

Selbsthilfe Wegweiser für den Kreis Pinneberg

12. Auflage 2014/2015



Selbsthilfe hilft!

Liebe Leserinnen und Leser,

die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe hat erneut eine umfassende Auflistung der Selbsthilfegruppen 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 und Dienstag 10.00-13.00 Uhr,
Donnerstag 16.00-18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung.

Ansprechpartnerinnen:

Kerstin Kreuzhage, Diplompädagogin

Katinka Gabriel, Verwaltung

Tel. 04101/50 03 490

E-Mail: zks@drk-kreis-pinneberg.de

www.selbsthilfe-pinneberg.de

Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 2
Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg	Seite 4
Chronische Erkrankungen und Behinderungen	Seite 4
Krebserkrankungen	Seite 14
Psychosoziale Probleme	Seite 17
Frauen / Männer / Kinder / Familie	Seite 21
Sterbebegleitung / Trauer	Seite 23
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

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.

Chronische Erkrankungen und Behinderungen

- **Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V. Selbsthilfegruppen für Angehörige Demenzerkrankter in Pinneberg, Wedel, Elmshorn Betreuungsgruppen für Erkrankte** in der Kirchenstr. 12, Elmshorn, Termine bitte erfragen
Info: Tel. 04101/842 331
E-Mail: info@alzheimerpinneberg.de
www.alzheimerpinneberg.de
- **Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Schenefeld**
Info: Friederike Pavenstedt Tel. 040/830 00 13
E-Mail: fpavenstedt@hotmail.de
www.arbeitsgemeinschaft-barrierefreiheit-in-schenefeld.de.tl/
Treffen: jd. 3. Dienstag im Monat 17.00 Uhr
Begegnungsstätte für Jung und Alt im Rathaus Schenefeld, Timmermannsweg 2a
- **Ataxie, Heredo-Ataxie Selbsthilfegruppe Regionalgruppe Schleswig-Holstein**
Info: Detlef Oesinghaus Tel. 04666/13 58
E-Mail: detlef-oesinghaus@t-online.de
www.ataxie.de
- **Atemnot Selbsthilfegruppe Wedel**
Info: Ursula Kissig Tel. 04103/46 64, Treffen:

jd. 2. Mittwoch im Monat 14.30 Uhr,
DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6

- **Autismus Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Austausch für Angehörige, Betroffene und Interessierte
Info: (Kontaktaufnahme per E-Mail bitte bevorzugen) Claudia Beetz Tel. 04121/701 47 55,
E-Mail: mail@autismus-elmshorn.de,
Treffen: Diakoniecafé, Alter Markt 16 Termin: siehe Homepage www.autismus-elmshorn.de
Bitte vorher anmelden
- **Autismus, Elternselbsthilfegruppe Autismus-Spektrumsstörungen, Elmshorn**
Info: Karin Reschke
E-Mail: k.u.h.reschke@t-online.de
Tel: 04101/ 403 460 Treffen monatlich. Näheres erfahren Sie unter obiger E-Mail oder Telefonnummer
- **Behinderung, Elterngesprächskreis der Lebenshilfe für Familien mit geistig behinderten Kindern und jungen Erwachsenen, Pinneberg**
Info: Karin Reschke
E-Mail: k.u.h.reschke@t-online.de
Tel: 04101/ 403 460 oder Evelyn Jungermann
E-Mail: evelyn@jungermann-pi.de
Treffen: ca. 1x monatlich im Lebenshilfe-Kindergarten 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
E-Mail: pinneberg@bsvsh.org, www.bsvsh.org
Sprechz. jd. 1. Freitag im Monat 10.00-12.30 Uhr,
Pinneberger Rathaus, Raum 200;
Tel. Sprechzeit: freitags 9.00 - 11.00 Uhr
Tel. 04101/789 797

Monatliches Kegeln in Uetersen

Treffen: Monatliche Kaffeemittage

in Elmshorn: Info: Vera Ahorner Tel. 04101/743 03,
Treffen: jd. 4. Dienstag im Monat 15.00-17.00 Uhr,
Brücke Elmshorn e.V., Neue Str. 7.

in Pinneberg: Info: Giuseppina Dolle

Tel. 04101/789 797, Treffen: jd. 1. Montag im
Monat 15.00-17.00 Uhr, Altentagesstätte der
AWO, Mühlenstr. 55c

in Uetersen: Info: Ursula Ott Tel.04122/3523,

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

- **Chronisch entzündliche Darmerkrankungen,
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa,
Pinneberg**

Info: Susann Ostwald Tel. 04101/287 63,

E-Mail: vulk@arcor.de, www.vulkan-pinneberg.de

Treffpunkt: Unsere Treffen finden unregelmäßig im
Restaurant „Scheune“ in Pinneberg statt.

Termine erfahren Sie unter Tel. 04101/287 63

- **Chronischer Schmerz, Selbsthilfegruppen
Elmshorn der Deutschen Schmerzliga e.V.**

Gruppe 1: Info: Waltraud Zarbok Tel. 04121/611 39

E-Mail: 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

E-Mail: wolffkerstin@gmx.net

Treffen: jd. 3. Dienstag im Monat 18.00 Uhr

Flora Infotreff, Schulstr. 50

- **Demenz, Angehörige von Demenz erkrankten Senioren, Elmshorn**
 Wir treffen uns nicht regelmäßig, darum rufen Sie bitte an. Ich komme auch gerne zu Ihnen oder sende Info Material. Hildegard Gerdes
 Tel. 04121/789 41 73 oder 0172/423 1058,
 E-Mail: hildegard.gerdes@gmx.de
- **Demenz, Angehörigengruppe Demenzerkrankter (angeleitet), Schenefeld**
 Ansprechpartner Anne Börner
 Info und Termine über Diakoniestation Schenefeld e.V. -vormittags- Tel. 040/830 24 28
- **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
 E-Mail: stormhaus@alice-dsl.de, Treffen bitte erfragen
- **Diabetes, Deutscher Diabetiker Bund Bezirksverband Pinneberg**
 Info: Gerhard Schmoldt Tel. 04120/10 60
 E-Mail: 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,
 E-Mail: Karl-heinz.petersen@rg.dystonie.de,
 www.dystonie.de
- **EpileptikerInnen und ihre Angehörigen Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info: Hans-Dieter Drechsler u.
 Sibylle Hinrich Tel. 04121/579 79 02
 E-Mail: h-d-drechsler@t-online.de

- **Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Elsbeth Johannsen Tel. 04122/36 87
E-Mail: krankemutti54@web.de, Treffen: jd. 1.
Mittwoch im Monat im Florazentrum Elmshorn,
Sommerprogramm bitte erfragen.
- **Fibromyalgie Selbsthilfegruppen, Schenefeld**
Gruppe 1 Info: Theodora Gröning Tel. 04101/457 96
E-Mail: GesaG@t-online.de, Treffen:
jd. 1. Dienstag im Monat 16.00-18.00 Uhr,
Sozialberatung Schenefeld, Osterbrooksweg 4
(nach Anmeldung)
Offene Infostunde jd. 3. Mittwoch im Monat
17.00 Uhr (nur nach Anmeldung bei
Theodora Gröning Tel. 04101/457 96 oder
Marianne Strahl Tel. 040/849 002 28)
Gruppe 3 Info: Marianne Strahl
Tel. 040/849 002 28,
E-Mail: fibro69me@gmail.com, Treffen: jd. 3.
Dienstag im Monat 15.30-18.30 Uhr, Sozialbe-
ratung Schenefeld, Osterbrooksweg 4 (nach
Anmeldung)
- **Gehörlose Senioren Kreis Pinneberg**
Info: Pastor Christian Eissing
Tel. /SMS 0160/901 509 50 oder 0481/787 691 45,
Fax 0481/736 88, E-Mail: EissingCC@t-online.de,
Treffen: jd. 3. Donnerstag im Monat
14.00-17.00 Uhr im 2. Stock Haus des Kirchen-
kreises, Bahnhofstr. 18-22, Pinneberg
**Hörgeschädigtenberatung u. Behinderten-
seelsorge Südwestholstein** durch Pastor
Christian Eissing Tel. s.o.
- **Gerinnungs-Selbst-Management**
Selbsthilfegruppe Elmshorn
Info: Rolf Kickel Tel. 04122/35 64 oder
0170/639 52 24, E-Mail: 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 von Menschen mit **Darmkrebs** sowie deren Angehörigen
Info: Rainer Büßelmann Tel. 04121/907 388,
E-Mail: rbilco@web.de, Evelyn Langer
Tel. 0172/567 87 04

Gruppe 1: jd. 3. Dienstag im Monat
14.30-16.30 Uhr, Gärtnerstr. 12
(in den Räumen des DRK)

Gruppe 2: jd. 1. Donnerstag im Monat 18.30 Uhr
in der Margaretenklausen, Margaretenstraße

- **Lip- und Lymphpatienten, Selbsthilfegruppe LipLymphies, Tornesch**
Info: Sabine Straat Tel. 0152/068 72 130,
E-Mail: LipLymphies@gmx.de, Treffen: jd. 1.
Donnerstag im Monat 18.30-20.00 Uhr,
Friedrichstr. 2-4, AWO Wohn- u. Servicezentrum
- **Morbus Bechterew e.V., Deutsche Vereinigung Gruppe Pinneberg**
Info: Jörg Blank Tel. 04101/254 59
E-Mail: blank@dvmb-sh.de
www.dvmb-sh.de, Treffen: jd. 1. Donnerstag im
Monat 19.30 Uhr, Restaurant -Von Stamm-
Kleiner Sand 60, Uetersen
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
Info: Günther Ratzmer Tel. 04121/56 04
Treffen: jd. 4. Mittwoch im Monat 14.30 Uhr
AWO-Seniorentagesstätte Elmshorn
Mittelweg 47/Pelzerberg
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Wehske**
Info: Axel Becher, Angela Wehske
Tel. 04121/740 240,
Treffen: letzter Samstag im Monat,
Flora Gesundheitszentrum im Info-Treff,
Schulstr. 52, Elmshorn

- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe in der Thomaskirche, Elmshorn**
 Info: Sylvia Podschus Tel. 04121/506 92
 E-Mail: s-podschus@t-online.de
 Michael Müller Tel.04121/475 28 48
 E-Mail: mueller-mulle@versanet.de,
 Erika Clasing Tel. 04121/739 92, monatliche Treffen (Termine erfragen): im Gemeindezentrum der Thomaskirche, Breslauer Str. 3
- **MS, Angehörigengruppe von MS-Betroffenen, Elmshorn**
 Info: Kerstin Talpa Tel.04121/428 98 98, 01573/036 09 29, E-Mail: 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
 E-Mail: 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
 E-Mail: Sigrun65@hotmail.de, Karin Rahlf Tel. 04101/690 958, E-Mail: karin.rahlf@web.de,
 Silke Hansch-Kock Tel. 04101/691 182,
 E-Mail: hansch-kock@web.de, Treffen: jd. 2. Mittwoch im Monat ab 17.30 Uhr, Koppelstr. 15, Wohnpark a. d. Pinnau, Parken: unter der Hochbrücke, dann über die kl. Brücke zum Eingang (bei Gehproblemen ist ein Behindertenparkplatz vor d. Haus)
- **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

Gruppe 1: Info: Beate Krumnow

Tel. 040/832 22 75, Treffen: jd. 1. Donnerstag
im Monat 17.30 Uhr, Daddy's, Osterbrooksweg

Gruppe 2: Info Christian Hormann

Tel. 040/840 64 24, Treffen: jd. 1. Mittwoch
im Monat 17.00-19.00 Uhr, Sozialberatung
Osterbrooksweg 4

Gruppe 3 "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,
E-Mail: fambewersdorff@web.de. Treffen:
1x monatlich, AWO Tagesstätte, Rudolf-Breit-
scheidstr. 40a; Termine bitte erfragen.

- **Muskelerkrankungen, Gesprächskreis Rellingen**

Dt. Gesellschaft für Muskelkranke e.V. DGM

Info: Birte Hoop Tel. 04122/816 53, E-Mail:
birte.hoop@dgm.org; Herta Meier Tel. 04108/78 81,
E-Mail: 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
E-Mail: veitmarne@web.de, www.bdo-ev.de
Gruppentreffen in verschiedenen Städten
bitte anfragen.

- **Parkinson, dPV Regionalgruppe Rellingen**

Info: Klaus Lüdicke Tel. 04101/45 338,
Fax 04101/859 54 57
E-Mail: klaus-und-dagmar.luedicke@gmx.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
E-Mail: anten@arcor.de
Treffen: jd. 2. Samstag 15.00-17.00 Uhr
AWO-Treff Rudolf-Breitscheid-Str. 40a
Gymnastik jd. Donnerstag 10.30-11.30 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
E-Mail: polio-lv-sh@t-online.de,
www.polio-landesverband-schleswig-holstein.de
- **Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**
Ortsgruppe Elmshorn
Info: Elsbeth Johannsen Tel. 04122/36 87
E-Mail: krankemutti54@web.de
Ortsgruppe Pinneberg
Info: Frau Bartels Tel. 04101/514 462,
Treffpunkt: dienstags, 14.00-17.00 Uhr
Ortsgruppe Wedel
Info: Dr. Jutta Kudlik Tel./Fax 04103/33 68,
E-Mail: J.Kudlik@web.de,
Angelika Koch Tel. 04103/903 37 34,
E-Mail: angelika-koch@email.de
Treffen: jd. 2. Donnerstag im Monat 15.00 Uhr
AWO Begegnungsstätte, Rudolf-Breitscheidstraße
- **Schlafapnoe, Selbsthilfegruppe Rissen**
Info: Erhard A. Bagowsky Tel. 04103/22 89
E-Mail: e.bagowsky@gmx.de, Günter Seeger
Tel. 04103/880 16, E-Mail: 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
 E-Mail: erich.scheide@kabelmail.de
 Silke Muchow Tel. 04101/347 13
 E-Mail: kuhn-muchow@foni.net
 Jürgen Langemeyer Tel. 04106/652 429
 E-Mail : juergen.langemeyer@hamburg.de
 Termine bitte erfragen
- **Schlaganfall, Selbsthilfegruppe für Angehörige von Schlaganfallbetroffenen, Elmshorn**
 Info: Kerstin Huckfeldt Tel. 04121/211 73
 E-Mail: gerd.huckfeldt@t-online.de
 Treffen: jd. 1. Freitag im Monat 16.00-17.30 Uhr
 DRK-Begegnungsstätte, Gärtnerstr. 12 (Nebeneingang), Elmshorn
- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wedel**
 Info: Barbara Siewert Tel. 04103/177 65
 E-Mail: b-siewert@alice-dsl.de oder
 DRK Sozialstation Tel. 04103/44 74,
 E-Mail: sozialstation@drk-wedel.de
 Treffen: jd. 2. Dienstag im Monat 15.00 Uhr
 DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6,
Sport nach Schlaganfall
 jd. 1., 3. und 4. Donnerstag im Monat
 14.30-15.30 Uhr DRK-Begegnungsstätte,
 Rudolf-Höckner-Str. 6
- **Stottern, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info: Reiner Schöncke, Tel. 04127/977 299
 E-Mail: 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, 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, E-Mail: info@dsb-lv-sh.com, www.dsb-lv-sh.com
- **Unterstützte Kommunikation „SUK“ Pinneberg Selbsthilfegruppe für Angehörige und Bezugspersonen von Menschen die nicht sprechen können**
Info: Evelyn Jungermann Tel.04101/67 603
E-Mail: evelyn@jungermann-pi.de
Treffen alle 6 Wochen, Termin bitte erfragen.
- **Uveitis Selbsthilfegruppe in der DUAG e.V. für Hamburg und Schleswig-Holstein**
Info: Gunter und Helga Lohmann
Tel. 04122/52 777, E-Mail: guloh@versanet.de
Treffen bitte erfragen.
- **Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e.V.**
Info: Angela Bauer Tel. 0421/579 70 50
dienstags 15.00-18.00 Uhr,
E-Mail: angela.bauer@nord-com.net,
Barbara Radlow Tel. 0421/536 00 70
donnerstags 9.00-12.00 Uhr,
E-Mail: bellaradlow@web.de
Treffen: siehe Homepage:
www.verwachsungsbauch-shg.de
- **Zöliakie, Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von Kindern mit Diabetes und/oder Zöliakie, Elmshorn**
Info: Petra Austen Tel. 04121/642 921
E-Mail: stormhaus@alice-dsl.de, Treffen bitte erfragen.

Krebserkrankungen

- **Angehörige Krebserkrankter, Interkulturelle Frauengruppe, Pinneberg**
Info: über das proMI-Büro, AWO Bildung und

Arbeit Tel. 04101/855 75 83

Treffen: jd. 4. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr,
proMI Mühlenstr. 55 c

- **Eierstockkrebs, Selbsthilfegruppe OvarSH**

Info: Andrea Krull, Tel. 0172/430 35 42,

www.ovarsh.de, Treffen: 1x monatlich jd.

2. Mittwoch, 16.30 Uhr, Bildungszentrum städt.

Krankenhaus, Hasseldieksdammer Weg 30, Kiel

- **KEKK - Krebskranke Eltern kleiner Kinder und Familien mit Krebs**

Info: Dörthe Bräuner Tel. 04103/ 899 92

Leena Molander Tel. 04103/136 29, E-Mail:

kekk-shg@hotmail.de, www.kekk.beepworld.de,

Treffen: jd. 2. Montag im Monat um 20.00 Uhr im

Gemeindezentrum Holm, Steinberge 18

KEKK CARES, Hilfsprojekt für Familien mit Krebs

Info unter www.kekkcares.beepworld.de

- **Leukämie und Lymphom Selbsthilfegruppe Elmshorn**

Info: Wolfgang Waldhaus Tel. 04122/421 70,

E-Mail: LLHElmshorn@gmx.de, Treffen:

jd. 1. Donnerstag im Monat 18.00 Uhr im

Flora-Infotreff, Schulstr. 46-50, 5. Stock,

Fahrstuhl rechts

- **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Elmshorn**

Info: Ingo Jobst Tel. 04106/725 48

E-Mail: shg-pca-elmshorn@gmx.de

www.prostatakrebs-sh.de, Treffen: am 4. Freitag

im Monat 18.00 Uhr, Flora Info-Zentrum,

Schulstr. 46-50, 5. Stock, Fahrstuhl rechts

- **Prostatakrebs Selbsthilfe Pinneberg**

Info: Ernst Günther Carl Tel. 04122/96 212

E-Mail: 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.

- **Prostata Selbsthilfegruppe Rellingen**
 Info: DRK-Begegnungsstätte Tel. 04101/553 186
 Treffen: jd. 2. Mittwoch im Monat 18.00 Uhr
 DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Leben mit Krebs**
Gesprächsgruppe für krebserkrankte Menschen, 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: Karin Schümann Tel. 04101/200 414
 E-Mail: krebs-selbsthilfepinneberg@gmx.de
 und über ZKS Tel. 04101/50 03 490 Treffen: jd.
 2. Donnerstag im Monat 18.30-20.00 Uhr,
 Frauennetzwerk Pinneberg Dingstätte 25
 (Seiteneingang Museum),
 www.krebs-selbsthilfe-pinneberg.jimdo.com
- **Leben mit Krebs**
Gesprächsgruppe für krebserkrankte Menschen, Schenefeld
 Info: Gerda Tönges Tel. 040/830 15 27
 Treffen: jd. 3. Donnerstag im Monat
 15.00 Uhr, Sozialberatung, Osterbrooksweg 4
- **Leben mit Krebs**
Gesprächsgruppe für krebserkrankte Menschen, Wedel
 Info: Angelika Noldt Tel. 04103/703 04 06
 E-Mail: antel_no@o2mail.de

Treffen: jd. 1. Dienstag im Monat 15.00 Uhr
DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6

Psychosoziale Probleme

- **Angehörige und Freunde psychisch Kranker, Kiel, Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**
Info: Tel. 0431/260 956 90
E-Mail: kontakt@lvsh-afpk.de, www.lvsh-afpk.de
- **Angst Selbsthilfegruppe, Wedel**
Info: Heidi Kröger Tel. 0160/981 446 49
E-Mail: heidi.kroeger@alice-dsl.net
Treffen: jd. 2., 3. und 4. Mittwoch im Monat
19.00-21.00 Uhr, AWO-Tagespflegestelle
Rudolf-Breitscheid-Str. 40b
- **Bipolare Störungen Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Susanne Mahnke
E-Mail: 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
- **Burnout Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
Info: Reinhard Beckers, Tel. 04121/780 78 89,
E-Mail: beckers@quintum-coaching.de,
Treffen: jd. 2. Donnerstag (Rhythmus erfragen)
19.00-20.30 Uhr, in den Räumlichkeiten des
ambulanten Dienstes „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 bei Senioren, Selbsthilfegruppe (angeleitet) Pinneberg**
Info über die AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“ Tel. 04101/208 778, Treffen: dienstags, 9.30-11.30 Uhr, Fahltskamp 30, vorheriger Anruf erwünscht
- **Depressionen und Ängste Selbsthilfegruppe Schenefeld**
Info: Martina May, Tel. 04101/869 02 42,
Treffen: jd. 1. und 3. Montag 19.30-21.00 Uhr,
Sozialberatung, Osterbrooksweg 4
- **Depression und Ängste - Angehörigengruppe, Schenefeld**
Info über Sozialberatung Tel. 040/830 373 73
Treffen: jd. 3. Donnerstag im Monat 19.00-20.30 Uhr,
Sozialberatung, Osterbrooksweg 4
- **Depressionen und Übergewicht, Selbsthilfegruppe für türkischsprachige Frauen, Pinneberg**
Info: über das proMI-Büro, AWO Bildung und Arbeit Tel. 04101/855 75 83 Treffen: jd. 2. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr proMI Mühlenstr. 55c
- **Die Quer-Welle - Selbsthilfegruppe für junge Lesben und Schwule mit psychischen Problemen**
Info: diequerwelle@freenet.de,
begegnungsstaette@awo-sh.de
Treffen: jd.1. und 3. Montag im Monat, 18.30-20.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Das Schiff, Fahltskamp 30, Pinneberg
- **Eltern psychisch kranker Kinder und Jugendlicher, Selbsthilfegruppe (angeleitet) Elmshorn**
Info: über Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa

Tel. 04121/701 77-02 Treffen: jd. 1. Donnerstag
im Monat 19.00 Uhr, Brückenhof Neue Straße,
Neue Str. 7

- **EA Emotions Anonymous, Pinneberg
Gruppe für emotionale Gesundheit**
Info: Regina Zschesche Tel. 04106/97 59 144
oder 0176 40406766, E-Mail:
regina.zschesche@gmx.de, Treffen:
donnerstags 19.30 Uhr, Gemeindehaus der
kath. Kirche Pinneberg, Fahltskamp 14
- **Frauen mit psychischen Problemen (ange-
leitet), Pinneberg**
Info über die AWO-Begegnungsstätte
„Das Schiff“ Tel. 04101/208 778, Treffen:
donnerstags, 15.15-18.15 Uhr, Fahltskamp 30
- **Gesprächsgruppe am Abend für Menschen
mit psychischen Problemen und Erkrankungen,
Selbsthilfegruppe (angeleitet) Pinneberg**
Info über die AWO-Begegnungsstätte „Das
Schiff“ Tel. 04101/208 778, Treffen: jd. 2. und
4. Mittwoch im Monat 18.00-19.30 Uhr
Fahltskamp 30
- **Kreativgruppe (stricken, malen, nähen etc.)
für Menschen mit psychischen Problemen
und Erkrankungen, Selbsthilfegruppe
Pinneberg**
Ansprechpartnerin: Edeltraut Lakkis; Info über
die AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“
Tel. 04101/208 778, Treffen: freitags 10.30-12.30 Uhr,
Fahltskamp 30
- **Lebenskrisen, Gesprächsgruppe
„Begegnungen“ für Menschen in
Lebenskrisen, Elmshorn**
Info: Frank Rechter Tel. 04122/82 880
Peter Drescher Tel. 04122/52 493
Thorsten Schmidt Tel. 04892/890 132
Treffen: mittwochs, 19.30-21.30 Uhr im Verein
für Jugend e.V., Bauerweg 32, Elmshorn

- **Männergruppe Elmshorn, Brücke Elmshorn e.V., gemeinsam stark**
 Info: Marco Tel. 0151/235 623 70, E-Mail: marco.stender@t-online.de,
 Uwe Tel. 0151/119 605 46, E-Mail: u.behrend@gmx.net, 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
 www.mobbingselfhilfe.info
- **Mütter mit psychischen Erkrankungen oder psychischen Problemen, Selbsthilfegruppe Pinneberg**
 Info: AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“
 Tel. 04101/208 778, Treffen: jd. 2. Dienstag im Monat, 9.30-11.30 Uhr, Fahltskamp 30
- **Psychische Erkrankungen Betroffenen-Sprechstunde für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige, Freunde**
 – **Betroffene beraten Betroffene –**, Pinneberg
 Info: Gaby Hoffmann, Tel. 04101/553 093 (Anrufbeantworter, wir rufen zurück) oder offene Sprechstunde, jd. 2. Montag im Monat 16.00-18.00 Uhr AWO Begegnungsstätte und Beratungsstelle „Das Schiff“ AWO S-H gGmbH, Fahltskamp 30, E-Mail: betroffenenen-sprechstunde@awo-sh.de. Nach Absprache finden Beratungen auch an anderen Orten im Kreis Pinneberg statt.
- **Psychoseseminar im Kreis Pinneberg Dialog-Forum „Seelische Gesundheit“**
 Erfahrungsaustausch für Betroffene, Angehörige und Profis rund um Themen zu seelischen Erkrankungen. Info: Miriam Kunkel u. Ingo Ulzhoef, E-Mail: info@psychose-seminar-elmshorn.de, www.psychose-seminar-elmshorn.de, Tel. 04121/701 77 02, Treffen: jd. 2. Mittwoch im

Monat, 18.00-20.00 Uhr Flora-Gesundheitszentrum, Schulstr. 46-50, Elmshorn

- **Schreibwerkstatt für schreibinteressierte Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info und Anmeldung: AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“ Tel. 04101/208 778, Treffen: jd. 1. Freitag im Monat, 15.00-17.00 Uhr, Fahltskamp 30

Frauen/Männer/Kinder/Familie

- **ADHS Deutschland e.V., Regionalgruppe Elmshorn**
Info: Gerhild Gehrman Tel. 04121/807 272, oder 0160/903 120 87. Kornelia Boldt, E-Mail: 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, Elterntreff Elmshorn**
Info: Udo Radloff Tel.04121/780 97 67
E-Mail: selbsthilfe@ae-nord.de, Termine und Ort der Treffen im Internet unter www.ae-nord.de
- **ADS/ADHS Selbsthilfegruppe Pinneberg Uetersen, Tornesch**, Info: Martina Krauß
E-Mail: ads-selbsthilfegruppe@familiekrauss.de
Treffen: Ev. Familienbildungsstätte Pinneberg Bahnhofstr. 20; die Termine stehen im Programmheft der ev. Familienbildungsstätte Pinneberg
- **Afghanische Frauengruppe, Pinneberg Austausch und Handarbeiten**
Info: über das proMI-Büro, AWO Bildung und Arbeit Tel. 04101/855 75 83 Treffen: mittwochs, Uhrzeit bitte erfragen, proMI Mühlenstr. 55c, Pinneberg

- **Alleinerziehende Frauen, Elmshorn**
 Info: Lisa Schnelten vom Frauentreff
 Tel. 04121/66 28,
 E-Mail: info@frauentreff-elmshorn.de
 Treffen: mittwochs 15.00-17.00 Uhr
 Frauentreff, Kirchenstr. 7
- **Alleinerziehende Kreis Pinneberg**
 Leitung: Nicole Sönnichsen Tel.0151/703 08 472
 E-Mail: selbsthilfe@ae-nord.de, Stellvertreter
 Udo Radloff bei Fragen Tel. 04121/780 97 67,
 Termine und Ort der Treffen im Internet unter
 www.ae-nord.de
- **Auf Kurs - Gemeinsam zum Wunschgewicht. Gruppe für alleinerziehende Mütter und Väter, im Aufbau**
 Erfahrungsaustausch und Sport, evtl. Kinderbetreuung, Info: Nicole Sönnichsen,
 Tel. 0151/703 08 472
- **Frauen ab 60, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info: Lisa Schnelten vom Frauentreff
 Tel. 04121/66 28,
 E-Mail: info@frauentreff-elmshorn.de
 Treffen: 14-tägig montags 14.30-16.30 Uhr
 Frauentreff, Kirchenstr. 7
- **Frauengruppe, Elmshorn**
 Informationen über Einwandererbund e.V.
 Feldstr. 3, Tel. 04121/ 640 10-60,
 www.ewbund.de
- **Selbsthilfegruppe Trennung und Scheidung Kinder brauchen beide Eltern e.V.**
 Das Hilfe-Netzwerk für Trennungskinder, -väter, -mütter und Großeltern, 1. Vorsitzender: Volker Stüben, Tel. 04121/90 60 50,
 E-Mail: volker.stueben@kbbe.de,
 www.wirklicher-vatertag.de
 Treffen: regelmäßige monatliche Treffen in Elmshorn. Bitte vorher telefonisch anmelden!

- **Legasthenie und Dyskalkulie Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Wiebke Burgemeister Tel. 04101/75 703
wiebke.burgemeister@t-online.de,
Anke Ruckert Tel. 04101/73 078
E-Mail: bernd.afert@gmx.de
Treffen: Bahnhofstr. 18-22, Ev. Familienbildung
Pinneberg, www.fbs-pinneberg.de,
Termine erfragen.
- **Männergruppe, Elmshorn**
Informationen über Einwandererbund e.V.
Feldstr. 3, Tel. 04121/ 640 10-60,
www.ewbund.de
- **Pflegende Angehörige, Quickborn**
Info: Hannelore Egbringhoff Tel. 04106/67 340
Treffen jd. 1. Mittwoch im Monat 19.30-21.00 Uhr
Gemeindehaus Quickborn, Ellerauer Str. 2

Sterbebegleitung/Trauer

- **AGUS Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene in Pinneberg**
Info: Dagmar Lüders Tel. 04101/512 829
www.pinneberg.agus-selbsthilfe.de
E-Mail: dagmar.lueders@gmx.net
Treffen: jd. 3. Freitag im Monat 19.00-21.00 Uhr
Suchtberatung, Bahnhofstr. 29/3. Stock
- **Ambulanter Hospizdienst Pinneberg-Uetersen**
Info: Frau Eckhardt-Tams Tel. 04101/856 5510
E-Mail: hospizgruppe-pinneberg@web.de,
www.hospizdienst-pinneberg.de
- **Ambulanter Hospizdienst**
Kirchengemeinde Wedel
Info: Gerda Groth Tel. 04103/88 991,
auf Anfrage Trauergruppe.

- **Hospizgruppe Wedel - ambulante Sterbe- und Trauerbegleitung in Wedel und Umgebung**
 Kontakt und Information: Kirsten Wilke
 Tel. 04103/75 24 oder 0170/366 76 70,
www.hospizgruppe-wedel.de
 E-Mail: wilkek@mail.de
 Beratung in Hospizfragen, Sterbebegleitung,
 Trauerbegleitung: auf Anfrage
- **SHG MUT - Miteinander Unfassbares Teilen Selbsthilfe für verwaiste Eltern, Wedel**
 Info: Frieda Harmssen Tel. 04103/808 551
 E-Mail: kontakt@shg-mut.de
 Treffen: jd. 1. Freitag im Monat 19.00 Uhr,
 DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6
 Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten.
- **Trauercafé, Pinneberg**
 Info: Christoph Stegmann
 Tel. 04101/845 05 15, 0172/433 46 07, E-Mail:
christoph.stegmann@kirchenkreis-hhsh.de
www.christopherus-pinneberg.de, Treffen: jd. 2.
 Samstag im Monat 15.00-17.00 Uhr, Bürger-
 haus, Fahltskamp 30, Pinneberg.
- **Trauergruppe**
 Info: Christoph Stegmann
 Tel. 04101/845 05 15, 0172/433 46 07,
 E-Mail: christoph.stegmann@kirchenkreis-hhsh.de,
www.christopherus-pinneberg.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
- **Verwaiste Eltern, Selbsthilfegruppe Quickborn**
 Info: Ingeborg Alsleben Tel. 04106/66 334
 Termine bitte erfragen.

Sucht

- **Al-Anon Familiengruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**
Info: Tel. 0160/374 24 03, E-Mail: info.R2-Nordost@al-anon.de, Treffen: dienstags 20.00 Uhr, Jochen-Klepper-Haus Jochen-Klepper Str. 11
- **Al-Anon für erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien, Uetersen**
Info: 0157/507 86 936 (ohne Ansprechpartner), Treffen: jd. 1. und 3. Montag 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 u. 040/271 92 95, Treffen: freitags 19.30 Uhr, Chemnitz Str. 28
- **Anonyme Alkoholiker Elmshorn**
Info: 040/271 33 53 u. 040/271 92 95, Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat 20.00-21.30 Uhr, Beseler Str. 4
- **Anonyme Alkoholiker, Pinneberg**
Info: Dieter Tel. 04101/831 65 17, Treffen: mittwochs 19.30 Uhr, Kirche St.Michael, Gemeindehaus, Fahltskamp 14
- **Anonyme Alkoholiker Quickborn**
Info: Heike Tel.04106/748 25, Treffen: freitags 20.00-21.30 Uhr, Ev. Gemeindehaus, Ellerauer Str. 2
- **Anonyme Alkoholiker Schenefeld**
Info: Dieter Tel. 04101/831 65 17
Treffen: montags 19.30 Uhr Stephanskirche, Hauptstr. 39

- **Anonyme Alkoholiker Uetersen**
 Info: Ralf Tel. 01522/960 35 49
 Meeting: dienstags 19.45-21.30 Uhr
 Jochen-Klepper-Str. 11

- **Anonyme Alkoholiker Wedel**
 Info: 040/271 33 53 u. 040/271 92 95,
 Treffen: mittwochs 19.30 Uhr,
 Gemeindezentrum Christuskirche, Feldstr. 32

- **Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
 Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info: Martin Schmidt Tel. 04123/28 81
 E-Mail: elmshorn@blaues-kreuz.de
 www.elmshorn.blaues-kreuz.de, Treffen:
 jd. Montag 19.30 Uhr, Feldstr. 17, Haus der
 Gemeinschaft in der Ev. Kirche

- **Blaues Kreuz
 Selbsthilfegruppe Helgoland**
 Info: Kirchenbüro der St. Nicolai Kirche
 Tel. 04725/301 Treffen: mittwochs 20.00 Uhr
 Ev. Gemeindehaus, Helgoland

- **Blaues Kreuz, Pinneberg**
 Info: Ulf Tel. 04121/470 345 Treffen: donnerstags
 20.00 Uhr Bahnhofstr. 2b,
 www.blaueskreuz-pinneberg.de

- **Blaues Kreuz in der Evang. Kirche
 Gruppe Quickborn**
 Info: Ursula Scharsich Tel. 04106/736 19
 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, E-Mail: 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
www.blaues-kreuz.de/tornesch
E-mail: rainer.jeromin@freenet.de
Treffen: montags 19.30-21.15 Uhr
Bonhoeffer Haus, Fritz-Reuter-Weg 18
- **Blaues Kreuz, Begegnungsgruppe Uetersen**
Info: Carsten Hesselbarth Tel. 04392/920 94 96
E-Mail: uetersen@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de/Uetersen
Treffen: donnerstags 19.30 Uhr
Christuskirche, Tantausallee 35
- **Eltern mit drogenabhängigen Kindern, Elmshorn**
Info: Margrit Sälzer Tel. 04121/71 914
Gisela Schröder Tel. 04121/21 777
Treffen: jd. 3. Montag im Monat 19.00 Uhr
vorherige Anmeldung erbeten.
- **Essstörungen, Binge Eating- und Bulimie-Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Katharina Tel. 04101/835 88 87
E-Mail: selbsthilfe_essstoerung_pi@web.de,
Treffen: ev. Familienbildung Pinneberg, Bahn-
hofstr. 18-22, Raum E 22, 18.00-20.00 Uhr, alle
2 Wochen dienstags, Termine telefonisch o. per
E-Mail erfragen
- **Essstörungen, Gruppe für Frauen, Elmshorn**
Info: Lisa Schnelten, Frauentreff Elmshorn
Tel. 04121/66 28,
E-Mail: info@frauentreff-elmshorn.de
Treffen: mittwochs 10.00-12.00 Uhr
Frauentreff Elmshorn, Kirchenstr. 7
vorherige Anmeldung erbeten.

- **Frauengruppe für Alkohol- und Tablettenabhängige, Pinneberg**
 Info: Marion Tel. 04101/46 374
 E-Mail: marionkdn@t-online.de
 Treffen: dienstags 19.30-21.00 Uhr,
 Diakonie, Bahnhofstr. 29-31
- **Frauengruppe für ehemalige Abhängige von Suchtmitteln (angeleitet), Wedel**
 Info: über Sucht- und Drogenberatung,
 Fr. Vohr Tel. 04103/830 75 Treffen: Drogen-
 und Suchtberatungsstelle, Gärtnerstr. 4
- **Freie Selbsthilfegruppe „abstinent leben“, Barmstedt**
 Info: Tel. 04824/25 83,
 Andreas Pünner Tel. 0151/22 92 09 12,
 Gitta Lipinski Tel. 0160/56 69 468;
www.abstinent-leben-barmstedt.de,
 E-Mail: info@abstinent-leben-barmstedt.de,
 Treffen: mittwochs 19.00 Uhr, Gemeindehaus
 der Kirchengemeinde Barmstedt, Chemnitzstr. 26
- **Freie Dienstagsgruppe Abstinenz = Leben, Elmshorn**
 Info: Paule Tel. 04121/ 701 19 18,
 Klaus Tel. 04828/523 029, E-Mail:
www.dienstagsgruppe.elmshorn@web.de
 Treffen: dienstags 18.45 Uhr, Brückenhofcafe
 (barrierefrei & rollstuhlgerecht)
 Brücke Elmshorn e.V., Neue Str. 7
- **Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholiker und Angehörige, Elmshorn**
 Info: Silke und Peter Tel. 04126/790, E-Mail:
pitvonquint@t-online.de, Treffen: montags 19.00
 Uhr, Haus d. Begegnung, Hainholzer Damm 13
- **Freundeskreis Barmstedt**
 Info: Thomas Beckmann Tel. 0152/337 612 47,
 E-Mail: SHG.Freundeskreis.Barmstedt@gmx.de,
 Treffen: jd. Donnerstag 19.30-21.30 Uhr, Kreisju-
 gendring Pinneberg, Düsterlohe 5, Barmstedt

- **Freundeskreis Elmshorn**
 Info: Kay Carstens Tel. 04121/844 27, E-Mail: carstenskay50@gmail.com, Treffen: jd. Donnerstag 19.30 Uhr im Cafe der Diakonie Rantzau-Münsterdorf, Alter Markt 16, Elmshorn
- **Freundeskreis Elmshorn-Gruppe Ahornhof**
 Info: Rita Ludwig Tel. 0174/923 70 85 (Rückruf ist garantiert)
 E-Mail: freundeskreis_ah_ahornhof@web.de, Treffen: jd. Mittwoch 18.00 Uhr, Jürgenstr. 10, in der TWE
- **Freundeskreis für Suchtkranke Selbsthilfegruppe Rellingen**
 Info: Jürgen Behnke
 Tel. 04101/29 684, 0151/559 562 63, Annette Ebert Tel. 04101/691 146, 0162/975 90 22, E-Mail: ann.ebert@gmx.de, Treffen: montags und dienstags 20.00-21.30 Uhr DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **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
- **Guttempler Gemeinschaft „Roland-Wedel“ Gesprächsgruppe für Personen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen und deren Angehörige, Wedel**
 Info: Joachim Markgraf Tel. 04103/903 33 06
 E-Mail: 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.

- **(Glücks-) Spielsucht Uetersen
Blaues Kreuz, Gruppe Handicap**
Info: Wolfgang u. Andrea Fromm
Tel. 04122/42 304
E-Mail: 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
- **„Spiel-Hölle“ Selbsthilfegruppe für
Spieler/innen und Angehörige, Schenefeld**
Info: Tel. 0160/965 005 46 oder
040/840 568 44; Treffen: mittwochs 19.00 Uhr,
Suchtberatungs- und Präventionsstelle,
Papenmoorweg 2
- **Suchtmittelabhängige Frauen, Pinneberg
Donnerstagsgruppe**
Info: Petra Tel. 0176/486 802 92, Treffen:
donnerstags 19.30 Uhr, 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**
Info: Ronald Tel. 040/830 01 65, Treffen:
dienstags ab 19.00 Uhr im Kleinen Saal der
Paulskirche, Gorch-Fock-Str. 90

Angehörigengruppe

Info: Monika Tel. 040/830 01 65, Treffen: jd. 2. und 4. Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr, Bauernstube in 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,
E-Mail: suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de
Treffen: montags 19.00 Uhr, Suchtberatungs- u. Präventionsstelle, Papenmoorweg 2

Bitte nehmen Sie zu uns Kontakt auf, wenn wir Ihre Selbsthilfegruppe aufnehmen sollen.

Beratungsstellen im Kreis Pinneberg:

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

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

Behindertenbeauftragte 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,
Tel. 04101/208 778, Fahltskamp 30, Pinneberg
E-Mail: 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
E-Mail: begegnungsstaette@brueckeelmshorn.de

**Diakonieverein Migration, Beratung für
Migranten, Flüchtlinge und Aussiedler e.V**
Tel. 04101/37 67 70, Bahnhofstr. 2c, Pinneberg
Weitere Standorte in Elmshorn, Halstenbek,
Rellingen, Uetersen und Wedel
Infos unter: www.diakonieverein-migration.de

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung,
allgem. Schwangerenberatung und
Schwangerschaftskonfliktberatung**
AWO Schleswig Holstein gGmbH,
Tel. 04101/205 788 und 205777,
Koppelstr. 34, Pinneberg

Einwandererbund e.V.
Integrations- und Beratungszentrum
Geschäftsstelle: Feldstr. 3, Elmshorn
Tel: 04121/ 640 10-60, www.ewbund.de

**Erziehungs- und Familienberatung der AWO
Elmshorn** Tel. 04121/791 244
Hainholzer Damm 13/13a
E-Mail: ineke.koedijk@awo-sh.de,
btz-hainholz@awo-sh.de
Pinneberg Tel. 04101/205 78 01
Koppelstr. 34
E-Mail: erziehungsberatung-pi@awo-sh.de
Uetersen Tel. 04122/903 825
Theodor-Storm-Allee 62a
E-Mail: karl-heinz.heuer@awo-sh.de
Wedel Tel. 04103/701 96-0, Hafenstr. 28
E-Mail: erziehungsberatung-wedel@awo-sh.de

**Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung
Pinneberg, Diakonisches Werk HH-West/S-H**
Tel. 04101/505 58 60, Bahnhofstr. 29-31
lebensberatung.pinneberg@diakonie-hhhs.de

**Erziehungs-, Schwangeren- und Schwanger-
schaftskonfliktberatung Elmshorn, Diakoni-
sches Werk Rantzau-Münsterdorf gGmbH**
Tel. 04121/90 79 299, Alter Markt 16
E-Mail: info@die-diakonie.org

Fachdienst Gesundheit

AIDS-Beratung Tel. 04121/45 02 33 60

E-Mail: su.richter@kreis-pinneberg.de

Sozialpsychiatrischer Dienst

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

E-Mail: sozpsychdienst@kreis-pinneberg.de,

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn

Frauenhaus Pinneberg e.V.

Tel. 04101/204 967,

www.frauenhaus-pinneberg.de

Frauenhaus Elmshorn

Tel. 04121/258 95

www.frauenhaus-elmshorn.de

Frauentreff Elmshorn

Tel. 04121/66 28, Kirchenstr. 7

www.frauentreff-elmshorn.de

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, Dingstätte 25

www.frauennetzwerk-pinneberg.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

Patienten-Ombudsmann/-frau S-H e.V.

Rat & Hilfe für PatientInnen, Tel. 01805/235 383

Hilfe & Schlichtung bei Pflegeproblemen

Tel. 01805/235 384, www.patientenombudsmann.de

Geschäftsstelle Bad Segeberg Tel. 04551/803 224

**Pflegestützpunkt im Kreis Pinneberg
Beratung rund um das Thema Pflegen**

Tel. 04101/55 54 64,
Heinrich-Christiansen-Str. 45
www.pflegeberatungs.info

**proMI - Beratung, Begleitung und Hilfe für
Migranten**

Migrantencafe mittwochs, 15.00-17.00 Uhr
Tel. 04101/855 75 83, Mühlenstr.55c, Pinneberg
www.promihilft.de

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle im
Kreis Pinneberg**

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Beratung, Walking-Gruppe für Frauen mit und
ohne Krebs

Tel. 04121/24 881, Feldstr. 24a, Elmshorn
www.krebsberatung-kreis-pinneberg.de

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

Tel. 04101/814 70 90, 0151/419 210 99,
Bahnhofstr. 2b, Pinneberg,
pinneberg@donumvitae.org

**Treffen und Informationsveranstaltung
für Angehörige von an Depressionen und
Ängsten Erkrankten,
professionell begleitet**

jd. 1. Donnerstag im Monat 18.00 Uhr
Info: Regioklinik, Tel. 04101/217-98 27
Interessierte bitte vorher anrufen, ob evtl. Termin-
veränderung

**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. 6a

Schenefeld: Tel. 040/830 198 19

Blankeneser Chaussee 5

www.wendepunkt-ev.de

Sozialberatung

Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstellen der AWO

Büro Elmshorn, Barmstedt

Tel. 04121/897 999, Flamweg 42

E-Mail: [schuldnberberatung-unterelbe@awo-sh.de](mailto:schuldnerberatung-unterelbe@awo-sh.de)

Büro Pinneberg, Appen

Tel. 04101/205 744, Koppelstr. 34

E-Mail: [schuldnberberatung-pinneberg@awo-sh.de](mailto:schuldnerberatung-pinneberg@awo-sh.de)

Büro Schenefeld, Halstenbek, Rellingen

Tel. 040/830 996 64, Holstenplatz 6, Schenefeld

E-Mail: [schuldnberberatung-schenefeld@awo-sh.de](mailto:schuldnerberatung-schenefeld@awo-sh.de)

Büro Tornesch, Quickborn

Beratung und Prävention

Tel. 040/ 830 996 61, Holstenplatz 6, Schenefeld

E-Mail: [schuldnberberatung-tornesch@awo-sh.de](mailto:schuldnerberatung-tornesch@awo-sh.de)

Büro Wedel, Uetersen

Tel. 04103/180 83 20, Rudolf-Breitscheidt-Str. 40b

E-Mail: [schuldnberberatung-wedel@awo-sh.de](mailto:schuldnerberatung-wedel@awo-sh.de)

Sozialberatung im Beratungs- und Therapiezentrum, Elmshorn

Tel. 04121/79 12-45, Hainholzerdamm 13/13a,

E-Mail: btz-hainholz@awo-sh.de

Sozialberatung Schenefeld

Tel. 040/830 373 73, Osterbrooksweg 4,

E-Mail: sozialberatung@stadt-schenefeld.de

DRK-Sozialstation

Rellingen Tel. 04101/553 186, Appelkamp 8,

E-Mail: sst-re@drk-kreis-pinneberg.de

Quickborn Tel. 04106/663 34, Kampstr. 6a

Wedel Tel. 04103/44 74, Rudolf-Höckner-Str. 6

E-Mail: sozialstation@drk-wedel.de

Suchtberatung

Ambulanter Dienst, teilstationäre Wohneinrichtung, Suchthilfezentrum Elmshorn

Tel. 04121/463 13 101, 463 13 119

Jürgenstr. 10, Elmshorn

E-Mail: 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

E-Mail: suchtberatung-halstenbek@awo-sh.de

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

Hauptstr. 70

E-Mail: suchtberatung-rellingen@awo-sh.de

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

Papenmoorweg 2

E-Mail: suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de

Fachstelle Glückspielsucht Herr Witte

Tel. 040/840 568 44, 0160/965 005 46

E-Mail: spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de

Diakonie Rantzeu-Münsterdorf

Suchtberatung Elmshorn

Tel: 04121/14 45, Alter Markt 16

E-Mail: 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

Sucht- und Drogenberatungsstelle Elmshorn Sozialtherapeutisches Zentrum STZ

Tel. 04121/409 10, Langelohe 75,
www.stz-elmshorn.de

Suchtberatung Pinneberg

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

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

Sucht- und Drogenberatungsstelle Pinneberg

Tel. 04101/374 765, Friedrich-Ebert-Str. 51
drogenberatung-pinneberg@therapiehilfe.de

Sucht- und Drogenberatungsstelle Wedel Sozialtherapeutisches Zentrum STZ

Alle Abhängigkeitsformen
Tel. 04103/830 75, Gärtnerstr. 4
E-Mail: beratung-wedel@therapiehilfe.de

Sonstiges

- **Besuchsdienst für einsame Menschen,
Quickborn**
Info: Sozialstation Quickborn Tel. 04106/66 334
- **Freiwilligenforen**
 - 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 sind bei der ZKS erhältlich.

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
12. 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
E-Mail: zks@drk-kreis-pinneberg.de
www.selbsthilfe-pinneberg.de

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