



Zentrale Kontaktstelle für  
**Selbsthilfe  
Pinneberg**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# **Selbsthilfe Wegweiser 2026 für den Kreis Pinneberg**



**Gemeinsam wachsen**

## **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 17
Angehörige	Seite 17
Fachliche Angebote	Seite 18
Krebserkrankungen	Seite 18
Allgemein	Seite 18
Organspezifisch	Seite 19
Junge Erwachsene	Seite 19
Angehörige	Seite 20
Fachliche Angebote	Seite 20
Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen	Seite 20
Junge Erwachsene	Seite 26
Angehörige	Seite 27
Anderssprachige Gruppen	Seite 27
Fachliche Angebote	Seite 28
Besondere Lebenslagen	Seite 29
Angehörige	Seite 31
Anderssprachige Gruppen	Seite 31
Fachliche Angebote	Seite 32
Suchterkrankung	Seite 32
Alkohol, Medikamente und Drogen	Seite 32
Junge Erwachsene	Seite 37
Angehörige	Seite 37
Anderssprachige Gruppen	Seite 38
Fachliche Angebote	Seite 38
Spielsucht	Seite 39
Junge Erwachsene	Seite 39
Anderssprachige Gruppen	Seite 39

Fachliche Angebote	Seite 39
Essstörung	Seite 39
Trauer	Seite 40
Fachliche Angebote	Seite 40
Gemeinsame Freizeitbeschäftigung	Seite 43
Junge Erwachsene	Seite 45
<b>Beratungsangebote im Kreis Pinneberg</b>	Seite 46
Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung	Seite 46
Beratung bei Behinderungen	Seite 49
Beratung bei psychischen Erkrankungen und seelischen Belastungen	Seite 51
Migrationsberatung	Seite 52
Sozialberatung	Seite 52
Suchtberatung	Seite 53
<b>Sonstiges</b>	Seite 55
<b>Hilfreiche Telefonnummern</b>	Seite 55
<b>Überregionale Selbsthilfeaktivitäten</b>	Seite 57
<b>Impressum</b>	Seite 59
<b>Anfahrt</b>	Seite 60

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

## **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

- **ADHS Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Gruppe für erwachsene Betroffene und Eltern von betroffenen Kindern mit ADHS und ADS.  
Ansprechpartner\*innen: Nicole Wingefeld,  
Melanie Ahrens  
Info: [rg.elmshorn@adhs-deutschland.de](mailto:rg.elmshorn@adhs-deutschland.de).  
Treffen: am 2. Montag im Monat, 19.00 Uhr.  
Genauere Termine bitte erfragen.  
[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)
- **ADHS Quickborn** siehe Seite 12
- **AD(H)S, Autismus, Neurodivergenz, Wedel**  
Beratung im Rathaus Wedel sowie Workshops an Schulen.  
**Selbsthilfegruppe von und für Eltern von betroffenen Kindern**  
**Selbsthilfegruppe für betroffene Erwachsene sowie junge Erwachsene**  
Infos und Termine: [www.unlimited-kids.com](http://www.unlimited-kids.com)

- **Alzheimer, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Alzheimer im Kreis Pinneberg**  
sowie  
**Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmshorn**  
siehe Seite 17
- **Augenpatienten: Betroffenenberatung für Augenpatienten im Kreis Pinneberg – Betroffene beraten Betroffene –**  
Beratung zu Alltagsbewältigung, Hilfsmitteln, Rechtlichen Ansprüchen und anderen Fragen Betroffener und ihrer Angehörigen:  
**Telefonisch:** jeden Dienstag 9.00-11.00 Uhr unter Tel. 04101 78 97 97 oder  
**Persönlich:** jeden 1.Dienstag im Monat 14.30-16.30 Uhr im Rathaus Pinneberg, Bismarckstr. 8, 25421 Pinneberg.  
Anmeldung zur Sprechzeit und Kontakt: Giuseppina Dolle Tel. 04101 78 97 97 oder pinneberg@bsvsh.org
- **Autismus Elmshorn, Selbsthilfegruppe für Angehörige** siehe Seite 17
- **Autismus Quickborn** siehe Seite 12
- **Autismus, AD(H)S, Neurodivergenz, Selbsthilfegruppen in Wedel** siehe Seite 6
- **Atemluftinitiative, Selbsthilfegruppe Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS). Atemluftinitiative Schleswig-Holstein**  
siehe Seite 16
- **Barrierefreiheit, Arbeitsgemeinschaft „Barrierefreiheit“ Schenefeld**  
Info: Sozialberatung Schenefeld  
Tel. 040 830 37 373  
sozialberatung@stadt-schenefeld.de.  
Treffen: am 3.Dienstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr, Begegnungsstätte für Jung und Alt,

Rathaus Schenefeld, Timmermannsweg 2a,  
22869 Schenefeld

- **Bechterew, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew – SH – e.V., Gruppe Pinneberg**  
Info: Jörg Blank Tel. 04101 25 459  
pinneberg@dymb-sh.de, Andrew Twyman  
Tel. 04121 46 98 95, www.dymb-sh.de.  
Treffen: am 1. Donnerstag im Monat  
ab 19.30 Uhr, im Restaurant „Hotel Lindenhof“,  
Großer Ring 7, 25492 Heist
- **Behinderung, Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte im Kreis Pinneberg e.V.**  
Info: Andreas Voß Tel. 04127 929 168,  
vkmb@koerperbehindertenvereinkrspi.de  
Termine: bitte erfragen
- **Behinderung, Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderte e.V., Krautheim**  
Kontaktstelle für den Kreis Pinneberg  
Info: José Perez Tel. 04101 80 58 936 oder  
0174 97 28 562, j.perez@e-perez.de
- **Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig Holstein**  
**Gruppen im Kreis Pinneberg**  
**Elmshorn: Klön-Treff**  
Info: Ursula Kleinert Tel. 04121 26 49 106,  
kleinert.u49@gmail.com www.bsvsh.org.  
Treffen: am 2. Dienstag im Monat, DRK,  
Gärtnerstr. 12, 25335 Elmshorn  
**Rellingen: Klön-Treff** Info und Anmeldung:  
Giuseppina Dolle Tel. 04101 78 97 97,  
pinneberg@bsvsh.org. Treffen: am 2. Montag im  
Monat. DRK-Begegnungsstätte, Rosenkamp 21,  
25462 Rellingen. Vorherige Anmeldung erwünscht.  
**Wedel: Klönschnack für blinde und hoch-  
gradig sehbehinderte Menschen**  
Info und Anmeldung:  
Frau Tomkowitz Tel. 04106 80 91 15.  
Treffen: am letzten Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr,

Begegnungsstätte des DRK Wedel, Rudolf-Höckner-Straße 6. Vorherige Anmeldung erforderlich.

- **Chemikalien-Sensitivität, Selbsthilfegruppe Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS). Atemluftinitiative Schleswig-Holstein**  
siehe Seite 16
- **Chronische Schmerzen, Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga e.V., Elmshorn**  
Info: Monika Rost Tel. 04121 507 86, mc-rost@t-online.de. Treffen: am 3.Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50, Elmshorn
- **Chronische Schmerzen, Selbsthilfegruppe in Elmshorn**  
Info: Kerstin Wolff Tel. 0177 233 93 30 oder 04121 78 79 95, wolffkerstin@gmx.net. Treffen: am 2.Mittwoch im Monat, Flora Info-Treff, Schulungsraum.  
Vorherige Anmeldung erforderlich.
- **Darmerkrankungen, Alarm im Darm! Selbsthilfegruppe für chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED), Elmshorn**  
Info: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe  
Tel. 04101 5003-490, zks@drk-kreis-pinneberg.de.  
Treffen: am 2.Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, Bistro Casablanca, Peterstraße, 25335 Elmshorn
- **Darm, ILCO Selbsthilfegruppen**  
Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und Menschen mit **Darmkrebs sowie deren Angehörige**  
**Elmshorn: Nachmittags-Gruppe** Info: Rainer Bübelmann Tel. 04121 907 388, rbilco@web.de.  
Treffen: am 3.Dienstag im Monat, 14.30 Uhr, Gärtnerstr. 12 (in den Räumen des DRK)  
**Rellingen: Abend-Gruppe** Info: Marlies Peters Tel. 04123 929 77 30, peters-thun@gmx.de,

<https://sh-hh.ilco.de/regionen/itzehoe-heide-elmshorn/>. Treffen: am 1. Donnerstag in den Monaten Februar, April, Juni, September, November ab 18.30 Uhr, Rio Grande, Schmiedestr. 2, 25462 Rellingen (Eingang und Parkplatz Hamburger Str.)

- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg**  
sowie  
**Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmshorn** siehe Seite 17
- **Diabetes, Selbsthilfegruppe für Diabetiker in Elmshorn**  
Info: Tel. 04121 72 099. Treffen:  
am 3. Donnerstag im Monat, 10.00 Uhr,  
Stadt Café Ort am Damm
- **Endometriose, Selbsthilfegruppe Pinneberg**  
Info und Anmeldung: Zentrale Kontaktstelle  
für Selbsthilfe, Tel. 04101 5003-490.  
Treffen: am 2. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr.  
Ort: Frauenberatung Pinneberg,  
Bahnhofstr. 29-31, Pinneberg
- **Fibromyalgie, Selbsthilfegruppe Schenefeld**  
Info: Frau Schütt Tel. 0170 830 79 85.  
Treffen: am 2. Montag im Monat, 16.30-18.00 Uhr.  
Ort bitte erfragen.
- **Hörberatung für CI-Träger/Schwerhörige Senioren im Kreis Pinneberg**  
Tipps für Tinnitus-/Morbus Menière-/Hörsturz-  
Betroffene, Schwerhörige, Spät-Ertaubte,  
CI-Träger und Guthörende  
Info: Herr Asmus [hj.asmus@online.de](mailto:hj.asmus@online.de)  
WhatsApp: 0152 29 52 89 30 Tel. 04826 83 10
- **Lichen Sclerosus Deutschland e.V. mit der Untergruppe Vulvodynie**  
Info und Termine: [www.lichensclerosus.de](http://www.lichensclerosus.de)  
[kontakt@lichensclerosus.de](mailto:kontakt@lichensclerosus.de) bzw.

www.vulvodynie-deutschland.de  
kontakt@vulvodynie-deutschland

- **Lip- und Lymphödemerkrankungen, Lily Pearls Selbsthilfegruppe für Lip- und Lymphödem, Elmshorn**  
Info: Sabine Garber Tel. 0163 350 21 74,  
lilypearlselfshorn@gmail.com.  
Treffen: am 1.Mittwoch im Monat,  
18.00-20.00 Uhr, Flora Info-Treff,  
rechter Fahrstuhl/Etage S, Schulstr. 46-50,  
25335 Elmshorn. Vorherige Kontaktaufnahme  
wird erbeten.
- **Mastozytose, Selbsthilfe Netzwerk e.V.**  
Info: Nicole Hegmann Tel. 02207 97 49 297,  
sekretariat@mastozytose-info.de  
www.mastozytose-info.de.  
Treffen: virtuell/Internet;  
Termine sind auf Homepage zu finden
- **Morbus Bechterew, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew – SH – e.V., Gruppe Pinneberg** siehe Seite 8
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe „Waldburg“, Barmstedt**  
Info: Sabine Boretzki Tel. 04123 76 47 oder  
0163 69 88 197, sabine.boretzki@barmstedt.de.  
Treffen: am 1.Mittwoch im Monat 15.00 Uhr.  
Termine bitte erfragen.
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Thomaskirche, Elmshorn**  
Info: Michael Müller Tel. 04121 47 52 848,  
Sylvia Podschus Tel. 04121 50 692. Monatliche  
Treffen im Gemeindehaus der Thomaskirche,  
Breslauer Str. 3, 25335 Elmshorn.  
Termine bitte erfragen.
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Wehske, Elmshorn**  
Info: Axel Becher, Angela Wehske

➡ s. Seite 12

Tel. 04121 740 24, axel1312@hotmail.com.  
Treffen: am letzten Samstag im Monat, 19.00  
Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50, Elmshorn

- **Multiple Sklerose, Offener Stammtisch für junge Betroffene, Elmshorn** siehe Seite 17
- **Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe Rellingen**  
Info: José Perez Tel. 04101 80 58 936 oder 0174 97 28 562 j.perez@e-perez.de.  
Treffen 14tägig: am 2. und 4.Donnerstag im Monat, 15.00-16.30 Uhr, Rosenkamp 21, Rellingen
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppen Schenefeld**  
Info für MS-Betroffene in Schenefeld über Sozialberatung, Tel. 040 830 373 73  
**Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe „1000 Gesichter“:** Info: Kai Peschke  
Tel. 040 34 85 98 96. Treffen: am 2.Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr. Je nach Absprache Online-Treffen oder in Präsenz. Präsenz-Treffen wären in der Sozialberatung Schenefeld.  
**MS-Gruppe 2001:** Info: Christian Hormann  
Tel. 040 840 64 24. Treffen: am 3.Dienstag im Monat 18.30 Uhr, Begegnungsstätte für Jung und Alt, Timmermannsweg 2a, Schenefeld
- **Multiple Sklerose Kontaktgruppe Wedel**  
Info: Annegret Finck Tel. 04103 150 53.  
Treffen: am 1.Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr, AWO Ortsverein Wedel, Rudolf-Breitscheid-Str. 40b, 22880 Wedel.
- **Muskelerkrankungen, Neuromuskuläre Erkrankungen** siehe Seite 13
- **Neurodivergentes Spektrum Quickborn Selbsthilfegruppe für Menschen mit Autismus, ADHS, AuDHS, Hochbegabung & Co.**

Info: Stefanie Hamer und Daniela Anders  
Neurodivergentes-Spektrum@gmx.de,  
Instagram: Neurodivergentes\_Spektrum.  
Treffen: am 4.Montag im Monat, 19.00-21.00 Uhr,  
Kinderhaus Quickelbü, Hans-Heyden-Straße 2,  
25451 Quickborn

- **Neurodivergenz, Autismus, AD(H)S, Selbsthilfegruppen in Wedel** siehe Seite 6
- **Neuromuskuläre Erkrankungen, Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke, Kreis Pinneberg/Kreis Steinburg**  
Info: Gitta Strand-Cook Tel. 0170 180 15 86,  
gitta.strand-cook@dgm.org. Treffen bitte erfragen.
- **Organtransplantierte, Regionalgruppe Schleswig-Holstein des BDO e.V.**  
Info: Gunda Heese gunda.heese@bdo-ev.de,  
www.bdo-ev.de. Verschiedene Treffen in  
Schleswig-Holstein, bitte erfragen.
- **Parkinson, Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige, Elmshorn**  
Info: Reinhard Klein Tel. 04122 999 44 85,  
parkinson.elmshorn@web.de. Treffen: am  
3.Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr, Flora-Zentrum,  
im Info-Treff, Schulstr. 46-50, 25335 Elmshorn.  
Neuinteressierte bitte vorher anrufen oder per  
E-Mail melden.
- **Parkinson, dPV Regionalgruppe Rellingen**  
Info: Monika Höppner Tel. 0177 23 46 535,  
dpv.rellingen@gmail.com, Bernd-Ulrich Vollert  
Tel. 04101 22 462, bevoll@web.de  
**Gespräche und Bewegung:** wöchentlich  
Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr;  
**Erfahrungsaustausch, Informationen und Kaffeetreff:** am 3.Montag im Monat, 15.00 Uhr.  
DRK-Begegnungsstätte, Rosenkamp 21,  
Rellingen

- **Parkinson, DPV Regionalgruppe Wedel**  
 Info: Mechthild Anten Tel. 04103 54 81,  
 parkinson.wedel.sh@gmail.com,  
 www.dpv-bundesverband.de/wedelholstein.  
**Treffen:** am 2.Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr,  
 AWO-Treff Rudolf-Breitscheid-Str. 40a,  
 22880 Wedel.  
**Wöchentliches Tanzen:** montags 16.30-17.30 Uhr,  
 Tanzpartner nicht erforderlich, Tanzschule  
 Riemer, Hafenstr. 28a, Wedel.
- **Parkinson, Online-Selbsthilfegruppe:**  
**Neue Wege by Parkinson**  
 Info und Anmeldung über Christian:  
 chris@parkinsonpate.org oder  
 selbsthilfe@parkinsonpate.org.  
 Treffen: Online am 2.Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr
- **Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**  
**Persönliche Beratung zu Funktionstraining/  
 Wassergymnastik** Dienstag 9.30-14.30 Uhr.  
 Ort: Kleine Twiete 72, 25436 Uetersen  
 Kontakt: Tel. 04122 90 78 734  
**Treffen der Ortsgruppe Pinneberg**  
 Info und Anmeldung: Herr Westphal  
 Tel. 0172 91 25 546, ulrich.westphal.pi@gmail.com.  
 Treffen bitte erfragen.  
**Treffen der Ortsgruppe Wedel**  
 Info über Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe  
 Tel. 04101 5003-490
- **Sarkoidose-Netzwerk e.V., Regionalgruppe  
 Schleswig-Holstein**  
 Info: Tel. 04321 40 04 96,  
 sh@sarkoidose-netzwerk.de,  
 www.sarkoidose-netzwerk.de.  
 Treffen: vierteljährlich am Samstag  
 14.00-17.00 Uhr, 24534 Neumünster
- **Sarkoidose Selbsthilfe Schleswig-Holstein**  
 Info: Katja Schillhorn, Dirk Ehlers  
 Tel. 04329 91 38 78, info@sarkoidose-sh.de,

[www.sarkoidose-selbsthilfe.eu](http://www.sarkoidose-selbsthilfe.eu).

Treffen bitte erfragen (Treffen in Neumünster).

Um Anmeldung wird gebeten.

- **Schlafapnoe Selbsthilfegruppe Wedel**  
Info: Günter Seeger Tel. 04103 88 016,  
gueseeger@web.de. Treffen: am 1. Montag im  
Monat, 18.30 Uhr im Gemeindehaus der  
katholischen Kirche St. Marien, Mühlenweg 41,  
22880 Wedel
- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Pinneberg,  
Stammtisch für Betroffene und Angehörige**  
Info: Ingrid Langemeyer Tel. 040 21 08 87 01,  
ingrid.langemeyer@schlaganfall-ring.de,  
Silke Kuhn Tel. 04101 347 13,  
silkekuhn22@gmail.com. Treffen: am  
1. Dienstag im Monat, 18.00-20.00 Uhr,  
Zeitgeist Sportzentrum – An der Raa 13,  
25421 Pinneberg
- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wedel**  
Info: Waltraud Rögge Tel. 040 87 19 89.  
Treffen: am 2. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr  
DRK-Begegnungsstätte Wedel
- **Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein e. V.,  
Leben und Genesen nach einem Schlaganfall  
– Zertifizierte Schlaganfall-Mentoren  
beraten Betroffene und Angehörige zu  
Schlaganfall und Aphasie –**  
[www.schlaganfall-ring.de](http://www.schlaganfall-ring.de) Die Beratung erfolgt  
telefonisch oder persönlich (bitte anmelden).  
Kontakt: Ingrid Langemeyer,  
Schlaganfall-Ring SH e.V., Tel. 040 21 08 87 01  
– Die Beratung ist kostenfrei –
- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-  
Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten +  
Partner, Wedel** siehe Seite 19
- **Schwerhörigkeit, Hörberatung für Schwer-**

**hörige Senioren/CI-Träger im Kreis Pinneberg** siehe Seite 10

- **Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen**  
Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und Menschen mit **Darmkrebs sowie deren Angehörige** siehe Seite 9
- **Tinnitus, Hörberatung für Schwerhörige Senioren/CI-Träger im Kreis Pinneberg** siehe Seite 10
- **Turner-Syndrom, Regionalgruppe Schleswig-Holstein**  
Info: rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de, Bianca Hirth, www.turner-syndrom.de.  
Treffen: Freitag, 17.00-19.00 Uhr (Termine bitte nachfragen oder auf der Homepage nachsehen).  
Ort: Thomashaus, Lindenstr. 42, 24594 Hohenweststedt (Parkplätze vorhanden) oder per ZOOM
- **Umwelterkrankungen, Selbsthilfegruppe Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS). Atemluftinitiative Schleswig-Holstein**  
Info: info-mcs-atemluftinitiative-sh@posteo.de.  
Treffen: Online, am 1.Samstag im Monat, 11.00 Uhr. (Präsenz nur nach Absprache).
- **Uveitis im Norden, Landesgruppe Schleswig-Holstein und Hamburg**  
Info: Gesine Fechner Tel 0172 993 78 50, info@uveitis-im-norden.de, www.uveitis-im-norden.de. Treffen bitte erfragen. Anmeldung erforderlich.
- **Vaskulitis Selbsthilfegruppe S-H**  
Info: Silke Engel Tel 0172 912 25 78, vaskulitis@rlsh.de. Treffen in Kiel
- **Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e.V.**  
Info: Angela Bauer Tel. 0421 579 70 50,

angela.bauer@verwachungsbauch-shg.de,  
www.verwachungsbauch-shg.de.  
Treffen: Alle Termine siehe Homepage/Website

## ***Junge Erwachsene***

- **Multiple Sklerose, Offener Stammtisch für junge Betroffene, Neubetroffene und Angehörige, Elmshorn**  
Info: Hendrik und Michaela Ickert  
Tel. 0172 458 72 10, hendrik.ickert@gmx.net.  
Treffen: am 1.Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr,  
Restaurant „Meteora“, Langeloh 61,  
25337 Elmshorn
- **Neurodivergenz, Autismus, AD(H)S, Selbsthilfegruppen in Wedel** siehe Seite 6

## ***Angehörige***

- **Autismus Elmshorn, Selbsthilfegruppe für Angehörige**  
Info: Claudia Beetz Tel. 04121 70 14 755,  
claudia.beetz@yahoo.de. Treffen bitte erfragen.
- **Demenz, Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmshorn**  
Info: Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.,  
Ines Hundsdörfer, Tel. 04121 89 85 804,  
info@alzheimerpinneberg.de,  
www.alzheimerpinneberg.de. Treffen: am  
2.Dienstag im Monat. Anmeldung erforderlich
- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg**  
- Parallele Betreuung möglich -  
Info: Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.,  
Ines Hundsdörfer Tel. 04121 89 85 804,  
info@alzheimerpinneberg.de,  
www.alzheimerpinneberg.de  
**Elmshorn:** am 2.Mittwoch im Monat  
**Pinneberg:** am 3.Mittwoch im Monat

**Wedel:** am 1.Mittwoch im Monat  
Anmeldung erforderlich

- **Neurodivergenz, Autismus, AD(H)S, Selbsthilfegruppen in Wedel** siehe Seite 6
- **Pflegende Angehörige, Digitales Pflegebistro in Schleswig-Holstein** siehe Seite 31
- **Sorgende und pflegende Angehörige, Angeleitete Gesprächsgruppe in Rellingen** siehe Seite 32

### ***Fachliche Angebote***

- **Demenz, angeleitete Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz, Elmshorn**  
für Austausch, Unterstützung und aktive Teilhabe  
Info: Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.,  
[www.alzheimerpinneberg.de](http://www.alzheimerpinneberg.de)  
Anmeldung unbedingt erforderlich
- **Kindesglück und Lebenskunst e.V. Familienhilfe bei schwerer Erkrankung und Trauerbegleitung im Kreis Pinneberg**  
sowie diverse Gruppenangebote siehe Seite 20

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

### ***Allgemein***

- **Krebserkrankte Frauen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Iris Tel. 04121 10 30 24, [selbsthilfe@jukuts.de](mailto:selbsthilfe@jukuts.de).  
Treffen: Am 1.Dienstag im Monat um 19.00 Uhr,  
Schulungsraum, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50

- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten + Partner, Wedel** siehe Seite 19, Junge Erwachsene
- **- Singende Selbsthilfe - Chor „Jetzt oder Nie!“, Neumünster**  
Für Menschen mit Krebserkrankungen aller Art.  
Info: Musikschule Neumünster  
Tel. 04321 95 22 21 oder  
Chor\_JetztoderNie@gmx.de

### ***Organspezifisch***

- **Darmkrebs, Selbsthilfegruppe für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte, Elmshorn und Rellingen**, siehe Darm, ILCO Selbsthilfegruppen Seite 9
- **Eierstockkrebs, Selbsthilfe Ovar SH Treffen in Kiel und Hamburg**  
Info: [www.eierstockkrebs-deutschland.de](http://www.eierstockkrebs-deutschland.de)  
Kiel: [susanne.hild@eskd.de](mailto:susanne.hild@eskd.de)
- **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Pinneberg**  
Info: Ernst-Günther Carl Tel. 0151 16 58 35 30 oder 04122 96 212, [info@prostatakrebs-pi.de](mailto:info@prostatakrebs-pi.de).  
Treffen: Schulungsraum (WUK) des DRK-Kreisverband Pinneberg e.V., Oberer Ehmschen Rellingen. Bitte auf [www.prostatakrebs-pi.de](http://www.prostatakrebs-pi.de) Termin ersehen. Bitte zum ersten Besuch der Gruppe anmelden.

### ***Junge Erwachsene***

- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten + Partner, Wedel**  
Info: Krebsberatungsstelle im Kreis Pinneberg  
Tel. 04103 928 13 85,  
[www.krebsberatung-pinneberg.de](http://www.krebsberatung-pinneberg.de).  
Treffen: abends, 1xmonatlich.  
Genauen Termin bitte erfragen.

## **Angehörige**

- **Gruppenangebot der Krebsberatungsstelle im Kreis Pinneberg**  
siehe Seite 20, Fachliche Angebote

## **Fachliche Angebote**

- **Kindesglück und Lebenskunst e.V. Familienhilfe bei schwerer Erkrankung und Trauerbegleitung im Kreis Pinneberg**  
sowie diverse Gruppenangebote  
Info: Dörthe Bräuner Tel. 0151 22 72 63 47,  
Leena Molander Tel. 0151 22 72 49 06,  
info@kul-team.de, www.kul-team.de
- **Diverse Gruppenangebote der Krebsberatungsstelle Kreis Pinneberg in Wedel und Pinneberg**  
Tel. 04103 928 13 85, Gorch-Fock-Str. 13,  
22880 Wedel, www.krebsberatung-pinneberg.de

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

- **Adipositas, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
siehe Seite 29
- **Angehörige und Freunde psychisch Kranker, Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.** siehe Seite 27
- **Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Elmshorn** siehe Seite 27
- **Angst Selbsthilfegruppe, Wedel Ängste und Depressionen**

Info: Heidi Kröger Tel. 0176 466 47 287,  
angstselbsthilfe@outlook.de  
www.angstselbsthilfe-wedel.de.  
Treffen: 14-tägig jeweils Mittwoch  
18.30-20.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte  
Rudolf-Breitscheid-Straße 40b, 22880 Wedel

- **Angst, Wanderer – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg** siehe Seite 26
- **Angst „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27
- **Autismus Selbsthilfegruppen** siehe Seite 7
- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen** siehe Seite 43
- **„Begegnungen“, Gesprächsgruppe Elmshorn Lebenskrisen und Lebensfragen jeglicher Art**  
Info: Frank Rechter Tel. 04122 82 880.  
Treffen: jeden Mittwoch, 19.00 Uhr,  
Bauerweg 34, Elmshorn
- **Burnout Selbsthilfegruppe, Elmshorn**  
Info: Tel. 0175 87 27 836,  
SHG-BO-ELMSHORN@gmx.de. Treffen: am  
1. und 3. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr  
(vorherige Anmeldung notwendig!) „Haus der  
Begegnung“, Hainholzer Damm 11,  
25337 Elmshorn
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Markus Kröger markus.kroeger@freenet.de  
oder über Brücke SH gGmbH  
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: am 1. und 3.  
Montag im Monat, 19.00 -20.30 Uhr Brückenhof  
Brücke SH, Hofcafé, Neue Str. 7, Elmshorn

- **Depressionen, Türkischsprachige Selbsthilfegruppe Elmshorn** siehe Seite 27
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Rellingen**  
Info: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe  
Tel. 04101-5003 490 Treffen: DRK-Begegnungsstätte, Rosenkamp 21, 25462 Rellingen
- **Depressionen und Ängste, Selbsthilfegruppe Schenefeld**  
Info: Martina May Tel 04101 86 90 242 (mit AB).  
Treffen: am 1. und 3.Montag im Monat,  
19.00 Uhr, Begegnungsstätte Schenefeld,  
Timmermannsweg 2a, Schenefeld. Eingang über  
die Rampe beim Rathaus. Vorherige Anmeldung  
erbeten.
- **Depressionen, Wanderer – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg**  
siehe Seite 26
- **Depressionen, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27
- **Exkursionsgruppe der Brücke SH gGmbH, Elmshorn**  
Für Menschen mit und ohne psychischen  
Problemen. siehe Seite 43
- **Frauen, Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**  
Für Frauen mit psychischen Problemen und  
Erkrankungen. siehe Seite 28
- **Frauen und psychische Gesundheit, Selbsthilfegruppe Elmshorn: Gemeinsam auf dem Weg**  
Info: Bettina Franck. Gerne per Mail oder SMS

um Rückruf bitten: [bettina.franck@gmx.net](mailto:bettina.franck@gmx.net)  
Mobil 0151 50 43 20 29. Treffen: am 4.Samstag  
im Monat, 14.45 Uhr, Frauentreff Elmshorn,  
An der Bahn 1, 25336 Elmshorn. Vorherige  
Anmeldung erwünscht!

- **Hochsensibilität, Selbsthilfegruppe für hochsensible Personen (HSP), Halstenbek**  
Info und Anmeldung: Marion  
Tel. 04101 420 94, [marion.blaufels@t-online.de](mailto:marion.blaufels@t-online.de).  
Treffen: am 1.Dienstag im Monat, 18.00 Uhr.  
DRK-Begegnungsstätte, Schulstr. 10,  
25469 Halstenbek
- **Lesekreis, Elmshorn**  
Für Menschen mit und ohne psychischen  
Problemen. siehe Seite 44
- **Malgruppe, Elmshorn**  
Für Erwachsene mit psychischen Problemen  
und Erkrankungen  
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH  
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Donnerstag  
15.30-17.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,  
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Mobbing Selbsthilfegruppe im Kreis Pinneberg**  
Info: Günther Kollenda Tel. 04122 52 893  
[kontakt@mobbingselbsthilfe.info](mailto:kontakt@mobbingselbsthilfe.info)  
[www.mobbingselbsthilfe.info](http://www.mobbingselbsthilfe.info). Treffen: am  
1. und 3.Dienstag im Monat 19.00 Uhr, Flora  
Info-Treff, 5. OG, Schulstr. 46-50, Elmshorn
- **Panik, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27
- **Pokergruppe, Elmshorn**  
Für Menschen mit und ohne psychischen  
Problemen siehe Seite 44

- **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
 Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH  
 Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Montag  
 16.00-18.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,  
 Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Psychische Erkrankungen Betroffenen-Sprechstunde für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige, Freunde in Pinneberg – Betroffene beraten Betroffene –**  
 Info: Tel. 01590 31 66 100 (Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt) oder offene Sprechstunde: am 2.Donnerstag im Monat, 14.00-15.30 Uhr (persönlich sowie telefonisch), AWO Begegnungsstätte, Fahltkamp 30, Pinneberg.  
 Weitere Kontaktmöglichkeiten: per Mail an [begegnungsstaette@awo-sh.de](mailto:begegnungsstaette@awo-sh.de)  
 (Betreff: Betroffenensprechstunde)
- **Psychische Erkrankungen, Wanderer - Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg** siehe Seite 26
- **Psychische Erkrankungen, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27
- **Schachtreff, Elmshorn**  
 Für Menschen mit psychischen Problemen  
 Info: Brücke SH gGmbH  
 Tel. 04121 701 77-02 oder -07,  
[bs-elmshorn@bruecke-sh.de](mailto:bs-elmshorn@bruecke-sh.de) oder  
[t.thiemann@bruecke-sh.de](mailto:t.thiemann@bruecke-sh.de).  
 Treffen: jeden Donnerstag 15.00-17.30 Uhr  
 Ort: Brückenhof, Neue Str. 7, Elmshorn.  
 Anmeldung erforderlich.

- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe, Elmshorn**  
 Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen siehe Seite 44
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**  
 Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen  
 Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02.  
 Treffen: jeden Dienstag, 15.00-17.00 Uhr,  
 Begegnungsstätte Brücke SH, Neue Str. 7
- **Spielegruppe, Pinneberg**  
 Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen  
 Info: AWO Begegnungsstätte Tel. 04101 208 778,  
 begegnungsstaette@awo-sh.de. Treffen:  
 jeden 1.Donnerstag im Monat, 10.30-12.30 Uhr,  
 AWO Begegnungsstätte, Fahltskamp 30,  
 25421 Pinneberg
- **Spielegruppe für junge Erwachsene mit und ohne psychische Erkrankungen, Elmshorn**  
 siehe Seite 45
- **Spielenachmittag, Elmshorn**  
 Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen  
 Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH  
 Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Montag,  
 15.00-17.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,  
 Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Strickgruppe, Pinneberg**  
 Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen  
 Info: AWO Begegnungsstätte Tel. 04101 208 778,  
 begegnungsstaette@awo-sh.de. Treffen: jeden  
 Mittwoch, 14.30-16.30 Uhr, AWO Begegnungs-  
 stätte, Fahltskamp 30, 25421 Pinneberg

- **Tischtennis, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen siehe Seite 45
- **Trans-Hilfe Elmshorn**  
**Für alle, die trans\* sind bzw. vermuten, dass sie trans\* sein könnten oder Zweifel an ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht haben. Auch Angehörige sind willkommen.**  
Info: [www.trans-hilfe-elmshorn.de](http://www.trans-hilfe-elmshorn.de),  
[hilfe@trans-hilfe-elmshorn.de](mailto:hilfe@trans-hilfe-elmshorn.de).  
Treffen: Am 3.Dienstag im Monat  
ab 18.00 Uhr. Hofcafé im Brückenhof,  
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Verschickungskinder, Traumatisierte Verschickungskinder SHG Rendsburg**  
Info: KIBIS Rendsburg Tel. 04331 13 23-36,  
[kibis@bruecke.org](mailto:kibis@bruecke.org). Treffen: in 24768 Rendsburg

### ***Junge Erwachsene***

- **Spielegruppe für junge Erwachsene mit und ohne psychische Erkrankungen, Elmshorn**  
siehe Seite 45
- **Treff für junge Erwachsene (18-34 Jahre), Wedel**  
**Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen, die auf dem Weg in ihr eigenes Leben sind**  
Info: Beratungsstelle der AWO S-H gGmbH  
Tel. 04103 18 08-314  
Frau Peres Tel. 0173 56 236 88  
Frau Bielfeldt Tel. 0173 79 666 03.  
Treffen: freitags 11-13 Uhr, AWO Begegnungsstätte für Menschen mit psychischen Belastungen, Rudolf-Breitscheid-Str. 40 B, Wedel
- **„Wanderer“, mentale und psychische Erkrankungen. Selbsthilfegruppe „Die Wanderer“ für junge Erwachsene, Pinneberg**

Info: wanderer.shg@gmail.com  
instagram@begegnungsstaette-pinneberg oder  
AWO Begegnungsstätte Tel. 04101 208 778.  
Treffen: jeden Freitag, 16.00 Uhr, AWO  
Begegnungsstätte Pinneberg, Fahltskamp 30,  
25421 Pinneberg

- **„Wölfe“, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**  
Info: Jessy Tel. 0176 554 58 606  
junge-woelfe@web.de. Treffen: jeden Dienstag  
19.30 Uhr, außer am 1.Dienstag im Monat,  
STZ Gärtnerstr. 4, 22880 Wedel (Seiteneingang  
hinter dem Haus)

### ***Angehörige***

- **Angehörige und Freunde psychisch Kranker, Landesverband SH der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**  
Info: Tel. 0431 260 956 90 kontakt@lvsh-afpk.de  
www.lvsh-afpk.de
- **Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Elmshorn**  
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH  
Tel. 04121 701 77-02.  
Treffen: am 2. und 4.Mittwoch im Monat,  
18.00-20.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,  
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn

### ***Anderssprachige Gruppen***

- **Depressionen, Türkischsprachige Selbsthilfegruppe Depressionen, Elmshorn**  
Info: Einwandererbund e.V. Tel. 04121 640 10 60.  
Treffen: alle 3 Wochen am Mittwoch 15.00-  
17.00 Uhr im Einwandererbund e.V., Feldstr. 3,

25335 Elmshorn. Genaue Termine bitte vorab erfragen. Die Gruppe ist nur für Frauen.

- **Frauen, Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**  
Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen  
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77 02.  
Treffen: freitags, 10.00-11.30 Uhr, Brücke SH, Neue Str. 7, Elmshorn

### ***Fachliche Angebote***

- **Eltern von Kindern mit Angsterkrankungen. Angeleitete Online-Selbsthilfegruppe**  
Info: Deutsche Angst Hilfe e.V. (DASH)  
[www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de). Um Anmeldung wird gebeten.
- **Dialogtreffen, Pinneberg für Betroffene von Depressionen und Ängsten und 1-2 Angehörige**  
(professionell begleitet). Anmeldung: Vorheriges Telefonat mit der Regioklinik unter der Tel. 04101 217-98 27 erforderlich.
- **Diverse Gruppenangebote für Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen im Kreis Pinneberg**  
**AWO Begegnungsstätten und Beratungsstellen**  
**Pinneberg** Tel. 04101 208 778, Fahltskamp 30, [begegnungsstaette@awo-sh.de](mailto:begegnungsstaette@awo-sh.de)  
**Wedel** Tel. 04103 1808-314, 0173 79 666 03 oder 0173 56 236 88, Rudolf-Breitscheid-Str. 40b, [begegnungsstaette-wedel@awo-sh.de](mailto:begegnungsstaette-wedel@awo-sh.de)
- **Diverse Gruppenangebote bei den Beratungs- und Begegnungsstätten für Menschen mit psychischen Problemen**  
**Brücke SH gGmbH**

**Elmshorn** Neue Str. 7, Tel. 04121 701 77 02  
**Uetersen** Kleine Twiete 72, Tel. 04121 701 77 02  
[www.bruecke-sh.de/kreis-pinneberg/](http://www.bruecke-sh.de/kreis-pinneberg/)

- **Gemeinsam stark. Angeleitete Gruppe für Suchtkranke (Alkohol-, Medikamenten-, Spiel- und Mediensucht) psychische Zusatzerkrankungen, Elmshorn** siehe Seite 38

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

- **ADHS Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
siehe Seite 6
- **ADHS Quickborn** siehe Seite 12
- **Adipositas, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH  
Tel. 04121 701 77-02  
SHGAdipositas@gmx.de.  
Treffen: am 2.Montag im Monat, 16.00-17.30 Uhr,  
Begegnungsstätte Brücke SH, Neue Str. 7,  
25335 Elmshorn.  
Um Anmeldung wird gebeten.
- **Alleinerziehende Frauen, Elmshorn**  
Info: Frauen\*beratung Elmshorn  
info@frauenberatung-elmshorn.de  
Tel. 04121 66 28. Treffen: mittwochs,  
15.00-17.00 Uhr, Frauen\*beratung Elmshorn,  
An der Bahn 1, 25336 Elmshorn
- **Einwanderbund-Frauenrat (Internationale Frauengruppe), Elmshorn**  
Internationales Frauenfrühstück und Meinungs-  
austausch siehe Seite 31
- **Frauen, offene Gruppe für Frauen in Elmshorn**  
Info: Frauen\*beratung Elmshorn Tel. 04121 66 28,

info@frauenberatung-elmshorn.de  
Tel. 04121 66 28. Treffen: am 1. und 3.  
Donnerstag im Monat, 17.00-19.00 Uhr,  
Frauen\*beratung Elmshorn, An der Bahn 1,  
25336 Elmshorn

- **Gewaltopfer, Joey - Licht in der Dunkelheit, Selbsthilfegruppe im Kreis Pinneberg**  
Für Menschen, die Opfer von Gewalt oder Kriminalität geworden sind, sowie Angehörige von Opfern durch Tötungsdelikte  
Info: Sabrina Modest Tel. 0174 96 30 637,  
joey.lichtinderdunkelheit@gmail.com.  
Monatliche Treffen bitte erfragen.
- **Hochbegabung Quickborn** siehe Seite 12
- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**  
Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen siehe Seite 28
- **Legasthenie na und? Selbsthilfegruppe für Lese- und Rechtschreibschwäche, Elmshorn Digitale Tools als Hilfe entdecken,**  
für Betroffen und Angehörige  
Info: Martina Rubbel Mobil: 0176 57 81 11 07,  
martina-rubbel@t-online.de. Treffen: am  
2.Montag im Monat, 18.30-20.30 Uhr,  
DRK-Veranstaltungszentrum, Gärtnerstr. 12,  
25336 Elmshorn
- **Trans-Hilfe Elmshorn**  
**Für alle, die trans\* sind bzw. vermuten, dass sie trans\* sein könnten oder Zweifel an ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht haben. Auch Angehörige sind willkommen.**  
siehe Seite 26
- **Umwelterkrankungen, Selbsthilfegruppe Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS). Atemluftinitiative Schleswig-Holstein**  
siehe Seite 16

- **Verlassene Eltern im Gespräch, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info und Anmeldung über die Zentrale  
Kontaktstelle für Selbsthilfe Tel. 04101 5003-490  
zks@drk-kreis-pinneberg.de.  
Monatliche Treffen. Termin bitte erfragen.

### **Angehörige**

- **Pflegende Angehörige, Digitales Pflegebistro in Schleswig-Holstein**  
www.pflegebistro.de  
Info und Anmeldung: Digitales Pflegebistro  
Tel. 04848 21 39 833, kontakt@pflegebistro.de  
oder wir pflegen! Schleswig-Holstein e.V.  
Tel. 0152 33 73 96 18. Digitale Treffen am 1. und  
3. Donnerstag im Monat 19.30 Uhr.  
Um Anmeldung wird gebeten.
- **Sorgende und pflegende Angehörige, Angeleitete Gesprächsgruppe in Rellingen**  
siehe Seite 32

### **Anderssprachige Gruppen**

- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen** siehe Seite 28
- **Internationale Frauengruppe, Einwandererbund-Frauenrat, Elmshorn**  
Internationales Frauenfrühstück und Meinungsaustausch, Info: Einwandererbund  
Tel. 04121 640 10-60 und -68, info@ewbund.de,  
ewb-frauenrat@ewbund.de. Treffen: jeden  
1. Sonntag im Monat, 11.00-15.00 Uhr (außer  
Schulferien), Feldstr. 3, Elmshorn
- **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: sonntags, 12.00-14.00  
Uhr (nach Vereinbarung)

### ***Fachliche Angebote***

- **Sorgende und pflegende Angehörige, Angeleitete Gesprächsgruppe in Rellingen**  
Info: DRK Begegnungsstätte Rellingen  
Tel. 04101 55 31 86,  
bgst@drk-kreis-pinneberg.de  
www.drk-kreis-pinneberg.de/bgst. Treffen:  
am 3.Donnerstag im Monat, 16.15-17.45 Uhr.  
DRK Begegnungsstätte Rellingen, Rosenkamp 21,  
25462 Rellingen. Anmeldung erforderlich.

## **Suchterkrankungen, von A-Z**

### ***Alkohol, Medikamente und Drogen***

- **Al-Anon Familiengruppe Gruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**  
siehe Seite 37
- **Alkoholabhängige sowie deren Angehörige, Selbsthilfegruppe Halstenbek**  
Info: Kai Tel. 0157 33 73 68 86. Treffen:  
montags, 19.00 Uhr, Angelhütte Krupunder See  
(gegenüber Hotel Krupunder Park)
- **Anonyme Alkoholiker St. Michael, Pinneberg**  
Info: Daniela Tel. 0160 96 53 35 56,  
daniela.aa-pinneberg@gmx.de. Treffen: jeden  
Mittwoch 19.30 Uhr, Katholische Kirche,  
Fahltskamp 14, Pinneberg

- **Anonyme Alkoholiker Uetersen**  
 Info: Tel. 0157 530 691 03,  
 aa.uetersen@gmail.com  
 www.anonyme-alkoholiker.de.  
 Treffen: dienstags 19.45 Uhr; Ossenpad 62,  
 25436 Uetersen.  
 Eingang rechts neben der Kirche
- **Anonyme Alkoholiker Wedel**  
 Info: Tel. 04103 18 99 864.  
 Treffen: jeden Mittwoch 19.30 Uhr, Feldstr. 32
- **Blaues Kreuz, Elmshorn**  
**Begegnungsgruppe für suchtkranke Menschen und deren Angehörige**  
 Info: Martin Schmidt Tel. 04123 28 81,  
 elmshorn@bkd-sh.de, <http://www.blaues-kreuz.de/de/schleswig-holstein/elmshorn>.  
 Treffen: jeden Montag, 19.30 Uhr, in den  
 Räumen der Gemeinschaft in der Ev. Kirche,  
 Feldstr. 17, Elmshorn
- **BKE Suchtselbsthilfegruppen in Pinneberg**  
 Treffen: Gemeindehaus der Christuskirche,  
 Bahnhofstr. 2b, 25421 Pinneberg  
**1. Gruppe** Info: Hr. Vogel Tel. 0173 694 75 73.  
 Treffen: **im Kaminzimmer** (Erdgeschoß), jeden  
 Donnerstag, 20.00 Uhr,  
**2. Gruppe** Info: Olaf Kohlhagen  
 Tel. 0162 401 41 81 [www.bke-pinneberg.de](http://www.bke-pinneberg.de).  
 Treffen: **im Erdgeschoss links neben der Garderobe**, jeden Donnerstag, 19.30 Uhr
- **Blaues Kreuz, Begegnungsgruppe Tornesch**  
**Für suchtkranke Menschen und deren Angehörige**  
 Info: Rainer Jeromin Tel. 0151 56 70 58 57,  
 rainer.jeromin@icloud.com,  
<https://www.blaues-kreuz.de/de/schleswig-holstein/tornesch/begegnungsgruppe-tornesch>.  
 Treffen: Jürgen-Siemsen-Str. 28,  
 25436 Tornesch, Informationen über Homepage.

- **Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Begegnungsgruppe Uetersen Für Betroffene und Angehörige**  
 Info: Carsten Hesselbarth Tel. 04392 920 94 96  
 oder 01515 61 44 358 uetersen@bkd-sh.de,  
 www.blaues-kreuz.de/uetersen.  
 Treffen: jeden Donnerstag, 19.30 Uhr,  
 Christuskirche Uetersen,  
 Tantausallee 35a, 25436 Uetersen
- **Farsisprachige Narcotics Anonymous Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**  
 siehe Seite 38
- **Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholiker und Angehörige, Elmshorn**  
 Info: Ingo Tel. 04121 222 65,  
 Holger Tel. 04121 736 95  
 alkoholiker-elmshorn@gmx.de,  
 www.alkoholiker-elmshorn.com.  
 Treffen: jeden Montag, 19.00 Uhr,  
 Haus d. Begegnung,  
 Hainholzer Damm 11, Elmshorn
- **Freie Sucht-Selbsthilfegruppe, F-S-Q in Quickborn**  
 Info: Gerhard Tepp Tel. 04106 804 990 oder  
 0171 876 52 63, gerhard.tepp@web.de.  
 Treffen: mittwochs, ab 19.00 Uhr, (Gemeinde-  
 haus), Ellerauer Str. 2, 25451 Quickborn
- **Freie Sucht-Selbsthilfegruppe, F-S-Q in Quickborn-Heide**  
 Info: Gerhard Tepp Tel. 04106 804 990 oder  
 0171 876 52 63, gerhard.tepp@web.de.  
 Treffen: jeden Montag, 19.00-21.00 Uhr  
 Lornsenstr. 21, 25451 Quickborn-Heide
- **Freundeskreis Barmstedt**  
 Info: Thomas Kriehn Tel. 0171 54 96 039,  
 ThomKriehn@web.de. Treffen: jeden Donners-  
 tag, 19.30-21.30 Uhr, Hoffnunger Chaussee 6b,  
 25355 Heede, bei Firma HSE GmbH

- **Freundeskreis Elmshorn-Gruppe Ahornhof**  
Info: Andreas Witte fke-suchtselbsthilfe@web.de,  
Tel. 04121 701 70 95 oder 0171 507 80 60,  
Sandra Hallmann Tel. 0176 89 19 74 38.  
Treffen: jeden Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr,  
Jürgenstr. 10 (Hinterhof), 25335 Elmshorn
- **Freundeskreis Leuchtfeuer  
Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Tel. 0171 31 00 662,  
leuchtfeuer.elmshorn@web.de. Treffen:  
dienstags, 18.45-20.45 Uhr (gemischte Gruppe).  
Die Frauengruppe trifft sich jeden 1.Dienstag im  
Monat, gleiche Zeit, gleicher Ort.  
Info: Gundula Ortlinghaus, Tel. 0151 53 80 25 02  
Ort: Brücke SH, Neue Str. 7
- **Freundeskreis Pro Vita, Elmshorn**  
Info: Telefon, SMS, WhatsApp: 0170 69 22 731,  
fk.provita@gmail.com. Treffen: jeden  
Donnerstag, 19.00 Uhr, Diakonie, Alter Markt 16,  
25335 Elmshorn
- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe  
Rellingen, Späte Dienstagsgruppe**  
Info: Annette Ebert Tel. 0162 97 59 022,  
ann.ebert@gmx.de. Treffen: jeden Dienstag  
19.30-21.00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte  
Rosenkamp 21, 25462 Rellingen
- **Freundeskreis Wedel, Selbsthilfegruppe für  
Alkohol- und Medikamentenabhängige und  
Angehörige**  
Info: Werner Tel. 0160 142 41 66 (ab 18 Uhr)  
oder Thomas Tel. 04103 162 05. Treffen:  
donnerstags, 19.30-21.00 Uhr, STZ Wedel,  
Gärtnerstr. 4  
Um Anmeldung wird gebeten.
- **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)

- **Narcotics Anonymous, Gruppe „Erfahrung, Kraft und Hoffnung“, Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**

Info: Michael Tel. 0151 52 59 03 78,  
www.na-nord.de. Treffen: jeden Montag,  
19.30-20.30 Uhr, Langelohe 75, 25337 Elmshorn.  
Online Einwahl über Zoom 889 90 84 33 32  
(Treffen gleichzeitig in Präsenz und online)

- **Narcotics Anonymous, Gruppe „Clean Leben – BBQ-Meeting“, Suchtselbsthilfegruppe in Pinneberg**

**Offen auch für Nicht-Süchtige, kinderfreundlich**  
Nach dem Meeting gibt es gemütliches  
Zusammensein mit Essen

Info: Tel. 0800 44 533 62, www.na-nord.de.  
Treffen: am 2. und 4. Samstag im Monat, 17.00-  
18.00 Uhr, Fahltskamp 30, 25421 Pinneberg

- **Narcotics Anonymous, Gruppe „Vertrauen“, Suchtselbsthilfegruppe in Pinneberg**

Info: Michael Tel. 0151 52 59 03 78,  
www.na-nord.de. Treffen: jeden Donnerstag,  
19.00-20.30 Uhr, Fahltskamp 30,  
25421 Pinneberg

- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn** siehe Seite 38

- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen** siehe Seite 25

- **Suchtselbsthilfe Elbfüchse Wedel e.V.**

Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit  
Info: Doris Glass Tel. 0163 98 38 804.  
Treffen: dienstags 18.15-19.45 Uhr, AWO Treff,  
Rudolf-Breitscheid-Str. 40a, 22880 Wedel

- **Süchte aller Art, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27
- **Trockendock**  
**Selbsthilfegruppe für Alkoholranke nach einer Therapie oder Entgiftung, Schenefeld**  
 Info: Wolfgang Haase Tel. 0176 41 96 55 94, derklopper@t-online.de oder über AWO Suchtberatungsstelle Schenefeld, Tel. 040 840 58 381, suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de.  
 Treffen: Montags um 18.30 Uhr, AWO 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 Seite 27

### ***Angehörige***

- **Al-Anon Familiengruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**  
 Info: Tel. 0160 374 24 03, angehoerige-uetersen@web.de. Treffen: jeden Dienstag, 20.00 Uhr, Gemeindehaus Erlöserkirche, Ossenpadd 62, Eingang rechts neben der Kirche, 25436 Uetersen
- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art** siehe Seite 38

## ***Anderssprachige Gruppen***

- **Farsisprachige Narcotics Anonymous Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**  
Info: Tel. 0800 44 53 362, [www.na-nord.de](http://www.na-nord.de).  
Treffen: jeden Freitag, 19.00-20.00 Uhr,  
Langelohe 75, 25337 Elmshorn
- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art**  
Info: Ludmila Gasymova Tel. 0176 80 33 17 32  
oder Tel. 04121 23 01 513  
[ludmilagasymova@gmail.com](mailto:ludmilagasymova@gmail.com). Treffen: jeden  
Donnerstag, 18.00 Uhr oder Freitag, 16.00 Uhr  
(Tag und Uhrzeit bitte erfragen).  
Beratung (bitte vorher Termin ausmachen)  
25335 Elmshorn, Schulstr. 52
- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn**  
Info: Ludmila Gasymova Tel. 0176 80 33 17 32  
oder Tel. 04121 23 01 513  
[ludmilagasymova@gmail.com](mailto:ludmilagasymova@gmail.com) Beratung (bitte  
vorher Termin ausmachen). Treffen: jeden  
Donnerstag, 18.00 Uhr, Flamweg 73,  
25336 Elmshorn

## ***Fachliche Angebote***

- **Gemeinsam stark! Angeleitete Gruppe für Suchtkranke (Alkohol-, Medikamenten-, Spiel- und Mediensucht, psychische Zusatzerkrankungen), Elmshorn**  
Info: Wolfgang Tel. 0176 72 45 16 28.  
Treffen: jeden Donnerstag, 16.30 Uhr,  
Brücke SH gGmbH, Neue Straße 7,  
25335 Elmshorn

## ***Spielsucht***

### ***Junge Erwachsene***

- **„Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27

### ***Anderssprachige Gruppen***

- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art** siehe Seite 38
- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn** siehe Seite 38

### ***Fachliche Angebote***

- **Gemeinsam stark. Angeleitete Gruppe für Suchtkranke (Alkohol-, Medikamenten-, Spiel- und Mediensucht) psychische Zusatzerkrankungen), Elmshorn** siehe Seite 38

## ***Essstörung***

- **Adipositas, Selbsthilfegruppe Elmshorn** siehe Seite 29

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

- **Gewaltopfer, Joey - Licht in der Dunkelheit, Selbsthilfegruppe im Kreis Pinneberg**  
Für Menschen, die Opfer von Gewalt oder Kriminalität geworden sind, sowie Angehörige von Opfern durch Tötungsdelikte siehe Seite 30
- **Offene Trauergruppe, Elmshorn**  
Info und Anmeldung zum kurzen Vorgespräch unter Tel. 04121 839 00 oder [info@emmausgemeinde-elmshorn.de](mailto:info@emmausgemeinde-elmshorn.de)  
Ansprechpartner: Klawe Asmussen und Team.  
Treffen: am 2.Donnerstag im Monat, 17.00-19.00 Uhr. Stiftskirche –Emmaus-Kirchengemeinde, Friedensallee 35, 25335 Elmshorn (an der Ost-West-Brücke)
- **Sternen-Eltern, Selbsthilfegruppe Elmshorn (Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft/Geburt oder kurz nach der Geburt)** Friedenskirchengemeinde Elmshorn und Diakonie Rantzeu-Münsterdorf  
Info: Stefanie Hopp Tel. 01575 354 14 40, [sterneneltern-elmshorn@gmx.net](mailto:sterneneltern-elmshorn@gmx.net), Julia Munz Tel. 0176 70 99 52 33 [julia.munz@email.de](mailto:julia.munz@email.de).  
Treffen: am 2.Montag im Monat, 18.00-20.00 Uhr, Kirchenzentrum, Alter Markt 16, Elmshorn
- **Trauernde Eltern, Selbsthilfegruppe Quickborn**  
Info: Nicola u. Bernd Zielonka Tel. 04106 12 17 47.  
Treffen: am 1.Freitag im Monat, 19.00 Uhr.  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

## ***Fachliche Angebote***

- **Ambulanter Hospizdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
Sterbebegleitung, Trauerbegleitung, Palliativberatungsdienst sowie zusätzlich in

Quickborn Trauercafé und Trauerspaziergang  
www.johanniter.de/hospizdienst-quickborn

**Quickborn** Evelyn Werner Tel. 04106 653 532  
hospizdienst.quickborn@johanniter.de

**Elmshorn** Mareke Oltmanns Tel. 04121 7801 368  
hospizdienst.quickborn@johanniter.de

- **Amb. Hospizdienst**

- **Pinneberg-Uetersen-Wedel**

- Beratung nach telefonischer Terminabsprache  
und Begleitung www.hospizdienst-pinneberg.de

- **Pinneberg, Uetersen, Halstenbek** usw.

- Ute S. Eckhardt-Tams, Heinrich-Christiansen-  
Straße 43, 25421 Pinneberg, Tel. 04101 856 55 10  
hospizgruppe-pinneberg@web.de

- **Wedel, Marsch und Geest**

- Dörthe Bräuner, Gorch-Fock-Str. 13, 22880 Wedel,  
Tel. 04103 12 43 58, hospizdienst-wedel@web.de

- **Café Lichtblick – Café für Menschen in  
Trauer, Elmshorn**

- Info: Friedenskirchengemeinde Elmshorn

- Pastorin Corinna Schmucker

- Tel. 04121 780 86 45

- Pastorin Britta Stender Tel. 04121 64 28 63

- Trauerbegleiterin Miriam Kunkel

- Tel. 04121 266 05 75.

- Treffen: am 3.Freitag im Monat, 16.00-18.00 Uhr  
im Haus der Begegnung (Stadtteilcafé),  
Hainholzer Damm 11, Elmshorn.

- **Hospizdienst und Trauerbegleitung  
Pustebume Wedel**

- Ehrenamtliche Begleitung Sterbender in der  
Häuslichkeit oder im Pflegeheim sowie  
ehrenamtliche Begleitung trauernder Kinder,  
Jugendlicher und Erwachsener durch zertifizierte  
Trauerbegleiterinnen. Einzelbegleitungen, Gruppen-  
angebote und Gesprächskreis/Trauercafé

- Info: Kirsten Wilke, Sterbebegleiterin, Trauer-  
begleiterin BVT Tel. 0177 752 70 61,  
Termine nach telefonischer Absprache

- **Kindesglück und Lebenskunst e.V.**  
**Familienhilfe bei schwerer Erkrankung und Trauerbegleitung im Kreis Pinneberg**  
sowie diverse Gruppenangebote siehe Seite 20
- **„Lacrima“ – Zentrum für trauernde Kinder in Quickborn**  
Kontakt über Evelyn Werner, Ambulanter Hospizdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Tel. 04106-653 532  
lacrima.quickborn@johanniter.de  
www.johanniter.de/lacrima-quickborn
- **monjala – Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und deren Familien im Kreis Pinneberg**  
**Diakonisches Werk Rantzeburg-Münsterdorf gGmbH**, Tel. 04121 710 35,  
info@die-diakonie.org, Alter Markt 16, Elmshorn
- **Sternen-Eltern in Elmshorn (angeleitete Gruppe für Folgeschwangere & Partner)**  
**Friedenskirchengemeinde Elmshorn und Diakonie Rantzeburg-Münsterdorf**  
Info: Stefanie Hopp Tel. 01575 354 14 40  
sterneneltern-elmshorn@gmx.net, Julia Munz  
Tel. 0176 70 99 52 33 julia.munz@email.de.  
Treffen: Am 2.Donnerstag im Monat,  
18.00-20.00 Uhr, Haus der Begegnung,  
Hainholzer Damm 11, Elmshorn
- **Trauercafé, Pinneberg**  
Info: Ute Sabine Eckhardt-Tams,  
Heinrich-Christiansen-Straße 43,  
25421 Pinneberg Tel. 04101 856 55 10  
hospizgruppe-pinneberg@web.de.  
Treffen: am 2.Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr
- **Trauercafé, Schenefeld**  
Info: Kirchenbüro Stephanskirche  
Tel. 040 830 86 28. Termine bitte erfragen.  
Ohne Anmeldung.

- **Trauergruppe, Angeleitete Gesprächsgruppe, Rellingen**

Info: DRK Begegnungsstätte Rellingen,  
Rosenkamp 21, 25462 Rellingen,  
Tel. 04101 55 31 86, bgst@drk-kreis-pinneberg.de,  
www.drk-kreis-pinneberg.de/bgst. Treffen: am  
2.Mittwoch im Monat, 17.30-19.30 Uhr,  
DRK Begegnungsstätte Rellingen,  
Rosenkamp 21, 25462 Rellingen.  
Um Anmeldung wird gebeten.

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

- **Ausflugsgruppe, Elmshorn**

Info und Anmeldung: Brücke SH gGmbH  
Tel 04121 701 77-02.  
Um Anmeldung wird gebeten.

- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn**

Für Menschen mit und ohne psychischen  
Problemen  
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 702 77-02.  
Treffen: jeden Freitag 15.00 - 17.00 Uhr,  
Begegnungsstätte Brücke SH, Neue Str. 7,  
25335 Elmshorn

- **Exkursionsgruppe der Brücke SH gGmbH,  
Elmshorn**

Für Menschen mit und ohne psychischen  
Problemen  
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 22-02.  
Treffen: am 2.Samstag im Monat, Zeitpunkt  
und Treffpunkt bitte erfragen.

- **Fahrradgruppe, Elmshorn**  
 Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen  
 Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02.  
 Treffen: am 2. und 4.Samstag im Monat,  
 13.30 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,  
 Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Handarbeitsgruppe, Elmshorn**  
 Für Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen  
 Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH  
 Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Mittwoch,  
 14.30 - 16.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,  
 Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Lesekreis, Elmshorn**  
 Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen  
 Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH  
 Tel. 04121 701 77-02. Treffen: nach Ankündigung  
 freitags 15.30 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,  
 Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Malgruppe, Elmshorn**  
 Für Erwachsene mit psychischen Problemen  
 und Erkrankungen siehe Seite 23
- **Pokergruppe, Elmshorn**  
 Für Menschen mit und ohne psychischen  
 Problemen  
 Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02  
 oder 0176 67 81 41 44, bs-elmshorn@bruecke-sh.de.  
 Treffen: jeden Donnerstag ab 17.30 Uhr, Hofcafé  
 der Brücke SH, Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Schachtreff, Elmshorn**  
 Für Menschen mit psychischen Problemen  
 siehe Seite 24
- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe,  
 Elmshorn**  
 Für Menschen mit und ohne psychischen

Problemen und Erkrankungen  
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH  
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Dienstag,  
16.00-17.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,  
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn

- **Skattreff, Uetersen**

Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02.  
Treffen: jeden Mittwoch, 15.00-17.00 Uhr,  
Begegnungsstätte Kleine Brück'n Twiete,  
Kleine Twiete 72, 25436 Uetersen

- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**

Für Menschen mit psychischen Problemen  
und Erkrankungen siehe Seite 25

- **Spielegruppe für junge Erwachsene mit und ohne psychische Erkrankungen, Elmshorn**

siehe Seite 45, Junge Erwachsene

- **Spielenachmittag, Elmshorn**

Für Menschen mit psychischen Problemen  
und Erkrankungen siehe Seite 25

- **Tischtennis, Selbsthilfegruppe Elmshorn**

Für Menschen mit und ohne psychischen  
Problemen

Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH  
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Freitag,  
15.00-17.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,  
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn

### ***Junge Erwachsene***

- **Spielegruppe für junge Erwachsene mit und ohne psychische Erkrankungen, Elmshorn**

Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH  
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Freitag,  
17.15-18.45 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,  
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn.  
Um Anmeldung wird gebeten.

# **Beratungsangebote im Kreis Pinneberg**

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

### **AIDS-Beratung sowie Beratung zu sexuell übertragbaren Erkrankungen**

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit  
Kurt-Wagener Str. 11, 25337 Elmshorn  
Tel. 04121 4502-3329

### **Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.**

Tel. 04121 89 85 804, Hamburger Str. 160,  
**Elmshorn**, [www.Alzheimerpinneberg.de](http://www.Alzheimerpinneberg.de)  
Weitere Beratungen in **Pinneberg, Quickborn, Uetersen** und **Schenefeld**

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

Beratung zum Betreuungsrecht, zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Aus- und Weiterbildung für ehrenamtl. Betreuer nach dem Betreuungsgesetz,  
Tel. 04101 39 79 03-0, Hauptstr. 75,  
25462 Rellingen, [www.btv-pbg.de](http://www.btv-pbg.de)

### **Hilfe und Beratung im Kreis Pinneberg für (werdende) Eltern und Kinder/Jugendliche bis 25jährige**

Gemeinnützige PERSPEKTIVE GmbH  
Tel. 01590 10 87 466  
[beratung.16-25@perspektive-jugendhilfe.de](mailto:beratung.16-25@perspektive-jugendhilfe.de)  
[www.perspektive-jugendhilfe.de](http://www.perspektive-jugendhilfe.de)

### **Erziehungsberatung**

AWO Schleswig-Holstein gGmbH  
**Elmshorn** Tel. 04121 7912-44,  
Hainholzer Damm 13a,  
[erziehungsberatung@awo-sh.de](mailto:erziehungsberatung@awo-sh.de)  
**Pinneberg** Tel. 04101 2057-801,

Am Drosteipark 17,  
erziehungsberatung@awo-sh.de  
**Tornesch** Tel. 04122 40 44 689,  
Friedrichstr. 2-4,  
erziehungsberatung@awo-sh.de  
**Wedel** Tel. 04103 7019-60, Hafenstr. 28,  
erziehungsberatung@awo-sh.de

**Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung  
sowie Risikoeinschätzung Kindeswohl-  
gefährdung, 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**

Diakonisches Werk Rantzeu-Münsterdorf gGmbH  
Tel. 04121 710 35, Alter Markt 16, Elmshorn  
info@die-diakonie.org

Beratungsstelle für **Frauen, Familien und  
Schwangere, Elmshorn und Wedel**

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.  
Tel. 04121 24 881, Feldstr. 24a, Elmshorn  
[www.skf-kiel.de/angebote/beratungsstellen/  
schwangerschaftsberatung/elmshorn.html](http://www.skf-kiel.de/angebote/beratungsstellen/schwangerschaftsberatung/elmshorn.html)

**Frauenberatung Pinneberg**

Pinneberger Frauennetzwerk e.V.  
Tel. 04101 513 147, Bahnhofstr. 29-31,  
[www.frauenberatung-pinneberg.de](http://www.frauenberatung-pinneberg.de)

**Frauenberatung-, Schwangeren- und Schwan-  
gerschaftskonfliktberatung**

Frauen\*beratung Elmshorn  
Frauen helfen Frauen in Not e.V.  
Tel. 04121 66 28, An der Bahn 1,  
[www.frauenberatung-elmshorn.de](http://www.frauenberatung-elmshorn.de)

**Frauenhaus Pinneberg e.V.**

Tel. 04101 204 967, [www.frauenhaus-pinneberg.de](http://www.frauenhaus-pinneberg.de)

### **Frauenhaus Elmshorn**

Tel. 04121 258 95, [www.frauenhaus-elmshorn.de](http://www.frauenhaus-elmshorn.de)

### **Frauenhaus Wedel**

Tel. 04103 145 53, [www.frauenhaus-wedel.de](http://www.frauenhaus-wedel.de)

### **Krebsberatungsstelle im Kreis Pinneberg**

Tel. 04103 928 13 85, Gorch-Fock-Str. 13,  
22880 Wedel, [www.krebsberatung-pinneberg.de](http://www.krebsberatung-pinneberg.de)  
Sprechstunde nur nach Anmeldung

### **Männerberatung. Beratung für Männer ab 16 Jahren, die sexuelle und/oder häusliche Gewalt erlebt haben.** Wendepunkt e.V.

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

### Beratung rund um das **Thema Pflege und Pflegeversicherung**

#### **Für alle gesetzlich Krankenversicherte und deren Angehörige:**

Pflegestützpunkt im Kreis Pinneberg  
Tel. 04101 55 54 64, Heinrich-Christiansen-Str. 45,  
Pinneberg, [www.pflegestuuetzpunkt-pinneberg.de](http://www.pflegestuuetzpunkt-pinneberg.de)

#### **Für alle privat Krankenversicherte und deren Angehörige:**

compass private pflegeberatung (bundesweit)  
Tel. 0800 101 88 00  
[www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de)

### **Schwangerenberatung und Schwangerschaftskonfliktberatung**

AWO Schleswig Holstein gGmbH  
Tel. 04101 205 788, Am Drosteipark 17, Pinneberg,  
[Schwangerenberatung-pi@awo-sh.de](mailto:Schwangerenberatung-pi@awo-sh.de)

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

Tel. 04101 814 70 90 oder 0151 419 210 99,  
Bahnhofstr. 2b, Pinneberg  
[pinneberg@donumvitae.org](mailto:pinneberg@donumvitae.org)

Wendepunkt e.V.

Beratungsstelle für **Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Krisen, nach Traumatisierung und (sexueller) Gewalt im Kreis Pinneberg**

Traumaintervention, Beratung und Erziehungshilfen, psychosoziale Nachsorge nach Straftaten und Gewaltpräventionsambulanz

**Elmshorn** Tel. 04121 475 730, Gärtnerstr. 10-14

**Quickborn** Tel. 04106 829 51, Kielerstr. 93

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

## **Beratung bei Behinderungen**

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit

**Hilfen für Menschen mit Behinderung und Kinder mit Förderbedarf**

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn

Tel. 04121-4502-3361 oder -3362,

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

**Behindertenbeauftragte Barmstedt,**

**Amt Rantzeu und Amt Hörnerkirchen**

Edith Roppel Tel. 04123 681-270 und

0176 61 03 85 23, [juni1950@hotmail.com](mailto:juni1950@hotmail.com)

**Behindertenbeauftragter Bönningstedt**

Herr Gehring Tel. 040 556 78 47,

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

**Beauftragte für Menschen mit Behinderung der Stadt Elmshorn**

Frauke Hüttmann und Kathrin Iwersen

Tel. 04121 23 14 86

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

**Behindertenbeauftragte Halstenbek**

Gemeindeverwaltung Halstenbek

Tel. 04101 491-0

**Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Pinneberg**

☛ s. Seite 50

Geschäftsstelle Alexandra Ohm Tel. 04101 211-10 80  
pf-behindertenbeirat@stadtverwaltung.pinneberg.de

### **Behindertenbeauftragter Rellingen**

Jose Perez, Tel. 04101 564 121,  
Mobil: 0174 97 28 562  
behindertenbeauftragter@rellingen.de

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

Werner Schönau, Tel. 040 28 94 98 19,  
werner.schoenau42@gmail.com

### **Beauftragter für Menschen mit Behinderungen bei der Stadt Uetersen**

Reinhard Kurowitsch Tel. 0173 47 94 817  
behindertenbeauftragter@stadt-uetersen.de

### **Behindertenbeauftragte Wedel**

Frau Dietrich Tel. 04103 70 73 25  
k.dietrich@stadt.wedel.de

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

Für Menschen mit drohender oder bestehender  
Behinderung und deren Angehörige  
Info: Tel. 04121 89 85 80-0, [www.eutb-kreispi.de](http://www.eutb-kreispi.de)  
Hamburger Straße 160, **25337 Elmshorn**;  
Offene Sprechstunden in **Pinneberg** und **Wedel**

### **Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg**

Brücke Schleswig-Holstein gGmbH  
Beratung, Arbeitsvermittlung und berufliche  
Begleitung für alle Menschen mit Behinderungen  
Tel. 04121 475 61 50, Flamweg 42, Elmshorn  
[ifd-pinneberg@bruecke-sh.de](mailto:ifd-pinneberg@bruecke-sh.de) [www.bruecke-sh.de](http://www.bruecke-sh.de)

Kreis Pinneberg, Fachdienst Teilhabe

### **Ansprechstelle „einfach teilhaben“**

### **Beratung und Unterstützung bei Antragstellung auf Leistungen der Eingliederungshilfe**

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn  
Tel. 04121-4502-3985 oder -3927,  
[ansprechstelle@kreis-pinneberg.de](mailto:ansprechstelle@kreis-pinneberg.de)

## **Beratung bei psychischen Erkrankungen und seelischen Belastungen**

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

Beratung, ambulante Betreuung.

**Zentrale/Leitung** im Büro in Prisdorf:

Frau Schäfer, Tel. 04101 72 187

**Elmshorn** Alter Markt 8

**Wedel** Rosengarten 6a

**Beratungsstellen und Begegnungsstätten**  
der AWO S-H gGmbH in **Pinneberg** und **Wedel**

Für Menschen mit seelischen Belastungen

und Erkrankungen des Kreises Pinneberg

Beratung, Austausch, Hilfe in Gruppen etc.

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

**Wedel** Tel. 04103 1808-314,

Rudolf-Breitscheid-Str. 40B,

begegnungsstaette-wedel@awo-sh.de

**Beratungs- und Begegnungsstätten für Menschen mit psychischen Problemen**

Brücke SH gGmbH, Beratung, versch. Gruppen für Menschen mit psych. Problemen und Erkrankungen sowie deren Angehörige

[www.bruecke-sh.de/kreis-pinneberg/](http://www.bruecke-sh.de/kreis-pinneberg/)

**Elmshorn** Tel. 04121 701 77 02, Neue Str. 7,

**Uetersen** Tel. 04121 701 77 02, Kleine Twiete 72

**Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg**

Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Beratung, Arbeitsvermittlung und berufliche

Begleitung für alle Menschen mit Behinderungen

Tel. 04121-475 61 50, Flamweg 42, Elmshorn

ifd-pinneberg@bruecke-sh.de [www.bruecke-sh.de](http://www.bruecke-sh.de)

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit

**Sozialpsychiatrischer Dienst**

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn

Tel. 04121 45 02 33 72  
sozpsychdienst@kreis-pinneberg.de

## **Migrationsberatung**

### **Beratung für Migrant\*innen und Geflüchtete sowie Sprachkurse**

DiakoMigra Diakonische Dienste gGmbH  
diakomigra@diakonie-hhsh.de

**Pinneberg** Tel. 04101 84 50-480, Bahnhofstr. 18-22

**Halstenbek** Tel. 04101 69 64 950, Friedrichstr. 22

**Wedel** Tel. 04103 12 11 389, Gärtnerstr. 5

### **Migrationsberatung im Kreis Pinneberg**

Diakonisches Werk Rantzeu-Münsterdorf gGmbH  
Tel. 04121 710 35, [www.die-diakonie.org](http://www.die-diakonie.org)

### **Einwandererbund e.V.**

#### **Integrations- und Beratungszentrum**

**Elmshorn** Geschäftsstelle, Feldstr. 3,  
Tel: 04121 640 10-60, [www.ewbund.de](http://www.ewbund.de)

**Pinneberg** Rathaus, Raum 200, Tel. 04101 211 302

**Tornesch** Rathaus Tornesch, Wittstocker Str. 7,  
25421 Tornesch (1.Obergeschoss, Zimmer 205,  
Sitzungsraum Esingen) Tel. 0151 75 760 287

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

## **Sozialberatung**

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

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

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

Dana Bogner, Am Drosteipark 17,  
Pinneberg, Tel. 04101 20 57 41

[dana.bogner@awo-sh.de](mailto:dana.bogner@awo-sh.de)

#### **Beratung für Elmshorn** Anke Schmidt

Flamweg 42, Elmshorn, Tel. 04121 897-999

schuldnerberatung-elmshorn@awo-sh.de

**Beratung für Pinneberg, Appen** Kerstin Rudat,  
Am Drosteipark 17, Pinneberg, Tel. 04101 205 744  
schuldnerberatung-pinneberg@awo-sh.de

**Beratung für Wedel, Uetersen** Birgit Bauer,  
Bahnhofstr. 9, Wedel, Tel. 04103 12 12 885,  
schuldnerberatung-wedel@awo-sh.de

**Beratung für Quickborn, Barmstedt, Tornesch**  
Ina Butenop, Flamweg 42, Elmshorn,  
Tel. 04121 897-949  
schuldnerberatung-quickborn@awo-sh.de

**Schuldnerberatung** der Schuldenhilfe Sofort e.V.  
**in Schenefeld und Außensprechstunden im  
Kreis Pinneberg**

Tel. 040 88 18 32 38, Osterbrooksweg 45,  
22869 Schenefeld, [www.schuldenhilfe-sofort.de](http://www.schuldenhilfe-sofort.de)

**DRK Begegnungsstätte und Seniorenberatung  
Rellingen, Haus am Rosenkamp**

Rosenkamp 21, 25462 Rellingen,  
Tel. 04101 553 186, [bgst@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:bgst@drk-kreis-pinneberg.de)

**Sozialberatung Elmshorn**

Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf gGmbH  
Tel. 04121 710 35, Alter Markt 16,  
[info@die-diakonie.org](mailto:info@die-diakonie.org)

**Sozialberatung Schenefeld**

Tel. 040 830 373 73, Osterbrooksweg 4,  
[sozialberatung@stadt-schenefeld.de](mailto:sozialberatung@stadt-schenefeld.de)

**DRK-Sozialstation Wedel**

Tel. 04103 44 74, Rudolf-Höckner-Str. 6,  
[sozialstation@drk-wedel.de](mailto:sozialstation@drk-wedel.de)

## **Suchtberatung**

**Ambulanter Dienst, teilstationäre Wohneinrichtung  
Ahornhof, Suchthilfezentrum Elmshorn**

➡ s. Seite 54

Tel. 04121 463 13 132, Jürgenstr. 10, Elmshorn,  
info@ahornhof.de

### **ATS Suchthilfezentrum**

Alle Abhängigkeitsformen, [www.landesverein.de](http://www.landesverein.de)

### **Büro Tornesch-Uetersen**

Tel. 04122 960 040, Bahnhofsplatz 4, Tornesch

### **Büro Quickborn**

Tel. 04106 600 00, Am Freibad 23

### **AWO Suchtberatungs- und Präventionsstellen**

montags - freitags 9.00-14.00 Uhr telefo-  
nisch erreichbar unter Tel. 040 840 58 381

### **Halstenbek** Bickbargen 128,

suchtberatung-halstenbek@awo-sh.de

### **Rellingen** Hauptstr. 70,

suchtberatung-rellingen@awo-sh.de

### **Schenefeld** Papenmoorweg 2,

suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de

### **Fachstelle Glückspielsucht**

spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de

### **Suchthilfe Elmshorn**

Diakonisches Werk Rantzeu-Münsterdorf gGmbH

Tel: 04121 710 35, Alter Markt 16,

info@die-diakonie.org

### **gGJS – Selbsthilfe Hilft – Ahornhof**

### **Suchtberatung vom Betroffenen, Suchtpräven- tion, Suchtlotse, JiMs Bar**

Rosenstr. 1, 25355 Groß Offenseth Aspern,

Mobil: 0170 924 99 07

### **Suchtberatung Pinneberg**

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

Tel. 04101 845 044-0, Bahnhofstr. 18-22,

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

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

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

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

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

**Wedel** Tel. 04103 180 125, Gärtnerstr. 4

## Sonstiges

- engagiert – in Elmshorn e.V.  
**Anlauf- und Beratungsstelle rund ums Ehrenamt und Bürgerschaftliches Engagement**  
Alter Markt 11, Marktpassage  
25335 Elmshorn Tel. 04121 780 84 44,  
[www.engagiert-in-elmshorn.de](http://www.engagiert-in-elmshorn.de)
- **Freiwilligenforen**, [www.freiwilligenforum.de](http://www.freiwilligenforum.de)  
**Elmshorn** Tel. 04121 294 806  
**Pinneberg** Tel. 04101 292 16  
**Rellingen** Tel. 04101 564 195  
**Schenefeld** Tel. 040 830 373 75  
**Uetersen** Tel. 04122 927 350  
**Wedel** Tel. 04103 21 43

## Hilfreiche Telefonnummern

- **Bikers Helpline**, Notruf für Motorradfreunde, Angehörige und Freunde  
Tel. 0176 30 191 110, [www.bikershelpline.de](http://www.bikershelpline.de)
- **Gewalt**, Hilfetelefon „**Gewalt gegen Frauen**“  
- Unterstützung für Frauen in Not  
Tel. 116 016, [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)
- **Gewalt**, Hilfetelefon „**Gewalt an Männern**“ Tel.  
0800 123 99 00, [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)
- **Gewalt, sexuelle Übergriffe**,  
Hilfe für Menschen, die Häusliche Gewalt oder sexuelle Übergriffe ausgeübt haben - oder befürchten, dies zu tun.  
„Mensch, tu was!“ Beratungsstelle gegen körperliche und sexualisierte Gewalt der Brücke SH, Tel. 04121 701 77-21  
[www.soziale-strafrechtspflege.de/taeterarbeit#a1](http://www.soziale-strafrechtspflege.de/taeterarbeit#a1)

- **Schwangerschaft,**  
Hilfetelefon „**Schwangere in Not**“  
Tel. 0800 40 40 020,  
[www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)
- **SeeleFon - Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen**  
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.  
Tel. 0228 71 00 24 24,  
[www.bapk.de/angebote/seelefon.html](http://www.bapk.de/angebote/seelefon.html)
- **TelefonSeelsorge**  
Tel. 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 und 116 123, [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- **Suchthilfe-Nottelefon** der Guttempler für Betroffene und Angehörige  
Tel. 01805 982 855  
(€ 0,14/Min. aus dem dt. Festnetz)
- **Weisser Ring**  
Tel. 116 006, [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

## **Überregionale Selbsthilfeaktivitäten**

### **Weitere Selbsthilfekontaktstellen**

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

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

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

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

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

## **Notizen**

## **Impressum**

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

Erscheinungsweise: 1x jährlich, kostenlos  
23. Auflage: 4.000 Exemplare

Spendenkonto: VR Bank in Holstein eG  
Stichwort: ZKS  
IBAN: DE19 2219 1405 0052 4807 80  
SWIFT (BIC): GENODEF1PIN

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

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.

Bildnachweis: Freepik

# 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.

Diese Broschüre wurde finanziert aus Mitteln der Deutschen Rentenversicherung Nord.



Deutsche  
Rentenversicherung  
Nord

## Selbsthilfe-APP Schleswig-Holstein



**JETZT UNSERE APP LADEN!**

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

