuz.de
 www.elmshorn.blaues-kreuz.de, Treffen: jd. Montag, 19.30 Uhr, Feldstr. 17, Haus der Gemeinschaft in der Ev. Kirche
- **BKE Suchtselbsthilfe (Blaues Kreuz), Gruppe Pinneberg**
 Treffen: donnerstags, 20.00 Uhr, Gemeindehaus der Christuskirche, Bahnhofstr. 2b
1. Gruppe Info: Ulf, Tel. 04121/470 345,

Treffen: im **Erdgeschoß**

2. Gruppe Info: Peter Keller Tel. 0178/293 75 93,
info@bke-pinneberg.de,
www.bke-pinneberg.de, Treffen: **1. Etage**

- **Blaues Kreuz in der ev. Kirche
Gruppe Quickborn**

Info: Marita, Tel. 04106/694 01,
marita@henselquickborn.de,
Heike, heiklau2@gmx.de

Treffen: mittwochs, 19.00-21.00 Uhr

Gemeindehaus ev. Kirche, Ellerauer Str. 2

- **Blaues Kreuz in der ev. Kirche
Gruppe Quickborn-Heide**

Info: Gerhard, Tel. 04106/804 990 oder
0171/876 52 63, gt-quick@web.de,

Treffen: montags, 19.00-21.00 Uhr,
ev. Gemeindehaus, Lornsenstr. 21

- **Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Begegnungsgruppe Tornesch**

für Betroffene und Angehörige

Info: Rainer Jeromin, Tel. 0171/226 39 40 oder
04122/982 88 88, rainer.jeromin@freenet.de
www.blaues-kreuz.de/tornesch

Treffen: montags, 19.30-21.15 Uhr

im ev. Kirchenzentrum der Kirche Tornesch,
Jürgen-Siensen-Str. 28

- **Blaues Kreuz, Begegnungsgruppe Uetersen**

Info: Carsten Hesselbarth, Tel. 04392/920 94 96,
uetersen@blaues-kreuz.de

www.blaues-kreuz.de/Uetersen

Treffen: donnerstags, 19.30 Uhr
Christuskirche, Tantausallee 35

- **Frauengruppe für Alkohol- und
Tablettenabhängige, Pinneberg**

Info: Marion, Tel. 04101/46 374
marionkdn@t-online.de

Treffen: 14-tägig dienstags, 19.30-21.00 Uhr,
Diakonie, Bahnhofstr. 29-31

- **Freie Selbsthilfegruppe „abstinent leben“, Barmstedt**
 Info: Andreas Pünner, Tel. 04824/2583,
 mobil: 0162/92 89 027,
 andreas@abstinent-leben-barmstedt.de
 Gitta Lipinski-Pünner, Tel. 04824/2583,
 mobil:0160/56 69 468,
 gitta@abstinent-leben-barmstedt.de,
 Treffen: mittwochs, 19.00 Uhr, Gemeindehaus
 der Kirchengemeinde Barmstedt, Chemnitzstr. 26
- **Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholiker und Angehörige, Elmshorn**
 Info: Lotti und Uwe, Tel. 04122/554 68,
 mainzelmaenchen1@alice.de,
 Ingo, Tel. 04121/222 65, rodingo@web.de,
 Treffen: jd. Montag im Jahr, 19.00-21.00 Uhr,
 Haus d. Begegnung, Hainholzer Damm 11
- **Freundeskreis Barmstedt**
 Info: Thomas Beckmann, Tel. 0152/337 612 47,
 SHG.Freundeskreis.Barmstedt@gmx.de,
 Treffen: jd. Donnerstag, 19.30-21.30 Uhr, Kreis-
 jugendring Pinneberg, Düsterlohe 5, Barmstedt
- **Freundeskreis Elmshorn-Gruppe Ahornhof**
 Info: Thilo Rüger, Tel. 0171/956 16 89
 freundeskreis_eh_ahornhof@web.de,
 Treffen: jd. Mittwoch, 18.00 Uhr, Jürgenstr. 10,
 TWE im Hinterhof
- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Rellingen**
 Info: Annette Ebert, Tel. 04101/691 146,
 0162/975 90 22, ann.ebert@gmx.de,
 Jürgen Behnke, Tel. 04101/29 684,
 0151/559 562 63, Treffen: wöchentlich jeden
 Montag von 19.30-21.00 Uhr, jeden Dienstag
 von 17.45-19.15 Uhr und 19.30-21.00 Uhr,
 DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Freundeskreis Leuchtfeuer Elmshorn
 Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und
 Angehörige**

Info: Doris, Tel. 0152/597 157 07, Klaus
Tel. 0152/597 157 86,
leuchtfeuer.elmshorn@web.de,
Treffen: dienstags, 18.45 Uhr, Brückenhofcafé
Neue Str. 7 (barrierefrei und rollstuhlgerecht)

- **Freundeskreis „Pro Vita“ Elmshorn**
Info: Kay Carstens, Tel. 04121/844 27,
carstenskay50@gmail.com,
Oldo Pospech, Tel. 04122/30 50
o.pospech@t-online.de,
Treffen: jd. Donnerstag, 19.30 Uhr
- **Freundeskreis Wedel, Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige**
Info: Peter Feldhusen, Tel. 04101/684 24 oder
Thomas Tel. 04103/162 05, Treffen:
donnerstags, 19.30-21.30 Uhr, STZ Wedel,
Gärtnerstr. 4
- **Glückspielsucht, Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Martin Witte Tel. 0160/965 005 46,
spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de,
Treffen: jd. 1. und 3. Dienstag im Monat,
19.00 Uhr, AWO-Begegnungsstätte,
Fahltskamp 30
- **Guttempler in Wedel, Gesprächsgruppe für Personen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen und deren Angehörige**
Info: Joachim Markgraf, Tel. 04103/903 33 06
roland-wedel@guttempler-sh.de
www.guttempler-wedel.de,
Treffen: jd. Freitag, 19.30 Uhr AWO-Treff,
Rud.-Breitscheid-Str. 40a, Wedel
- **Illegale Drogen, Freie Selbsthilfegruppe für ehemalige Abhängige, Elmshorn**
Info: über STZ, Tel. 04121/40 910
Treffen: Sozialtherapeutisches Zentrum (STZ)
Elmshorn, Langelohe 75, Termin bitte erfragen.

- **Polnische Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige „po kielichu“, Elmshorn**
 Info: Krystian Tel. 01577/053 78 80, Treffen: jd. Montag 19.30-21.30 Uhr, Brücke Neue Str. 7
- **(Glücks-) Spielsucht Uetersen
 Blaues Kreuz, Gruppe Handicap**
 Info: Wolfgang u. Andrea Fromm,
 Tel. 04122/42 304
 uetersen-handicap@blaues-kreuz.de
 Treffen: montags, 19.30 Uhr
 Christuskirche Uetersen, Tantausallee 35a
- **Spielsucht, Selbsthilfegruppe No Play, Elmshorn**
 Info: Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,
 Tel. 04121/701 77-02, falls Vorgespräch gewünscht, bitte Termin erfragen, Treffen: dienstags, 19.30-21.00 Uhr, Brückenhof, Neue Straße, Neue Str. 7
- **Suchtmittelabhängige Frauen, Pinneberg Donnerstagsgruppe**
 Info: Petra, Tel. 0176/486 802 92, Treffen: donnerstags alle 14 Tage, Bahnhofstr. 29-31
- **Suchtselbsthilfe Elbfüchse Wedel e.V. Gesprächsgruppe für Alkohol, Drogen- u. Medikamentenabhängige**
 Info: Doris Glass, Tel. 04103/50 56,
 Treffen: dienstags, 18.15-19.45 Uhr, AWO-Treff Rudolf-Breitscheid-Str. 40a, Wedel
- **Sucht-Selbsthilfe-Schenefeld, Gesprächsgruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und deren Angehörige**
 Info: Ronald Fiegler, Tel. 040/830 01 65,
 Stefan Hess Tel. 01578/410 84 10, Treffen: jd. Dienstag ab 19.00 Uhr im Kleinen Saal der Paulskirche, Gorch-Fock-Str. 90

- **Trockendock**
Selbsthilfegruppe für Alkoholranke nach einer Therapie oder Entgiftung, Schenefeld
 Info: über Suchtberatungsstelle Schenefeld,
 Tel. 040/840 580 32,
 suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de
 Treffen: montags, 19.00 Uhr, Suchtberatungs- u. Präventionsstelle, Papenmoorweg 2
- „...und was ist mit mir?“ **Selbsthilfegruppe für Angehörige von suchtkranken Menschen, Halstenbek**
 Info: B. Köhn, Tel. 01578/843 95 05,
 Treffen: jd. 1. und 3. Montag im Monat ab 19.00 Uhr, AWO Suchtberatungsstelle, Gustavstr. 6a

Beratungsstellen im Kreis Pinneberg

Ambulanter Dienst für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten *Ohr und Hand* Großstadtmission

Beratung, ambulante Betreuung,
 Tel. 04121/ 807 981, Alter Markt 8, Elmshorn
 Tel. 04103/ 188 23 76, Rosengarten 6a, Wedel

Behindertenbeauftragter Elmshorn

Tel. 04121/231 486, Königstr. 36a,
 Sprechstunden: mittwochs u. samstags,
 10.00-12.00 Uhr

Begegnungsstätte und Beratungsstelle

„Das Schiff“ **AWO S-H gGmbH**,
 Beratung, versch. Gruppen für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankung
 Tel. 04101/208 778, Fahltskamp 30, Pinneberg
 begegnungsstaette@awo-sh.de

**Beratungs- und Begegnungsstätte für
Menschen mit psychischen Problemen
Brücke Elmshorn e.V.**

Tel. 04121/701 77 02, Neue Str. 7, Elmshorn
begegnungsstaette@brueckeelmshorn.de

**Diakonieverein Migration, Beratung für
Migranten, Flüchtlinge und Aussiedler e.V**

Tel. 04101/37 67 70, Bahnhofstr. 2c, Pinneberg
Sprachkursverwaltung Bahnhofstr. 41, Pinneberg
Weitere Standorte in Elmshorn, Halstenbek,
Rellingen, Uetersen und Wedel
Infos unter: www.diakonieverein-migration.de

Einwandererbund e.V.

Integrations- und Beratungszentrum

Geschäftsstelle: Feldstr. 3, Elmshorn
Tel: 04121/ 640 10-60, www.ewbund.de, weitere
Standorte in Uetersen, Tornesch, Pinneberg

**Erziehungsberatung der AWO
Elmshorn im BTZ Hainholz**

Tel. 04121/791 244
Hainholzer Damm 13a
ineke.koedijk@awo-sh.de,
btz-hainholz@awo-sh.de

Pinneberg Tel. 04101/205 78 01,

Am Drosteipark 21
erziehungsberatung-pi@awo-sh.de

Uetersen Tel. 04122/903 8-25 u. -26,

Theodor-Storm-Allee 62a
karl-heinz.heuer@awo-sh.de u.

ute.reinecke-gottschalk@awo-sh.de

Wedel Tel. 04103/701 96-0, Hafenstr. 28,

erziehungsberatung-wedel@awo-sh.de

**Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung
Pinneberg, Diakonisches Werk HH-West/Süd-
holstein**

Tel. 04101/505 58 60, Bahnhofstr. 29-31
lebensberatung.pinneberg@diakonie-hhsh.de

Erziehungs-, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung Elmshorn, Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf gGmbH
Tel. 04121/90 79 299, Alter Markt 16
info@die-diakonie.org

Beratungsstelle für Frauen und Familie, Elmshorn Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Tel. 04121/24 881, Feldstr. 24a
www.familienberatung-elmshorn.de, **zusätzl. Sprechzeit in Wedel** unter Tel. 04103/124 525

Frauenberatung Pinneberg Pinneberger Frauennetzwerk e.V.
Tel. 04101/513 147, Rübekamp 5, nicht barrierefrei
www.frauennetzwerk-pinneberg.de

Frauenhaus Pinneberg e.V.
Tel. 04101/204 967,
www.frauenhaus-pinneberg.de

Frauenhaus Elmshorn
Tel. 04121/258 95,
www.frauenhaus-elmshorn.de

Frauenhaus Wedel
Tel. 04103/145 53,
www.frauenhaus-wedel.de

Autonomes Frauenhaus Wedel
Tel. 04103/145 53,
www.frauenhaus-wedel.de

Frauentreff Elmshorn Frauen helfen Frauen in Not e.V.
Frauenberatung- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle, Tel. 04121/66 28, Kirchenstr. 7
www.frauentreff-elmshorn.de

Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg Brücke Schleswig-Holstein
Beratung, Arbeitsvermittlung und berufliche

Begleitung für alle Menschen mit Behinderungen
Tel. 04121/475 61 50, Flamweg 42a, Elmshorn
www.bruecke-sh.de

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit

AIDS-Beratung Tel. 04121/45 02 33 60

su.richter@kreis-pinneberg.de

Sozialpsychiatrischer Dienst

Tel. 04121/45 02 33 72 und 45 02 33 73,

sozpsychdienst@kreis-pinneberg.de,

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn

Patientenombudsmann/-frau S-H e.V.

Patientenberatung, Tel. 01805/235 383,

Pflegeberatung: Tel. 01805/235 384,

www.patientenombudsmann.de

Geschäftsstelle Bad Segeberg Tel. 04551/803 224

Pflegestützpunkt im Kreis Pinneberg

Beratung rund um das Thema Pflege und

Pflegeversicherung

Tel. 04101/55 54 64,

Heinrich-Christiansen-Str. 45, Pinneberg,

www.pflegestuetzpunkt-pinneberg.de

Schwangerenberatung und

Schwangerschaftskonfliktberatung

AWO Schleswig Holstein gGmbH,

Tel. 04101/205 788, Am Drosteipark 21,

Pinneberg, Schwangerenberatung-pi@awo-sh.de

Schwangeren- und Schwangerschafts-
konfliktberatung donum vitae e.V.

Tel. 04101/814 70 90 oder 0151/419 210 99,

Bahnhofstr. 2b, Pinneberg,

pinneberg@donumvitae.org

Angehörigengruppen für Patienten mit an
Depressionen und Ängsten Erkrankten

(professionell begleitet), **Pinneberg**

18.00-19.30 Uhr

Termine und Anmeldung unter Regioklinik, Tel.

04101/217-98 27 oder christine.voss@sana.de

Verein für Betreuung und Selbstbestimmung im Kreis Pinneberg e.V.

Beratungen zu Betreuungsrecht,
Vorsorgevollmacht und Bevollmächtigte,
Aus- und Weiterbildung für ehrenamtl. Betreuer
nach dem Betreuungsgesetz
Tel. 04101/51 46 19, Hauptstr. 75, Rellingen
www.btv-pbg.de

Wendepunkt

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien in Krisen, nach Traumatisierung und Gewalt im Kreis Pinneberg

Elmshorn: Tel. 04121/475 730, Gärtnerstr. 10-14

Quickborn: Tel. 04106/829 51, Kampstr. 8
c/o AWO-Treff Quickborn

Schenefeld: Tel. 040/830 198 19, Blankeneser
Chaussee 5, www.wendepunkt-ev.de

Sozialberatung

Schuldner- und Verbraucherinsolvenz- beratungsstellen der AWO gGmbH

Büro Elmshorn, Barmstedt

Tel. 04121/897 999, Flamweg 42
schuldnerberatung-elmshorn@awo-sh.de

Büro Pinneberg, Appen

Tel. 04101/205 744, Am Drosteipark 21, Pinneberg
schuldnerberatung-pinneberg@awo-sh.de

Büro Schenefeld, Halstenbek, Rellingen

Tel. 04101/205741, Am Drosteipark 21, Pinneberg,
schuldnerberatung-schenefeld@awo-sh.de

Büro Tornesch, Quickborn

Beratung und Prävention
Tel. 04121/897 939, Flamweg 42, Elmshorn
schuldnerberatung-tornesch@awo-sh.de

Büro Wedel, Uetersen

Tel. 04103/180 83 20, Rudolf-Breitscheidt-Str. 40b
schuldnerberatung-wedel@awo-sh.de

Sozialberatung im Beratungs- und Therapiezentrum, Elmshorn

Tel. 04121/79 12-45, Hainholzerdamm 13a,
btz-hainholz@awo-sh.de

Sozialberatung Schenefeld

Tel. 040/830 373 73, Osterbrooksweg 4,
sozialberatung@stadt-schenefeld.de

DRK-Sozialstation

Rellingen Tel. 04101/553 186, Appelkamp 8,
sst-re@drk-kreis-pinneberg.de

Wedel Tel. 04103/44 74, Rudolf-Höckner-Str. 6
sozialstation@drk-wedel.de

Suchtberatung

Ambulanter Dienst, teilstationäre Wohneinrichtung, Suchthilfezentrum Elmshorn

Tel. 04121/463 13 101, Jürgenstr. 10, Elmshorn
gabriele.jaenisch@ahornhof.de

ATS Suchtberatungsstellen

Alle Abhängigkeitsformen, www.ats-sh.de

Büro Tornesch-Uetersen

Tel. 04122/960 040, Bahnhofsplatz 4, Tornesch

Büro Quickborn

Tel. 04106/600 00, Am Freibad 23

AWO Suchtberatungs- und Präventionsstelle

Halstenbek Tel. 04101/606 580 oder 843 844

Gustavstr. 6a

suchtberatung-halstenbek@awo-sh.de

Rellingen Tel. 04101/588 28 00 oder 595 79 37

Hauptstr. 70

suchtberatung-rellingen@awo-sh.de

Schenefeld Tel. 040/840 580 32 oder 830 997 87

Papenmoorweg 2

suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de

Fachstelle Glückspielsucht

Herr Witte, Tel. 0160/965 005 46
spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de

Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf Suchtberatung Elmshorn

Tel: 04121/14 45, Alter Markt 16
suchtberatung@die-diakonie.org

Selbsthilfe hilft, Suchtberatung Elmshorn

Ein Angebot von ehemals Betroffenen für
Betroffene und Angehörige
Tel. 04121/463 13-105, Jürgenstr. 6-8
www.selbsthilfehilft.de

Suchtberatung Pinneberg

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

Tel. 04101/408 87-0, Bahnhofstr. 29-31,
www.suchtberatung-pinneberg.de

Sucht- und Drogenberatungsstellen STZ

www.therapiehilfe.de,

Elmshorn Tel. 04121/409 10, Langeloh 75

Pinneberg Tel.04101/374 765, Friedrich-Ebert-Str. 51

Wedel Tel. 04103/830 75, Gärtnerstr. 4

Sonstiges

- **Freiwilligenforen**, www.freiwilligenforum.de

Elmshorn Tel. 04121/294 806

Pinneberg Tel. 04101/292 16

Rellingen Tel. 04101/564 112

Schenefeld Tel. 040/830 373 75

Uetersen Tel. 04122/927 350

Wedel Tel. 04103/21 43

Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Selbsthilfe Elmshorn

Eine Interessensgemeinschaft von über 100 Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Pinneberg und der gesamten Region. Weitere Infos über Aktivitäten und die beteiligten Selbsthilfegruppen unter www.selbsthilfe-elmshorn.de, www.selbsthilfe-nord.de.

Weitere Selbsthilfekontaktstellen

Schleswig-Holstein: Eine Übersicht sowie die Kontaktdaten aller 14 Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein erhalten Sie bei der ZKS bzw. finden Sie unter www.selbsthilfe-sh.info.

Hamburg: KISS Hamburg, www.kiss-hh.de

Bundesweit: NAKOS, www.nakos.de

Impressum

Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Pinneberg e.V.
Oberer Ehmschen 53
25462 Rellingen

Erscheinungsweise: 1x jährlich, kostenlos
14. Auflage: 3.000 Exemplare

Spendenkonto: Konto-Nr. 215 08 60
Sparkasse Südholstein
BLZ 230 510 30
Stichwort: ZKS
IBAN: DE33 2305 1030 0002 1508 60
SWIFT (BIC): NOLADE21SHO

Exemplare können bei der ZKS angefordert werden:

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
DRK-Kreisverband Pinneberg e.V.
Oberer Ehmschen 53
25462 Rellingen
Tel. 04101/50 03 490, Fax 04101/50 03 790
zks@drk-kreis-pinneberg.de
www.selbsthilfe-pinneberg.de

Diese Broschüre wurde
finanziert aus Mitteln der
Deutschen Rentenver-
sicherung Nord.



Deutsche
Rentenversicherung
Nord

Die Angaben dieser Broschüre sind nach bestem Wissen erstellt, aber ohne Gewähr. Für die Richtigkeit sind die Gruppen und Institutionen selbst verantwortlich. Abdruck - auch auszugsweise - nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Anfahrtsbeschreibung:

- **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Ab Bahnhof Pinneberg mit den Buslinien 185, 195 oder 395 zur Haltestelle: Rellingen, Rosenhof. Von dort zu Fuß durch „Der grüne Weg“ und anschließend über die Fußgängerbrücke die Autobahn überqueren. Am DRK-Seniorenwohnsitz vorbei zum DRK-Kreisverband Pinneberg.

- **Mit dem Auto:**

Autobahnabfahrt Pinneberg Mitte. Der Beschilderung Richtung Krankenhaus folgen. Von dort dem „Oberen Ehmschen“ bis zum DRK-Kreisverband folgen.

SELBSTHILFE

Gemeinsam sind wir **stärker!**

ZENTRALE
KONTAKTSTELLE FÜR
SELBSTHILFE



0 41 01

50 03 490