

Selbsthilfe Wegweiser für den Kreis Pinneberg

16. Auflage 2019



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

Liebe Leserinnen und Leser,

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

Das Angebot der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe umfasst:

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

Sie erreichen uns zu folgenden Sprechzeiten:

Montag 10.00-13.00 Uhr

Dienstag 10.00-13.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr

Donnerstag 15.00-18.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

Ansprechpartnerinnen:

Kerstin Kreuzhage, Diplompädagogin

Katinka Gabriel, Verwaltung

Tel. 04101/50 03 490

zks@drk-kreis-pinneberg.de

www.selbsthilfe-pinneberg.de

Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3
Was ist eine Selbsthilfegruppe?	Seite 4
Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg	Seite 5
Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen	Seite 5
Krebserkrankungen	Seite 14
Psychosoziale Probleme	Seite 15
Frauen / Männer / Kinder / Familie	Seite 21
Suchterkrankung	Seite 23
Trauer	Seite 29
Beratungsangebote im Kreis Pinneberg	Seite 30
Allgemeine Lebensberatung	Seite 30
Sozialberatung	Seite 34
Suchtberatung	Seite 35
Sterbe- und Trauerbegeleitung	Seite 36
Sonstiges	Seite 38
Überregionale Selbsthilfeaktivitäten	Seite 38
Impressum	Seite 39
Anfahrt	Seite 40

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

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

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

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist in der Regel kostenfrei.

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

Das Team der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg

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

Die Selbsthilfegruppen sind für ihre Gruppenaktivitäten selbst verantwortlich.

Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen

- **Akne Inversa Selbsthilfegruppe Mullewupp, Rellingen**
Info: Maren Radlow, Tel. 0176/688 704 61, maren@mullewupp.de, Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat, 19.00-21.00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Angehörigentreffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz**
Tel. 0151/594 473 61, Ines Hundsdörfer, hundsdorfer@alzheimerpinneberg.de, Elmshorn: jd. 2. Mittwoch im Monat Pinneberg: jd. 3. Mittwoch im Monat Wedel: jd. 1. Mittwoch im Monat Uhrzeit bitte erfragen.
- **Ataxie, Heredo-Ataxie Selbsthilfegruppe Regionalgruppe Schleswig-Holstein**
Info: Henry Suttkus, Tel. 04349/93 52, 0176/516 836 93, h.suttkus@gmx.de, www.ataxie.org
- **Autismus Selbsthilfegruppe Elmshorn Austausch für Angehörige und Betroffene**
Info: Claudia Beetz, Tel. 04121/701 47 55, mail@autismus-elmshorn.de (Kontaktaufnahme

per E-Mail bitte bevorzugen),
Treffen und Termin: siehe Homepage
www.autismus-elmshorn.de.
Bitte vorher anmelden

- **Autismus, Elternselbsthilfegruppe, Pinneberg** Info: Karin Reschke, karin.reschke@lebenshilfe-pinneberg.de
Tel: 04101/ 406 100, Treffen: Treffpunkt „Mehr miteinander“ Lebenshilfe Ortsverein Pinneberg, Am Rathaus 10, Termine bitte erfragen bzw. siehe Homepage www.lebenshilfe-mehr-miteinander.de unter Termine/Elterngesprächskreise
- **Behinderung, Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte im Kreis Pinneberg e.V.**
Info: Andreas Voß, Tel.04127/929 168, VKMB@koerperbehindertenvereinkrspi.de
- **Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V.**
Bezirksgruppe Kreis Pinneberg
Info: Giuseppina Dolle, Tel. 04101/789 797, pinneberg@bsvsh.org, www.bsvsh.org
Treffen: Monatlicher Klön-Treff
in Elmshorn: Info: Vera Ahorner, Tel. 0176/354 881 62, Treffen: jd. 2. Dienstag im Monat, 14.00-16.00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Gärtnerstr. 12
in Rellingen: Info: Giuseppina Dolle, Tel. 04101/789 797, Treffen: jd. 2. Montag im Monat, 15.00-17.00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
in Uetersen: Info: Jörg Mielke, Tel. 04122/408 46 38, 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. letzten Mittwoch im Monat, 15.00-17.00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6

- **Chronischer Schmerz, Selbsthilfegruppen Elmshorn**
Gruppe 1: Info: Ursula Kleinert, Tel. 04121/264 91 06, ursula.kleinert@epunkt.net.de
Treffen: jd. 3. Montag im Monat, 18.00 Uhr
Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
Gruppe 2: Info: Kerstin Wolff, Tel. 04121/787 995, wolffkerstin@gmx.net
Treffen: jd. 2. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr
Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50, Etage S (großen Aufzug nehmen). Bitte vorher anmelden.
- **Diabetes Typ I u. Typ II Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
Info: Rudolf Rump, Tel. 04121/72 099, rump@gmx.eu; Treffen: jd. 3. Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr, Schulstr. 48
- **Dystonie Selbsthilfegruppen in Flensburg und Kiel**
Info: Karl-Heinz Petersen, Tel. 04637/963 68 61, karl-heinz.petersen@rg.dystonie.de, www.dystonie.de
- **Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Elsbeth Johannsen, Tel. 04122/989 95 59, krankemutti54@web.de, Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat im Flora Info-Treff Elmshorn, Sommerprogramm bitte erfragen.
- **Fibromyalgie Selbsthilfe, Schenefeld**
Info: Silvia Böhr, Tel. 040/831 51 18, 0176/955 255 00, s.boehr@gmx.de, Treffen: jd. 3. Dienstag im Monat, 15.30-18.30 Uhr, Sozialberatung Schenefeld, Osterbrooksweg 4 (nach Anmeldung),
- **Gerinnungs-Selbst-Management Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Rolf Kickel, Tel. 04122/35 64 oder 0170/639 52 24, oblon.uet@gmx.net

- **Hörschädigungen, Gehörlose Senioren Selbsthilfegruppe, Pinneberg**
 Info: Pastor Christian Eissing, Tel. 0481/787 691 45, Fax 0481/736 88, christian.eissing@seelsorge.nordkirche.de, Treffen bitte erfragen.

Schwerhörigen-Selbsthilfegruppe, Itzehoe
 Info: Pastor Christian Eissing, Kontaktdaten s.o., 0160/901 509 50, Treffen: jd. 1. Dienstag im Monat 18.00-20.00 Uhr, Liliencronstr. 8, Teestube KIBIS (5 Minuten vom Bahnhof)

Beratung für schwerhörige und gehörlose Menschen in Südwestholstein
 Terminabsprache durch Pastor Christian Eissing, Kontaktdaten s.o.
- **ILCO Selbsthilfegruppen Elmshorn**
 Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und Menschen mit **Darmkrebs**

Nachmittags-Gruppe Info: Rainer Büßelmann, 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: jd. 1. Donnerstag im Februar, April, September, November, 18.30 Uhr. Ort bitte erfragen.
- **Lip- und Lymphödem, Selbsthilfegruppe Liliy Pearls, Elmshorn**
 Info: Tel. 0177/77 47 238, Sabine Garber, sabine.garber@t-online.de, Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat, 18.30-20.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Morbus Bechterew, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V., Gruppe Pinneberg**
 Info: Jörg Blank, Tel. 04101/254 59, dvmb-sh-pi@gmx.de, Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat ab 19.30 Uhr, Restaurant -von Stamm-, Kleiner Sand 60, Uetersen

- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Wehske, Elmshorn**
 Info: Axel Becher, Angela Wehske,
 Tel. 04121/740 240, axel1312@hotmail.com
 Treffen: letzter Samstag im Monat, 19.00 Uhr,
 Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Thomaskirche, Elmshorn**
 Info: Sylvia Podschus, Tel. 04121/506 92,
 s-podschus@t-online.de
 Michael Müller, Tel.04121/475 28 48,
 mueller-mulle@online.de, monatliche Treffen im
 Gemeindehaus der Thomaskirche,
 Breslauer Str. 3, Termine bitte erfragen.
- **MS, Angehörigengruppe von MS-Betroffenen, Elmshorn**
 Info: Kerstin Talpa, Tel.04121/428 98 98,
 01573/036 09 29, k.talpa@gmx.de,
 Treffen: jd. 4. Mittwoch im Monat 20.00-22.00 Uhr
- **Multiple Sklerose, Junger Stammtisch für an Multiple Sklerose Erkrankte, Elmshorn**
 Info: Hendrik, Tel. 040/60 929 150 oder
 0172/458 72 10, hendrik.ickert@gmx.net,
 Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr,
 Langeloh 61
- **MS-Selbsthilfegruppe Pinneberg**
 Info: Karin Rahlf, Tel. 04101/690 958,
 karin.rahlf@web.de, Treffen: Christuskirche
 Pinneberg, Gemeindehaus.
 Termine bitte erfragen.
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Schenefeld**
 Info für MS-Betroffene in Schenefeld
 über Sozialberatung Tel. 040/830 373 73
MS-Gruppe 2001: Info: Christian Hormann,
 Tel. 040/840 64 24, Treffen: jd. 1. Mittwoch
 im Monat, 17.00-19.00 Uhr, Sozialberatung
 Osterbrooksweg 4

- **Multiple Sklerose Kontaktgruppe Wedel**
 Info: Martina Bewersdorff, Tel. 04103/35 71,
 0176/486 19 002 fambewersdorff@web.de.
 Treffen: jd. 1. Samstag im Monat.
 15.00-17.00 Uhr, AWO-Wedel,
 Rudolf-Breitscheidstr. 40
- **Muskelerkrankungen, Gesprächskreis Rellingen**
Dt. Gesellschaft für Muskelkranke e.V. DGM
 Info: Birte Hoop, Tel. 04122/816 53,
 birte.hoop@dgm.org; www.dgm.org/Landesverband/Schleswig-Holstein, Treffen:
 jd. 4. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr,
 DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Organtransplantierte, Regionalgruppe Hamburg und Schleswig-Holstein des BDO e.V.**
 Info: Wolfgang Veit, Tel. 04851/12 84,
 0171/932 89 53, wolfgang.veil@bdo-ev.de,
 Gruppentreffen in verschiedenen Städten bitte erfragen.
- **Parkinson, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info: Gabi Behrens, Tel. 0160/902 549 53,
 parkinson.elmshorn@web.de; Treffen:
 jd. 3. Mittwoch im Monat, 15.00-17.00 Uhr,
 Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Parkinson, dPV Regionalgruppe Rellingen**
 Info: Klaus Lüdicke, Tel. 04101/45 338,
 rellingen@parkinson-mail.de
 Treffen: jd. 3. Montag im Monat, ab 15.00 Uhr
 Gymnastik: jd. Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr
 DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Parkinson, Selbsthilfegruppe Wedel**
 Info: Mechthild Anten, Tel. 04103/54 81,
 anten@arcor.de, Treffen: jd. 2. Samstag im
 Monat, 15.00-17.00 Uhr,
 AWO Rudolf-Breitscheid-Str. 40
 Wöchentliches **Tanzen**: Tanzpartner
 nicht erforderlich. Bitte Termine vorher erfragen.

- **Polio Selbsthilfegruppen in Schleswig-Holstein für Menschen mit Kinderlähmungsfolgen**
 Info: Jens Siewert, Tel. 04131/72 10 286, 0151/241 022 14, polio-lv-sh@t-online.de
 Rainer Steinfeldt, Tel. 04532/10 50, rsteinfeldt4547@aol.com
 Eva Maria Gold-Klimkeit, Tel. 04544/890 603, em-gk@web.de
 www.polio-landesverband-schleswig-holstein.de
- **Restless Legs, „Unruhige Beine“, Selbsthilfegruppe Elmshorn Deutsche Restless Legs Vereinigung**
 Info: Jürgen Schmidt, Tel. 04121/269 760 u. 0172/402 50 00, juka.schmidt@online.de,
 Treffen: 15.00-18.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50. Auskunft über Termine sowie Anmeldung bitte per Telefon.
- **Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V. Ortsgruppe Pinneberg**
 Beratung dienstags 15.00-18.00 Uhr u. donnerstags 11.00-12.00 Uhr,
 Friedrich-Ebert-Str. 5, Tel. 04101/514 462
 Treffen Ortsgruppe Pinneberg bitte erfragen bei Hannelore Malcherczyk, Tel. 04122/88 29, hm333@gmx.de

Ortsgruppe Elmshorn
 Info: Frau Johannsen, tel. Beratung montags 10.00-12.00 Uhr, Tel. 04122/989 95 59, elmshorn@rlsh.de; regelmäßige **Fibromyalgie-Treffen** und **Selbsthilfestammtisch**, Info über Frau Johannsen oder www.rlsh.de

Ortsgruppe Wedel
 Info: Jutta Kudlik Tel. 04103/33 68,
 Treffen: jd. 2. Donnerstag im Monat 15.00 Uhr, in der AWO-Begegnungsstätte, Rudolf-Breitscheid-Str. 40
- **Schlafapnoe, Selbsthilfegruppe Rissen**
 Info: Günter Seeger, Tel. 04103/88 016, 0152/02 97 03 48, gueseeger@web.de,

Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr,
Asklepios Westklinikum Hamburg, Suurheid 20

- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Pinneberg, Stammtisch für Betroffene und Angehörige**
Info: Christel Scheide, Tel. 04101/626 00,
erich.scheide@kabelmail.de
Silke Kuhn, Tel. 04101/347 13,
silke.kuhn@schlaganfall-ring.de
Jürgen Langemeyer, Tel. 040/53 27 21 25,
langemeyer@schlaganfall-ring.de
Treffen: jd. 1. Dienstag im Monat 19.00 Uhr,
Restaurant Mediterran, Kellerstr. 136, Rellingen
- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wedel**
Info: Barbara Siewert, Tel. 04103/177 65, u.
0173/787 69 36, b-siewert@alice-dsl.de
Treffen: jd. 2. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr
DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6,
Sport nach Schlaganfall
Info: Barbara Siewert, Tel. 04103/177 65,
jd. Donnerstag, 15.00-16.00 Uhr beim Wedeler
Turn- u. Sportverein e.V., Bekstr. 22
- **Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein e. V.,
Leben und Genesen nach einem Schlaganfall
- Betroffene 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
- **Stottern, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Reiner Schöncke, Tel. 04127/977 299,
julefix@marenvoss.de, www.lvnord-stottern.de,
Treffen: jd. 2. Donnerstag im Monat,
16.00-18.00 Uhr im Brückenhof, Neue Str. 7

- **Tinnitus bzw. Hörberatung für den Kreis Pinneberg, Deutscher Schwerhörigenbund Landesverband SH e.V.**

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

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

- **Umweltkranke, Selbsthilfegruppe Mittelholstein**

Info über Tel. 04192/819 84 40, shum@umweltkranke.de, www.umweltkranke.de

- **Uveitis im Norden, Selbsthilfegruppe für Patienten und Interessierte, Hamburg und Schleswig-Holstein**

Info: (HH) Gesine Fechner, Tel 0172/993 78 50,

(SH) Fr. Hansen, Tel. 0151/594 137 36,

uveitis-im-norden@gmx.de, Treffen bitte erfragen.

- **Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e.V.**

Info: Angela Bauer, Tel. 0421/579 70 50,

angela.bauer@vodafone.de,

Treffen: siehe Homepage

www.verwachsungsbauch-shg.de

Krebserkrankungen

- **Darmkrebs, Selbsthilfegruppe für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte, Elmshorn**
Siehe ILCO Selbsthilfegruppe S. 8
- **Eierstockkrebs, Selbsthilfegruppe Ovar SH, Treffen in Kiel und Hamburg**
Info: Andrea Krull, Tel. 0800/589 25 63 (kostenlos), andrea.krull@ovarsh.de
- **KEKK - Krebskranke Eltern kleiner Kinder**
Info: Frau Bräuner, Tel. 0151/227 263 47, Leena Molander, info@kekk-kul.de,
Treffen: monatlich, bei Anmeldung bitte genauen Termin und Ort erfragen
- **Krebserkrankte Frauen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Iris Tel. 04121/103 024, selbsthilfe@jukuts.de, Treffen: jd. 3. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Leukämie und Lymphom Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Wolfgang Waldhaus, Tel. 04122/421 70, LLHElmshorn@gmx.de,
Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr im Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50, 5. Stock
- **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Günther Carl, Tel. 04122/96 212 u. 0151/16 58 35 30, info@prostatakrebs-pi.de, www.prostatakrebs-pi.de, Treffen: jd. letzten Donnerstag, 19.00 Uhr, Wittekstr. 2
Bitte auf Website Termin prüfen.
- **Leben mit Krebs Gesprächsgruppe für krebserkrankte Seniorinnen, Elmshorn**
Info über ZKS, Tel. 04101/50 03 490, Treffen:

jd. 1. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr,
DRK-Ortsverein Gärtnerstr. 12

- **Leben mit Krebs**
Gesprächsgruppe für krebserkrankte Frauen und Männer, Schenefeld
Info über ZKS, Tel. 04101/50 03 490
Treffen: jd. 3. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr,
Sozialberatung, Osterbrooksweg 4
- **- Singende Selbsthilfe -**
Chor „Jetzt oder Nie!“, Neumünster
Krebserkrankungen aller Art
Info: Andrea Krull, Tel. 0800/589 25 63 (kostenlos), andrea.krull@ovarsh.de

Psychosoziale Probleme

- **Angst Selbsthilfegruppe, Wedel**
Info: Heidi Kröger, Tel. 0160/981 446 49,
pelznasen3@googlemail.com
Treffen: jd. 2 und 4. Mittwoch im Monat,
19.00-21.00 Uhr, AWO-Tagespflegestelle
Rudolf-Breitscheid-Str. 40b
- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn**
Ansprechpartner: Claudia Schmidt
Info: Brücke Elmshorn e.V.,
Tel. 04121/702 77-02, Treffen: jd. Freitag,
14.30-16.30 Uhr, Brücke Elmshorn e.V.,
Brückenhof, Neue Str. 7
- **Bipolare Störungen**
Selbsthilfegruppe Pinneberg
Info: Susanne Mahnke,
sh-bipolar-pi@freenet.de,
AWO-Begegnungsstätte, Tel. 04101/208 778,

(Kontaktaufnahme per E-Mail bitte bevorzugen),
Treffen: jd. 2. und 4. Montag im Monat,
18.30-20.00 Uhr, AWO-Begegnungsstätte
„Das Schiff“, Fahltskamp 30

- **Borderline, Selbsthilfegruppe für Borderline-Betroffene, Pinneberg**
Info über ZKS, Tel. 04101/50 03 490 oder
borderline.pinneberg@gmx.de,
Treffen: AWO-Begegnungsstätte
„Das Schiff“, Fahltskamp 30.
Termine bitte erfragen.
- **Burnout Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
Info: Miriam Kunkel, Tel. 04121/266 05 75,
burnout-elmshorn@web.de, Treffen: jd. 1. und
3. Montag im Monat, 19.30-21.00 Uhr,
(vorherige Anmeldung erwünscht!) Großstadt-
mission „Ohr und Hand“, Alter Markt 8
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: über Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,
Tel. 04121/701 77-02, Treffen: jd. 1. und
3. Montag im Monat, 19.30 Uhr
Brückenhof Elmshorn e.V., Neue Str. 7
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Rellingen**
Info: Friedrich Schröder, Tel. 04101/71 533,
Treffen: 14-tägig montags, 19.00 Uhr,
DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Depressionen und Ängste
Selbsthilfegruppe Schenefeld**
Info: Martina May, Tel. 04101/869 02 42 (mit AB),
Treffen: jd. 1. und 3. Montag, 19.00-20.30 Uhr,
Sozialberatung Schenefeld, Osterbrooksweg 4
- **Depressionen und Ängste, The Warriors –
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit
Depressionen und Ängsten, Pinneberg**
Info und Anmeldung: Victoria Höge,
thewarriors-selbsthilfe-pinneberg@web.de,
ZKS unter Tel. 04101/50 03-490,

www.selbsthilfe-pinneberg.de
oder bei der AWO-Begegnungsstätte,
Tel. 04101/208 778, Treffen: 14-tägig dienstags,
19.00-20.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte „Das
Schiff“, Fahltskamp 30.
Um Anmeldung wird geben.

- **„Die jungen Wölfe - wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**
Info: Jessica, Tel. 0176/554 58 606,
junge-woelfe@web.de, Treffen: mittwochs
19.30 Uhr, STZ Wedel, Gärtnerstr. 4
- **Eltern psychisch kranker Kinder und Jugendlicher, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: über Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,
Tel. 04121/701 77-02, Treffen: jd. 1. Donnerstag
im Monat, 19.00-20.30 Uhr, Brückenhof
Neue Straße 7
- **Exkursionsgruppe für Menschen mit psychischen Problemen, Elmshorn**
Info: Reiner Schöncke, Tel. 04127/977 299 u.
04121/898 69 21, julefix@marenvoss.de,
Treffen: jd. 2. Samstag im Monat, 10.00 Uhr,
Bahnhof Elmshorn. Anmeldung ist erforderlich
- **Frauen und psychische Gesundheit, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Andrea Schultz, Tel. 04121/277 80 77,
Treffen: jd. 4. Samstag im Monat,
15.45-19.00 Uhr, Frauentreff, Kirchenstr. 7
- **Lebenskrisen, Gesprächsgruppe „Begegnungen“ für Menschen in Lebenskrisen, Elmshorn**
Info: Frank Rechter, Tel. 04122/82 880,
Treffen: mittwochs, 19.30 Uhr, Bauerweg 34

- **Lesekreis, Elmshorn**
 Ansprechpartner: Ulrich Gunkel,
 Info: Brücke Elmshorn e.V., Tel. 04121/701 77-02,
 Treffen: monatlich, Freitag, 15.30-17.00 Uhr,
 Brücke Elmshorn e.V., Neue Str. 7
- **Mal- und Zeichengruppe für Erwachsene, Elmshorn**
 Info: Brücke Elmshorn e.V., Tel. 04121/701 77-02,
 Treffen: donnerstags, 15.30-17.30 Uhr,
 Brücke Elmshorn e.V. Brückenhof, Neue Str. 7
- **Männergruppe, Elmshorn Selbsthilfegruppe zu den Themen Ängste, Depressionen und Geschlechtsspezifisches**
 Info: Tel. 04101/395 87 33 oder über ZKS,
 Tel. 04101/5003-490, zks@drk-kreis-pinneberg.de,
 Treffen: jd. Montag, 19.00 Uhr,
 Brücke Elmshorn e.V., Neue Str. 7
- **Mobbing Selbsthilfegruppe, Kreis Pinneberg**
 Info: Günther Kollenda, Tel. 04122/52 893,
 Kontakt@mobbingselbsthilfe.info,
 www.mobbingselbsthilfe.info, Treffen: jd. 1. und
 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, Flora Info-Treff,
 5.OG, Schulstr.46-50, Elmshorn
- **Persische Frauen-Selbsthilfegruppe, Pinneberg Besser leben mit Depressionen, Übergewicht, Alzheimer**
 Info: Frau Qayoumi, Tel. 01590/44 00 589,
 si.qa@hotmail.com, Treffen bitte erfragen.
- **Psychische Erkrankungen Betroffenen-Sprechstunde für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige, Freunde**
 – Betroffene beraten Betroffene –, Pinneberg
 Info: Tel. 04101/553 093 (Anrufbeantworter, wir rufen zurück) oder offene Sprechstunde, jd. 1.
 Mittwoch im Monat, 11.00-12.00 Uhr,
 AWO Begegnungsstätte und Beratungsstelle
 „Das Schiff“ AWO S-H gGmbH, Fahltskamp 30,

betroffenen-sprechstunde@awo-sh.de

Betroffenen-Sprechstunde, Elmshorn

jd. 1. und 3. Donnerstag im Monat,
13.00-14.45 Uhr der AWO in der Oase der
Regioklinik Elmshorn.

- **Psychische Erkrankungen, Peerberatung, für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige**
– **Betroffene beraten Betroffene** – , Elmshorn
offene Sprechstunde: donnerstags,
14.30-17.00 Uhr bei der Brücke Elmshorn e.V.,
Neue Str. 7.
Info: Dieter Berger, Tel. 04122/73 99,
di-berger@online.de oder Brücke Elmshorn e.V.
Tel. 04121/701 77 02
- **Schreibwerkstatt für schreibinteressierte Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info und Anmeldung: AWO-Begegnungsstätte
„Das Schiff“, Tel. 04101/208 778,
begegnungsstaette@awo-sh.de, Treffen: jd. 2.
und 4. Freitag im Monat, 15.00-17.00 Uhr,
Fahltskamp 30
- **Gruppe als Möglichkeit der Kliniknachsorge (angeleitet), Elmshorn**
Für Frauen und Männer nach einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik
Info: Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,
Tel. 04121/701 77-02
- **Sonntags-Frühstück für Menschen, die nicht alleine frühstücken möchten , Elmshorn**
Info: Marion Brown, Tel 0151/52 57 35 11,
marion-brown@t-online.de, Treffen: jd.
1. Sonntag im Monat, 10.00-13.00 Uhr,
Hofcafé der Brücke Elmshorn e.V., Neue Str. 7
- **Spaziergang und Bewegung für Menschen mit psychischen Problemen – Spaziergang am Sonntag – Selbsthilfegruppe Pinneberg**

➡ s. Seite 20

Info: Begegnungsstätte der AWO,
Tel. 04101/208 778,
begegnungsstaette@awo-sh.de, Treffen:
jd. Sonntag, 14.00-15.00 Uhr, AWO-Be-
gegnungsstätte, Fahltskamp 30
Bitte vorher fragen, ob die Gruppe sich trifft.

- **Spielegruppe für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen, Selbsthilfegruppe Pinneberg**

Info: AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“,
Tel. 04101/208 778,
begegnungsstaette@awo-sh.de, Treffen: jd.
1. und 3. Freitag im Monat, 15.00-17.00 Uhr,
AWO-Begegnungsstätte, Fahltskamp 30

- **Spielenachmittag, Elmshorn**

Ansprechpartner: Frank Trapp,
Info: Brücke Elmshorn e.V., Tel. 04121/701 77-02,
Treffen: jd. Montag, 15.00-17.00 Uhr,
Brücke Elmshorn e.V., Brückenhof, Neue Str. 7

- **Spiritualität und psychische Gesundheit, Elmshorn**

Info: Wolfgang Zimmermann Tel. 0176/724 516 28,
w.zimmermann2@web.de, Treffen: jd. 1. und
3. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr,
Aula der Brücke e.V., Neue Str. 7

- **Strickclub Elmshorn**

Info: Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,
Tel. 04121/701 77-02, Treffen: montags,
14.30-16.00 Uhr, Brückenhof, Neue Str. 7

- **Trans Hilfe Elmshorn**

- **Leute, die im falschen Körper gefangen sind,**

Info: Michaela Plotzitzka,
Tel. 0163/618 69 84, oder 04121/881 36,
trans-hilfe-elmshorn@web.de; Treffen: jd.
Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr, Hofcafé im
Brückenhof der Brücke Elmshorn e.V., Neue Str. 7

- **Zwänge, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwängen, Elmshorn**

Info: Brücke Elmshorn e.V., Tel. 04121/701 77-02,
Treffen: jd.1. und 3. Mittwoch im Monat,
18.00-19.30 Uhr

Frauen/Männer/Kinder/Familie

- **ADHS Gruppen Deutschland e.V.,
Regionalgruppe Elmshorn**

Info: Gerhild Gehrman, Tel. 04121/807 272,
gergehrmann@aol.com,
Treffen: am 2. Montag des Monats, 20.00 Uhr,
Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50,

- **Alleinerziehende Frauen, Elmshorn**

Info: Nicola Repnow vom Frauentreff,
Tel. 04121/66 28, info@frauentreff-elmshorn.de
Treffen: mittwochs, 15.00-17.00 Uhr
Frauentreff Elmshorn, Kirchenstr. 7

- **Alleinerziehende Kreis Pinneberg**

Info: Udo Radloff, Tel. 04121/780 97 67,
0175/984 36 05, udo.radloff@ae-nord.de,
Treffen: monatlich, samstags, 15.00 Uhr,
Brückenhof der Brücke Elmshorn e.V.,
Neue Str. 7, Elmshorn/bei gutem Wetter:
Spielplatz Elbinger Straße, Elmshorn

- **Einwanderbund-Frauenrat (Internationale
Frauengruppe), Elmshorn**

Internationales Frauenfrühstück und Meinungs-
austausch, Info: Nazan Malkoc,
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

- **Hochbegabung, Elterngruppe HOBWE (Hochbegabung Wedel)**
 Info: Ute Sleeboom, Tel. 040 866 424 34, 0178 72 555 68, ute.sleeboom@gmail.com
 Treffen: monatlich, 19.00 Uhr,
 Treffen bitte erfragen.
- **Gesprächsgruppe für Eltern, deren Kinder in Obhut sind, Elmshorn**
 Info: Udo Radloff, Tel. 04121/780 97 67, 0175/984 36 05, udo.radloff@ae-nord.de,
 Treffen: monatlich, samstags, 15.00 Uhr,
 Brückenhof der Brücke Elmshorn e.V., Neue Str. 7
- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**
 Info: Brücke Elmshorn e.V.,
 Tel. 04121/701 77-02, Treffen: freitags,
 10.00-11.30 Uhr, Brückenhof, Neue Str. 7
- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn**
 Ansprechpartner Jama Haidari
 Info: Brücke Elmshorn e.V., Tel. 04121/701 77 02,
 Treffen: freitags, 18.00-20.00 Uhr, Brückenhof,
 Neue Str. 7
- **Legasthenie und Dyskalkulie Selbsthilfegruppe Pinneberg**
 Info: Wiebke Burgemeister, Tel. 04101/75 703, wiebke.burgemeister@t-online.de, Treffen:
 alle zwei Monate montags, 20.00-22.00 Uhr,
 FBS-Pinneberg, Bahnhofstr. 18-20, Termine im
 Programm der FBS Pinneberg
- **Schmerzfrees Leben. Gesunde Ernährung, gesundes Leben, Bewegung für Frauen mit Migrationshintergrund, Elmshorn**
 Info: Einwandererbund e.V. , Tel. 04121/640 10 60 oder 0151/757 60 287, info@ewbund.de oder intisarnana2008@gmail.com, Treffen: jd.
 Sonntag, 12.00-14.00 Uhr (nach Vereinbarung)

- **Seniorengeeichte Gymnastik für die Geselligkeit, Wedel**
Info: Hanne-Lore Pantermähl, Tel. 04103/43 73, ha-lo.panter@t-online.de, Treffen: jd. 2. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6
- **Senioren gymnastik für Frauen in Eigeninitiative, Elmshorn**
Info: Brücke Elmshorn e.V., Tel. 04121/701 77-02, Treffen: dienstags, 14.00-15.00 Uhr, Aula der Brücke Elmshorn e.V. , Neue Str. 7. Bequeme Kleidung wird empfohlen.
- **Trans Hilfe Elmshorn**
Leute, die im falschen Körper gefangen sind,
Siehe Eintrag S. 20

Suchterkrankungen

- **Al-Anon Familiengruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**
Info: Tel. 0160/374 24 03, angehoerige-uetersen@web.de, Treffen: dienstags, 20.00 Uhr, Jochen-Klepper-Haus Jochen-Klepper Str. 11
- **Alkoholabhängige sowie deren Angehörige Selbsthilfegruppe Halstenbek**
Info: Kai, Tel. 0162/150 41 37, Treffen: montags, 20.00 Uhr, Bickbargen 126 (AWO Haus)
- **Anonyme Alkoholiker Barmstedt**
Tel. Hans, 04127/14 25, Treffen: freitags, 19.30 Uhr, Chemnitz Str. 28
- **Anonyme Alkoholiker Elmshorn**
Info: Gerd, 04121/3811, Treffen: jd. 1. und 3. Donnerstag im Monat, 20.00-21.30 Uhr, Beseler Str. 4, rauchfrei

- **Anonyme Alkoholiker St. Martin Pinneberg**
Info über ZKS Tel. 04101/50 03-490,
zks@drk-kreis-pinneberg.de, Treffen:
mittwochs 19.30 Uhr, Fahltskamp 14,
kath. Kirche
- **Anonyme Alkoholiker Schenefeld**
Info: Uwe, Tel. 0175/866 51 71, Treffen:
montags, 19.30 Uhr Hauptstr. 39
(Stephanskirche)
- **Anonyme Alkoholiker Uetersen**
Info: Irmgard, Tel. 04122/441 53, Treffen:
dienstags, 19.45 Uhr (auch an Feiertagen),
Jochen-Klepper-Str. 11
- **Anonyme Alkoholiker Wedel**
Info: Gerhard, 04103/189 98 64,
0176 5695 29 84; gsim@online.de;
Treffen: mittwochs, 19.30-21.30 Uhr,
Gemeindezentrum Christuskirche, Feldstr. 32
- **Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
Ortsverein Elmshorn**
Info: Martin Schmidt, Tel. 04123/28 81,
elmshorn@bkd-sh.de, Treffen: jd. Montag,
19.30 Uhr, Feldstr. 17
- **BKE Suchtselbsthilfe, Gruppe Pinneberg**
Treffen: Bahnhofstr. 2b (Gemeindezentrum
neben Christuskirche)
1. Gruppe Info: Ulf, Tel. 0174/735 86 84,
Treffen: im **Kaminzimmer (Erdgeschoß)**,
donnerstags, 20.00 Uhr
2. Gruppe Info: Peter Keller Tel. 0178/293 75 93,
info@bke-pinneberg.de, www.bke-pinneberg.de,
Treffen: **1. Etage**, donnerstags, 19.30 Uhr
- **BKE Selbsthilfegruppe Quickborn**
Info: Marita Hensel, Tel. 04106/694 01;
0177 5670277, Heike Rösecke,
heiklau2@gmx.de, Tel. 040/55 67 454
Treffen: mittwochs, 19.00 Uhr
Gemeindehaus ev. Kirche, Ellerauer Str. 2

- **BKE Selbsthilfegruppe Quickborn-Heide**
Info: Gerhard, Tel. 04106/804 990 oder 0171/876 52 63, gt-quick@web.de,
Treffen: montags, 19.00-21.00 Uhr,
ev. Gemeindehaus, Lornsenstr. 21
- **Blaues Kreuz e.V. i.D., Begegnungsgruppe Uetersen**
Info: Carsten Hesselbarth, Tel. 04392/920 94 96, uetersen@blaues-kreuz.de
Treffen: donnerstags, 19.30 Uhr
Tantausallee 35a
- **„Die jungen Wölfe - wir kämpfen gegen Alkohol, Depressionen und Angst“
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**
Siehe Eintrag S. 17
- **Essgestörte Erwachsene, Selbsthilfegruppe Wedel**
Info: Ellen Bräuner, Tel. 0170/20 88 199,
Treffen: KuL – Kindesglück & Lebenskunst e.V.,
Hafenstr. 32b, Termine bitte erfragen
- **Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholiker und Angehörige, Elmshorn**
Info: Lotti und Uwe, Tel. 04122/554 68,
Ingo Rodenhagen, Tel. 04121/222 65,
0176/96 20 40 22, rodingo@web.de,
Treffen: jd. Montag, 19.00-21.00 Uhr,
Haus d. Begegnung, Hainholzer Damm 11
- **Freundeskreis Barmstedt**
Info: Thomas Beckmann, Tel. 0152/337 612 47,
SHG.Freundeskreis.Barmstedt@gmx.de,
Treffen: jd. Donnerstag, 19.30-21.30 Uhr,
Düsterlohe 5, Barmstedt
- **Freundeskreis Elmshorn-Gruppe Ahornhof**
Info: Thilo Rüger, Tel. 0171/956 16 89,
thilo.rueger@t-online.de, Treffen: jd. Mittwoch,
18.00-20.00 Uhr, Jürgenstr. 10

- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Rellingen**
 Info: Annette Ebert, Tel. 04101/691 146, 0162/975 90 22, ann.ebert@gmx.de,
 Jürgen Behnke, Tel. 04101/29 684, 0151/559 562 63, Treffen: DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
Männergruppe: jd. Montag 19.30-21.00 Uhr,
gemischte Nachmittagsgruppe: jd. Dienstag 17.45-19.15 Uhr,
gemischte Abendgruppe: jd. Dienstag 19.30-21.00 Uhr
- **Freundeskreis Leuchtfeuer Elmshorn Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und Angehörige**
 Info: Dieter Hellwig, Tel. 0152/597 157 07, 0152/597 157 86, leuchtfeuer.elmshorn@web.de,
 Treffen: dienstags, 18.45-20.45 Uhr, Brücke Elmshorn e.V., Neue Str. 7
- **Freundeskreis „Pro Vita“ Elmshorn**
 Info: Bernd Bittner, Tel. 0152 534 96 963; bibibittner182@gmail.com
 Treffen: jd. Donnerstag, 19.00 Uhr, Alter Markt 16, Elmshorn
- **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
- **Glückspielsucht, Selbsthilfegruppe Pinneberg**
 Info: über AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“, Tel. 04101/208 778,
 Treffen: jd. 1. und 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Fahltskamp 30

- **Guttempler in Wedel, Gesprächsgruppe für Personen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen und deren Angehörige**
 Info: Joachim Markgraf, Tel. 04103/903 33 06, Dieter Groth, Tel. 04101 5682070;
 roland-wedel@guttempler-sh.de
 www.guttempler-wedel.de,
 Treffen: jd. Freitag, 19.30 Uhr AWO-Treff,
 Rud.-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 – Freie Sucht-Selbsthilfegruppe für ehemalige Abhängige, Elmshorn**
 Info: über STZ, Tel. 04121/40 910,
 webmaster@horizonte-selbsthilfegruppe.de
 Treffen: donnerstags, 19.00-21.00 Uhr, Cafeteria im Sozialtherapeutischen Zentrum (STZ)
 Elmshorn, Langelohe 75
- **(Glücks-) Spielsucht Uetersen Blaues Kreuz, Gruppe Handicap**
 Info: Wolfgang Fromm,
 Tel. 04122/42 304, 0176 470 533 46;
 uetersen-handicap@blaues-kreuz.de
 Treffen: montags, 19.30 Uhr
 Christuskirche Uetersen, Tantausallee 35a
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**
 Ansprechpartner: Frank Trapp,
 Info: Brücke Elmshorn e.V.,
 begegnungsstaette@brueckeelmshorn.de oder
 Tel. 04121/701 77-02, Treffen: jd. Dienstag,
 16.45-19.00 Uhr, Brücke Elmshorn e.V.,
 Brückenhof, Neue Str. 7

- **Spielsucht, Selbsthilfegruppe No Play, Elmshorn**
Info: Brücke Elmshorn e.V., Info: Eva Zobawa, Tel. 04121/701 77-02, falls Vorgespräch gewünscht, bitte Termin erfragen, Treffen: dienstags, 19.30-21.00 Uhr, Brückenhof, Neue Straße 7
- **Suchtmittelabhängige Frauen, Pinneberg Donnerstagsgruppe**
Info: Petra, Tel. 0176/486 802 92, Treffen: donnerstags alle 14 Tage, 19.30 Uhr, Bahnhofstr. 29-31
- **Suchtselbsthilfe Elbfüchse Wedel e.V. Gesprächsgruppe für Alkohol u. Medikamentenabhängige**
Info: Doris Glass, Tel. 04103/50 56, www.elbfuechse.net, Treffen: dienstags, 18.15-19.45 Uhr, AWO-Treff Rudolf-Breitscheid-Str. 40a, Wedel
- **Trockendock Selbsthilfegruppe für Alkoholranke nach einer Therapie oder Entgiftung, Schenefeld**
Info: über Suchtberatungsstelle Schenefeld, Tel. 040/840 580 32, suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de
Treffen: montags, 19.00-20.30 Uhr, Suchtberatungs- u. Präventionsstelle, Papenmoorweg 2

Trauer

- **AGUS – Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene in Pinneberg**

Info: Norbert Heitmann, Tel.0160 836 26 38,
aguspinneberg@gmail.com,
www.pinneberg.agus-selbsthilfe.de,
Treffen: am dritten Freitag im Monat,
19.00-21.00 Uhr, Bahnhofstr. 29/3.Stock

- **Offener Gesprächskreis für Trauernde, Elmshorn**

Info über Gemeindebüro der Ev. Luth. Kirchengemeinde „Zum Guten Hirten“, Tel. 04121/21 773,
buero@guter-hirte-elmshorn.de,
Treffen: jd. 2. Donnerstag im Monat,
17.00-19.00 Uhr, Uhlenhorst 15

- **SternenElternTreff Elmshorn
Offener Treff für betroffene Eltern**

Info: Frau Hopp, Tel. 04121/276 14 71,
drachenfrau1982@gmx.net, Facebook:
Sternen-Eltern-Treff Elmshorn, Treffen: am
2. Montag im Monat, 18.00-19.15 Uhr, in den
Räumen der Diakonie Rantzau-Münsterdorf,
Alter Markt 16

Beratungsangebote im Kreis Pinneberg

Allgemeine Lebensberatung

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

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

Behindertenbeauftragter Elmshorn

Tel. 04121/231 486, Königstr. 36a,

Behindertenbeauftragte Rellingen

Tel. 04101 564 121,
behindertenbeauftragte@rellingen.de,

Begegnungsstätte und Beratungsstelle „Das Schiff“ AWO S-H gGmbH

Beratung, versch. Gruppen für Menschen mit
psychischen Problemen und Erkrankung,
Tel. 04101/208 778, Fahltskamp 30, Pinneberg,
begegnungsstaette@awo-sh.de

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

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

Einwandererbund e.V.

Integrations- und Beratungszentrum

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

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

Tornesch: Tornescher Hof 2/Bahnhofsplatz,
Tel. 0151 75 760 287

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
Hamburger Straße 160, Elmshorn

Erziehungsberatung

AWO Schleswig-Holstein gGmbH

Elmshorn, Tel. 04121/791 244,

Hainholzer Damm 13a,

ineke.koedijk@awo-sh.de,

Pinneberg Tel. 04101/205 78 01,

Am Drosteipark 21,

erziehungsberatung-pi@awo-sh.de

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

Theodor-Storm-Allee 62a,

alexander.diekmann@awo-sh.de;

wiebke.ahrens@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. 04101/505 58 60, Bahnhofstr. 29-31,

lebensberatung.pinneberg@diakonie-hhsh.de

Erziehungs-, Schwangeren- und Schwanger- schaftskonfliktberatung Elmshorn, Diakoni- sches Werk Rantzau-Münsterdorf gGmbH

Tel. 04121/90 79 299, Alter Markt 16,

info@die-diakonie.org

Beratungsstelle für Frauen, Familien und Schwangere, Elmshorn

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Tel. 04121/24 881, Feldstr. 24a,

www.skf-elmshorn.de,

Sprechzeit in Wedel unter Tel. 04103/124 525

**Frauenberatung Pinneberg
Pinneberger Frauennetzwerk e.V.**

Tel. 04101/513 147, Rübekamp 5, nicht barrierefrei,
www.frauennetzwerk-pinneberg.de

Frauenhaus Pinneberg e.V.

Tel. 04101/204 967,
www.frauenhaus-pinneberg.de

Frauenhaus Elmshorn

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

Autonomes Frauenhaus Wedel

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

Frauentreff Elmshorn

Frauen helfen Frauen in Not e.V.

Frauenberatung- und Schwangerschaftskonflikt-
beratungsstelle, Tel. 04121/66 28, Kirchenstr. 7,
www.frauentreff-elmshorn.de

**Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg
Brücke Schleswig-Holstein**

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

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn

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

Sozialpsychiatrischer Dienst

Tel. 04121/45 02 33 72, 45 02 35 37 und
45 02 33 73,
sozpsychdienst@kreis-pinneberg.de,

Patientenombudsmann/-frau S-H e.V.

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

**Schwangerenberatung und
Schwangerschaftskonfliktberatung**

AWO Schleswig Holstein gGmbH,
Tel. 04101/205 788, Am Drosteipark 21,
Pinneberg, Schwangerenberatung-pi@awo-sh.de

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

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

**Angehörigengruppen für Patienten von an
Depressionen und Ängsten Erkrankten (profes-
sionell begleitet), Pinneberg**

Am 2. Dienstag im Monat, 18.00-19.30 Uhr, An-
meldung: Regioklinik, Tel. 04101/217-98 27 oder
christine.voss@sana.de

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

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

Wendepunkt

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

Elmshorn: Tel. 04121/475 730, Gärtnerstr. 10-14
Quickborn: Tel. 04106/829 51, Kielerstr. 93
www.wendepunkt-ev.de

Sozialberatung

Schuldner- und Verbraucherinsolvenz- beratungsstellen der AWO gGmbH

Büro für Elmshorn und Umgebung

Tel. 04121/897 99, Flamweg 42, Elmshorn;
schuldnerberatung-elmshorn@awo-sh.de

Büro Barmstedt u. Umgebung, Tornesch

Tel.04121/897 949, Flamweg 42, Elmshorn;
schuldnerberatung-tornesch@awo-sh.de

Büro Quickborn, Hasloh, Bönningstedt

Tel. 04101/205 741, Am Drosteipark 21,
Pinneberg;

schuldnerberatung-quickborn@awo-sh.de

Büro Pinneberg, Appen

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

Büro Schenefeld, Halstenbek, Rellingen

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

Büro Wedel, Uetersen

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

Sozialberatung Schenefeld

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

DRK-Sozialstation

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

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

Suchtberatung

Ambulanter Dienst, teilstationäre Wohneinrichtung Ahornhof, Suchthilfezentrum Elmshorn

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

ATS Suchtberatungsstellen

Alle Abhängigkeitsformen, www.ats-sh.de

Büro Tornesch-Uetersen

Tel. 04122/960 040, Bahnhofsplatz 4, Tornesch

Büro Quickborn

Tel. 04106/600 00, Am Freibad 23

AWO Suchtberatungs- und Präventionsstelle

Halstenbek Tel. 04101/606 580 oder 843 843,
Gustavstr. 6a, suchtberatung-halstenbek@awo-sh.de

Rellingen Tel. 04101/588 28 00 oder 588 19 13
Hauptstr. 70, suchtberatung-rellingen@awo-sh.de

Schenefeld Tel. 040/840 580 32 oder 830 997 87
Papenmoorweg 2,

suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de

Fachstelle Glückspielsucht

Herr Witte, Tel. 0160/965 005 46,

spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de

Diakonisches Werk Rantzeau-Münsterdorf

Suchtberatung Elmshorn

Tel: 04121/710 35, Alter Markt 16,
info@die-diakonie.org

Selbsthilfe hilft, Suchtberatung Elmshorn

Ein Angebot von ehemals Betroffenen für
Betroffene und Angehörige,

Tel. 04121/463 13-105, Jürgenstr. 6-8,
mwolffselbsthilfehilft@gmail.com

Suchtberatung Pinneberg

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

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

Sucht- und Drogenberatungsstellen STZ

www.therapiehilfe.de,

Elmshorn Tel. 04121/409 10, Langelohe 75

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

Wedel Tel. 04103/830 75, Gärtnerstr. 4

Sterbe- und Trauerbegleitung

- **Ambulanter Hospizdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**
Quickborn Pinneberger Str.1,
Tel. 04106/653 532 und
Elmshorn Esmarchstr. 22-24 in der
Seniorenresidenz „Lindenpark“,
Tel. 04121/809 600,
hospizdienst.quickborn@johanniter.de
- **„Lacrima“ – Zentrum für trauernde Kinder in Quickborn,**
Pinneberger Str. 1; Quickborn,
Tel. 04106-653532;
hospizdienst.quickborn@johanniter.de
- **Ambulanter Hospizdienst Kirchengemeinde Wedel**
Info: Pastorin Huchzermeier-Bock,
Tel. 04103/71 13,
Trauergruppe: Oktober - April,
Einzelgespräche nach Absprache,
Info: Gerda Groth, Tel. 04103/88 991 oder
Kirchenbüro Tel. 04103/21 43

- **Amb. Hospizdienst
Pinneberg-Uetersen-Wedel**
Beratung nach telefonischer Terminabsprache
Appen, Pinneberg, Uetersen usw.
Ute S. Eckhardt-Tams
Tel. 04101/856 55 10
hospizgruppe-pinneberg@web.de
Wedel u. Marsch Dörthe Bräuner
Tel. 04103/124 358, 0170/366 76 70,
hospizdienst-wedel@web.de
- **Trauerbegleitung Pusteblume in Wedel
und Umgebung**
Ehrenamtliche Begleitung trauernder Kinder,
Jugendlicher und Erwachsener, Einzelbe-
gleitung, Gruppenangebot und Trauercafe.
Info: Kirsten Wilke, Tel. 0177 752 7061,
pusteblume.wedel@web.de
- **Trauercafé, Pinneberg**
Info: Ute Sabine Eckhardt-Tams,
Tel. 04101/85 65 510 (AB),
hospizgruppe-pinneberg@web.de,
Treffen: jd. 1. Samstag im Monat,
15.00-17.00 Uhr, Fahltskamp 30
- **Verein Kindesglück und Lebenskunst
Trauerangebote (angeleitet) für Kinder ,
Jugendliche und Erwachsene, Wedel**
Info: Frau Bräuner, Tel. 0151/227 263 47,
info@kekk-kul.de, www.kekk-kul.de
- **Trauerbegleitung (angeleitet), Pinneberg**
Infos erfragen bei Marliese Pecher,
Tel. 04122/901 044, marliese.pecher@gmx.de

Sonstiges

- **Freiwilligenforen**, www.freiwilligenforum.de
Elmshorn Tel. 04121/294 806
Pinneberg Tel. 04101/292 16
Rellingen Tel. 04101/564 112
Schenefeld Tel. 040/830 373 75
Uetersen Tel. 04122/927 350
Wedel Tel. 04103/21 43

Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Weitere Selbsthilfekontaktstellen

Schleswig-Holstein: Alle 14 Selbsthilfekontaktstellen finden Sie unter: www.selbsthilfe-sh.info.

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

Bundesweit: NAKOS, www.nakos.de

Impressum

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

Erscheinungsweise: 1x jährlich, kostenlos
16. 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.

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