

Selbsthilfe Wegweiser für den Kreis Pinneberg

18. Auflage 2021



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 5
Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg	Seite 6
Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen	Seite 6
Junge Erwachsene	Seite 12
Angehörige	Seite 12
Krebserkrankungen	Seite 13
Allgemein	Seite 13
Organspezifisch	Seite 14
Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen	Seite 15
Junge Erwachsene	Seite 20
Besondere Lebenslagen	Seite 21
Migrationshintergrund	Seite 22
Suchterkrankung	Seite 23
Alkohol, Medikamente und Drogen	Seite 23
Angehörige	Seite 27
Spielsucht	Seite 27
Essstörung	Seite 28
Trauer	Seite 28
Gemeinsame Freizeitbeschäftigung	Seite 29

Beratungsangebote im Kreis Pinneberg	Seite 30
Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung	Seite 30
Beratung bei Behinderungen	Seite 33
Beratung bei psychischen Erkrankungen	Seite 34
Migrationsberatung	Seite 35
Sozialberatung	Seite 36
Suchtberatung	Seite 37
Sterbe- und Trauerbegleitung	Seite 38
Sonstiges	Seite 40
Hilfreiche Telefonnummern	Seite 40
Überregionale Selbsthilfeaktivitäten	Seite 41
Notizen	Seite 42
Impressum	Seite 43
Anfahrt	Seite 44

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

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

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

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

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

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist in der Regel kostenfrei.

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

Das Team der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg

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

Die Selbsthilfegruppen sind für ihre Gruppenaktivitäten selbst verantwortlich.

Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen, von A-Z

- **Alzheimer, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Alzheimer im Kreis Pinneberg**
siehe Angehörige S. 12
- **Alzheimer, Persische Frauen-Selbsthilfegruppe, Pinneberg**
Besser leben mit Depressionen, Übergewicht, Alzheimer
siehe Migrationshintergrund S. 23
- **Ataxie, Heredo-Ataxie Selbsthilfegruppe Regionalgruppe Schleswig-Holstein**
Info: Henry Suttkus, Tel. 0431/12 85 49 26
hegesu@gmx.de,
Treffen: jd. 1. Samstag im Monat,
11.00-13.30 Uhr, Lollfuß 48, 24837 Schleswig.
Das Haus ist barrierefrei. Anmeldung erwünscht
- **Autismus Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Claudia Beetz, Tel. 04121/265 77 21,
mail@autismus-elmshorn.de
Treffen und Termin: siehe Homepage
www.autismus-elmshorn.de.

- **Behinderung, Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte im Kreis Pinneberg e.V.**
Info: Andreas Voß, Tel.04127/929 168,
VKMB@koerperbehindertenvereinkrspi.de
- **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
- **Chronische Schmerzen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Monika Rost, Tel. 04121/507 86,
mc-rost@t-online.de
Treffen: jd. 3. Montag im Monat, 16.00 Uhr,
Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg siehe Angehörige S. 12**
- **Diabetes, Selbsthilfegruppe für Diabetiker in Elmshorn**
Info: Rudolf Rump, Tel. 04121/72 099,
Rump@gmx.eu
Treffen: jd. 3. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr,
Flora Info-Treff, Schulstr. 50
- **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.
- **Lichen sclerosus Deutschland e.V., Hamburg**
Info: kontakt@lichensclerosus-deutschland.de,
www.lichensclerosus-deutschland.de Treffen:
jd. 2. Sonntag eines Monats, 14.30-16.30 Uhr,
Ort variabel, wird in der Gruppe abgesprochen
bzw. aufgrund der Corona-Lage virtuell bei
Bedarf

- **Lip- und Lymphödemerkrankungen, Lily Pearls Selbsthilfegruppe für Lip- und Lymphödem, Elmshorn**
Info: Sabine Garber, lilypearlselmshorn@gmail.com, 0177/77 47 238, Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat, 18.30-20.00 Uhr, Flora Info-Treff, rechter Fahrstuhl/Etage S, Schulstr. 46-50
- **Mastozytose, Selbsthilfe Netzwerk**
www.mastozytose-info.de
- **Morbus Bechterew, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V., Gruppe Pinneberg**
Info: Jörg Blank, Tel. 04101/254 59, dvmb.pinneberg@gmx.de, Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat ab 19.30 Uhr, im Restaurant v. Stamm, Kleiner Sand 60, Uetersen
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Thomaskirche, Elmshorn**
Michael Müller, Tel. 04121/475 28 48, Sylvia Podschus Tel. 04121/506 92, monatliche Treffen im Gemeindehaus der Thomaskirche, Breslauer Str. 3, Termine bitte erfragen.
- **Multiple Sklerose, Angehörigengruppe von MS-Betroffenen, Elmshorn**
Siehe Angehörige S. 13
- **Multiple Sklerose, Junger Stammtisch für an Multiple Sklerose Erkrankte, Elmshorn**
siehe Junge Erwachsene S. 12
- **Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Karin Rahlf, Tel. 04101 69 09 58, Treffen: Gemeindehaus Christuskirche Pinneberg, Termine etwa vierteljährlich, mittwochs, nach Vereinbarung 16.00-18.00 Uhr.
- **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: Sozialberatung
Osterbrooksweg 4, Schenefeld

- **Multiple Sklerose Kontaktgruppe Wedel**

Info: Martina Bewersdorff, Tel. 04103/35 71,
fambewersdorff@web.de

Treffen: jd. 1. Samstag im Monat.

Treffpunkt bitte telefonisch 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
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: Tel. 04122/999 44 85,

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,

www.parkinson-rellingen.de

Treffen: jd. 3. Montag im Monat, ab 15.00 Uhr;

Gymnastik jd. Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr

DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8

- **Parkinson, DPV Regionalgruppe Wedel**

Info: Mechthild Anten, Tel. 04103/54 81,

anten@arcor.de, Treffen: jd. 2. Samstag im Monat,

☛ s. Seite 10

15.00-17.00 Uhr,

AWO Rudolf-Breitscheid-Str. 40a

Wöchentliches Tanzen: montags

16.30-17.30 Uhr, Tanzpartner nicht erforderlich,

Tanzschule Riemer, Hafenstr. 28a

(***) Achtung: Aufgrund der Covid 19 Pandemie fallen die Treffen aus. Bitte erfragen Sie Ort und Zeitpunkt zu ggb. Zeit unter der o.g. E-Mail-Adresse

- **Polio Regionalgruppe Kiel - Flensburg und Umland**

Info: Jens Siewert, Tel. 04131 72 10 286,

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**

- **Beratung:** Dienstag: 14.00-18.00 Uhr und Donnerstag 9.00-13.00 Uhr in Geschäftsstelle Fr.-Ebert-Str. 5, Tel. 04101 514 462

- **OG 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, ehrenamt-elmshorn@rlsh.de; regelmäßige

- **Fibromyalgie-Treffen** und **Selbsthilfestammtisch**, Info über Frau Johannsen oder www.rlsh.de

- **Ortsgruppe Wedel**

- Info: Frau Dr. Jutta Kudlik Tel. 04103/33 68,

- Treffen: jd. 2. Donnerstag im Monat,

- in der AWO-Begegnungsstätte,

- Achtung: Während der Corona-Pandemie Treffen nur nach Absprache möglich

- **Schlafapnoe, Selbsthilfegruppe Wedel**

- Info: Günter Seeger, Tel. 04103/88 016,

- gueseeger@web.de, Treffen: jd. 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr, Risthütte (Gemeindesaal der Immanuelkirche Wedel), Küsterstr. 4

- **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 Attika, Bäckerstr. 3, 25469 Halstenbek
- **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 - Zertifizierte Schlaganfall-Mentoren beraten Betroffene und Angehörige zu Schlaganfall und Aphasie - Rellingen**
 www.schlaganfall-ring.de,
 Termin: Freitag vormittags, DRK-Begegnungsstätte 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, Treffen: jd. 2.
und 4. Donnerstag im Monat
- **Uveitis im Norden, Selbsthilfegruppe für Patienten und Interessierte, Hamburg und Schleswig-Holstein**
Info: Dörte Hansen, Tel. 0151/549 137 36,
Gesine Fechner, Tel 0172/993 78 50,
uveitis-im-norden@gmx.de
www.uveitis-im-norden.de, Treffen bitte erfragen.
- **Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e.V.**
Info: Angela Bauer, Tel. 0421/579 70 50,
www.verwachsungsbauch-shg.de,
Treffen: siehe Homepage u. n. Absprache

Junge Erwachsene

- **Multiple Sklerose, Junger Stammtisch für an Multiple Sklerose Erkrankte, Elmshorn**
Info: Hendrik, Tel. 040/60 929 150 oder
0172/458 72 10, Treffen: jd. 1. Donnerstag im
Monat, ab 19.00 Uhr, Restaurant Meteora,
Lange Lohe 61

Angehörige

- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg**
Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.,

Ines Hundsdörfer, Tel. 0151/594 473 61,
hundsdorfer@alzheimerpinneberg.de,
www.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

- **Kul – Selbsthilfegruppe für an Krebs erkrankte Eltern, Holm**

- **Kindesglück & Lebenskunst e.V. (KuL)**

- Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151/227 263 47,
info@kul-team.de, Treffen: 1x monatlich,
bitte genauen Termin und Ort erfragen.

- **KuL Minis, Kids und Teens, Wedel**
Kindesglück & Lebenskunst e.V. (KuL)

- Gruppe für Kinder und Jugendliche
erkrankter Eltern

- Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151/227 263 47,
info@kul-team.de, Treffen 2x monatlich, bitte
genauen Termin und Ort erfragen.

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

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

- **Krebserkrankte Frauen,
Selbsthilfegruppe Kummerfeld**
Info über Krebsberatung Tel. 04101 85 655 15;
Treffen bitte erfragen
- **Krebspatienten und Angehörige,
Selbsthilfegruppe Wedel**
Info: Raymond Vogt Tel. 04103/963 99 41,
ray@selbsthilfekrebs-wedel.de ,
www.selbsthilfekrebs-wedel.de Treffen:
wird jeweils auf der Website (siehe oben)
bekannt gegeben.
- **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. 11
- **Eierstockkrebs, Selbsthilfegruppe Ovar SH
Treffen in Kiel, Neumünster und Hamburg**
Info: 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,
Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr
im Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50, 5. Stock
- **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Ernst-Günther Carl, Tel. 04122/96 212,
info@prostatakrebs-pi.de,
Termine/Ort siehe www.prostatakrebs-pi.de

Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen, von A-Z

- **Angst Selbsthilfegruppe, Wedel**
Info: Heidi Kröger, Tel. 0160/981 446 49,
heidi.kroeger@gmx.de
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
- **Bewegung und Entspannung, Selbsthilfegruppe Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121/701 77-02, Treffen: jd. Donnerstag,
14.00 Uhr, Treffpunkt bitte erfragen.
- **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“, Fahltkamp 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!) Großstadt-
mission „Ohr und Hand“, Alter Markt 8
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: über Brücke Elmshorn gGmbH,
Eva Zobawa, Tel. 04121/701 77-02,
begegnungsstaette@brueckeelmshorn.de
Treffen: jd. 1. und 3. Montag im Monat,
19.30-21.00 Uhr Brückenhof Elmshorn gGmbH,
Neue Str. 7
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Rellingen**
Info: Friedrich Schröder, Tel. 04101/71 533,
Treffen: 14-tägig montags 19.00-21.00 Uhr,
DRK-Begegnungsstätte, Appelkamp 8
- **Depressionen, Persische Frauen-Selbst-
hilfegruppe, Pinneberg**
Besser leben mit Depressionen, Übergewicht,
Alzheimer
siehe **Migrationshintergrund** S. 23
- **Exkursionsgruppe, Elmshorn**
**Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen**
Info: Ulrich Gunkel Tel. 04121/89 86 921,
Reiner Schöncke, Tel. 04127/977 299,
julefix@marenvoss.de,
Treffen: jd. 2. Samstag im Monat, nach
Absprache, Kosten für Fahrt und Eintritt trägt
jeder selbst
- **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: Birgit Behncke-Rosenblatt, birgit.rosenblatt@kabelmail.de,
 Treffen: jd. 4. Samstag im Monat, 15.45-19.00 Uhr, Frauentreff Elmshorn,
 An der Bahn 1; vorherige Anmeldung erwünscht!
- **Gartengruppe, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**
 Info: Brücke Elmshorn, 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,
 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
- **Malgruppe 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
- **Mobbing Selbsthilfegruppe, Kreis Pinneberg**
 Info: Günther Kollenda Tel. 04122 52 893,
 Kontakt@mobbingsselbsthilfe.info

www.mobbingselbsthilfe.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, 11.00-13.00 Uhr,
AWO Begegnungsstätte und Beratungsstelle
„Das Schiff“ AWO S-H gGmbH, Fahltkamp 30,
betroffenen-sprechstunde@awo-sh.de
- **Psychische Erkrankungen, Peerberatung für
Betroffene durch geschulte
Betroffene, Elmshorn**
Ansprechpartner: Frank Trapp
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121/701 77 02,
f.trapp@brueckeelmshorn.de,
Treffen: montags bis freitags 14.00-17.00 Uhr,
Brückenhof, Neue Str. 7
- **Psychische Probleme, The Warriors –
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit
psychischen Problemen, Pinneberg
Siehe Junge Erwachsene S.20**
- **Schachtreff, Elmshorn
Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen**
Info: Brücke Elmshorn e.V., Tel 04121/701 77-02,

Treffen: jd. Freitag, ab 14.30 Uhr,
Brückenhof, Neue Str. 7

- **Spielegruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
Ansprechpartner: Frank Trapp,
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121/701 77-02,
f.trapp@brueckeelmshorn.de,
Treffen: jd. Montag, 15.00-17.00 Uhr,
Brückenhof, Neue Str. 7
- **Tischtennis Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121 701 77 02 Treffen: jd. Dienstag und
Freitag, 15.00-17.00 Uhr, im Brückenhof der
Brücke Elmshorn gGmbH, 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 Uhr,
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,
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

- **Wassergymnastik, Selbsthilfegruppe Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121/701 77-02, Treffen: jd. 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr vor dem Schwimmbad Uetersen bzw. 14.30 Uhr Brückenhof, Neue Str. 7, Elmshorn
- **Walken, Selbsthilfegruppe Pinneberg Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen sowie deren Angehörige und Interessierte**
Info: AWO Begegnungsstätte „Das Schiff“,
Tel. 04101/208 778 Treffen: jd. Dienstag 10.30 Uhr in Begegnungsstätte „Das Schiff“, Fahltskamp 30
- **Zwänge, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwängen, Elmshorn**
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121 701 77-02, Treffen: jd.1. und 3. Mittwoch im Monat, 18.00-19.30 Uhr, Brückenhof, Neue Str. 7

Junge Erwachsene

- **Psychische Probleme, The Warriors – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit psychischen Problemen, Pinneberg**
Info: 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.
- **Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit psychischen Erkrankungen, Elmshorn**
Info: über Brücke Elmshorn e.V., Tel. 04121/701 77-02,
Treffen: Freitags, Brückenhof, Neue Str. 7

Besondere Lebenslagen, von A-Z

- **ADHS Gruppen Deutschland e.V.,
Regionalgruppe Elmshorn**
Info: Gerhild Gehrman, Tel. 04121/807 272,
gergehrmann@gmx.de Treffen: am 2. Montag
des Monats, 20.00 Uhr, Flora-Info-Treff, Schulstr.
46-50.
- **Alleinerziehende Frauen, Elmshorn**
Info: Frauentreff Elmshorn Tel. 04121 66 28,
info@frauentreff-elmshorn.de Treffen:
mittwochs, 15.00-17.00 Uhr, Frauentreff
Elmshorn, An der Bahn 1
- **Einwanderbund-Frauenrat (Internationale
Frauengruppe), Elmshorn**
Internationales Frauenfrühstück und Meinungs-
austausch, **siehe Migrationshintergrund S. 22**
- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn**
siehe **Migrationshintergrund S. 23**
- **Legasthenie und Dyskalkulie
Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Wiebke Burgemeister, Tel. 04101/75 703,
Treffen in Ev. Familienbildungsstätte,
Bahnhofstr. 18-22
- **Seniorenerechte Gymnastik für die
Geselligkeit, Wedel**
Info: Hanne-Lore Pantermähl, Tel. 04103/43 73,
(DRK), Tel. 04103/15 613,
ha-lo.panter@t-online.de, Treffen: jd.
2. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr,
DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6
- **Seniorenerechte Gymnastik in Eigeninitiative,
Elmshorn**
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121/701 77-02
Treffen: jd. Dienstag 14.00-15.00 Uhr

- **Trans Hilfe Elmshorn**
Leute, die im falschen Körper gefangen sind,
 siehe **Psychische Erkrankungen und**
seelische Belastungen S. 19
- **Verlassene Eltern im Gespräch, Selbsthilfe-**
gruppe Elmshorn
 Info: Frau Schwartz,
andrea1809.schwartz@web.de
 Treffen: am 2. Dienstag im Monat,
 18.00-20.00 Uhr.

Migrationshintergrund, von A-Z

- **Afrikanisch, Schwarz und Weiß - afrikanische**
und deutsche Frauen begegnen sich,
Selbsthilfegruppe Elmshorn
 Info: 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, Einwander-**
bund-Frauenrat (Internationale Frauen-
gruppe), 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 (nach Vereinbarung)
- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn**
Ansprechpartner Jama Haidari
Info: Brücke Elmshorn e.V.,
Tel. 04121/701 77 02,
e.zobawa@brueckeelmshorn.de
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 Gruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**
siehe **Angehörige** S. 27
- **Alkoholabhängige sowie deren Angehörige Selbsthilfegruppe Halstenbek**
Info: Kai, Tel. 0162/150 41 37, Treffen: montags, 20.00 Uhr, Treffpunkt bitte erfragen.

- **Anonyme Alkoholiker Uetersen**
Info: Tel. 0174/811 24 51, Treffen bitte erfragen
- **Anonyme Alkoholiker Wedel**
Info: Gerhard, 04103/64 73,
gsim@online.de;
Treffen: Feldstr. 32
- **Blaues Kreuz, Elmshorn**
Begegnungsgruppe für suchtkranke Menschen und deren Angehörige
Info: Martin Schmidt, Tel. 04123/28 81,
elmshorn@bkd-sh.de,
<http://blaues-kreuz.de/bg-elmshorn>
Treffen: jd. Montag, 19.30 Uhr, Feldstr. 17, in den Räumen der Gemeinschaft in der Ev. Kirche
- **BKE Suchtselbsthilfe, Gruppe Pinneberg**
Info: Peter Keller Tel. 0178/293 75 93,
info@bke-pinneberg.de, www.bke-pinneberg.de,
Treffen: Gemeindehaus der Christuskirche,
1. Etage, jd. Donnerstag, 19.30 Uhr
- **Blaues Kreuz in der ev. Kirche**
Ortsgruppe Quickborn
Info: Marita Hensel Tel. 04106/69 401
Heike Rösecke, Tel. 040/55 67 454
Treffen: Gemeindehaus Quickborn,
Ellerauer Str. 2 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, ev. Gemeindehaus,
Lornsenstr. 21, Quickborn-Heide
- **Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Tornesch**
Info: Rainer Jeromin, Tel. 0151/56 70 58 57,
Treffen: Jürgen Siemsen Str. 28
- **Blaues Kreuz Gruppe Uetersen**
Info: Herr Hesselbarth, Tel. 04392/920 94 96

od. 0172/600 06 87 Treffen: jd. Donnerstag,
19.30 Uhr Christuskirche Uetersen,
Tantausallee 35a

- **Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholiker und Angehörige, Elmshorn**

Info: Lotti und Uwe, Tel. 04122/554 68,
Ingo, Tel. 04121/222 65,
alkoholiker-elmshorn@gmx.de,
www.alkoholiker-elmshorn.com

Treffen: jd. Montag, 19.00 Uhr,
Haus d. Begegnung, Hainholzer Damm 11

- **Freundeskreis Elmshorn-Gruppe Ahornhof**

Info: Andreas Witte, Tel. 0171/507 80 60,
a.witte@web.de; Brigitte Rose,
Tel. 04121/88 560, 0175/20 30 159,
brigitte1@t-online.de Treffen: jd. Mittwoch,
18.00-20.00 Uhr, Jürgenstr. 10 (Rückseite)

- **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
Selbsthilfegruppe Elmshorn**

Info: Dieter Hellwig, Tel. 04121/81 279,
dieterhellwig@web.de

Treffen: dienstags, 18.45-20.45 Uhr,
Brückenhof, 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)
- **Illegale Drogen, Horizonte – Freie Sucht-Selbsthilfegruppe für ehemalige Abhängige, Elmshorn**
 Info: webmaster@horizonte-selbsthilfegruppe.de
<http://horizonte-selbsthilfegruppe.de/>
 Cafeteria im Sozialtherapeutischen Zentrum (STZ), Langelohe 75
- **Narcotics Anonymous, Montag Abend Meeting, Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**
 Info: Tel. 0800/44 53 362,
 Pinneberg-sk.na@gmail.com,
 Treffen: jd. Montag, 19.00-20.00 Uhr, Langelohe 75
- **Narcotics Anonymous, Gruppe Vertrauen, Suchtselbsthilfegruppe in Pinneberg**
 Info: Tel. 0800/44 53 362,
 Pinneberg-sk.na@gmail.com,

www.na-nord.de Info, ob online-Meetings oder herkömmliche Treffen per Tel. oder Homepage
herkömmliche Treffen: jd. Donnerstag (auch an Feiertagen), 19.00-20.30 Uhr, Fahltskamp 30

- **Skatgruppe ohne Alkohol, Elmshorn
Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen**

Ansprechpartner: Frank Trapp,
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121/701 77-02,
f.trapp@brueckeelmshorn.de,
Treffen: jd. Dienstag, 16.45-18.45 Uhr,
Brückenhof, Neue Str. 7

- **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

Angehörige

- **Al-Anon Gruppe 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 Deutschland e.V.,
Begegnungsgruppe Uetersen - Handicap**

Info: Wolfgang Fromm,
Tel. 04122/42 304 o. 0179 403 69 11,
aw-fromm@online.de, Treffen: montags,
19.30 Uhr, Christuskirche, Tantausallee 35a

- **Glücksspielsucht, Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: AWO-Begegnungsstätte „Das Schiff“,
Tel. 04101/208 778,
Treffen: jd. 1. und 3. Dienstag im Monat,
19.00-20.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte,
Fahltskamp 30
- **„No Play“ Menschen mit einer Spielsucht, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Wolfgang Tel. 0174/922 37 01,
Treffen: 19.30 Uhr, Brückenhof, Neue Straße 7

Essstörung

- **Selbsthilfegruppe für Essgestörte Erwachsene, Wedel**
Info: E. Bräuner, ellen.braeuner@gmail.com
(telefonischer Kontakt auch möglich, schreiben Sie mir eine Anrufbitte mit Ihrer Tel.-Nr.)
Treffen: Bitte erfragen, in der Regel 14-tägig nach Vereinbarung der Gruppe,
Hafenstr. 32b, 2. OG.

Trauer, von A-Z

- **Trauergruppe (angeleitet) für Erwachsene nach Suizid eines Angehörigen (ehemals AGUS), Pinneberg**
Siehe Sterbe- und Trauerbegleitung S. 39
- **Pustebblume, Selbsthilfegruppe für Trauernde, Wedel**
Info: Kirsten Wilke, Heide Upowsky
Tel. 01777 52 70 61
Treffen: jeweils 1. Samstag im Monat, nachmittags, Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

- Sternen-Eltern-Treff Elmshorn**
Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern
(Schwerpunkt Verlust in und während der Schwangerschaft, sowie kurz nach der Geburt)
 Info: Stefanie Hopp, Tel. 01575-354 14 40,
 Vanessa Rössel Tel. 0173-30 84 209
 sterneneletern-elmshorn@gmx.net,
 facebook Sternen-Eltern-Treff Elmshorn
 Treffen: Immer am 2. Montag des Monats,
 Beginn 18.00 Uhr, in den Räumen der Diakonie
 Rantzeu-Münsterdorf, Alter Markt 16
- Trauergruppe für Eltern nach Kindesverlust, Wedel**
 durch z.B. Suizid, Unfall, Erkrankung
 Info: Dörthe Bräuner Tel. 0151/22 72 63 47,
 info@kul-team.de, Treffen: 1xmonatlich,
 bitte genauen Termin und Ort erfragen

Gemeinsame Freizeitbeschäftigung, von A-Z

- Ausflugsgruppe, 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**
 Ansprechpartnerin: Claudia Schmidt
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
 Tel. 04121/702 77-02,
 e.zobawa@brueckeelmshorn.de
 Treffen: jd. Freitag, 14.30-16.30 Uhr,
 Brücke Elmshorn gGmbH.,
 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 Offenes
Freizeitangebot**
Info: Sabine Kück, sabine@jkueck.de
Treffen: jd. 1. und 4. Dienstag im Monat,
19.00-21.00 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**
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. 7

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

Krebsberatung, Pflegediakonie gGmbH

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

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn

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

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

Tel. 04121/475 73-0, Gärtnerstr. 10-14,
Elmshorn, www.maennerberatung-sh.de

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.pflegestuuetzpunkt-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

Behindertenbeauftragte Elmshorn

Sprechstunde jd. Mittwoch

Herr Schönfelder, Herr Nedderhut

Tel. 04121/231 486,

behindertenbeauftragte@elmshorn.de

Sprechstunde jd. 2.Samstag im Monat

Frau Kleinert Tel. 0151 43 26 21 63,

uk.behindertenbeauftragte@gmail.com

Die Beratungen finden statt in der Königsstr. 36a
[www.elmshorn.de/INTERNET/Rathaus-Politik/
Stadtverwaltung/Beir%C3%A4te-Beauftragte/
Behindertenbeauftragte](http://www.elmshorn.de/INTERNET/Rathaus-Politik/Stadtverwaltung/Beir%C3%A4te-Beauftragte/Behindertenbeauftragte)

Behindertenbeauftragte Rellingen

Frau Meins, 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 der AWO

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

Begegnungsstätte Wedel der AWO S-H gGmbH

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

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

Beratungs- und Begegnungsstätte, Uetersen Für Menschen mit psychischen Problemen
Brücke Elmshorn gGmbH
Uetersen, Tel. 0152 34 56 51 36,
www.brueckeelmshorn.de

Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg
Brücke Schleswig-Holstein
Beratung, Arbeitsvermittlung und berufliche Begleitung für alle Menschen mit Behinderungen,
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. 04101/84 50-480, Bahnhofstr. 18-22
Weitere Standorte in Halstenbek, Uetersen und Wedel, www.diakonieverein-migration.de

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein, Beratung für Migrantinnen und Wohnungslose Rellingen, Tel. 04101/77 57 505,
Stawedder 35, kerstin.riedel@diakonie-hhsh.de,
neil.heinsen@diakonie-hhsh.de

Einwandererbund e.V.

Integrations- und Beratungszentrum

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

Pinneberg: Rathaus, Raum 200,

Tel. 04101/211 302

Tornesch: Tornescher Hof 2/Bahnhofsplatz,

Tel. 0151 75 760 287

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

Sozialberatung

Schuldner- und Verbraucherinsolvenz- beratungsstellen der AWO gGmbH

Elmshorn

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

Tornesch, Barmstedt und Umgebung

Tel. 04101/205 749, Flamweg 42, Elmshorn;
caroline.thiessen@awo-sh.de

Halstenbek, Pinneberg, Appen und Umgebung

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

Rellingen, Quickborn, Bönningstedt und Umgebung

Tel. 04101/205 742, Am Drosteipark 21,
Pinneberg, yvonne.espelage@awo-sh.de

Wedel, Uetersen

Tel. 04103/12 12 885,
Bahnhofstr. 9, Wedel, birgit.bauer@awo-sh.de

Schenefeld

Tel. 04101/205741, Papenmoorweg 2, Schenefeld
dana.bogner@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, Bahnhofspatz 4, Tornesch

Büro Quickborn

Tel. 04106/600 00, Am Freibad 23

AWO Suchtberatungs- und Präventionsstelle

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

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

Schenefeld Tel. 040/840 580 32 oder 830 997 87
Papenmoorweg 2,
suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de

Fachstelle Glückspielsucht

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

**Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf
Suchtberatung Elmshorn**

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

Selbsthilfe hilft, Suchtberatung Elmshorn

Ein Angebot von ehemals Betroffenen für
Betroffene und Angehörige,
Tel. 0170/41 77 895, Jürgenstr. 6-8,
mwolffselbsthilfehilft@gmail.com

Suchtberatung Pinneberg

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

Tel. 04101/845 044-0, Bahnhofstr. 18-22,
www.suchtberatung-pinneberg.de

Sucht- und Drogenberatungsstellen STZ

www.therapiehilfe.de,

Elmshorn Tel. 04121/409 10, Langeloh 75

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

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

Sterbe- und Trauerbegleitung

• **Ambulanter Hospizdienst**

Kirchengemeinde Wedel

Info: Pastorin Huchzermeier-Bock,

Tel. 04103/71 13,

Trauergruppe: Oktober - April,

Einzelgespräche nach Absprache,

Info: Kirchenbüro Tel. 04103/21 43

• **Amb. Hospizdienst**

Pinneberg-Uetersen-Wedel

www.hospizdienst-pinneberg.de

Beratung nach telefonischer Terminabsprache

Pinneberg, Uetersen, Halstenbek usw.

Ute S. Eckhardt-Tams

Tel. 04101/856 55 10

hospizgruppe-pinneberg@web.de

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

- **Trauerbegleitung Pustebume in Wedel und Umgebung**

Ehrenamtliche Begleitung trauernder Kinder, Jugendlicher und Erwachsener, Einzelbegleitung, Gruppenangebot und Trauercafe.
Info: Kirsten Wilke Tel. 0177 75 27 061
pustebume.wedel@web.de

- **Trauercafé, Pinneberg**

Info: Ute Sabine Eckhardt-Tams
Tel. 04101/856 55 10
hospizgruppe-pinneberg@web.de, Treffen:
am 2. Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr

- **Trauergruppe (angeleitet) für Erwachsene nach Suizid eines Angehörigen (ehemals AGUS), Pinneberg**

Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151/227 263 47
info@kul-team.de Treffen: 1xmonatlich am
Mittwoch, bitte genauen Termin und Ort erfragen

- **Verein Kindesglück und Lebenskunst Trauergruppen (angeleitet) für Kinder , Jugendliche in Wedel und Pinneberg Trauergruppen (angeleitet) für Erwachsene in Wedel**

Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151/227 263 47,
info@kul-team.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

Hilfreiche Telefonnummern

- **Bikers Helpline, Notruf für Motorradfreunde, Angehörige und Freunde**
Tel. 0176/30 191 110, www.bikershelpline.de
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen - Unterstützung für Frauen in Not**
Tel. 08000/116 016, www.hilfetelefon.de
- **Hilfetelefon „Schwangere in Not“**
Tel. 0800/40 40 020,
www.schwanger-und-viele-fragen.de
- **SeeleFon - Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.**
Tel. 0228/71 00 24 24,
www.bapk.de/angebote/seelefon.html
- **TelefonSeelsorge**
Tel. 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222 und 116 123, 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

Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Weitere Selbsthilfekontaktstellen

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

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

Bundesweit: NAKOS, www.nakos.de

Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein

www.selbsthilfe-akademie-sh.de

Notizen

Impressum

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

Erscheinungsweise: 1x jährlich, kostenlos
18. 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 Richtig-
keit sind die Gruppen und Institutionen selbst ver-
antwortlich. Abdruck - auch auszugsweise - nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Bildnachweis: Foto Umschlagvorderseite Michael
Schareck

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Anfahrtsbeschreibung:

- **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Ab Bahnhof Pinneberg mit den Buslinien 185, 195, 295 oder 395 zur Haltestelle: Rellingen, Rosenhof. Von dort zu Fuß durch „Der grüne Weg“ und anschließend über die Fußgängerbrücke die Autobahn überqueren. Am DRK-Seniorenwohnsitz vorbei zum DRK-Kreisverband Pinneberg.

- **Mit dem Auto:**

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



**Gemeinsam geht halt
alles besser.**

Selbsthilfe in Schleswig-Holstein