

# Selbsthilfe Wegweiser für den Kreis Pinneberg

17. Auflage 2020



**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](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 13
Angehörige	Seite 13
Krebserkrankungen	Seite 14
Allgemein	Seite 14
Organspezifisch	Seite 15
Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen	Seite 16
Junge Erwachsene	Seite 21
Angehörige	Seite 22
Besondere Lebenslagen	Seite 22
Migrationshintergrund	Seite 23
Suchterkrankung	Seite 25
Alkohol, Medikamente und Drogen	Seite 25
Junge Erwachsene	Seite 29
Angehörige	Seite 29
Spielsucht	Seite 29
Junge Erwachsene	Seite 30
Essstörung	Seite 30
Trauer	Seite 30
Gemeinsame Freizeitbeschäftigung	Seite 31

<b>Beratungsangebote im Kreis Pinneberg</b>	Seite 32
Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung	Seite 32
Beratung bei Behinderungen	Seite 35
Beratung bei psychischen Erkrankungen	Seite 35
Migrationsberatung	Seite 36
Sozialberatung	Seite 37
Suchtberatung	Seite 37
Sterbe- und Trauerbegleitung	Seite 39
<b>Sonstiges</b>	Seite 39
<b>Hilfreiche Telefonnummern</b>	Seite 40
<b>Überregionale Selbsthilfeaktivitäten</b>	Seite 40
<b>Notizen</b>	Seite 41
<b>Impressum</b>	Seite 43
<b>Anfahrt</b>	Seite 44

## **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, Persische Frauen-Selbsthilfegruppe, Pinneberg**  
Besser leben mit Depressionen, Übergewicht, Alzheimer  
siehe Migrationshintergrund S. 25
- **Ataxie, Heredo-Ataxie Selbsthilfegruppe Regionalgruppe Schleswig-Holstein**  
Info: Henry Suttkus, Tel. 04349/93 52,  
h.suttkus@gmx.de,  
Treffpunkt: Jeden 1.Sonntag im Monat,  
14.00-17.00 Uhr, Lollfuß 48, 24837 Schleswig.  
Anmeldung erwünscht
- **Autismus Selbsthilfegruppe Elmshorn Austausch für Angehörige**  
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-Gesprächskreis-Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige, Pinneberg**  
Info: Karin Reschke,

karin.reschke@lebenshilfe-pinneberg.de  
Tel: 04101/406 100, Treffen: Treffpunkt „Mehr  
miteinander“ Lebenshilfe Ortsverein Pinneberg,  
Am Rathaus 10, Termine 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.**  
Monatliche Klön-Treffs in Elmshorn, Rellingen,  
Uetersen, Wedel. Termine und Ansprechpartner  
über die Geschäftsstelle unter  
Tel. 0451/40 85 08-0; info@bsvsh.org
- **Chronischer Schmerz, Selbsthilfegruppen Elmshorn**  
**Gruppe 1:** Info: Monika Rost, Tel. 04121/507 86,  
Treffen: jd. 3. Montag im Monat, 16.00 Uhr,  
Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg**  
siehe Angehörige S. 13
- **Diabetes Typ I u. Typ II Selbsthilfegruppe, Elmshorn**  
Info: Rudolf Rump, Tel. 04121/72 099,  
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.

- **Hörschädigungen Seniorentreff für Gehörlose, Elmshorn**

Info: Pastor Christian Eissing, Tel. 0481/787 691 45, Fax 0481/736 88,

christian.eissing@seelsorge.nordkirche.de,

Treffen: jd. 3. Donnerstag im Monat,

14.30-17.00 Uhr, neu: Elmshorn (früher Pinneberg), Kirchliches Zentrum, Kirchenstraße 1 (neben Nikolaikirche)

- **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.

- **Lip- und Lymphödemerkrankungen, Lily Pearls Selbsthilfegruppe für Betroffene und ihre Angehörigen mit Lip- und Lymphödemem, Elmshorn**

Info: Tel. Claudia Kölln 0177/77 47 238,

lilypearlselmshorn@gmail.com, Treffen:

jd. 1. Mittwoch im Monat, 18.30-20.00 Uhr,

Flora Info-Treff, rechter Fahrstuhl/Etage S, Schulstr. 46-50

- **Mastozytose, Selbsthilfe Netzwerk**

[www.mastozytose-info.de](http://www.mastozytose-info.de)

- **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, in Uetersen



- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Thomaskirche, Elmshorn**  
Michael Müller, Tel.04121/475 28 48,  
monatliche Treffen im Gemeindehaus der Thomaskirche, Breslauer Str. 3, Termine bitte erfragen.
- **Multiple Sklerose, Angehörigengruppe von MS-Betroffenen, Elmshorn**  
Siehe Angehörige S. 14
- **Multiple Sklerose, Junger Stammtisch für an Multiple Sklerose Erkrankte, Elmshorn**  
siehe Junge Erwachsene S. 13
- **Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe Pinneberg**  
Info: Karin Rahlf, Tel. 0176/25 58 79 60,  
karin.rahlf@web.de, Bettina Lauszat,  
Tel 0157/878 481 37, b.lauszat@web.de  
Treffen: Gemeindehaus Christuskirche  
Pinneberg, Bahnhofstr. 2,  
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, Sozialberatung  
Osterbrooksweg 4, Schenefeld
- **Multiple Sklerose Kontaktgruppe Wedel**  
Info: Martina Bewersdorff, Tel. 04103/35 71,  
wedel@dmsg-sh.de.  
Treffen: jd. 1. Samstag im Monat.  
15.00-17.00 Uhr, Treffpunkt bitte erfragen.
- **Muskelerkrankungen, Gesprächskreis Rellingen**  
**Dt. Gesellschaft für Muskelkranke e.V. DGM**  
Info: Birte Hoop, Tel. 04122/816 53,  
birte.hoop@dgm.org; www.dgm.org/Landesver-

band/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,  
wolfgang.veil@bdo-ev.de, www.bdo-ev.de  
Gruppentreffen in verschiedenen Städten bitte erfragen.
- **Parkinson, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Gabi Behrens, Tel. 0160/902 549 53,  
parkinson.elmshorn@web.de; Treffen:  
jd. 3. Mittwoch im Monat, 15.00-17.00 Uhr,
- **Parkinson, DPV Regionalgruppe Rellingen**  
Info: Klaus Lüdicke, Tel. 04101/45 338,  
rellingen@parkinson-mail.de,  
www.parkinson-rellingen.de  
Treffen: jd. Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr  
Krankengymnastik  
Kaffeetreff: jd. 3. Montag im Monat, ab 15.00 Uhr  
DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Parkinson, DPV Regionalgruppe Wedel**  
Info: Mechthild Anten, Tel. 04103/54 81,  
anten@arcor.de, www.parkinson-wedel-holstein.de  
Treffen: jd. 2. Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr,  
AWO Rudolf-Breitscheid-Str. 40a  
**Fit mit Gymnastik und Tanz:** montags von  
16.30-17.30 Uhr Tanzschule Riemer
- **Polio Selbsthilfegruppen für Menschen mit Kinderlähmungsfolgen**  
**Regionalgruppe Kiel und Umland**  
Info: Jens Siewert, Tel. 0151/241 022 14,  
polio-lv-sh@t-online.de  
Treffen: Letzter Montag im Monat (außer Juli u.  
August) Haus des Sports, Winterbeker Weg 49,  
in Kiel

- **Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**  
**Ortsgruppe Pinneberg**  
 Info: Hannelore Malcherczyk, Tel. 04122/88 29,  
 hm333@gmx.de  
 Beratung in der Geschäftsstelle  
 Friedrich-Ebert-Str. 5, Tel. 04101/514 462  
 Gruppentreffen: vierteljährlich jd.1.Montag im  
 Februar/Mai/August/November

**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](http://www.rlsh.de)

**Ortsgruppe Wedel**  
 Info: Frau Dr. Kudlik Tel. 04103/33 68,  
 j.kudlik@web.de,  
 Treffen: jd. 2. Donnerstag im Monat,  
 in der AWO-Begegnungsstätte,  
 Rudolf-Breitscheid-Str. 40
  
- **Schlafapnoe, Selbsthilfegruppe Rissen**  
 Info: H. Seeger, Tel. 04103/88 016,  
 Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr,  
 Cafeteria 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 Mondea, Mühlenstr. 70d, Pinneberg
  
- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wedel**  
 Info: Waltraud Rögge, Tel. 040/87 19 89,  
 Urban Dümmling, Tel. 04103/817 94,  
 0175/500 37 32

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  
- 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

- **Stoma, 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

- **Stoma, Selbsthilfegruppe für StomaträgerInnen  
und Angehörige, Pinneberg**  
Info: Marlies Peters, Tel. 04123/9297730  
Treffen: alle 3 Monate (beginnend im Februar)  
jeweils am letzten Mittwoch im Monat um  
16.30 Uhr, Regio-Klinikum Pinneberg

- **Stottern & Selbsthilfe, Elmshorn**  
Info: Rolf Kendermann, Tel. 040/ 732 34 51,  
rolf.kendermann@hamburg.de, www.bvss.de,  
www.stottern-nord.de  
Treffen: jd. 2. und 4. Donnerstag im Monat,  
18.00-20.00 Uhr, Brückenhof, Neue Str. 7

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

Info Hamburg: Gesine Fechner, Tel 0172/993 78 50,  
Schleswig-Holstein: Dörte Hansen,  
Tel. 0151/594 137 36,  
Treffen bitte erfragen.

- **Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e.V.**

Info: Angela Bauer, Tel. 0421/579 70 50,  
Treffen: siehe Homepage  
[www.verwachsungsbauch-shg.de](http://www.verwachsungsbauch-shg.de)

### *Junge Erwachsene*

- **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](mailto:hendrik.ickert@gmx.net),  
Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr,  
Restaurant Meteora

### *Angehörige*

Hier finden Sie Selbsthilfegruppen speziell für Angehörige. Einige der anderen Selbsthilfegruppen sind offen für Betroffene und Angehörige. Daher fragen Sie gerne bei der entsprechenden Selbsthilfegruppe oder bei uns, der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe, nach.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe ausschließlich für Angehörige.

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

Tel. 0151/594 473 61, Ines Hundsdörfer,  
[hundsdoerfer@alzheimerpinneberg.de](mailto:hundsdoerfer@alzheimerpinneberg.de),  
Elmshorn: jd. 2. Mittwoch im Monat  
Pinneberg: jd. 3. Mittwoch im Monat  
Wedel: jd. 1. Mittwoch im Monat  
Bitte vorher anmelden

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

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

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

### **Allgemein**

- **KEKK - Krebskranke Eltern kleiner Kinder**

Gruppe für erkrankte Eltern

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

Leena Molander: info@kekk-kul.de,

Treffen: monatlich, bei Anmeldung bitte genauen Termin und Ort erfragen

- **KEKKE KIDS und TEENS**

Gruppe für Kinder und Jugendliche erkrankter Eltern

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

Leena Molander: info@kekk-kul.de

regelmäßige Treffen in Wedel

- **Krebserkrankte Frauen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**

Info: Iris Tel. 04121/103 024,

selbsthilfe@jukuts.de, Treffen: jd. 1.Dienstag im

Monat um 19.30 Uhr, Flora Info-Treff,

Schulstr. 46-50

- **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

- - **Singende Selbsthilfe -**  
**Chor „Jetzt oder Nie!“, Neumünster**  
 Krebserkrankungen aller Art  
 Musikschule Neumünster Tel. 04321/95 22 21  
 oder Chor\_JetztoderNie@gmx.de

## ***Organspezifisch***

- **Darmkrebs, Selbsthilfegruppe für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte, Elmshorn**  
 Siehe **Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen Elmshorn**  
 Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und Menschen mit **Darmkrebs** S. 12
- **Eierstockkrebs, Selbsthilfegruppe Ovar SH Treffen in Kiel, Neumünster und Hamburg**  
 Info: [www.eierstockkrebs-deutschland.de](http://www.eierstockkrebs-deutschland.de)  
 Andrea Krull, Tel. 0800/589 25 63
- **Leukämie und Lymphom Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
 Info: Wolfgang Waldhaus, Tel. 04122/421 70,  
[LLHElmshorn@gmx.de](mailto: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,  
[info@prostatakrebs-pi.de](mailto:info@prostatakrebs-pi.de),  
[www.prostatakrebs-pi.de](http://www.prostatakrebs-pi.de),  
 Treffen: jd. 3. Donnerstag, Wittekstr. 2  
 Bitte auf Website wegen Terminänderung beachten.

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

- **Angst Selbsthilfegruppe, Wedel**  
Info: Heidi Kröger, Tel. 0160/981 446 49,  
pelznasen3@googlemail.com  
Treffen: jd. 2 und 4. Mittwoch im Monat,  
Nov - März 18.00-20.00, April - Okt.  
19.00-21.00 Uhr, AWO-Tagespflegestelle  
Rudolf-Breitscheid-Str. 40b
- **Ängste, Depressionen und Ängste - Selbsthilfegruppe Schenefeld**  
siehe **Depressionen S. 17**
- **Ängste, Angehörigengruppen von an Depressionen und Ängsten Erkrankten (professionell begleitet), Pinneberg**  
siehe **Angehörige S. 22**
- **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
- **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!) Großstadtmission „Ohr und Hand“, Alter Markt 8
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: über Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,  
Tel. 04121/701 77-02, Treffen: jd. 1. und  
3. Montag im Monat, 19.30-21.00 Uhr  
Brückenhof Elmshorn e.V., Neue Str. 7



- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Rellingen**  
Info: Friedrich Schröder, Tel. 04101/71 533,  
Treffen: DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Depressionen, Persische Frauen-Selbsthilfegruppe, Pinneberg**  
Besser leben mit Depressionen, Übergewicht, Alzheimer  
siehe **Migrationshintergrund** S. 25
- **Depressionen und Ängste**  
**Selbsthilfegruppe Schenefeld**  
Info: Martina May, Tel. 04101/869 02 42 (mit AB),  
Treffen: jd. 1. und 3. Montag, 19.00 Uhr,  
Sozialberatung Schenefeld, Osterbrooksweg 4
- **„Die jungen Wölfe - wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**  
**Siehe Psych. Erkrankungen und seelische Belastungen/Junge Erwachsene** S. 21
- **Depressionen, Angehörigengruppen von an Depressionen und Ängsten Erkrankten (professionell begleitet), Pinneberg**  
siehe **Angehörige** S. 22
- **Exkursionsgruppe, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
Info: Reiner Schöncke, Tel. 04127/977 299,  
julefix@marenvoss.de,  
Treffen: jd. 2. Samstag im Monat, Startzeit nach  
Absprache, Kosten für öffentlichen Nahverkehr
- **Fototreff, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
Info: Brücke Elmshorn, Eva Zobawa,  
Tel 04121/701 77-02, Treffen: jd. 2. und  
4. Montag im Monat, 17.00-19.00 Uhr,  
Brückenhof, Neue Str. 7

- **Frauen und psychische Gesundheit, Selbsthilfegruppe Elmshorn: Gemeinsam auf dem Weg**  
 Info: Andrea Schultz, Tel. 04121/277 80 77,  
 Treffen: jd. 4. Samstag im Monat,  
 15.45-19.00 Uhr, Frauentreff, An der Bahn 1
- **Gartengruppe, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 Info: Brücke Elmshorn, Joachim Fitschen,  
 Tel 04121/701 77-02, Treffen: Brückenhof,  
 Neue Str. 7; Termin nach Absprache
- **„Kulturpunkt“, Theater- und Kulturgruppe, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 Kontakt: Brücke Elmshorn, Tel. 04121/701 77-06,  
 Info: Eva Zobawa Tel 04121/701 77-02,  
 Treffen: jd. 2. Montag im Monat, 18.00-20.00 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str. 7
- **Lebenskrisen, Gesprächsgruppe „Begegnungen“, Elmshorn**  
 Info: Frank Rechter, Tel. 04122/82 880,  
 Treffen: mittwochs, 19.30 Uhr, Bauerweg 34
- **Mal- und Zeichengruppe für Erwachsene, Elmshorn Gruppe für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 Info: Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,  
 Tel. 04121/701 77-02,  
 Treffen: donnerstags, 15.30-17.30 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str. 7
- **Männergruppe, Elmshorn Selbsthilfegruppe zu den Themen Ängste, Depressionen und Geschlechtsspezifisches**  
 Info: Johannes, Tel. 0176/22 23 12 43  
 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@mobbingsselbsthilfe.info,  
www.mobbingsselbsthilfe.info, Treffen: jd. 1. und  
3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, Flora Info-Treff,  
5.OG, Schulstr.46-50, Elmshorn
- **Pokergruppe, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen**  
**Problemen**  
Info: Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,  
Tel 04121/701 77-02  
Treffen: jd. Donnerstag, ab 17.00 Uhr,  
Brückenhof, Neue Str. 7
- **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, Fahltkamp 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, Genesungs-**  
**begleitung für Betroffene durch geschulte**  
**Betroffene, Elmshorn**  
Ansprechpartner: Frank Trapp  
Info: Joachim Fitschen, Tel. 04121/701 77 02,  
J.fitschen@brueckeelmshorn.de,  
Treffen: donnerstags 15.00-17.00 Uhr,  
Brückenhof, Neue Str. 7
- **Psychische Probleme, The Warriors –**  
**Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit**  
**psychischen Problemen, Pinneberg**  
**Siehe Junge Erwachsene S.21**

- **Schachtreff, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 Info: Brücke Elmshorn e.V., Joachim Fitschen,  
 Tel 04121/701 77-02,  
 j.fitschen@brueckeelmshorn.de  
 Treffen: jd. Freitag, 14.30-17.00 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str. 7
- **Sonntags-Frühstück für Menschen mit und ohne psychischen Problemen, Elmshorn**  
 Info: Jo Fitschen, Tel 04121/701 77-02,  
 Treffen: jd. 1. Sonntag im Monat, 10.00-13.00 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str. 7  
 Anmeldung erwünscht - Café  
 Tel. 04121/701 77-04
- **Spielenachmittag, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 Ansprechpartner: Frank Trapp,  
 Info: Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,  
 Tel. 04121/701 77-02,  
 Treffen: jd. Montag, 15.00-17.00 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str. 7
- **Strickclub Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 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,  
 trans-hilfe-elmshorn@web.de; Treffen: jd.  
 1. und 3. Mittwoch im Monat, 19.15-22.00,  
 Hofcafé im Brückenhof der Brücke Elmshorn e.V.,  
 Neue Str. 7

- **Waldsportgruppe, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
Info: Brücke Elmshorn e.V., Eva Zobawa,  
Tel. 04121/701 77-02, Anmeldung erwünscht  
begegnungsstaette@brueckeelmshorn.de  
Treffen: Liether Wald Elmshorn, Eingang  
Dünenweg, bei jedem Wetter (außer Sturm)  
jd. Dienstag 14.00-15.00 Uhr. Öffentliche  
Verkehrsmittel: Bus 6504 oder 6503
- **Zwänge, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwängen, Elmshorn**  
Info: André Sbresny, Tel. 04121/840 280,  
Treffen: jd.1. und 3. Mittwoch im Monat,  
18.00-19.30 Uhr, Brückenhof, 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,  
junge-woelfe@web.de, Treffen: mittwochs  
19.30 Uhr, STZ Wedel, Gärtnerstr. 4
- **Psychische Probleme, The Warriors – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit psychischen Problemen, 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  
„Das Schiff“, Tel. 04101/208 778,  
Treffen: jd. Dienstag, 19.00-20.30 Uhr,  
AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“,  
Fahltskamp 30.  
Um Anmeldung wird gebeten.

## **Angehörige**

Hier finden Sie Selbsthilfegruppen speziell für Angehörige. Einige der anderen Selbsthilfegruppen sind offen für Betroffene und Angehörige. Daher fragen Sie gerne bei der entsprechenden Selbsthilfegruppe oder bei uns, der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe, nach.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe ausschließlich für Angehörige.

- **Ängste und Depressionen, Angehörigen-  
gruppen von an Depressionen und Ängsten  
Erkrankten** (professionell begleitet), **Pinneberg**  
monatliche Treffen, 18.00-19.30 Uhr,  
Anmeldung: Regioklinik, Tel. 04101/217-98 27  
oder christine.voss@sana.de

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

- **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, An der Bahn 1
- **Alleinerziehende, Selbsthilfegruppe für  
alleinerziehende Frauen und Männer in  
Elmshorn**  
Info: Udo Radloff, Tel. 0175/984 36 05,  
Treffen: jd. 1. Samstag im Monat 15.00-18.00 Uhr  
Bitte um telefonische Rücksprache mit  
Herrn Radloff.  
Brückenhof, Neue Str. 7
- **Einwanderbund-Frauenrat (Internationale  
Frauengruppe), Elmshorn**  
Internationales Frauenfrühstück und Meinungs-  
austausch, **siehe Migrationshintergrund S. 24**
- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**  
siehe **Migrationshintergrund S. 24**

- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn**  
siehe **Migrationshintergrund S. 24**
- **Legasthenie und Dyskalkulie**  
**Selbsthilfegruppe Pinneberg**  
Info: Wiebke Burgemeister, Tel. 04101/75 703,  
Treffen: am 10.02.2020, 11.05.2020, 14.09.2020  
alle 20.00-22.00 Uhr, Termine im Ev. Familien-  
bildungsstätte, Bahnhofstr. 18-22
- **Seniorengerechte 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
- **Seniorengymnastik für Frauen in Eigen-**  
**initiative, Elmshorn**  
Info: Brücke Elmshorn e.V., Tel. 04121/701 77-02
- **Trans Hilfe Elmshorn**  
**Leute, die im falschen Körper gefangen sind,**  
siehe **Psychische Erkrankungen und**  
**seelische Belastungen S. 20**
- **Verlassene Eltern im Gespräch, Selbsthilfe-**  
**gruppe Elmshorn**  
Info: Andrea Schwartz, Tel. 0173/71 92 143,  
andrea1809.schwartz@web.de  
Treffen: am 2. Dienstag im Monat,  
18.00-20.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50

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

- **Afrikanisch, Schwarz und Weiß - afrikanische**  
**und deutsche Frauen begegnen sich,**  
**Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Luul Habtemariam luul.ha@hotmail.de,  
Frauentreff Tel. 04121/66 28,  
info@frauentreff-elmshorn.de,

www.frauentreff-elmshorn.de,  
Treffen: mittwochs, 17.30-19.00 Uhr,  
Frauentreff Elmshorn, An der Bahn 1

- **Internationale Frauengruppe, Einwandererbund-Frauenrat (Internationale Frauengruppe), Elmshorn**  
Internationales Frauenfrühstück und  
Meinungsaustausch,  
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
- **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 (n.Vereinbarung)
- **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
- **Interkulturelle Gruppe für Jugendliche und junge Erwachsene**  
Info: über Brücke Elmshorn e.V.,  
Tel. 04121/701 77-02,  
Treffen: Freitags ab 15.00 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



- **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.

## Suchterkrankungen, von A-Z

### *Alkohol, Medikamente und Drogen*

- **Al-Anon Familiengruppe Uetersen**  
**für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**  
 siehe **Angehörige** S. 29
- **Alkoholabhängige sowie deren Angehörige**  
**Selbsthilfegruppe Halstenbek**  
 Info: Kai, Tel. 0162/150 41 37, Treffen:  
 montags, 20.00 Uhr, Bickbargen 126  
 (AWO Haus)
- **Anonyme Alkoholiker Elmshorn**  
 Info: Gerd, 04121/3811, Treffen: jd. 1. und 3.  
 Donnerstag im Monat, Beseler Str. 4
- **Anonyme Alkoholiker Wedel**  
 Info: Gerhard, 04103/64 73,  
 gsim@online.de;  
 Treffen: mittwochs, 19.30-21.30 Uhr,  
 Feldstr. 32 (Kirchengemeinde)
- **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**  
 Treffen: Gemeindehaus der Christuskirche,  
 Bahnhofstr. 2b  
 Info: Peter Keller Tel. 0178/293 75 93,

info@bke-pinneberg.de, www.bke-pinneberg.de,  
Treffen: **1. Etage**, jd. Donnerstag, 19.30 Uhr

- **BKE Selbsthilfegruppe Quickborn**  
Info: Heike Rösecke, Tel. 040/55 67 454  
Treffen: mittwochs, 19.00 Uhr
- **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,  
Lornsenstr. 21, Quickborn
- **Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Tornesch für Betroffene und Angehörige**  
Info: Rainer Jeromin, Tel. 0151/56 70 58 57,  
04122/982 88 88, Rainer.Jeromin@freenet.de  
Treffen: montags, 19.30-21.00 Uhr,  
Jürgen Siemsen Str. 28
- **Blaues Kreuz Gruppe Uetersen**  
Info: Herr Hesselbarth, uetersen@bkd-sh.de  
Treffen: donnerstags, 19.30 Uhr  
Christuskirche Uetersen
- **„Die jungen Wölfe - wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**  
Siehe **Psych. Erkrankungen und seelische Belastungen/Junge Erwachsene S. 21**
- **Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholiker und Angehörige, Elmshorn**  
Info: Lotti und Uwe, Tel. 04122/554 68,  
Ingo, Tel. 04121/222 65, 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,  
HSE GmbH, Hoffnunger Chaussee 6b, Heede

- **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: Michael Lasner, tel. erreichbar  
Mo-Fr 18-22 Uhr, Sa/So 10-16 Uhr (auch AB)  
Tel. 0175/66 13 572, 040/55 89 53 15,  
m.lasner49@yahoo.com, Ronald Winter tel.  
erreichbar Mo-Fr 18-22 Uhr, Sa. 10-22 Uhr  
(sonntags nie), Tel. 0177/95 41 669,  
ronaldwinter64@hotmail.com,  
Treffen: DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8  
**Männergruppe:** jd. Montag 19.30 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. 04121/81 279,  
leuchtfeuer.elmshorn@web.de,  
Eva Zobawa Tel 04121/701 77-02  
Treffen: dienstags, 18.45-20.45 Uhr,  
Brückehof, Neue Str. 7
- **Freundeskreis Wedel, Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige**  
Info: Peter, Tel. 04101/684 24 oder  
Thomas Tel. 04103/162 05, Treffen:  
donnerstags, 19.30-21.30 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)
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
Ansprechpartner: Frank Trapp,  
Info: Brücke Elmshorn e.V., Joachim Fitschen  
Tel. 04121/701 77-02, Treffen: jd. Dienstag,  
ab 16.45 Uhr, Brückenhof, Neue Str. 7
- **Suchtmittelabhängige Frauen, Pinneberg Donnerstagsgruppe**  
Info: Petra, Tel. 0176/486 802 92, Treffen:  
donnerstags alle 14 Tage, 19.30 Uhr,  
Bahnhofstr.
- **Suchtselbsthilfe Elbfüchse e.V., Wedel**  
Info: Doris Glass, Tel. 04103/50 56,  
0163/98 38 804  
Treffen: dienstags, 18.15-19.45 Uhr, AWO-Treff  
Rudolf-Breitscheid-Str. 40a
- **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

## *Junge Erwachsene*

- **„Die jungen Wölfe - wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**  
Siehe **Psych. Erkrankungen und seelische Belastungen/Junge Erwachsene** S. 21

## *Angehörige*

Hier finden Sie Selbsthilfegruppen speziell für Angehörige. Einige der anderen Selbsthilfegruppen sind offen für Betroffene und Angehörige. Daher fragen Sie gerne bei der entsprechenden Selbsthilfegruppe oder bei uns, der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe, nach.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe ausschließlich für Angehörige.

- **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

## *Spielsucht*

- **Blaues Kreuz, Begegnungsgruppe Uetersen - Handicap**  
Info: Wolfgang Fromm,  
Tel. 04122/42 304,  
aw-fromm@online.de  
Treffen: montags, 19.30-21.00 Uhr  
Christuskirche, Tantausallee 35a
- **„No Play“ Menschen mit einer Spielsucht, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Brücke Elmshorn e.V., Info: Eva Zobawa,  
Tel. 04121/701 77-02, Treffen: dienstags,  
19.30-21.00 Uhr, Brückenhof, Neue Straße 7;  
ab 19.00 Uhr sind Einzelgespräche möglich

## *Junge Erwachsene*

- **„Die jungen Wölfe - wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**  
Siehe **Psych. Erkrankungen und seelische Belastungen/Junge Erwachsene** S. 21

## *Essstörung*

- **Selbsthilfegruppe für Essgestörte Erwachsene, Wedel**  
Info: Ellen Bräuner, Tel. 0170/20 88 199,  
ellen.braeuner@gmail.com  
Treffen: 14-tägig, Hafenstr. 32b,  
Kindesglück & Lebenskunst e.V.

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

- **AGUS – Selbsthilfegruppe für Angehörige um Suizid 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 Uhr, in den Räumen der Suchtberatung,  
Bahnhofstraße
- **Offener Gesprächskreis für Trauernde, Elmshorn**  
Ansprechpartner: Waltraud Zarbok  
Bitte Anmeldung zum kurzen Vorgespräch über  
Tel. 04121/21 773,  
buero@guter-hirte-elmshorn.de,  
Treffen: jd. 2. Donnerstag im Monat,  
17.00-19.00 Uhr, EV. Luth. Kirchengemeinde  
Zum Guten Hirten, Uhlenhorst 15

- **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.net,  
 Tel. 01575-354 14 40, <https://www.facebook.com/Sternenealterntreff.elmshorn.com/>  
 Treffen: jd. 2. Montag im Monat, Beginn  
 18.00 Uhr, in den Räumen der Diakonie  
 Rantzau-Münsterdorf, Alter Markt 16
- **Trauergruppe Pustebblume, Wedel**  
 Info: Kirsten Wilke, Tel. 0177/752 70 61  
 Treffen: monatlich am Samstag, 15.00-17.00 Uhr

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

- **Ausflugsguppe, Elmshorn**  
 Info: Brücke Elmshorn, Eva Zobawa,  
 Tel 04121/701 77-02, Treffpunkt/Ort und  
 Zeit: jd. 1. Samstag im Monat, 10.00-16.00 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str. 7, Anmeldung: Aushang  
 im Brückencafé Tel. 04121/701 77-04
- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn**  
 Info: Brücke Elmshorn e.V., Joachim Fitschen,  
 Tel. 04121/702 77-02, Treffen: jd. Freitag,  
 14.30-16.30 Uhr, Brücke Elmshorn e.V.,  
 Brückenhof, Neue Str. 7
- **Kochgruppe, Elmshorn**  
 Info: Brücke Elmshorn, Eva Zobawa,  
 Tel 04121/701 77-02, Treffpunkt/Ort und Zeit:  
 jd. 2. Samstag im Monat, 13.00 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str. 7

- **Kreativ-Werkstatt, Elmshorn**  
**Offene Gruppe für Alle**  
 Ansprechpartner: Sabine Kück  
 Info: Brücke Elmshorn e.V.,  
 Tel 04121/701 77-02, Treffen: jd. 1. und 2.  
 Dienstag im Monat, 19.00-21.30 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str. 7
- **Radgruppe, Elmshorn**  
 Info: Brücke Elmshorn, Eva Zobawa,  
 Tel 04121/701 77-02, Treffpunkt/Ort und Zeit:  
 jd. 2. Samstag im Monat, 13.00 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str. 7
- **Reisegruppe, Elmshorn**  
 Ansprechpartner: Uwe Schmidt  
 zuhause@yahoo.de  
 Kontakt über Brücke Elmshorn, Eva Zobawa,  
 Tel 04121/701 77-02, Treffpunkt/Ort und Zeit:  
 jd. 1. Dienstag im Monat, 16.00-17.30 Uhr,  
 Brückenhof, Neue Str.

## **Beratungsangebote im Kreis Pinneberg**

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

#### **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. 04101/845 04 30, Bahnhofstr. 18-22,  
lebensberatung.pinneberg@diakonie-hhsh.de

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

Tel. 04121/710 35, 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, Bahnhofstr. 29-31,  
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, An der Bahn 1,  
www.frauentreff-elmshorn.de

**Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit**

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn

**AIDS-Beratung** Tel. 04121/45 02 33 60,

su.richter@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.pflegestuetspunkt-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

**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

## **Beratung bei Behinderungen**

### **Behindertenbeauftragter Elmshorn**

Tel. 04121/231 486, Königstr. 36a

### **Behindertenbeauftragte Rellingen**

Tel. 04101 564 121,  
behindertenbeauftragte@rellingen.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  
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

## **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. 04103/ 188 23 76, Rosengarten 6a

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

Beratung, versch. Gruppen für Menschen mit  
psychischen Problemen und Erkrankungen,

➡ s. Seite 36

Tel. 04101/208 778, Fahltskamp 30, Pinneberg,  
begegnungsstaette@awo-sh.de

**Beratungs- und Begegnungsstätte für  
Menschen mit psychischen Problemen  
Brücke Elmshorn e.V. - gGmbH in Gründung  
Beratung, versch. Gruppen für Menschen mit  
psych. Problemen und Erkrankungen sowie  
deren Angehörige**

Tel. 04121/701 77 02, Neue Str. 7, Elmshorn,  
www.brueckeelmshorn.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  
Sozialpsychiatrischer Dienst**

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn  
Tel. 04121/45 02 33 72, 45 02 35 37 und  
45 02 33 73,  
sozpsychdienst@kreis-pinneberg.de

## **Migrationsberatung**

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

Pinneberg Tel. 04101/37 67 70, Bahnhofstr. 20  
**Weitere Standorte in Elmshorn, Halstenbek,  
Rellingen, Uetersen und Wedel**  
www.diakonieverein-migration.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

## Sozialberatung

### **Schuldner- und Verbraucherinsolvenz- beratungsstellen der AWO gGmbH**

#### **Büro für Elmshorn und Umgebung**

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

#### **Büro Quickborn, Ellerbek, Bönningstedt, Tornesch, Barmstedt und Umgebung**

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

#### **Büro Pinneberg, Appen, Tangstedt, Rellingen**

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

#### **Büro Wedel, Uetersen und Umgebung**

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

#### **Büro Schenefeld, Halstenbek**

Tel. 04101/205741, Am Drosteipark 21, Pinneberg,  
schuldnerberatung-schenefeld@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 Wohneinrich- tung Ahornhof, Suchthilfezentrum Elmshorn**

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

### **ATS Suchtberatungsstellen**

Alle Abhängigkeitsformen, [www.ats-sh.de](http://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](mailto:suchtberatung-halstenbek@awo-sh.de)

**Rellingen** Tel. 04101/588 28 00 oder 588 19 13

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**

Herr Witte, Tel. 0160/965 005 46,

[spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de](mailto:spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de)

### **Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf**

#### **Suchtberatung Elmshorn**

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. 04121/463 13-105, 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, Langelohe 75

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

**Wedel** Tel. 04103/830 75, Gärtnerstr. 4

## Sterbe- und Trauerbegleitung

- **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
- **Verein Kindesglück und Lebenskunst  
Trauerangebote (angeleitet) für Kinder ,  
Jugendliche und Erwachsene, Wedel**  
Info: Frau Bräuner, Tel. 0151/227 263 47,  
Leena Molander: info@kekk-kul.de, www.kekk-kul.de

## 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)
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen - Unterstützung für Frauen in Not** Tel. 0800/116 016, [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)
- **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 und 01805/950 951,  
[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  
17. Auflage: 3.500 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 Richtigkeit sind die Gruppen und Institutionen selbst verantwortlich. Abdruck - auch auszugsweise - nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

# Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

## **Anfahrtsbeschreibung:**

- **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

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

- **Mit dem Auto:**

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



**Gemeinsam geht halt  
alles besser.**

Selbsthilfe in Schleswig-Holstein