

Selbsthilfe Wegweiser 2025

für den Kreis Pinneberg



Gemeinsam stark

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 15
Angehörige	Seite 15
Fachliche Angebote	Seite 16
Krebserkrankungen	Seite 16
Allgemein	Seite 16
Organspezifisch	Seite 17
Junge Erwachsene	Seite 17
Fachliche Angebote	Seite 17
Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen	Seite 18
Junge Erwachsene	Seite 23
Angehörige	Seite 23
Anderssprachige Gruppen	Seite 24
Fachliche Angebote	Seite 24
Besondere Lebenslagen	Seite 25
Angehörige	Seite 26
Anderssprachige Gruppen	Seite 27
Fachliche Angebote	Seite 27
Suchterkrankung	Seite 28
Alkohol, Medikamente und Drogen	Seite 28
Junge Erwachsene	Seite 32
Angehörige	Seite 32
Anderssprachige Gruppen	Seite 32
Fachliche Angebote	Seite 33
Spielsucht	Seite 33
Junge Erwachsene	Seite 33
Anderssprachige Gruppen	Seite 34
Fachliche Angebote	Seite 34

Essstörung	Seite 34
Trauer	Seite 34
Fachliche Angebote	Seite 35
Gemeinsame Freizeitbeschäftigung	Seite 37
Anderssprachige Gruppen	Seite 39
Beratungsangebote im Kreis Pinneberg	Seite 40
Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung	Seite 40
Beratung bei Behinderungen	Seite 43
Beratung bei psychischen Erkrankungen und seelischen Belastungen	Seite 44
Migrationsberatung	Seite 46
Sozialberatung	Seite 46
Suchtberatung	Seite 47
Sonstiges	Seite 49
Hilfreiche Telefonnummern	Seite 49
Überregionale Selbsthilfeaktivitäten	Seite 50
Impressum	Seite 51
Anfahrt	Seite 52

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

- **AD(H)S und Autismus „Unlimited Kids“, Selbsthilfegruppe Wedel**
Austausch und Unterstützung von und für Eltern von betroffenen Kindern.
Infos und Termine: www.unlimited-kids.com
- **ADHS Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: rg.elmshorn@adhs-deutschland.de
Treffen: am 2.Montag im Monat, 19.00 Uhr
- **Alzheimer, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Alzheimer im Kreis Pinneberg sowie**
Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmshorn siehe Seite 15
- **Ataxie**
Info: Henry Suttkus, Tel. 0176 51 68 36 93,
h.suttkus@gmx.de
- **Augenpatienten: Beratung und Angebote zum Austausch für Menschen mit Sehverlust**
Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V.
Regionalgruppe Pinneberg

Beratung zu Alltagsbewältigung, Hilfsmitteln,
Nachteilsausgleichen 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
14.30-17.30 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 15
- **Autismus Spektrum Selbsthilfegruppe Quickborn**
Info: Stefanie Hamer und Daniela Anders
ASS-Austausch-Quickborn@gmx.de
Instagram: Autismus_Spektrum_Quickborn
Treffen: am 4. Montag im Monat, 19.00-21.00 Uhr,
Kinderhaus Quickelbü, Hans-Heyden-Straße 2,
25451 Quickborn
- **Autismus und AD(H)S „Unlimited Kids“, Selbsthilfegruppe Wedel**
Austausch und Unterstützung von und für Eltern von betroffenen Kindern. siehe Seite 6
- **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. 04101-254 59

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 von Stamm,
Kleiner Sand 60, 25436 Uetersen

- **Behinderung, Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte im Kreis Pinneberg e.V.**
Info: Andreas Voß, Tel. 04127 929 168,
vkmb@koerperbehindertenvereinkrspi.de
- **Behinderung, Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderte e.V., Krautheim**
Kontaktstelle für den Kreis Pinneberg
Info: Jose 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,
Treffen: am 2. Montag im Monat.
DRK-Begegnungsstätte, Rosenkamp 21,
25462 Rellingen. Vorherige Anmeldung
erwünscht.
Wedel: Klönschnack für blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen Info und
Anmeldung: Renate Kokartis Tel. 04103 38 64,
Treffen: am letzten Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr,
Begegnungsstätte des DRK Wedel, Rudolf-
Höckner-Straße 6. Vorherige Anmeldung
erforderlich.
- **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

- **Chronische Schmerzen, Selbsthilfegruppe in Elmshorn**
Info: Kerstin Wolff, wolffkerstin@gmx.net
Tel. 04121 78 79 95, Treffen: am 2. Mittwoch im Monat, Flora Info-Treff, Schulungsraum.
Weitere Infos bei Anmeldung
- **Darmerkrankungen, Alarm im Darm! Selbsthilfegruppe für chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED), Elmshorn**
Info: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe,
Tel. 04101 5003-490, Treffen: am 2. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, Bistro Casablanca, Peterstraße
- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg sowie Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmshorn** siehe Seite 15
- **Diabetes, Selbsthilfegruppe für Diabetiker in Elmshorn**
Info: Tel. 04121 72 099, Treffen: am 3. Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr, Ort auf Nachfrage
- **Fibromyalgie, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Elsbeth Johannsen, Tel. 04122 989 95 59, krankemutti54@web.de Treffen: am 1. Mittwoch im Monat im Flora Info-Treff Elmshorn. Sommerprogramm 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
WhatsApp: 0152 29 52 89 30 Tel. 04826 83 10
- **Lichen Sclerosus Deutschland e.V., Selbsthilfegruppe Hamburg**
Info: www.lichensclerosus.de
kontakt@lichensclerosus.de

- **Lip- und Lymphödemerkrankungen, Lily Pearls Selbsthilfegruppe für Lip- und Lymphödem, Elmshorn**
 Info: Sabine Garber, Tel. 0163 350 21 74, selbsthilfegruppe@lilypearls.de,
 Treffen: am 1. Mittwoch im Monat, 18.30-20.00 Uhr, Flora Info-Treff, rechter Fahrstuhl/Etage S, Schulstr. 46-50. 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 7
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe „Waldburg“, Barmstedt**
 Info über die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Tel. 04101 5003-490, Treffen: am 1. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr. Termine bitte erfragen.
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Thomaskirche, Elmshorn**
 Info: 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 Selbsthilfegruppe Wehske, Elmshorn**
 Info: Axel Becher, Angela Wehske, Tel. 04121 740 240, axel1312@hotmail.com
 Treffen: am letzten Samstag im Monat, 19.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Multiple Sklerose, Offener Stammtisch für junge Betroffene, Elmshorn** siehe Seite 15
- **Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe Pinneberg**
 Info und Treffen bitte erfragen bei Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Tel. 04101 5003-490

- **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.Donnerstag 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 als Online-Videokonferenz

MS-Gruppe 2001: Info: Christian Hormann Tel. 040 840 64 24, Treffen: am 3. Dienstag im Monat 18:30 Uhr, Begegnungsstätte für Jung und Alt, Timmermannsweg 2a, Schenefeld
- **Multiple Sklerose Kontaktgruppe Wedel**
 Info: Annegret Finck, Tel. 04103 150 53,
 Treffen: am 1. Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr, AWO Ortsverein Wedel, Rudolf-Breitscheid-Str. 40a, 22880 Wedel.
- **Neuromuskuläre Erkrankungen, Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke, Landesverband Schleswig-Holstein**
 Info: Gitta Strand-Cook, Vorsitzende und Ansprechpartnerin für den Kreis Pinneberg/Kreis Steinburg, Tel. 0170 180 15 86, gitta.strand-cook@dgm.org
- **Organtransplantierte, Regionalgruppe Schleswig-Holstein des BDO e.V.**
 Info: Monika und Wolfgang Veit, Tel. 04851 12 84, wolfgang.veit@bdo-ev.de, www.bdo-ev.de. Verschiedene Treffen in Schleswig-Holstein, bitte erfragen.
- **Parkinson, Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige, Elmshorn**
 Info: 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. 54-56, 25335 Elmshorn

- **Parkinson, dPV Regionalgruppe Rellingen**
Info: Klaus Lüdicke, Tel. 04101 45 338,
Fax 04101 859 54 57, dpv.rellingen@gmx.de,
www.dpv-bundesverband.de/rellingen
Kaffeetreff: am 3. Montag im Monat, 15.00 Uhr;
Gespräche und Bewegung: wöchentlich
donnerstags, 9.30-10.30 Uhr, DRK-Begeg-
nungs-stätte, Rosenkamp 21, Rellingen
- **Parkinson, DPV Regionalgruppe Wedel**
Info: Mechthild Anten, Tel. 04103 54 81,
parkinson.wedel.sh@gmail.com,
Treffen: jd. 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
- **Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**
Persönliche Beratung Dienstag 9.30-14.30 Uhr
und Donnerstag 9.00-14.00 Uhr Ort: Kleine
Twiete 72, 25436 Uetersen
Kontakt: Tel. 04122 90 78 734
Treffen der Ortsgruppe Pinneberg
Info über Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
Tel. 04101 5003-490
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, Schützenstr. 14-16,
24534 Neumünster

- **Sarkoidose Selbsthilfe Schleswig-Holstein**
Info: Katja Schillhorn, Dirk Ehlers,
Tel. 04329 91 38 78, info@sarkoidose-sh.de,
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, Mühlenberg 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,
silke.kuhn@schlaganfall-ring.de, 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, Die Beratung erfolgt
telefonisch oder persönlich. 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 17

- **Schwerhörigkeit, Hörberatung für Schwerhörige Senioren/CI-Träger im Kreis Pinneberg** siehe Seite 9
- **Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen**
Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und Menschen mit **Darmkrebs sowie deren Angehörige**
Elmshorn: Nachmittags-Gruppe Info: Rainer Büßelmann, 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.)
- **Tinnitus, Hörberatung für Schwerhörige Senioren/CI-Träger im Kreis Pinneberg** siehe Seite 9
- **Turner-Syndrom, Regionalgruppe Schleswig-Holstein**
Info: rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de, Bianca Hirth, www.turner-syndrom.de, Treffen: am 1. Freitag im Monat, 17.00-19.00 Uhr im Thomashaus, Lindenstr. 42, 24594 Hohenweststedt (Parkplätze vorhanden) oder per ZOOM
- **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.
- **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@verwachsungsbauch-shg.de,
www.verwachsungsbauch-shg.de
Treffen: Alle Termine siehe Homepage/Website

Junge Erwachsene

- **Multiple Sklerose, Offener Stammtisch für junge Betroffene, 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 „Metora“, Langeloh 61,
25337 Elmshorn

Angehörige

- **Autismus Elmshorn, Selbsthilfegruppe für Angehörige**
Info: Claudia Beetz, Tel. 04121 70 14 755,
claudia.beetz@yahoo.de
- **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**
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

- **Pflegende Angehörige, Digitales Pflegebistro in Schleswig-Holstein** siehe Seite 26
- **Sorgende und pflegende Angehörige, Angeleitete Gesprächsgruppe in Rellingen** siehe Seite 27

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, info@kul-team.de, www.kul-team.de

Krebserkrankungen, von A-Z

Allgemein

- **Krebserkrankte Frauen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Iris Tel. 04121 10 30 24, selbsthilfe@jukuts.de, Treffen: Am 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten + Partner, Wedel** siehe Seite 17
- **- Singende Selbsthilfe - Chor „Jetzt oder Nie!“, Neumünster**
Krebserkrankungen aller Art. Musikschule Neumünster, Tel. 04321 95 22 21oder Chor_JetztoderNie@gmx.de

Organspezifisch

- **Darmkrebs, Selbsthilfegruppe für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte, Elmshorn und Rellingen**, siehe Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen Seite 14
- **Eierstockkrebs, Selbsthilfe Ovar SH Treffen in Kiel und Hamburg**
Info: www.eierstockkrebs-deutschland.de
Kiel: 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,
Treffen: Schulungsraum (WUK) des DRK-Kreisverband Pinneberg e.V., Oberer Ehmschen Rellingen. Bitte auf www.prostatakrebs-pi.de Termin ansehen. Und 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
Treffen: abends, 1xmonatlich.
Termin bitte erfragen.

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,
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 25
- **Angehörige und Freunde psychisch Kranker, Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.** siehe Seite 23
- **Angehörige psychisch Erkrankter, Pinneberg**
siehe Seite 23
- **Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Elmshorn** siehe Seite 23
- **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 23
- **Angst „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 23

- **Autismus Selbsthilfegruppen** siehe Seite 7
- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen** siehe Seite 37
- **Burnout Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
Info: Tel. 0175 87 27 836, Treffen: am 1. und 3. Dienstag im Monat, (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, Neue Str. 7
- **Depressionen, Türkischsprachige Selbsthilfegruppe Elmshorn** siehe Seite 24
- **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, Sozialberatung Schenefeld, Osterbrooksweg 4
- **Depressionen, Wanderer – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg** siehe Seite 23
- **Depressionen, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 23

- **Exkursionsgruppe der Brücke SH gGmbH, Elmshorn**
 Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen. siehe Seite 38
- **Frauen, Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**
 Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen. siehe Seite 24
- **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
 Mobil 0151 50 43 20 29 Treffen: jd. 4. Samstag im Monat, 14.45 Uhr, Frauentreff Elmshorn, An der Bahn 1; 25336 Elmshorn. Vorherige Anmeldung erwünscht!
- **Lebenskrisen, Gesprächsgruppe in Lebenskrisen „Begegnungen“, Elmshorn**
 Info: Frank Rechter, Tel. 04122 82 880,
 Treffen: jd. Mittwoch, 19.30 Uhr, Bauerweg 34
- **Lesekreis, Elmshorn**
 Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen. siehe Seite 38
- **Interkultureller Männertreff, Elmshorn**
 Für Männer mit psychischen Problemen und Erkrankungen. siehe Seite 24
- **Malgruppe für Erwachsene mit psychischen Problemen und Erkrankungen, Elmshorn**
 Info: Brücke SH gGmbH, Tel. 04121 701 77-02
 Treffen: jeden Donnerstag 15.30-17.00 Uhr
- **Mobbing Selbsthilfegruppe im Kreis Pinneberg**
 Info: Günther Kollenda Tel. 04122 52 893
Kontakt@mobbingselbsthilfe.info
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 23
- **Pokergruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen siehe Seite 38
- **Psychische Erkrankungen**
Betroffenen-Sprechstunde für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige, Freunde in Pinneberg – Betroffene beraten Betroffene –
Info: Tel. 04101 553 093 (Anrufbeantworter, wir rufen zurück) oder offene Sprechstunde:
am 2. Donnerstag im Monat, 13.00-14.30 Uhr (persönlich sowie telefonisch),
AWO Begegnungs- und Beratungsstelle,
Fahltskamp 30, begegnungsstaette@awo-sh.de
(bitte im „Betreff“ die Betroffenensprechstunde vermerken)
- **Psychische Erkrankungen, Wanderer - Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg** siehe Seite 23
- **Psychische Erkrankungen, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 23
- **Schachtreff, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-07
oder 0176 678 14 144, t.thiemann@bruecke-sh.de
Treffen: jeden Donnerstag 15.00-17.30 Uhr

Ort: Brücke SH, Neue Str. 7, Elmshorn.
Anmeldung erforderlich.

- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen in Elmshorn**
siehe Seite 39
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
Info: Brücke SH gGmbH, Tel. 04121 701 77-02,
Treffen: jeden Dienstag, 15.45-17.45 Uhr,
Begegnungsstätte Brücke SH, Neue Str. 7
- **Spielenachmittag, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH,
Tel. 04121 701 77-02, Treffen: jd. Montag,
15.00-17.00 Uhr, Hofcafé der Begegnungsstätte
Brücke SH, Neue Str. 7
- **Tischtennis, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen siehe Seite 39
- **Trans-Hilfe Elmshorn**
Für alle, die trans* sind bzw. vermuten, dass sie trans* sein könnten. Auch Angehörige sind willkommen.
Info: www.trans-hilfe-elmshorn.de,
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 Treffen: in 24768 Rendsburg

Junge Erwachsene

- **Wanderer, Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg**
Info: wanderer.shg@gmail.com oder AWO Begegnungsstätte Tel. 04101 208 778 Treffen: jeden Freitag, 16.00 Uhr, AWO Begegnungsstätte Pinneberg, Fahltskamp 30
- **„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 psychisch Erkrankter, Pinneberg**
Info: AWO Begegnungsstätte Pinneberg
Tel. 04101 208 778 Treffen: am 2. Mittwoch im Monat, 19.00-21.00 Uhr, AWO Begegnungsstätte, Fahltskamp 30, Pinneberg
- **Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Elmshorn**
Info: Brücke SH gGmbH, Tel. 04121 701 77-02
Treffen: am 4. Mittwoch im Monat, 18.00-20.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH, Neue Str. 7, 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. 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
- **Interkultureller Männertreff, Elmshorn**
Für Männer mit psychischen Problemen und
Erkrankungen
Info: Brücke SH gGmbH,
Tel. 04121 701 77 02, Treffen: freitags,
18.00-19.30 Uhr, Brückenhof, Neue Str. 7

Fachliche Angebote

- **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 Begegnungsstätte und Beratungsstelle Tel. 04101 208 778,
Fahltskamp 30, Pinneberg,
begegnungsstaette@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. 0152 34 56 51 36
www.brueckeelmshorn.de
- **Gemeinsam stark. Angeleitete Gruppe für Suchtkranke (Alkohol-, Medikamenten-, Spiel- und Mediensucht) psychische Zusatzerkrankungen, Elmshorn** siehe Seite 33

Besondere Lebenslagen, von A-Z

- **ADHS Selbsthilfegruppe Elmshorn**
siehe Seite 6
- **Adipositas, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Brücke SH gGmbH, Tel. 04121 701 77-02
begegnungsstaette-elmshorn@bruecke-sh.de,
Treffen: am 2. Montag im Monat, 16.30-17.30 Uhr,
Begegnungsstätte Brücke SH, Neue Str. 7
- **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 Meinungsaustausch, siehe Seite 27
- **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

- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn
Für Frauen mit psychischen Problemen und
Erkrankungen** siehe Seite 24
- **Interkultureller Männertreff, Elmshorn
Für Männer mit psychischen Problemen und
Erkrankungen** siehe Seite 24
- **Legasthenie und Dyskalkulie Selbsthilfe-
gruppe Pinneberg**
Info: Mira Tito-Pohl Mobil: 01520 915 44 99,
moin@farvpricken.de www.farvpricken.de
Vier Termine pro Jahr. Genaue Termini bitte
erfragen. Uhrzeit: 19.00-21.00 Uhr.
Friedenstr. 100, 25421 Pinneberg
- **Trans-Hilfe Elmshorn
Für alle, die trans* sind bzw. vermuten, dass
sie trans* sein könnten. Auch Angehörige
sind willkommen** siehe Seite 22
- **Verlassene Eltern im Gespräch, Selbsthilfe-
gruppe Elmshorn**
Info und Anmeldung über die Zentrale
Kontaktstelle für Selbsthilfe, Tel. 04101 5003-490
zks@drk-kreis-pinneberg.de

Angehörige

- **Plegende Angehörige, Digitales Pflegebistro
in Schleswig-Holstein**
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:
dienstags und donnerstags. Uhrzeit wechselnd.

Anderssprachige Gruppen

- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn
Für Frauen mit psychischen Problemen und
Erkrankungen** siehe Seite 24
- **Internationale Frauengruppe, Einwanderer-
bund-Frauenrat, Elmshorn**
Internationales Frauenfrühstück und Meinungs-
austausch, Info: Einwandererbund,
Tel. 04121 640 10-60 und -68, info@ewbund.de,
ewb-frauenrat@ewbund.de, Treffen: jd. 1. Sonntag
im Monat, 11.00-15.00 Uhr (außer Schulferien),
Feldstr. 3
- **Internationale Frauengruppe, Schmerzfreies
Leben. Gesunde Ernährung, gesundes Leben,
Bewegung für Frauen mit Migrationshinter-
grund, 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 Männertreff, Elmshorn
Für Männer mit psychischen Problemen und
Erkrankungen** siehe Seite 24
- **Persischsprachige Frauen-Selbsthilfegruppe,
Pinneberg**
Besser leben mit Depressionen, Übergewicht,
Alzheimer und Diabetes
Info und Treffen bitte erfragen bei der ZKS,
Tel. 04101 5003-490 oder
zks@drk-kreis-pinneberg.de

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 32
- **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 über ZKS Tel. 04101 5003-490,
zks@drk-kreis-pinneberg.de Treffen: mittwochs
19.30 Uhr, Fahltskamp 14, kath. Kirche
- **Anonyme Alkoholiker Uetersen**
Info: Tel. 01575 30 69 103, aa.uetersen@gmail.com
www.anonyme-alkoholiker.de
Treffen: jd. Dienstag 19.45 Uhr mit 15min
Pause; Ossenpad 62, 25436 Uetersen.
Eingang rechts neben der Kirche
- **Anonyme Alkoholiker Wedel**
Info: Tel. 04103 18 99 864,
Treffen: jd. Mittwoch 19.30 Uhr, Feldstr. 32
- **Blaues Kreuz, Elmshorn
Begegnungsgruppe für suchtkranke
Menschen und deren Angehörige**
Info: Martin Schmidt Tel. 04123-28 81,
elmshorn@bkd-sh.de,
http://blaues-kreuz.de/bg-elmshorn
Treffen: jd. Montag, 19.30 Uhr, Feldstr. 17, in
den Räumen der Gemeinschaft in der Ev. Kirche

- **BKE Suchtselbsthilfegruppe in Pinneberg**
1. Gruppe Info: Hr. Vogel Tel. 0173 694 75 73
Treffen: jd. Donnerstag, 20.00 Uhr im Kaminzimmer (Erdgeschoß), Gemeindehaus der Christuskirche, Bahnhofstr. 2a, 25421 Pinneberg

- **Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Tornesch Für suchtkranke Menschen und deren Angehörige**
Info: Rainer Jeromin, Tel. 0151 56 70 58 57
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,
Treffen: jd. Donnerstag, 19.30 Uhr, Christuskirche Uetersen, Tantausallee 35a, 25436 Uetersen

- **Farsisprachige Narcotics Anonymous Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**
siehe Seite 32

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

- **Freie Sucht-Selbsthilfegruppe, F-S-Q in Quickborn**
Info: Gerhard Tepp, Tel. 04106 804 990 oder 0171 876 52 63, Gerhardt.Tepp@web.de,
Treffen: mittwochs, ab 19.00 Uhr, (Gemeindehaus), 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.T Tepp@web.de,
 Treffen: montags, 19.00Uhr
 Lornsenstr. 21, 25451 Quickborn-Heide
- **Freundeskreis Barmstedt**
 Info: Thomas Kriehn, Tel. 0171 54 96 039, ThomKriehn@web.de
 Treffen: Jeden Donnerstag, 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 Tel. 0171 507 80 60, Sandra Hallmann, Tel. 0176 89 19 74 38
 Treffen: jd. Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr, Jürgenstr. 10 (Hinterhof), 25335 Elmshorn
- **Freundeskreis Leuchtfeuer Selbsthilfegruppe Elmshorn**
 Info: leuchtfeuer.elmshorn@web.de oder Brücke SH GmbH Tel. 04121 701 77-02
 Treffen: dienstags, 18.45-20.45 Uhr, Brücke SH, Neue Str. 7
- **Freundeskreis „Pro Vita“, Elmshorn**
 Info: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe, Tel. 04101 5003-490
 Treffen: jeden Donnerstag, 19.00 Uhr, Alter Markt 16, Elmshorn
- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Rellingen Späte Dienstagsgruppe**
 Info: Annette Ebert Tel. 0162 97 59 022, ann.ebert@gmx.de, Michael Lasner Tel. 0173 84 31 247, michael49ba@gmail.com
 Treffen: jeden Dienstag 19.30-21.00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte Rosenkamp 21, 25462 Rellingen

- **Freundeskreis Wedel, Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige**
Info: Peter, Tel. 04101 684 24 oder Thomas Tel. 04103 162 05, Treffen: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr, STZ Wedel, Gärtnerstr. 4
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: jd. Montag, 19.00-20.30 Uhr, Langelohe 75, 25337 Elmshorn.
Online Einwahl über Zoom 889 90 84 33 32
(Treffen gleichzeitig in Präsenz und online)
- **Narcotics Anonymous, Gruppe „Vertrauen“, Suchtselbsthilfegruppe in Pinneberg**
Info: Michael, Tel. 0151 52 59 03 78, www.na-nord.de Treffen: jd. Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr, Fahltskamp 30, 25421 Pinneberg
- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn** siehe Seite 33
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen** siehe Seite 22
- **Suchtselbsthilfe Elbfüchse Wedel e.V.**
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 23
- **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. 040 840 580 32, Treffen: 14-tägig Montag 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 23

Angehörige

- **Al-Anon Familiengruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**
Info: Tel. 0160 374 24 03, angehoerige-uetersen@web.de, Treffen: dienstags, 20.00 Uhr, Gemeindehaus Erlöserkirche, Ossenpadd 62, Eingang rechts neben der Kirche, 25436 Uetersen
- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art** siehe Seite 33

Anderssprachige Gruppen

- **Farsisprachige Narcotics Anonymous Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**
Info: Reza, Tel. 0176 40 45 11 40 oder

Tel. 0800 44 53 362, www.na-nord.de
Treffen: jd. Freitag, 19.00-20.00 Uhr,
Langeloh 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 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 Beratung (bitte vorher
Termin ausmachen), Treffen: donnerstags
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: donnerstags, 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 23**

Anderssprachige Gruppen

- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art**
siehe Seite 33
- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn** siehe Seite 33

Fachliche Angebote

- **Gemeinsam stark. Angeleitete Gruppe für Suchtkranke (Alkohol-, Medikamenten-, Spiel- und Mediensucht) psychische Zusatzerkrankungen), Elmshorn** siehe Seite 33

Essstörung

- **Adipositas, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
siehe Seite 25

Trauer, von A-Z

- **Offene Trauergruppe, Elmshorn**
Info und Anmeldung zum kurzen Vorgespräch unter Tel. 04121 839 00 oder 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)
- **Pustebblume Wedel, Selbsthilfegruppe für Trauernde, Wedel**
Einzelgespräche, Trauergruppe und Gesprächskreis. Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen (mit zertifizierter Trauerbegleitung).

Info: Kirsten Wilke, Trauerbegleiterin BVT
Tel. 0177 752 70 61 Treffen bitte erfragen.

- **Sternen-Eltern, Selbsthilfegruppe Elmshorn (Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt)**
Friedenskirchengemeinde Elmshorn und
Diakonie Rantzau-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. 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, Palliativ-
beratungsdienst 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**
www.hospizdienst-pinneberg.de
Beratung nach telefonischer Terminabsprache
Pinneberg, Uetersen, Halstenbek usw.
Ute S. Eckhardt Tams Heinrich-Christiansen-
Straße 43, 25421 Pinneberg Tel. 04101 856 55 10
hospizgruppe-pinneberg@web.de

Wedel u. 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

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

- **Hospizdienst und Trauerbegleitung Pusteblume Wedel**

Ehrenamtliche Begleitung Sterbender in der
Häuslichkeit oder im Pflegeheim sowie
ehrenamtliche Begleitung trauernder Kinder,
Jugendlicher und Erwachsener durch zertifi-
zierte Trauerbegleiterinnen. Einzelbegleitungen,
Gruppenangebote 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 17**

- **„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 Rantzeu-Münsterdorf gGmbH, Tel. 04121 710 35,
 info@die-diakonie.org, Alter Markt 16, Elmshorn
- **Sternen-Eltern in Elmshorn (Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt) Friedenskirchengemeinde Elmshorn und Diakonie Rantzeu-Münsterdorf Eltern-Gruppe (angeleitet)**
 Info: Stefanie Hopp Tel. 01575 354 14 40
 sterneneletern-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

Gemeinsame Freizeitbeschäftigung, von A-Z

- **Ausflugsguppe, Elmshorn**
 Info und Anmeldung: Brücke SH gGmbH,
 Tel 04121 701 77-02
- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**
 Info: Brücke SH gGmbH, Tel. 04121 702 77-02,
 Treffen: freitags ab 15.00 Uhr, Neue Str. 7

- **Chor im Hofcafe, Elmshorn**
 Info: Brücke SH gGmbH,
 Tel 04121 701 77-07 oder 0176 678 14 144
 T.Thiemann@bruecke-sh.de Treffen:
 am 2. und 4. Dienstag im Monat,
 18.30-21.30 Uhr, Brücke SH, Neue Str. 7
- **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, Brücke SH, Neue Str. 7, Elmshorn
- **Lesekreis, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
 Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH,
 Tel. 04121 701 77-02, Treffen: jeden Freitag
 ab 16.00 Uhr, Brücke SH, Neue Str. 7, Elmshorn
- **Malgruppe für Erwachsene mit psychischen Problemen und Erkrankungen, Elmshorn**
 siehe Seite 20
- **Pokergruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
 Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02
 Treffen: donnerstags ab 17.30 Uhr,
 Hofcafé der Brücke SH, Neue Str. 7
- **Schachtreff, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen
 siehe Seite 21

- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen in Elmshorn**
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02,
Treffen: jeden Dienstag, 16.00-17.00 Uhr,
Brücke SH, Neue Str. 7
- **Skattreff, Uetersen**
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02,
begegnungsstaette-uetersen@bruecke-sh.de,
Treffen: jeden Mittwoch, 15.00-17.00 Uhr,
Begegnungsstätte Kleine Brück'n Twiete,
Kleine Twiete 72
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen siehe Seite 22
- **Spielenachmittag, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen siehe Seite 22
- **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, Brücke SH, Neue Str. 7

Anderssprachige Gruppen

- **Ukraine Chor, Elmshorn**
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH,
Tel. 04121 701 77-02
begegnungsstaette-elmshorn@bruecke-sh.de,
Treffen: am 2. und 4. Dienstag im Monat,
18.30-21.00 Uhr sowie am 1. und 3. Mittwoch
im Monat, 15.00-17.00 Uhr, Brückenhofcafé,
Neue Str. 7

Beratungsangebote im Kreis Pinneberg

Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung

AIDS-Beratung und Beratung zu sexuell übertragbaren Erkrankungen

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

Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.

Tel. 04121 89 85 804, Hamburger Str. 160,
Elmshorn, 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

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
www.perspektive-jugendhilfe.de

Erziehungsberatung

AWO Schleswig-Holstein gGmbH
Elmshorn Tel. 04121 7912-44,
Hainholzer Damm 13a,
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 Kindeswohlgefähr-
dung, 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 Rantzau-Münsterdorf gGmbH
Tel. 04121 710 35, Alter Markt 16, Elmshorn
info@die-diakonie.org

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

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Tel. 04121 24 881, Feldstr. 24a, Elmshorn
www.skf-kiel.de/beratungsstellen/elmshorn.html

Frauenberatung Pinneberg

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

**Frauenberatung- und Schwangerschafts-
konfliktberatungsstelle**

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

Frauenhaus Pinneberg e.V.

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

Frauenhaus Elmshorn

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

Autonomes Frauenhaus Wedel

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

Krebsberatungsstelle im Kreis Pinneberg

Tel. 04103 928 13 85, Gorch-Fock-Str. 13,
22880 Wedel, 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/
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.pflegestuetspunkt-pinneberg.de

Für alle privat Krankenversicherte und deren Angehörige:

compass private pflegeberatung (bundesweit) Tel.
0800 101 88 00 www.compass-pflegeberatung.de

Schwangerenberatung und Schwangerschaftskonfliktberatung

AWO Schleswig Holstein gGmbH
Tel. 04101 205 788, Am Drosteipark 17, 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

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

Beratung bei Behinderungen

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit

Hilfen für Kinder mit Förderbedarf und Menschen mit Behinderung

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn

Tel. 04121-45 02-3361 oder -3362,

behindertenhilfe@kreis-pinneberg.de

Behindertenbeauftragte Barmstedt,

Amt Rantzau und Amt Hörnerkirchen

Edith Roppel Tel. 04123 681-270 und

0176 61 03 85 23, juni1950@hotmail.com

Behindertenbeauftragter Bönningstedt

Herr Gehring Tel. 040 556 78 47,

peter.gehring-sovd.pinneberg@gmx.de

Beauftragter für Menschen mit Behinderung der Stadt Elmshorn

José Perez Tel. 04121 23 14 86

behindertenbeauftragte@elmshorn.de

Behindertenbeauftragte Halstenbek

Gemeindeverwaltung Halstenbek

Tel. 04101 49 11 20

Behindertenbeauftragte der Stadt Pinneberg

Info über Tel. 04101 211-10 00,

bgm@stadtverwaltung.pinneberg.de

Behindertenbeauftragte Rellingen

Kirsten Meins, Tel. 04101 564 121,
behindertenbeauftragte@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 898580-0, www.eutb-kreispi.de
Hamburger Straße 160, **25337 Elmshorn**;
Offene Sprechstunden in **Pinneberg** und **Wedel**

Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg

Brücke Schleswig-Holstein
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

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 Tel. 04101 808 398, Alter Markt 8

Wedel Tel. 0162 21 56 944, Rosengarten 6a

Beratungsstellen und Begegnungsstätten der AWO S-H gGmbH

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.brueckeelmshorn.de

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

Uetersen Tel. 0152 34 56 51 36, Kleine Twiete 72

Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg

Brücke Schleswig-Holstein

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

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit

Sozialpsychiatrischer Dienst

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn

Tel. 04121 45 02 33 72

sozpsychdienst@kreis-pinneberg.de

Migrationsberatung

Beratung für Migranten und Sprachkurse/ Geflüchtete

DiakoMigra Diakonische Dienste gGmbH

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 Rantzau-Münsterdorf gGmbH

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

Einwandererbund e.V.

Integrations- und Beratungszentrum

Elmshorn Geschäftsstelle, Feldstr. 3,

Tel: 04121 640 10-60, www.ewbund.de

Pinneberg Rathaus, Raum 200,

Tel. 04101 211 302

Tornesch 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, Rellin-

gen, Tornesch Dana Bogner, Am Drosteipark 17,

Pinneberg, Tel. 04101 20 57 41

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

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

DRK Seniorenberatung und Begegnungsstätte

Rellingen, Tel. 04101 553 186, Rosenkamp 21,

25462 Rellingen, bgst@drk-kreis-pinneberg.de

Sozialberatung Elmshorn

Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf gGmbH

Tel. 04121 710 35, Alter Markt 16,

info@die-diakonie.org

Sozialberatung Schenefeld

Tel. 040 830 373 73, Osterbrooksweg 4,

sozialberatung@stadt-schenefeld.de

DRK-Sozialstation Wedel

Tel. 04103 44 74, Rudolf-Höckner-Str. 6,

sozialstation@drk-wedel.de

Suchtberatung

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

Tel. 04121 463 13 132, Jürgenstr. 10, Elmshorn,

info@ahornhof.de

ATS Suchthilfezentrum

Alle Abhängigkeitsformen, www.landesverein.de

Büro Tornesch-Uetersen

Tel. 04122 960 040, Bahnhofsplatz 4, Tornesch

➡ s. Seite 48

Büro Quickborn

Tel. 04106 600 00, Am Freibad 23

AWO Suchtberatungs- und Präventionsstellen

montags - freitags 9.00-14.00 Uhr telefonisch 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 Rantzau-Münsterdorf gGmbH

Tel: 04121 710 35, Alter Markt 16,

info@die-diakonie.org

gGJS Selbsthilfe Hilft Elmshorn

Suchtberatung von ehemals Betroffenen für

Betroffene und Angehörige

Rosenstr. 1, 25355 Groß Offenseth-Aspern,

Tel. 0170 924 99 07

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

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
- **Freiwilligenforen**, 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
- **Gewalt**, Hilfetelefon „**Gewalt gegen Frauen**“
- Unterstützung für Frauen in Not
Tel. 116 016, www.hilfetelefon.de
- **Gewalt**, Hilfetelefon „**Gewalt an Männern**“
Tel. 0800 123 99 00, 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

- **Schwangerschaft,**
Hilfetelefon „**Schwangere in Not**“
Tel. 0800 40 40 020,
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
- **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

Impressum

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

Erscheinungsweise: 1x jährlich, kostenlos
22. 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

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: Foto master1305 – Freepik.com

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

