

# Selbsthilfe Wegweiser für den Kreis Pinneberg

19. Auflage 2022



**Selbsthilfe verbindet**

## **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

sowie nach Vereinbarung.

### **Ansprechpartnerinnen:**

Kerstin Kreuzhage,

Diplompädagogin

Katinka Gabriel,

Verwaltung

Tel. 04101/50 03 490

[zks@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:zks@drk-kreis-pinneberg.de)

[www.selbsthilfe-pinneberg.de](http://www.selbsthilfe-pinneberg.de)

Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3
Was ist eine Selbsthilfegruppe?	Seite 5
<b>Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg</b>	Seite 6
Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen	Seite 6
Junge Erwachsene	Seite 12
Angehörige	Seite 12
Fachliche Angebote	Seite 13
Krebserkrankungen	Seite 13
Allgemein	Seite 13
Organspezifisch	Seite 14
Fachliche Angebote	Seite 14
Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen	Seite 15
Junge Erwachsene	Seite 17
Fachliche Angebote	Seite 18
Besondere Lebenslagen	Seite 18
Migrationshintergrund	Seite 19
Suchterkrankung	Seite 21
Alkohol, Medikamente und Drogen	Seite 21
Junge Erwachsene	Seite 25
Angehörige	Seite 25
Spielsucht	Seite 25
Junge Erwachsene	Seite 26
Trauer	Seite 26
Fachliche Angebote	Seite 27
Gemeinsame Freizeitbeschäftigung	Seite 28

<b>Beratungsangebote im Kreis Pinneberg</b>	Seite 31
Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung	Seite 31
Beratung bei Behinderungen	Seite 34
Beratung bei psychischen Erkrankungen	Seite 35
Migrationsberatung	Seite 36
Sozialberatung	Seite 37
Suchtberatung	Seite 37
<b>Sonstiges</b>	Seite 39
<b>Hilfreiche Telefonnummern</b>	Seite 39
<b>Überregionale Selbsthilfeaktivitäten</b>	Seite 40
<b>Impressum</b>	Seite 41
<b>Anfahrt</b>	Seite 42

**Bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe empfehlen wir grundsätzlich, sich vor dem ersten Besuch mit der Kontaktperson der Selbsthilfegruppe in Verbindung zu setzen.**

**Dies gilt ganz besonders im Zuge der Corona-Pandemie, wodurch eine Anmeldung unbedingt erforderlich ist.**

## **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, von A-Z

- **Alzheimer, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Alzheimer im Kreis Pinneberg**  
siehe Angehörige S. 12
- **Ataxie, Heredo-Ataxie Selbsthilfegruppe Regionalgruppe Schleswig-Holstein**  
Info: Henry Suttkus, Tel. 0176 51 68 36 93,  
h.suttkus@gmx.de  
Nach Absprache mit H. Suttkus offen für Betroffene und Angehörige. Wegen der Pandemie können noch keine Termine genannt werden.  
Treffen: Lollfuß 48, Schleswig.
- **Autismus Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Claudia Beetz, Tel. 04121/265 77 21,  
mail@autismus-elmshorn.de  
Treffen und Termin: siehe Homepage  
www.autismus-elmshorn.de.
- **Behinderung, Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte im Kreis Pinneberg e.V.**  
Info: Andreas Voß, Tel.04127/929 168,  
vkmb@koerperbehindertenvereinkrspi.de

- **Chronische Schmerzen, Selbsthilfegruppen Elmshorn**  
**Gruppe 1:** Info: Monika Rost, Tel. 04121/507 86, mc-rost@t-online.de Treffen: jd. 3. Montag im Monat, 16.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50  
**Gruppe 2:** Info: Kerstin Wolff wolffkerstin@gmx.net Tel. 04121 78 79 95 Treffen: am 2. Mittwoch im Monat, Flora Info-Treff, Schulungsraum.  
 Weitere Infos bei Anmeldung
- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg**  
 siehe Angehörige S. 12
- **Diabetes, Selbsthilfegruppe für Diabetiker in Elmshorn**  
 Info: Rudolf Rump, Tel. 04121/72 099, Rump@gmx.eu  
 Treffen: jd. 3. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 50
- **Hörberatung bzw. Tinnitus für den Kreis Pinneberg** siehe S. 12
- **Lichen sclerosus Deutschland e.V., Selbsthilfegruppe Hamburg**  
 Info: kontakt@lichensclerosus-deutschland.de, www.lichensclerosus-deutschland.de  
 Treffen: Aufgrund der Corona-Pandemie virtuell, Termine siehe Homepage
- **Lip- und Lymphödemerkrankungen, Lily Pearls Selbsthilfegruppe für Lip- und Lymphödem, Elmshorn**  
 Info: Sabine Garber, lilypearlselmshorn@gmail.com, 0177/77 47 238, Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat, 18.30-20.00 Uhr, Flora Info-Treff, rechter Fahrstuhl/Etage S, Schulstr. 46-50
- **Mastozytose, Selbsthilfe Netzwerk e.V.**  
 Info: Nicole Hegmann Tel. 02207-97 49 297, kontakt@mastozytose-info.de www.mastozytose-info.de  
 Treffen: virtuell/Internet ;Termine sind auf Homepage zu finden

- **Morbus Bechterew, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew – SH – e.V., Gruppe Pinneberg**  
 Info: Jörg Blank Tel. 04101-254 59  
 pinneberg@dymb-sh.de www.dymb-sh.de  
 Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat ab 19.30 Uhr, im Restaurant von Stamm, Kleiner Sand 60, 25436 Uetersen
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Thomaskirche, Elmshorn**  
 Michael Müller, Tel. 04121/475 28 48,  
 Sylvia Podschus Tel. 04121/506 92,  
 monatliche Treffen im Gemeindehaus der Thomaskirche, Breslauer Str. 3, Termine bitte erfragen.
- **Multiple Sklerose, Angehörigengruppe von MS-Betroffenen, Elmshorn**  
 Siehe Angehörige S. 13
- **Multiple Sklerose, Junger Stammtisch für an Multiple Sklerose Erkrankte, Elmshorn**  
 siehe Junge Erwachsene S. 12
- **Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe Pinneberg**  
 Info: Karin Rahlf, karin.rahlf@web.de;  
 Bettina Lauszat b.lauszat@web.de,  
 Treffen: Gemeindehaus der Christuskirche Pinneberg, Bahnhofstr. 2, Termine vierteljährlich, mittwochs, nach Vereinbarung 16.00-18.00 Uhr
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppen Schenefeld**  
 Info für MS-Betroffene in Schenefeld über Sozialberatung Tel. 040/830 373 73  
**Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe „1000 Gesichter“:** Info: Kai Peschke, Tel. 040/34 85 98 96 Treffen am 2. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr als Online-Videokonferenz  
**MS-Gruppe 2001:** Info: Christian Hormann, Tel. 040/840 64 24, Treffen: am 3. Dienstag im



Monat 18:30 Uhr, Begegnungsstätte für Jung und Alt, Timmermannsweg 2a, Schenefeld

- **Multiple Sklerose Kontaktgruppe Wedel**  
Info: Martina Bewersdorff, Tel. 04103/35 71,  
Treffen: Monatlich samstags, genauen Termin  
bitte erfragen. Ort: AWO-Wedel,  
Rudolf-Breitscheid-Str. 40, Wedel.
- **Organtransplantierte, Regionalgruppe  
Schleswig-Holstein des BDO e.V.**  
Info: Monika und Wolfgang Veit,  
Tel. 04851/12 84, wolfgang.veit@bdo-ev.de,  
www.bdo-ev.de Verschiedene Treffen in  
Schleswig-Holstein, bitte erfragen.
- **Parkinson, Selbsthilfegruppe für Betroffene  
und Angehörige, Elmshorn**  
Info: Angelika Klein Tel. 04122/999 44 85,  
parkinson.elmshorn@web.de;  
Treffen: am 3. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr,  
Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Parkinson, dPV Regionalgruppe Rellingen**  
Info: Klaus Lüdicke, Tel. 04101/45 338,  
Fax 04101/859 54 57,  
rellingen@parkinson-mail.de,  
www.parkinson-rellingen.de  
Kaffeetreff am 3. Montag im Monat, 15.00 Uhr;  
Gymnastik wöchentlich  
donnerstags, 10.00-11.00 Uhr  
DRK-Begegnungsstätte Rellingen, Appelkamp 8
- **Parkinson, DPV Regionalgruppe Wedel**  
Info: Mechthild Anten, Tel. 04103/54 81,  
anten@arcor.de, Treffen: (\*\*\*) jd. 2. Samstag im  
Monat, 15.00-17.00 Uhr,  
AWO-Treff Rudolf-Breitscheid-Str. 40a  
**Wöchentliches Tanzen: (\*\*\*)** montags  
16.30-17.30 Uhr, Tanzpartner nicht erforderlich,  
Tanzschule Riemer, Hafenstr. 28a  
(\*\*\*) Achtung: Aufgrund der Covid 19 Pandemie  
fallen die Treffen aus. Bitte erfragen Sie Ort und

Zeitpunkt zu ggb. Zeit unter der o.g.  
E-Mail-Adresse

- **Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**  
**Beratung:** dienstags: 14.00-18.00 Uhr und  
donnerstags 9.00-13.00 Uhr  
Friedrich-Ebert-Str. 5, Pinneberg  
Tel. 04101 514 462  
**Treffen der Ortsgruppe Pinneberg**  
bitte erfragen bei Frau Malcherczyk,  
Tel. 04122/88 29, hm333@gmx.de  
**Ortsgruppe Wedel**  
Info: Frau Dr. Jutta Kudlik Tel. 04103/33 68,  
Treffen: jd. 2. Donnerstag im Monat,  
15.00 Uhr in der AWO-Begegnungsstätte,  
Rud.-Breitscheid.Straße  
Achtung: Während der Corona-Pandemie Treffen  
nur nach Absprache möglich
- **Sarkoidose Selbsthilfe Schleswig-Holstein**  
Info: Tel. 04329 91 38 78,  
info@sarkoidose-sh.de, Treffen: Samstags  
14.00-17.00 Uhr, alle 2 Monate.  
Ort: DRK-Haus, Schützenstr. 14-16,  
Neumünster
- **Schlafapnoe, Selbsthilfegruppe Wedel**  
Info: Günter Seeger, Tel. 04103/88 016,  
gueseeger@web.de, Treffen: jd. 1. Mittwoch im  
Monat, Risthütte (Gemeindesaal der  
Immanuelkirche Wedel), Küsterstr. 4
- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Pinneberg,  
Stammtisch für Betroffene und Angehörige**  
Info: Ingrid Langemeyer, Tel. 040/21 08 87 01  
ingrid.langemeyer@schlaganfall-ring.de  
Silke Kuhn, Tel. 04101/347 13,  
silke.kuhn@schlaganfall-ring.de  
Christel Scheide, Tel. 04101/626 00,  
erich.scheide@kabelmail.de  
Treffen: jd. 1. Dienstag im Monat 19.00 Uhr,  
Restaurant Attika, Bäckerstr. 3, 25469 Halstenbek

- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wedel**  
Info: Waltraud Rögge, Tel. 040/87 19 89,  
Urban Dümmling, Tel. 0175/500 37 32,  
04103/817 94,  
schlaganfallgruppe.wedel@t-online.de  
Treffen: jd. 2. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr  
DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6
- **Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein e. V.,  
Leben und Genesen nach einem Schlaganfall  
- Zertifizierte Schlaganfall-Mentoren  
beraten Betroffene und Angehörige zu  
Schlaganfall und Aphasie - Rellingen**  
www.schlaganfall-ring.de,  
Termin: Freitag vormittags, DRK-Begegnungs-  
stätte Rellingen, Appelkamp 8; telefonische  
Anmeldung erforderlich, Tel. 04101/553 186  
– Die Beratung ist kostenfrei.
- **Schwere Erkrankungen, Selbsthilfegruppe  
für erkrankte Eltern, Wedel**  
Siehe Krebserkrankungen S. 14
- **Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen Elmshorn**  
Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und  
Menschen mit **Darmkrebs**  
**Nachmittags-Gruppe** Info: Rainer Bübelmann,  
Tel. 04121/907 388, rbilco@web.de, Treffen:  
jd. 3. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr,  
Gärtnerstr. 12 (in den Räumen des DRK)  
**Abend-Gruppe** Info: Marlies Peters,  
Tel. 04123/929 77 30, peters-thun@gmx.de,  
Treffen bitte erfragen
- **Stoma, Selbsthilfegruppe für StomaträgerInnen  
und Angehörige, Pinneberg**  
Info: Marlies Peters, Tel. 04123/9297730  
Treffen bitte erfragen
- **Stotterer Stammtisch, Elmshorn**  
**Erfahrungsaustausch mit ansässigen  
Logopäden, Betroffenen und Eltern  
stotternder Kinder**

Info: Reiner Schöncke, Tel. 04127-977 299  
julefix@marenvoss.de Treffen: jd. 2. Donnerstag  
im Monat 15.00-17.30 Uhr im Brückenhof  
Elmshorn, Neue Str. 7

- **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.de

- **Uveitis im Norden, Landesgruppe Schleswig-Holstein**

Info: Dörte Hansen, Tel. 0151/594 137 36 oder  
Gesine Fechner, Tel 0172/993 78 50,  
info@uveitis-im-norden.de

www.uveitis-im-norden.de, Treffen bitte erfragen.

- **Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e.V.**

Info: Angela Bauer, Tel. 0421/579 70 50,  
angela.bauer@vodafone.de,

www.verwachsungsbauch-shg.de,

Treffen: Alle Termine siehe Homepage/Website

### *Junge Erwachsene*

- **Multiple Sklerose, Junger Stammtisch für an Multiple Sklerose Erkrankte und Angehörige, Elmshorn**

Info: Hendrik und Michaela Ickert,

Tel. 0172/458 72 10, hendrik.ickert@gmx.net,

Treffen: am 1. Donnerstag im

Monat, ab 19.00 Uhr, Restaurant Meteora

### *Angehörige*

- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg**

Info: Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.,  
Ines Hundsdörfer, Tel. 0151/594 473 61,

hundsdoerfer@alzheimerpinneberg.de,  
www.alzheimerpinneberg.de  
Elmshorn: am 2. Mittwoch im Monat  
Pinneberg: am 3. Mittwoch im Monat  
Wedel: am 1. Mittwoch im Monat  
Anmeldung erforderlich

- **Multiple Sklerose, Angehörigengruppe von MS-Betroffenen, Elmshorn**

Info: Kerstin Talpa, Tel.04121/428 98 98,  
k.talpa@gmx.de, Treffen: am 4. Mittwoch  
im Monat

### *Fachliche Angebote*

- **Kindesglück und Lebenskunst e.V.  
Familienhilfe und Trauerbegleitung im  
Kreis Pinneberg**

Krebsberatung sowie diverse Gruppenangebote  
Info: Dörthe Bräuner Tel. 0151-227 263 47,  
Leena Molander Tel. 0151-227 249 06  
www.kul-team.de

## **Krebserkrankungen, von A-Z**

### *Allgemein*

- **Krebserkrankte Frauen, Selbsthilfe-  
gruppe Elmshorn**

Info: Iris Tel. 04121/103 024,  
selbsthilfe@jukuts.de, Treffen: am 1. Dienstag im  
Monat um 19.00 Uhr, Flora Info-Treff,  
Schulstr. 46-50

- **Krebspatienten und Angehörige,  
Selbsthilfegruppe Wedel**

Info: Raymond Vogt Tel. 04103/963 99 41,  
ray@selbsthilfekrebs-wedel.de,  
www.selbsthilfekrebs-wedel.de  
Treffen: wird jeweils auf der Website  
(siehe oben) bekannt gegeben.

- **Schwere Erkrankungen, Selbsthilfegruppe für erkrankte Eltern, Wedel**

Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151/227 263 47,

Leena Molander, Tel. 0151/22724906

info@kul-team.de

www.kul-team.de

Treffen: 1xmonatlich am Abend, Wedel.

## ***Organspezifisch***

- **Darmkrebs, Selbsthilfegruppe für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte, Elmshorn**

Siehe **Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen**

**Elmshorn**

Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und

Menschen mit **Darmkrebs** S. 11

- **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 Info-Treff, Schulstr. 46-50,

Staffelgeschoss S (5. Etage)

- **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Pinneberg**

Info: Ernst-Günther Carl, Tel. 04122/96 212,

info@prostatakrebs-pi.de,

oder Louise-Schroeder-Ring 2, 25436 Tornesch

www.prostatakrebs-pi.de

Treffen: Termine und Ort aufgrund der

Corona-Pandemie bitte erfragen.

## ***Fachliche Angebote***

- **Kindesglück und Lebenskunst e.V. Familienhilfe und Trauerbegleitung im Kreis Pinneberg**

Krebsberatung sowie diverse Gruppenangebote

Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151/227 263 47,

Leena Molander, Tel. 0151/22724906

www.kul-team.de

- **Gruppenangebot der Krebsberatung, Pflagediakonie gGmbH**  
Tel. 04101 85 655 15, Kummerfeld, Treffen bitte erfragen [www.krebsberatung-pinneberg.de](http://www.krebsberatung-pinneberg.de)

## **Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen, von A-Z**

- **Angst Selbsthilfegruppe, Wedel**  
**Angststörungen, Depressionen und Phobien**  
Info: Heidi Kröger, Tel. 0160/981 446 49, [heidi.kroeger@gmx.de](mailto:heidi.kroeger@gmx.de)  
Treffen: am 2. und 4. Mittwoch im Monat, Nov. - März: 18.00-20.00, April - Okt.: 19.00-21.00 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Wedel, 1. Etage (Fahrstuhl vorhanden),
- **Bipolare Störungen**  
**Selbsthilfegruppe Pinneberg**  
Info: Susanne Mahnke, [sh-bipolar-pi@freenet.de](mailto:sh-bipolar-pi@freenet.de),  
Treffen: jd. 2. und 4. Montag im Monat, 18.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Fahltskamp 30
- **Borderliner Selbsthilfegruppe Pinneberg**  
Info: Jessika Dahmen, [borderliner.pinneberg@web.de](mailto:borderliner.pinneberg@web.de); Anmeldung per Mail erwünscht. Ansonsten telefonisch über die ZKS, Tel. 04101 5003490  
Treffen: Am 2. und 4. Dienstag im Monat, 19.00-20.30 Uhr. Ort: AWO-Begegnungsstätte, Fahltskamp 30, 25421 Pinneberg
- **Burnout Selbsthilfegruppe, Elmshorn**  
Info: Miriam Kunkel, Tel. 04121/266 05 75, [burnout-elmshorn@web.de](mailto:burnout-elmshorn@web.de), Treffen: jd. 1. und 3. Dienstag im Monat, (vorherige Anmeldung erwünscht!) „Haus der Begegnung“, Hainholzer Damm 11, 25337 Elmshorn

- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: über Brücke Elmshorn gGmbH,  
Tel. 04121/701 77-02,  
Treffen: am 1. und 3. Montag im Monat,  
19.30 Uhr Brückenhof Elmshorn gGmbH,  
Neue Str. 7
- **Depressionen, Türkische Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
siehe **Migrationshintergrund** S. 21
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Rellingen**  
Info: Friedrich Schröder, Tel. 04101/71 533,  
Treffen: DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Depressionen und Ängste, Selbsthilfegruppe Schenefeld**  
Info: Martina May, Tel 04101 86 90 242 (mit AB),  
Treffen: am 1. und 3. Montag im Monat,  
19.00 Uhr, Sozialberatung Schenefeld,  
Osterbrooksweg 4
- **Frauen und psychische Gesundheit, Selbsthilfegruppe Elmshorn: Gemeinsam auf dem Weg**  
Info: Birgit Behncke-Rosenblatt,  
info@behncke-rosenblatt.de,  
Treffen: jd. 4. Samstag im Monat,  
15.45-19.00 Uhr, Frauentreff Elmshorn,  
An der Bahn 1; Vorherige Anmeldung erwünscht!
- **Lebenskrisen, Gesprächsgruppe „Begegnungen“, Elmshorn**  
Info: Frank Rechter, Tel. 04122/82 880,  
Treffen: mittwochs, 19.30 Uhr, Bauerweg 34
- **Messie-Syndrom (Entwicklungstrauma-Folgestörung mit den Anteilen Depressionen, Ängsten, Süchten, Zwängen, 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,  
Treffen bitte erfragen [www.messie-syndrom.de](http://www.messie-syndrom.de)

- **Mobbing Selbsthilfegruppe im Kreis Pinneberg**  
Info: Günther Kollenda Tel. 04122-52 893  
[Kontakt@mobbingselbsthilfe.info](mailto:Kontakt@mobbingselbsthilfe.info)  
[www.mobbingselbsthilfe.info](http://www.mobbingselbsthilfe.info), Treffen: am 1. und 3. Dienstag im Monat 19.00 Uhr, Flora Info-Treff, 5. OG, Schulstr. 46-50, Elmshorn
- **Psychische Erkrankungen Betroffenen-Sprechstunde für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige, Freunde in Pinneberg – Betroffene beraten Betroffene –**,  
Info: Tel. 04101/553 093 (Anrufbeantworter, wir rufen zurück) oder offene Sprechstunde, am 1. Mittwoch im Monat, 11.00-13.00 Uhr, AWO-Begegnungs-und Beratungsstelle, Fahltskamp 30, [begegnungsstaette@awo-sh.de](mailto:begegnungsstaette@awo-sh.de) (bitte im „Betreff“ die Betroffenenensprechstunde vermerken)
- **Trans Hilfe Elmshorn Leute, die im falschen Körper gefangen sind**  
Info: Michaela Plotzitzka Tel. 0163-618 69 84  
[trans-hilfe-elmshorn@web.de](mailto:trans-hilfe-elmshorn@web.de)  
[www.trans-hilfe-elmshorn.de](http://www.trans-hilfe-elmshorn.de)  
Treffen: jeweils 19.15-22.00 Uhr  
**Transmänner** am 1. Mittwoch im Monat  
**Transfrauen** am 3. Mittwoch im Monat  
Hofcafé im Brückenhof der Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7

### *Junge Erwachsene*

- **„Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**  
Info: Jessica Dölle, Tel. 0176 554 58 606  
(Anruf/WhatsApp/SMS) [junge-woelfe@web.de](mailto:junge-woelfe@web.de)

Treffen: jd. Mittwoch 19.30-21.00 Uhr (aufgrund der Corona-Pandemie zur Zeit online über Skype als Plattform)

### ***Fachliche Angebote***

- **Angehörigengruppen von an Depressionen und Ängsten Erkrankten, Pinneberg**  
(professionell begleitet)  
Anmeldung: Vorheriges Telefonat mit Frau Voss, Regioklinik Tel. 04101 217-98 27 erforderlich
- **Diverse Gruppenangebote für Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen bei der AWO Begegnungsstätte und Beratungsstelle**  
Tel. 04101 208 778, Fahltskamp 30, Pinneberg, [begegnungsstaette@awo-sh.de](mailto:begegnungsstaette@awo-sh.de)
- **Diverse Gruppenangebote bei der Beratungs- und Begegnungsstätte für Menschen mit psychischen Problemen Brücke Elmshorn gGmbH**  
Elmshorn, Neue Str. 7, Tel. 04121 701 77 02  
[www.brueckeelmshorn.de](http://www.brueckeelmshorn.de)
- **Diverse Gruppenangebote bei der Beratungs- und Begegnungsstätte, Uetersen Für Menschen mit psychischen Problemen Brücke Elmshorn gGmbH**  
Uetersen, Kleine Twiete 22, Tel. 0152 34 56 51 36  
[www.brueckeelmshorn.de](http://www.brueckeelmshorn.de)

### **Besondere Lebenslagen, von A-Z**

- **Alleinerziehende Frauen, Elmshorn**  
Info: Frauen\*beratung Elmshorn  
[info@frauenberatung-elmshorn.de](mailto:info@frauenberatung-elmshorn.de)  
Tel. 04121 66 28, Treffen: mittwochs, 15.00-17.00 Uhr, Frauen\*beratung Elmshorn, An der Bahn 1

- **Einwanderbund-Frauenrat (Internationale Frauengruppe), Elmshorn**  
Internationales Frauenfrühstück und Meinungsaustausch, **siehe Migrationshintergrund S. 19**
- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**  
siehe **Migrationshintergrund S. 20**
- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn**  
siehe **Migrationshintergrund S. 20**
- **Legasthenie und Dyskalkulie Selbsthilfegruppe Pinneberg**  
Info: Wiebke Burgemeister, Tel. 04101/75 703,  
Anke Ruckert bernd.arfert@gmx.de,  
Treffen in Ev. Familienbildungsstätte,  
Bahnhofstr. 18-22, Tel. 04101 84 50 150
- **Trans Hilfe Elmshorn**  
**Leute, die im falschen Körper gefangen sind**  
siehe **Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 17**
- **Verlassene Eltern im Gespräch, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Frau Schwartz, Tel. 0173 71 92 143  
andrea1809.schwartz@web.de Treffen: in der  
Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7

## **Migrationshintergrund, von A-Z**

- **Afrikanisch, Schwarz und Weiß - afrikanische und deutsche Frauen treffen sich, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Frauen\*beratung Elmshorn,  
Tel. 04121/66 28,  
Treffen: mittwochs, 17.30-19.00 Uhr,  
Frauen\*beratung Elmshorn, An der Bahn 1
- **Internationale Frauengruppe, Einwandererbund-Frauenrat (Internationale Frauengruppe), Elmshorn**

Internationales Frauenfrühstück und  
Meinungsaustausch,  
Info: Einwandererbund, Tel. 04121/640 10-60  
und -68, info@ewbund.de,  
ewb-frauenrat@ewbund.de, Treffen: jd. 1.  
Sonntag im Monat, 11.00-15.00 Uhr  
(außer Schulferien), Feldstr. 3

- **Internationale Frauengruppe, Schmerzfreies Leben. Gesunde Ernährung, gesundes Leben, Bewegung für Frauen mit Migrationshintergrund, Elmshorn**  
Info: Einwandererbund e.V., Tel. 04121/640 10 60,  
info@ewbund.de, Treffen: voraussichtlich jd.  
Sonntag, 12.00-14.00 Uhr (nach Vereinbarung)
- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn**  
Info: Jama Haidari, Tel. 04121 89 86 05,  
Brücke Elmshorn gGmbH, Tel. 04121/701 77 02,  
Treffen: freitags, 18.00-20.00 Uhr,  
Brückenhof, Neue Str. 7
- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**  
Info: Sonita Haidari Tel. 04121 89 86 05,  
Brücke Elmshorn gGmbH, Tel. 04121 701 77 02,  
Treffen: freitags, 10.00-11.30 Uhr, Brückenhof,  
Neue Str. 7
- **Russischsprachige, interkulturelle Gruppe für Co-Abhängigkeit**  
Info: Ludmila Gasymova Tel. 0176-80 33 17 32,  
ludmilagasymova@gmail.com Treffen: sonntags  
16.00 Uhr (Zeit nicht immer gleich), Online über  
Zoom
- **Russischsprachige, interkulturelle Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn**  
Info: Ludmila Gasymova Tel. 0176-80 33 17 32,  
ludmilagasymova@gmail.com Treffen:  
donnerstags 18.00 Uhr, Flamweg 72,  
25337 Elmshorn

- **Türkische Selbsthilfegruppe Depressionen, Elmshorn**  
 Info: Einwandererbund e.V.  
 Tel. 04121-640 10 60, info@ewbund.de  
 Treffen: am 3. Samstag im Monat,  
 14.00-15.30 Uhr im Einwandererbund e.V.,  
 Feldstr. 3  
 Aufgrund der Corona-Pandemie Treffen bitte erfragen.

## Suchterkrankungen, von A-Z

### *Alkohol, Medikamente und Drogen*

- **Al-Anon Familiengruppe Gruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**  
 siehe **Angehörige** S. 25
- **Alkoholabhängige sowie deren Angehörige Selbsthilfegruppe Halstenbek**  
 Info: Kai, Tel. 0162/150 41 37, Treffen:  
 montags, 20.00 Uhr, Angelhütte Krupunder See  
 (gegenüber Hotel Krupunder Park)
- **Anonyme Alkoholiker Wedel**  
 Info: Tel. 04103/18 99 864,  
 Treffen: jd. Mittwoch 19.30 Uhr, Feldstr. 32
- **Blaues Kreuz, Elmshorn Begegnungsgruppe für suchtkranke Menschen und deren Angehörige**  
 Info: Martin Schmidt, Tel. 04123/28 81,  
 elmshorn@bkd-sh.de,  
<http://blaues-kreuz.de/bg-elmshorn>  
 Treffen: jd. Montag, 19.30 Uhr, Feldstr. 17, in  
 den Räumen der Gemeinschaft in der Ev. Kirche

- **BKE Suchtselbsthilfe, Gruppe Pinneberg**  
 Info: Peter Keller Tel. 0178/293 75 93,  
 info@bke-pinneberg.de, www.bke-pinneberg.de,  
 Treffen: Gemeindehaus der Christuskirche,  
 1. Etage, Bahnhofstr. 2b, 25421 Pinneberg,  
 jd. Donnerstag, 19.30 Uhr oder Online:  
 Termin und Zugang per E-Mail anfragen unter  
 info@bke-pinneberg.de
- **BKE Selbsthilfegruppe Quickborn-Heide**  
 Info: Gerhard Tepp, Tel. 04106/804 990 oder  
 0171/876 52 63, gt-quick@web.de, Treffen:  
 montags, 19.00-21.00 Uhr, Gemeindehaus,  
 Lornsenstr. 21, 25451 Quickborn-Heide
- **Blaues Kreuz Gruppe Uetersen**  
 Info: Herr Hesselbarth, Tel. 0172/600 06 87  
 Herr Lüdtko Tel. 0179/10 22 792  
 Treffen: jd. Donnerstag, 19.30 Uhr  
 Christuskirche Uetersen, Tantausallee 35a,  
 25436 Uetersen
- **Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholiker und Angehörige, Elmshorn**  
 Info: Lotti und Uwe, Tel. 04122/554 68,  
 Ingo, Tel. 04121/222 65,  
 alkoholiker-elmshorn@gmx.de,  
 www.alkoholiker-elmshorn.com  
 Treffen: jd. Montag, 19.00 Uhr,  
 Haus d. Begegnung, Hainholzer Damm 11
- **Freundeskreis Elmshorn-Gruppe Ahornhof**  
 Info: Andreas Witte, Tel. 0171/507 80 60,  
 a.witte@web.de; Brigitte Rose,  
 Tel. 0175/20 30 159, brigitterose1@t-online.de  
 Treffen: jd. Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr,  
 Jürgenstr. 10 (Hofeingang), 25335 Elmshorn
- **Freundeskreis Leuchtfener Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
 Info: Dieter Hellwig, Tel. 04121/81 279,  
 dieterhellwig@web.de  
 Treffen: dienstags, 18.45-20.45 Uhr,  
 Brücke Elmshorn

- **Freundeskreis Suchtselbsthilfegruppen Rellingen**  
 Info: Michael Lasner Tel. 040-55 89 53 15  
 michael49ba@gmail.com  
 Treffen: wöchentlich  
**montags** 19.30-21.00 Uhr,  
**dienstags** 17.45-19.15 Uhr,  
**dienstags** 19.30-21.00 Uhr,  
 DRK-Begegnungsstätte Appelkamp 8,  
 25462 Rellingen
- **Freundeskreis Wedel, Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige**  
 Info: Peter, Tel. 04101/684 24 oder  
 Thomas Tel. 04103/162 05, Treffen: donnerstags,  
 19.30-21.00 Uhr, STZ Wedel, Gärtnerstr. 4
- **Guttempler in Wedel, Gesprächsgruppe für Personen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen und deren Angehörige**  
 Info: Joachim Markgraf, Tel. 04103/903 33 06,  
 Dieter Groth, Tel. 04101 5682070;  
 wedel@guttempler-sh.de  
 www.guttempler-wedel.de,  
 Treffen: jd. 1. und 3. Freitag (nicht an Feiertagen),  
 19.30 Uhr AWO-Treff,  
 Rudolf-Breitscheid-Str. 40a, Wedel
- **Suchthilfe-Nottelefon der Guttempler für Betroffene und Angehörige**, erreichbar rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr  
 Tel. 01805/982 855 (€ 0,14/Min. aus dem dt. Festnetz)
- **Illegale Drogen, Horizonte – Sucht-Selbsthilfegruppe für ehemalige Abhängige, Elmshorn**  
 Info: <http://horizonte-selbsthilfegruppe.de/>  
 webmaster@horizonte-selbsthilfegruppe.de  
 Treffen: jd. Donnerstag 19.00 - ca. 21.00 Uhr in den Räumen des Sozialtherapeutischen Zentrum (STZ), Langelohe 75

- **Narcotics Anonymous, Gruppe: Thanks God its Monday, Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**  
 Info: Michael Trute, Tel. 0800/44 53 362,  
 Pinneberg-sk.na@gmail.com, www.na-nord.de  
 Treffen: jd. Montag, 19.00-20.00 Uhr (auch an  
 Feiertagen), Langelohe 75, 25337 Elmshorn  
 Zu Corona-Zeiten läuft das Meeting online über  
 Zoom. Einwahl: ID=889 90 84 33 32
- **Narcotics Anonymous, Gruppe Vertrauen, Suchtselbsthilfegruppe in Pinneberg**  
 Info: Michael Trute, Tel. 0800/44 53 362,  
 Pinneberg-sk.na@gmail.com,  
 www.na-nord.de Treffen: jd. Donnerstag  
 (auch an Feiertagen), 19.00-20.30 Uhr,  
 Fahlskamp 30, 25421 Pinneberg
- **Russischsprachige, interkulturelle Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn**  
 siehe **Migrationshintergrund** S. 20
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
**Siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung** S. 30
- **Suchtselbsthilfe Elbfüchse Wedel e.V.**  
 Info: Doris Glass Tel. 0163-98 38 804,  
 Ingo Kirchner Tel. 0176-57 45 08 19  
 Treffen: dienstags 18.15-19.45 Uhr, AWO Treff,  
 Rudolf-Breitscheid-Str. 40a, 22880 Wedel
- **Trockendock Selbsthilfegruppe für Alkoholranke nach einer Therapie oder Entgiftung, Schenefeld**  
 Info: über AWO Suchtberatungsstelle  
 Schenefeld, Tel. 040/840 580 32,  
 suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de  
 Treffen: montags, 19.00-20.30 Uhr,  
 Suchtberatungs- u. Präventionsstelle,  
 Papenmoorweg 2; Aufgrund der Corona-  
 Pandemie Treffen bitte erfragen



## *Junge Erwachsene*

- **„Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“**  
**Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe **Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Junge Erwachsene** S. 17

## *Angehörige*

- **Al-Anon Familiengruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**  
Info: Tel. 0160/374 24 03,  
angehoerige-uetersen@web.de,  
www.al-anon.de, Treffen: dienstags, 20.00 Uhr,  
Jochen-Klepper-Haus, Jochen-Klepper Str. 11
- **Russischsprachige, interkulturelle Gruppe für Co-Abhängigkeit**  
siehe **Migrationshintergrund** S. 20

## *Spielsucht*

- **Blaues Kreuz Deutschland, Gruppe Handicap, Uetersen**  
Info: Wolfgang Fromm,  
Tel. 04122/42 304 o. 0179 403 69 11,  
aw-fromm@online.de, Treffen: Donnerstag  
19.30 Uhr, Christuskirche, Tantaus Allee 35a
- **Spielsucht, PiK AS Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige und deren Angehörige, Pinneberg**  
Info: AWO-Begegnungsstätte, Tel. 04101/208 778,  
Treffen: jd. 1. und 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr,  
AWO-Begegnungsstätte, Fahltskamp 30

- **„No Play“ Menschen mit einer Spielsucht, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Brücke Elmshorn, Eva Zobawa  
Tel. 04121 701 77 02, Treffen bitte erfragen

### *Junge Erwachsene*

- **„Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“**  
**Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**  
siehe **Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Junge Erwachsene S. 17**

### **Trauer, von A-Z**

- **Offene Trauergruppe, Elmshorn**  
(siehe Homepage: Zum Guten Hirten, Elmshorn)  
Info: Waltraud Zarbok, Anmeldung zum Vorgespräch/Kennenlernen unter  
Tel. 04121 21 773 oder  
buero@guter-hirte.elmshorn.de  
Treffen: Gemeindehaus Zum Guten Hirten, Uhlenhorst 15 am 2. Donnerstag im Monat  
Info: Während der Corona-Pandemie findet die Trauergruppe nur Online statt. Anmeldung über das Gemeindebüro: s.o.
- **Pustebblume, Selbsthilfegruppe für Trauernde, Wedel**  
Info: Hospizdienst-Pustebblume-Wedel,  
Tel. 0177-752 70 61 Kirsten Wilke  
(Kordinatorin), Heide Upowsky  
(Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe)  
monatliche Treffen (Termine auf Anfrage)

- **Sternen-Eltern-Treff Elmshorn**  
**Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern**  
**(Schwerpunkt Verlust in und während der Schwangerschaft, sowie kurz nach der Geburt)**  
 Info: Stefanie Hopp  
 sternenealtern-elmshorn@gmx.de oder  
 Tel. 01575-354 14 40, Vanessa Rössel  
 vanessaroessel86@googlemail.com oder  
 Tel. 0173-30 84 209, Treffen: am 2. Montag  
 des Monats, 18.00 - ca. 20.00 Uhr,  
 in den Räumen der Diakonie  
 Rantzaу-Münsterdorf, Alter Markt 16

### *Fachliche Angebote*

- **Ambulanter Hospizdienst**  
**Kirchengemeinde Wedel**  
 Info: Pastorin Huchzemeier-Bock,  
 Tel. 04103/71 13, Trauergruppe: Oktober - April,  
 Einzelgespräche nach Absprache  
 Info: Gerda Groth Tel. 04103 88 991 oder  
 Kirchenbüro Tel. 04103/21 43
- **Ambulanter Hospizdienst der**  
**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
 Sterbebegleitung, Trauerbegleitung,  
 Trauergruppen sowie Palliativberatungsdienst  
[www.johanniter.de/hospizdienst-quickborn](http://www.johanniter.de/hospizdienst-quickborn)  
**Quickborn** Justus-von-Liebig-Ring 18,  
 Tel. 04106/653 532  
[hospizdienst.quickborn@johanniter.de](mailto:hospizdienst.quickborn@johanniter.de)  
**Elmshorn** Esmarchstr. 22-24 in der Senioren-  
 residenz „Lindenpark“, Tel. 0163-8556425  
[hospizdienst.quickborn@johanniter.de](mailto:hospizdienst.quickborn@johanniter.de)
- **Amb. Hospizdienst**  
**Pinneberg-Uetersen-Wedel**  
[www.hospizdienst-pinneberg.de](http://www.hospizdienst-pinneberg.de)  
 Beratung nach telefonischer Terminabsprache  
**Pinneberg, Uetersen, Halstenbek** usw.  
 Ute S. Eckhardt-Tams Tel. 04101/856 55 10  
[hospizgruppe-pinneberg@web.de](mailto:hospizgruppe-pinneberg@web.de)

**Wedel u. Marsch** Dörthe Bräuner  
Tel. 04103/124 358, 0170/366 76 70,  
hospizdienst-wedel@web.de

- **Hospizdienst Pusteblume Wedel**  
Ambulante Sterbe- und Trauerbegleitung sowie  
Gruppenangebote  
Info: Kirsten Wilke Tel. 0177-752 70 61
- **Kindesglück und Lebenskunst e.V.**  
Familienhilfe und Trauerbegleitung im  
Kreis Pinneberg  
Krebsberatung sowie diverse Gruppenangebote  
Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151/227 263 47,  
Leena Molander, Tel. 0151/22724906  
www.kul-team.de
- **„Lacrima“ – Zentrum für trauernde Kinder in  
Quickborn,**  
Justus-von-Liebig-Ring 18; Quickborn,  
Kontakt über den Ambulanter Hospizdienst der  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Tel. 04106-653532;  
lacrima.quickborn@johanniter.de  
www.johanniter.de/lacrima-quickborn
- **Trauercafé, Pinneberg**  
Info: Ute Sabine Eckhardt-Tams  
Tel. 04101/856 55 10  
hospizgruppe-pinneberg@web.de, Treffen:  
am 2. Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr

## **Gemeinsame Freizeitbeschäftigung, von A-Z**

- **Ausflugsguppe, Elmshorn**  
Info: Begnungsstätte Elmshorn gGmbH,  
Tel 04121/701 77-02, Treffpunkt/Ort und  
Zeit: am 1. Samstag im Monat, Neue Str. 7,  
(bei der „Brücke Elmshorn“)

- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 Ansprechpartnerin: Claudia Schmidt  
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH,  
 Tel. 04121/702 77-02,  
 Treffen: freitags, 15.00-17.00 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str. 7  
 (Brückenhofcafé)
- **Exkursionsgruppe der Brücke Elmshorn gGmbH, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 Info: Ulrich Gunkel Tel. 04121/89 86 921  
 Treffen: am 2. Samstag im Monat, Zeitpunkt bitte erfragen; Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz, vor dem Restaurant „Ochi's“
- **Mantrasingen für Menschen mit und ohne psychischen Problemen, Elmshorn**  
 Ansprechpartner: Joachim Fitschen  
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH  
 Tel. 04121-701 77-02  
 begegnungsstaette@brueckeelmshorn.de  
 www.brueckeelmshorn-veranstaltungen.de  
 Treffen: einmal pro Quartal,  
 Samstag 20.00 - 21.30 Uhr, Hofcafe/  
 Begegnungsstätte Brücke Elmshorn gGmbH,  
 Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Meditatives Tanzen für Menschen mit und ohne psychischen Problemen, Elmshorn**  
 Ansprechpartner: Joachim Fitschen  
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH  
 Tel. 04121-701 77-02  
 begegnungsstaette@brueckeelmshorn.de  
 www.brueckeelmshorn-veranstaltungen.de  
 Treffen: am 2. Sonntag im Monat,  
 17.00 - 18.00 Uhr, Aula/Begegnungsstätte  
 Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7,  
 25335 Elmshorn

- **Musik für die Seele“ Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 Info: Michael Friedrich Tel. 01520 73 60 227  
 Pinnwand-elmshorn@gmx.de Treffen: auf  
 Nachfrage ca. alle 3 Monate Samstag  
 19.30-23.00 Uhr, Brücke Elmshorn gGmbH,  
 Neue Str. 7
- **Schachtreff, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 Info: Harm Cording Tel. 0173-439 32 90  
 harmcording@web.de Treffen: freitags ab  
 15.00 Uhr (nach Absprache per Telefon  
 oder Mail), Brückencafé
- **Seniorenerechte Gymnastik für die  
 Geselligkeit, Wedel**  
 Info: Tel. 04103/43 73 (DRK),  
 Tel. 04103/15 613 (Hanne-Lore Pantermähl)  
 Treffen: 14.30 Uhr am 2. Mittwoch im Monat und  
 am 4. Dienstag im Monat
- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe für  
 Menschen mit und ohne psychischen  
 Problemen in Elmshorn**  
 Info: Thomas thomas\_heinsen@web.de  
 Treffen: 15.45-16.45 Uhr, Brücke Elmshorn,  
 Neue Str. 7, Elmshorn
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen  
 Problemen**  
 Info: Begnungsstätte Elmshorn gGmbH,  
 Tel. 04121-701 77-02, Treffen: jd. Dienstag,  
 16.45-18.45 Uhr, Neue Str. 7
- **Tischtennis, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen  
 Problemen**

Info: Begegnungsstätte Elmshorn gGmbH,  
Tel. 04121-701 77-02, Treffen: freitags,  
15.00-17.00 Uhr, Hofcafé Brücke Elmshorn,  
Neue Str. 7

- **Waldsportgruppe, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen**  
**Problemen**

Info: Brücke Elmshorn, Tel. 04121-701 77-02,  
Treffen: Liether Wald, Dünenweg, Dienstags  
14.00-15.00 Uhr

## **Beratungsangebote im** **Kreis Pinneberg**

### **Frauen-, Familien- und Allgemeine** **Lebensberatung**

#### **Erziehungsberatung**

##### **AWO Schleswig-Holstein gGmbH**

**Elmshorn**, Tel. 04121/791 244,  
Hainholzer Damm 13a,

erziehungsberatung@awo-sh.de

**Pinneberg** Tel. 04101/205 78 01,

Am Drosteipark 21,

erziehungsberatung-pi@awo-sh.de

**Tornesch** Tel. 04122/40 44 689,

Friedrichstr. 2-4,

erziehungsberatung@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/Südholstein**

Tel. 04101/845 04 30, Bahnhofstr. 18-22,

lebensberatung.pinneberg@diakonie-hhsh.de

**Erziehungs-, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung Elmshorn, Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf gGmbH**  
Tel. 04121/710 35, Alter Markt 16, Elmshorn  
info@die-diakonie.org

**Beratungsstelle für Frauen, Familien und Schwangere, Elmshorn und Wedel Sozialdienst katholischer Frauen e.V.**  
Tel. 04121/24 881, Feldstr. 24a, Elmshorn  
www.skf-elmshorn.de

**Frauenberatung Pinneberg Pinneberger Frauennetzwerk e.V.**  
Tel. 04101/513 147, Bahnhofstr. 29-31,  
www.frauenberatung-pinneberg.de

**Frauenberatung- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle Frauen\*beratung Elmshorn Frauen helfen Frauen in Not e.V.**  
Tel. 04121/66 28, An der Bahn 1,  
www.frauenberatung-elmshorn.de

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

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

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

**Krebsberatung, Pflegediakonie gGmbH**  
Tel. 04101 85 655 15, Langenbargen 6,  
Kummerfeld, www.krebsberatung-pinneberg.de  
Sprechstunde nur nach Anmeldung

**Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit AIDS-Beratung Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn**



Tel. 04121/45 02 33 60,  
su.richter@kreis-pinneberg.de

**Männerberatung. Beratung für Männer, die sexuelle und häusliche Gewalt erlebt haben. Wendepunkt e.V.**

Tel. 04121/475 73-0, Gärtnerstr. 10-14,  
Elmshorn, [www.maennerberatung-sh.de](http://www.maennerberatung-sh.de)

**Patientenombudsmann/-frau S-H e.V.**

[www.patientenombudsmann.de](http://www.patientenombudsmann.de)

**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](http://www.pflegestuetzpunkt-pinneberg.de)

**Schwangerenberatung und  
Schwangerschaftskonfliktberatung  
AWO Schleswig Holstein gGmbH**

Tel. 04101/205 788, Am Drosteipark 21, Pinneberg,  
[Schwangerenberatung-pi@awo-sh.de](mailto: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](mailto:pinneberg@donumvitae.org)

**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](http://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, Kielerstr. 93

[www.wendepunkt-ev.de](http://www.wendepunkt-ev.de)

## **Beratung bei Behinderungen**

### **Behindertenbeauftragter Bönningstedt**

Herr Gehring, Tel. 040 556 78 47,

[peter.gehring-sovd.pinneberg@gmx.de](mailto:peter.gehring-sovd.pinneberg@gmx.de)

### **Behindertenbeauftragte Elmshorn**

Stadtverwaltung Elmshorn Tel. 04121 231-0

### **Behindertenbeauftragte Rellingen**

Kirsten Meins, Tel. 04101 564 121,

[behindertenbeauftragte@rellingen.de](mailto:behindertenbeauftragte@rellingen.de)

### **Beauftragter für Menschen mit Behinderung der Stadt Schenefeld**

Werner Schönau, Tel. 040-28 94 98 19,

[werner.schoenau@superkabel.de](mailto:werner.schoenau@superkabel.de)

### **Behindertenbeauftragte Wedel**

Frau Dietrich Tel. 04103-70 73 25

[k.dietrich@stadt.wedel.de](mailto:k.dietrich@stadt.wedel.de)

### **EUTB Ergänzende unabhängige Teilhabe-Beratung Kreis Pinneberg**

Für Menschen mit drohender oder bestehender  
Behinderung und deren Angehörige

Info: Tel. 04121/898580-0, [www.eutb-kreispi.de](http://www.eutb-kreispi.de)

Hamburger Straße 160, Elmshorn

### **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](http://www.bruecke-sh.de)

## **Beratung bei psychischen Erkrankungen**

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

Beratung, ambulante Betreuung,  
**Elmshorn** Tel. 04121/ 807 981, Alter Markt 8,  
**Wedel** Tel. 0162 21 56 944, Rosengarten 6a

### **Begegnungsstätte und Beratungsstelle der AWO**

Für Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen des Kreises Pinneberg  
Beratung, Austausch, Hilfe in Gruppen etc.  
Pinneberg, Tel. 04101/208 778, Fahltskamp 30,  
begegnungsstaette@awo-sh.de

### **Begegnungsstätte Wedel der AWO S-H gGmbH**

Beratung und Begegnung für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen,  
Wedel, Tel. 04103/1808-314,  
Rudolf-Breitscheid-Str. 40b,  
begegnungsstaette-wedel@awo-sh.de

### **Beratungs- und Begegnungsstätte für Menschen mit psychischen Problemen**

**Brücke Elmshorn gGmbH** Beratung, versch. Gruppen für Menschen mit psych. Problemen und Erkrankungen sowie deren Angehörige  
Elmshorn, Tel. 04121/701 77 02, Neue Str. 7,  
www.brueckeelmshorn.de

### **Beratungs- und Begegnungsstätte, Uetersen Für Menschen mit psychischen Problemen**

**Brücke Elmshorn gGmbH**  
Uetersen, Kleine Twiete 22, Tel. 0152 34 56 51 36,  
www.brueckeelmshorn.de

### **Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg**

**Brücke Schleswig-Holstein**  
Beratung, Arbeitsvermittlung und berufliche Begleitung für alle Menschen mit Behinderungen,

☛ s. Seite 36

Tel. 04121/475 61 50, Flamweg 42a, Elmshorn,  
www.bruecke-sh.de

**Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit  
Sozialpsychiatrischer Dienst**

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn  
Tel. 04121/45 02 33 72,  
sozpsychdienst@kreis-pinneberg.de

## **Migrationsberatung**

**Beratung für Migranten, Flüchtlinge und  
Aussiedler, Pinneberg**

**DiakoMigra Diakonische Dienste gGmbH**  
Tel. 04101/84 50-480, Bahnhofstr. 18-22  
**Weitere Standorte in Halstenbek und Wedel**

**Beratung für Migrantinnen und Wohnungslose,  
Rellingen**

**Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein**  
Tel. 04101/77 57 505, Stawedder 35,  
kerstin.riedel@diakonie-hhsh.de,  
yordan.rusev@diakonie-hhsh.de

**Migrationsberatung im Kreis Pinneberg  
Diakonisches Werk Rantzeu-Münsterdorf  
gGmbH**

Tel. 04121 710 35, www.die-diakonie.org

**Einwandererbund e.V.**

**Integrations- und Beratungszentrum**

**Elmshorn:** Geschäftsstelle, Feldstr. 3,  
Tel: 04121/ 640 10-60, www.ewbund.de

**Pinneberg: Rathaus, Raum 200,**

Tel. 04101/211 302

**Tornesch:** Tornescher Hof 2/Bahnhofsplatz,

Tel. 0151 75 760 287

**Uetersen:** Parkstr.1a, Tel. 04122 985 131

## Sozialberatung

### **Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung der AWO Schleswig-Holstein gGmbH**

#### **Leitung des Dienstes und**

#### **Beratung für Schenefeld, Halstenbek,**

#### **Tornesch und Umgebung**

Dana Bogner Am Drosteipark 21, Pinneberg

Tel. 04101-20 57 41 [dana.bogner@awo-sh.de](mailto:dana.bogner@awo-sh.de)

#### **Beratung für Elmshorn**

Anke Schmidt Flamweg 42, Elmshorn

Tel. 04121-897 999 [anke.schmidt@awo-sh.de](mailto:anke.schmidt@awo-sh.de)

#### **Beratung für Pinneberg, Appen, Bönningstedt und Umgebung**

Kerstin Rudat, Am Drosteipark 21, Pinneberg,

Tel. 04101-205 744 [kerstin.rudat@awo-sh.de](mailto:kerstin.rudat@awo-sh.de)

#### **Beratung für Wedel, Uetersen und Umgebung**

Birgit Bauer, Bahnhofstr. 9, Wedel,

Tel. 04103-12 12 885, [birgit.bauer@awo-sh.de](mailto:birgit.bauer@awo-sh.de)

### **Sozialberatung Elmshorn**

#### **Diakonisches Werk Rantzeu-Münsterdorf gGmbH**

Tel. 04121 710 35, Alter Markt 16,

[info@die-diakonie.org](mailto:info@die-diakonie.org)

### **Sozialberatung Schenefeld**

Tel. 040/830 373 73, Osterbrooksweg 4,

[sozialberatung@stadt-schenefeld.de](mailto:sozialberatung@stadt-schenefeld.de)

### **DRK-Sozialstation**

**Rellingen** Tel. 04101/553 186, Appelkamp 8,

[sst-re@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:sst-re@drk-kreis-pinneberg.de)

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

[sozialstation@drk-wedel.de](mailto:sozialstation@drk-wedel.de)

## Suchtberatung

### **Ambulanter Dienst, teilstationäre Wohneinrich- tung Ahornhof, Suchthilfezentrum Elmshorn**

Tel. 04121/463 13 101, Jürgenstr. 10, Elmshorn,

[gabriele.jaenisch@ahornhof.de](mailto:gabriele.jaenisch@ahornhof.de)

### **ATS Suchtberatungsstellen**

Alle Abhängigkeitsformen, [www.ats-sh.de](http://www.ats-sh.de)

#### **Büro Tornesch-Uetersen**

Tel. 04122/960 040, Bahnhofspatz 4, Tornesch

#### **Büro Quickborn**

Tel. 04106/600 00, Am Freibad 23

### **AWO Suchtberatungs- und Präventionsstelle**

**Halstenbek** Tel. 04101/606 580 oder 843 843,  
Gustavstr. 6a, [suchtberatung-halstenbek@awo-sh.de](mailto:suchtberatung-halstenbek@awo-sh.de)

**Rellingen** Tel. 04101/588 28 00 Hauptstr. 70,  
[suchtberatung-rellingen@awo-sh.de](mailto:suchtberatung-rellingen@awo-sh.de)

**Schenefeld** Tel. 040/840 580 32 oder 830 997 87  
Papenmoorweg 2,  
[suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de](mailto:suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de)

#### **Fachstelle Glückspielsucht**

040-840 580 32,  
[spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de](mailto:spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de)

### **Suchtberatung Elmshorn**

#### **Diakonisches Werk Rantzeu-Münsterdorf**

Tel: 04121/710 35, Alter Markt 16,  
[info@die-diakonie.org](mailto:info@die-diakonie.org)

### **Selbsthilfe hilft, Suchtberatung Elmshorn**

Ein Angebot von ehemals Betroffenen für  
Betroffene und Angehörige,

Tel. 0170/41 77 895, Jürgenstr. 6-8,  
[mwolffselbsthilfehilft@gmail.com](mailto:mwolffselbsthilfehilft@gmail.com)

### **Suchtberatung Pinneberg**

#### **Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein**

Tel. 04101/845 044-0, Bahnhofstr. 18-22,  
[www.suchtberatung-pinneberg.de](http://www.suchtberatung-pinneberg.de)

### **Sucht- und Drogenberatungsstellen STZ**

[www.therapiehilfe.de](http://www.therapiehilfe.de),

**Elmshorn** Tel. 04121/409 10, Langeloh 75

**Pinneberg** Tel. 040/2000 10 17 00, Bahnhofstr. 12

**Wedel** Tel. 040/2000 10 16 00, Gärtnerstr. 4

## Sonstiges

- **Freiwilligenforen**, [www.freiwilligenforum.de](http://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

## Hilfreiche Telefonnummern

- **Bikers Helpline, Notruf für Motorradfreunde, Angehörige und Freunde**  
Tel. 0176/30 191 110, [www.bikershelpline.de](http://www.bikershelpline.de)
- **Gewalt, Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ - Unterstützung für Frauen in Not**  
Tel. 08000/116 016, [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)
- **Gewalt, Nicht selbst gewalttätig werden: „Nummer gegen Gewalt“**  
Tel. 0431-26 09 76 48,  
[www.soziale-strafrechtspflege.de/taeterarbeit#a1](http://www.soziale-strafrechtspflege.de/taeterarbeit#a1)
- **Schwangerschaft, Hilfetelefon „Schwangere in Not“**  
Tel. 0800/40 40 020,  
[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)
- **SeeleFon - Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.**  
Tel. 0228/71 00 24 24,  
[www.bapk.de/angebote/seelefon.html](http://www.bapk.de/angebote/seelefon.html)
- **TelefonSeelsorge**  
Tel. 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222 und 116 123, [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

- **Suchthilfe-Nottelefon der Guttempler für Betroffene und Angehörige**

Tel. 01805/982 855

(€ 0,14/Min. aus dem dt. Festnetz)

- **Weisser Ring**

Tel. 116 006, [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

## **Überregionale Selbsthilfeaktivitäten**

### **Weitere Selbsthilfekontaktstellen**

Schleswig-Holstein: Alle 14 Selbsthilfekontaktstellen finden Sie unter: [www.selbsthilfe-sh.de](http://www.selbsthilfe-sh.de).

Hamburg: KISS Hamburg, [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

Bundesweit: NAKOS, [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

### **Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein**

[www.selbsthilfe-akademie-sh.de](http://www.selbsthilfe-akademie-sh.de)



## Notizen

## Notizen

## Impressum

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

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

Spendenkonto: Sparkasse Südholstein  
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 Rentenversicherung Nord.

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

Bildnachweis: Foto Umschlagvorderseite Adobe  
Stocks/janvier

# Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

## Anfahrtsbeschreibung:

- **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Ab Bahnhof Pinneberg mit den Buslinien 185, 195, 295 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.

