

Zentrale
Kontaktstelle für
Selbsthilfe



Selbsthilfe- Wegweiser

für den Kreis Plön

10. Ausgabe
2017 / 2018



Selbsthilfe.

Gemeinsam
sind wir stärker!

In eigener Sache

Neues aus der ZKS

Ich bin im nächsten Jahr unterwegs und besuche die Selbsthilfegruppen!
Was verändert sich, was gibt es für Probleme und wie kann die Kontaktstelle die Selbsthilfe unterstützen?

Bitte sprechen Sie mich an!

Leben mit Krebs... und Kindern!

-Ehrenamtliche Kinderpaten unterstützen krebserkrankte Eltern.



Wir suchen Familien!

Braucht Ihre Familie Kinderbetreuung?

Tanken Sie Kraft durch Unterstützung im Alltag

Bei einer Krebserkrankung in der Familie brauchen beide Elternteile, der gesunde und der krebserkrankte, auch Zeiten der Erholung. Nicht alle Familien haben die Möglichkeit oder die Kraft, auf Verwandte und Freunde zuzugehen und um Unterstützung zu bitten.

Die Kinderbetreuung des Projektes „Leben mit Krebs und Kindern!“ ist nicht für Familien im Hospiz gedacht – sie ist eher für die Eltern, die Behandlungstermine wahrnehmen müssen und die zu Hause Zeit zum Ausruhen benötigen.

Wenden Sie sich in dem Fall an das Deutsche Rote Kreuz! Unsere ehrenamtlichen Kinderpaten unterstützen Ihre Familie bei der Kinderbetreuung für 2-4 Stunden pro Woche über einen Zeitraum von etwa 3 – 4 Monaten.

Ermöglichen Sie Ihren Kindern eine Auszeit

Unsere Ehrenamtlichen nennen wir „Kinderpaten“. Sie verschaffen Ihren Kindern eine Pause von der Krankheit. Sie sind Spielkamerad und Gesprächspartner. So können Ihre Kinder, so weit wie möglich, sorgenfreie und unbelastete Stunden verbringen. Ihre Kinder werden hauptsächlich im Umfeld der Familie betreut.

Besprechen Sie Ihren individuellen Bedarf

Nach einem persönlichen Gespräch in Ihrem familiären Umfeld wählt unser DRK-Ansprechpartner eine/n Kinderpate/in ganz individuell für Sie und Ihre persönliche Situation aus. Alle beide kommen zur Vorstellung zu Ihnen nach Hause. Auch danach steht Ihnen der Ansprechpartner für Fragen und bei Schwierigkeiten zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartner/innen vor Ort

Leben mit Krebs ... und Kindern!

DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Klaus- Groth- Platz 1, 24105 Kiel

Trine Meulengracht

Mobil: 0170 / 885 24 84

E-Mail: trine.meulengracht@drk-sh.de

www.drk-sh.de/kinderpaten

DRK-Kreisverband Plöner Land e.V.

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Plöner Landstraße 14, 24211 Schellhorn

Oliver Drescher

Tel.: 04342 / 90 33 40 20

E-Mail: drescher@drkploenerland.de

www.drkploenerland.de

Spenden

Die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe finanziert sich durch Zuschüsse von dem Land Schleswig-Holstein, der „Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe“ der gesetzlichen Krankenversicherung in Schl.-Holst., der Deutschen Rentenversicherung Nord sowie Privaten Spendern.

Dafür bedanken wir uns ganz herzlich!

Spendenkonto:

Förde Sparkasse

IBAN: DE64 2105 0170 1400 0050 52

BIC: NOLADE21KIE

Stichwort: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS)

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gern eine Spendenquittung aus.

Inhalt

2 | In eigener Sache

Leben mit Krebs... und Kindern! 2

5 | Was bietet eine Selbsthilfegruppe?

6 | Was bietet ZKS Kreis Plön?

6 | ZKS steht für:

7 | Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor

Regenbogenwege/Verwaiste Eltern
in Schleswig-Holstein. 7

ELTERN - KINDER - LOBBY 8

Selbsthilfegruppe für Stomaträger und
Menschen mit Darmkrebs, Deutsche ILCO e.V. . . . 10

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Preetz. 11

12 | Selbsthilfegruppen und -initiativen im Kreis Plön

12 | Chronische Erkrankungen und Behinderungen – Krebs

13 | Orthopädisch-neurologische Erkrankungen

14 | Rheumatische Erkrankungen

15 | Sinnesschädigungen

15 | Weitere Erkrankungen

16 | Psychosoziale Probleme

17 | Eltern / Familie / Kinder

20 | Frauen / Mädchen

21 | Sucht

23 | Impressum

Was bietet eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe finden sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames aktuelles Lebensthema haben. Sie können dort ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam aktiv werden. Die Themen sind so vielfältig wie der Mensch selbst.

Die Teilnehmer/Innen lernen im offenen Gespräch neue Möglichkeiten, mit ihren körperlichen, seelischen oder sozialen Herausforderungen umzugehen.

Häufig finden Mitglieder in der Gruppe jenes Verständnis, das Freunde und Familie ihnen eventuell nicht geben können.

Die Erfahrung „Ich bin nicht allein“ tröstet und schafft neue Perspektiven.

Es entstehen neue Kontakte und oft auch neue Freundschaften.

Die Gruppe Gleichbetroffener kann das Selbstvertrauen stärken und dem einzelnen einen seelischen Halt bieten.

Die Selbstheilungskräfte der Mitglieder werden durch das offene und vertrauensvolle Gespräch angeregt, so dass ein therapeutischer Effekt auch ohne die Mitwirkung von externen Fachleuten erzielt werden kann.

**„Wer sich nicht selbst helfen will,
dem kann niemand helfen.“**

Pestalozzi

Die Mitglieder bekommen in der Selbsthilfegruppe weitere für sie relevante Informationen.

Sie tauschen regelmäßig Erfahrungen aus und entwickeln so ein besonders umfassendes „Expertenwissen“, wie es in einer professionellen Beratungsstelle nur selten bereitgestellt werden kann.

Was bietet ZKS Kreis Plön?

ZKS steht für:

Zentrale **K**ontaktstelle für **S**elbsthilfe

- ▶ **ZKS** bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Das heißt konkret:
- ▶ **ZKS** informiert zu allen Fragen der Selbsthilfe.
- ▶ **ZKS** hilft Menschen bei der Suche oder Neugründung einer Selbsthilfegruppe.
- ▶ **ZKS** unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen und finanziellen Fragen.
- ▶ **ZKS** koordiniert und vernetzt Selbsthilfegruppen untereinander und mit Verbänden, Vereinen, Fachleuten und relevanten Versorgungseinrichtungen.
- ▶ **ZKS** leistet Öffentlichkeitsarbeit durch Veranstaltungen und Publikationen.
- ▶ **ZKS** setzt sich in der Öffentlichkeit für ein selbsthilfefreundliches Klima ein.

Das Angebot der Selbsthilfekontaktstelle ist kostenfrei.

Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Kontaktdaten werden nur nach Absprache weitergegeben.

Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor

Regenbogenwege/Verwaiste Eltern in Schleswig-Holstein

Seit nun über 14 Jahren gibt es die Selbsthilfegruppe Regenbogenwege. Inzwischen trifft sich die Gruppe, die zur Zeit von Karin Scheidemann, Trauerbegleiterin, und der Pastoralpsychologin Fanny Dethloff begleitet wird, regelmäßig jeden dritten Donnerstag um 19.30 Uhr in der Klinik Preetz im Raum Insel der Seele. Die Zusammenarbeit mit einer Hebamme und weiteren Fachleuten besteht.

Normalerweise wird eine Geburt mit viel Freude und Glück erwartet. Bei dem Tod eines Kindes in dieser Zeitphase zerbricht eine Lebensplanung, ein Lebensentwurf wird zerstört. Dieses dramatische Ereignis stellt das ganze Leben auf dem Kopf.

Eltern, deren Kind vor, während oder nach einer Geburt gestorben ist, brauchen viel: Nähe und Verstehen, Schweigen und Reden, Begleitung und Beratung, Seelsorge, den Rückhalt einer Selbsthilfegruppe und damit einen Ort und eine Zeit für Trauerarbeit und Erinnerung, und vor allem Orientierung in der neuen Lebensphase! Im letzten Jahr durften viele in der Begleitung die Erfahrung machen, dass sie durch den Schmerz und die Trauer hindurch zu einer guten erneuten Schwangerschaft kamen.

In den schweren Stunden werden Mütter und Väter auch bei der würdevollen Bestattung ihres Kindes begleitet. Auf dem Friedhof in Preetz besteht ein besonderes Grabfeld für zu verstorbene Früh- und Totgeburt, das die Regenbogenwegegruppe mit betreut. Jährlich findet weltweit an jedem zweiten Sonntag im Dezember der Weltgedenktag für verstorbene Kinder statt. Diesen richtet auch die Regenbogenwegegruppe jedes Jahr im Kreis Plön aus.

Regenbogenwege ist unter dem Dach der Verwaisten Eltern e.V. in Schleswig-Holstein ein Selbsthilfeange-

bot, das auch mit Hilfe von Fachleuten in Kliniken und in Kirchengemeinden Informationsveranstaltungen und Fortbildungen anbietet.

Treffen: Jeden 3. Donnerstag von 19.30 – 21.30 Uhr
in der Klinik Preetz
im Raum „Insel der Seele“

Kontakt: Fanny Dethloff (Pastorin) und
Karin Scheidemann (Krankenschwester
und Trauerbegleiterin); 04342 / 80 14 24
oder E-Mail info@regenbogenwege.de

Weitere Infos finden Sie unter
www.regenbogenwege.de

ELTERN - KINDER - LOBBY

Wir sind eine Selbsthilfegruppe/Initiative von Müttern, Vätern, Großeltern und Angehörigen, die von ihren Kindern/Enkelkindern getrennt leben. Wir sind meist nicht freiwillig von diesem Problem betroffen, sondern aufgrund von einer Inobhutnahme oder durch eine Trennung/Scheidung.

Die Inobhutnahmen, Scheidungen und Trennungen in Deutschland nehmen jedes Jahr zu und damit auch die Zahl der betroffenen Kinder. Kinder sind häufig die Verlierer und niemand kümmert sich um ihre Interessen, Wünsche und Bedürfnisse. Die Familiengerichte verhandeln die Fälle oft nicht schnell genug und nicht zum Wohle der Kinder. Sie verlieren ihr zu Hause, Familie und Freunde. Auch aufgrund von mangelhaften Gutachten werden Kinder aus ihrem gewohnten Umfeld gerissen und in Wohngruppen oder Pflegefamilien untergebracht. Schon lange geht es nicht mehr um das Kindeswohl. Die Eltern-Kind-Entfremdung ist ein häufiges Resultat von Sorge- und Umgangsrechtskonflikten.

Die Eltern-Kinder-Lobby setzt sich für Eltern und Kinder ein, denn Kinder haben das Recht auf ihre Mutter und ihren Vater. Und sie haben das Recht zu Hause und da wo sie sich wohlfühlen aufwachsen zu dürfen. Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung ihre Eltern. Wir wollen auch durch Präsenz, Gespräche und Öffentlichkeitsarbeit, die Missstände in unserem Rechtssystem deutlich machen und erreichen, dass

die Gerichte, Jugendämter und involvierten Personen von ihrem meist eingefahren Handlungsweisen abweichen und einen kindgerechten Weg einschreiten.

Als Selbsthilfegruppe möchten wir mit Rat, Tat, Unterstützung und Informationen da sein und den Erfahrungsaustausch unter Eltern vor Ort fördern. Daher bieten wir regelmäßige Gruppenabende an, damit die Betroffenen für die oft schwierigen und belastenden Probleme ein offenes Ohr finden. Die Treffen/Gruppenabende und Gespräche mit anderen Eltern sollen ermöglichen sich kennen zu lernen, sich auszutauschen und um sich gegenseitig Tipps und Ratschläge zu holen bzw. zu geben. Es ist gut zu wissen, dass man mit der Thematik nicht alleine ist. Die Gespräche mit Eltern, die in ähnlichen Situationen stecken, können oft hilfreich sein im Kampf um die Kinder, denn eine einzelne Person kann wenig ausrichten/erreichen, nur als Gruppe/Gemeinschaft sind wir stark! Zu Schwerpunktthemen laden wir auch kompetente Fachleute als Referenten ein. In unseren Gruppenabenden geht es um alle Themen rund um das Familienrecht und Kindschaftsrecht, wie z.B.: die elterliche Sorge, das Umgangsrecht, den Kindes- und Trennungsunterhalt. Auch werden die Themen und Erfahrungen mit dem Jugendamt, Familiengericht, Sachverständigengutachten, Rechtsanwälten, Verfahrensbeiständen, Ergänzungspflegern/Vormündern und Umgangspflegern ausgetauscht/behandelt. Wer Rat, Hilfe, Unterstützung oder einfach nur einen Gesprächspartner benötigt, darf sich gerne bei uns melden. Wir begegnen uns mit Verständnis. Da wir alle die gleiche Thematik haben. Es geht um unsere Kinder! Auch jeder der Interesse hat die Gruppe kennen zu lernen, ist bei uns herzlich willkommen.

Weitere Informationen sind auf der Homepage www.Eltern-Kinder-Lobby.de oder bei Facebook zu finden.

Treffen: Jeden 2. Montag im Monat von
18.30 – 21.30 Uhr, In den Räumlichkeiten
des DRK Kreisverbandes,
Plöner Landstraße 14, **Schellhorn**

Kontakt: Susanne Kandziora,
Mobil: 01525 / 8718033
oder E-Mail : eltern-kinder-lobby@gmx.de

Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs, Deutsche ILCO e.V.

Die Diagnose Darmkrebs oder die Ankündigung des Arztes, dass man einen künstlichen Darmausgang oder eine künstliche Harnableitung benötigt, schockiert den Betroffenen und stellt sein Leben auf den Kopf, bringt Chaos und Unsicherheit.

Die Selbsthilfegruppe der Deutschen ILCO e.V. bietet diesen Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich zu treffen, Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und fachliche Informationen zu erhalten. Unterstützung und Hilfe bietet insbesondere der Austausch mit Betroffenen, die aus eigener Erfahrung und auf eine ganz besondere andere Art als Ärzte Auskunft geben können, die die Erkenntnis ermöglichen, dass man nicht alleine dasteht.

Ob die Diagnose ganz neu ist und der Betroffene sich vor der Behandlung informieren möchte,

Ob der Patient sich nach der Operation auf sein neues Leben einstellt,

Ob man schon länger mit dem Stoma oder der Krebsdiagnose lebt,

egal – es sind alle herzlich willkommen!

Treffen: Jeden 1. Freitag im Monat (außer Juli, August und Oktober) um 15 Uhr im Hotel „Consul“, Walkerdamm 11 in **Kiel**

Kontakt: Gaby Böinig, 04347 / 90 84 70 oder E-Mail boenig.ilco@arcor.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Preetz

Der Freundeskreis Preetz wurde im Juni 2014 gegründet. Bei den Mitgliedern handelt es sich um Betroffene Suchtkranke und /oder deren Angehörige.

Im März 2015 erfolgte die Aufnahme in den Landesverband Schleswig-Holstein, so dass sich die Gruppe jetzt auch offiziell Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe nennen darf

Eine zufriedene Abstinenz und Lebensgestaltung ohne Suchtmittel ist das oberste Ziel, nach dem Leitsatz „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Bei den wöchentlichen Treffen werden u.a. einzelne Probleme und Erfahrungen ausgetauscht und bearbeitet. Man begegnet sich mit Wertschätzung, Ehrlichkeit, Annahme und Verständnis.

Der Freundeskreis richtet sich hauptsächlich an Menschen mit Problemen oder Abhängigkeiten von Alkohol, Medikamenten oder illegaler Drogen. Aber auch vor anderen Süchten verschließt man sich nicht.

Die Suchtkrankheit ist eine Familienerkrankung, was bedeutet, dass auch Angehörige hier ihren Platz haben.

Der Freundeskreis sieht sich als Teil des Behandlungsangebotes in der Suchthilfe, arbeitet jedoch bewusst ohne professionelle Mitarbeiter.

Ein nahes Ziel ist die Zusammenarbeit mit den Fachkliniken in Ruhleben und Freudenholm.

Treffen: Jeden Dienstag von 19.00 – 21.00 Uhr in den DRK-Vereinsräumen, Gasstraße 25 in **Preetz**.

Hilfesuchende und Interessierte sind herzlich willkommen.

Kontakt: über Handynummer 0151 / 157 300 30
E-Mail kontakt@freundeskreis-preetz.de

Selbsthilfegruppen und -initiativen im Kreis Plön

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.

Chronische Erkrankungen und Behinderungen – Krebs

- **Krebs - Selbsthilfegruppe Plön -**

unterstützt von der evangelischen Kirche

Ansprechpartnerin: Frau Mews; 04522 / 47 91

E-Mail: eikemews@gmx.de

Treffen: Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 17.30 –

19.00 Uhr, Gemeindehaus der Ev. Kirche, Markt 26, **Plön**

- **Sport nach Krebs**

Ansprechpartnerin: Frau Carstensen; 04522 / 10 57

E-Mail: uwe.carstensen@t-online.de

Treffen: Jeden Mittwoch von 11.00 – 12.00 Uhr,

Praxis Reha Med. Reha Vital, Ölmühlenallee 3, **Plön**

- **„Lebenslinien“ Gesprächskreis für**

Frauen nach einer Krebserkrankung

Ansprechpartnerin: Frau Voß; 04522 / 98 88

E-Mail: gitta.voss@kielnet.net

(Bitte vorher per Telefon oder per Email Kontakt aufnehmen.)

Treffen: Jeden 1. Mittwoch von 15.30 – 17.00 Uhr, in den

Praxisräumen, Markt 14, **Plön**

- **Krebsnachsorge – Selbsthilfe**

Ansprechpartnerin: Frau Kaplaneck; 04342 / 8 39 26

Treffen: Jeden 1. und 3. Montag im Monat ab

14.30 – 16.30 Uhr, Gasstr. 25, in der Räumlichkeiten des

DRK-Ortsverein, **Preetz**

- **Leben mit Krebs**

Ansprechpartnerinnen: Frau Bormann; 04381 / 41 53 277,

Frau Boll; 04383 / 855

E-Mail: drk-luetjenburg-lebenmitkrebs@t-online.de

Treffen: Jeden 4. Donnerstag im Monat von

16.00 – 17.30 Uhr; DRRG Haus, Hopfenweg 3, **Lütjenburg**

- **Krebs-Selbsthilfegruppe im DRK**

- **OV Amt Bornhöved e.V.**

- Ansprechpartnerin: Frau Schlicht; 04323 / 83 93

- E-Mail: einfach_anne@web.de

- Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat um 16.30 Uhr, im Gruppenraum im Betreuten Wohnen des DRK, Am Alten Markt 11, **Bornhöved**

- **Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs OvarSH**

- Ansprechpartnerin: Frau Krull; 0800 / 589 25 63 (kostenlos)

- E-Mail: andrea.krull@ovarsh.de

- Internet: www.ovarsh.de

- Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr, Bildungszentrum im Städtischen Krankenhaus Kiel, Hasseldieksdammer Weg 30, **Kiel**

- **Selbsthilfegruppe Darmkrebs und Stomaträger, Deutsche ILCO e.V.**

- Ansprechpartnerin: Frau Bönig, 04347 / 90 84 70

- E-Mail: boenig.ilco@arcor.de

- Internet: www.ilco.de

- Treffen: Jeden 1. Freitag im Monat (außer Juli, August und Oktober) um 15.00 Uhr, Hotel „Consul“, Walkerdamm 11, **Kiel**

- **AWO Krebsberatung in Schönkirchen**

- Beratung und Betreuung für Krebsbetroffene und ihrer Angehörigen

- Ansprechpartnerin: Frau Weiher; 04348 / 91 73 23 oder 0151 / 50 74 66 03

- E-Mail: krebsberatung@awo-sh.de

Orthopädisch-neurologische Erkrankungen

- **BDH – Kreisverband Plön**

- **(Bundesverband Rehabilitation)**

- **(Selbsthilfeverband neurologische Erkrankungen)**

- Ansprechpartner: Frau Krenz; 04523 / 98 49 07

- E-Mail: info@bdh-bad-malente.de

- Internet: www.bdh-bad-malente.de

- Treffen: Sprechstunden nach Vereinbarung

- **Multiple Sklerose - Kontaktgruppe Plön**

- Ansprechpartner: Herr Nullmeier; 04522 / 744 52 39

- Treffen: Jeden 3. Donnerstag von 19.00 – 21.00 Uhr, Soziales Dienstleistungszentrum „Altes E-Werk“, Vierschillingsberg 21, **Plön**

- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe**

Ansprechpartnerin: Frau Moltzen; 04523 / 42 29

E-Mail: elvira.moltzen@t-online.de

Treffen: Jeden 4. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr,
Haus der Begegnung (Quitschenberg),
Am Schlehenbusch 8, **Eutin**

- **Polio – Regionalgruppe Kiel, Flensburg und Umland (Spätfolgen der Kinderlähmung)**

Ansprechpartner: Herr Siewert; 04342 / 96 70

E-Mail: polio-lv-sh@t-online.de

Internet: www.polio-landesverband-schleswig-holstein.de

Treffen: Jeden letzten Montag im Monat um 16.00 Uhr,
Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, **Kiel**

- **Die Aphasiker-Selbsthilfegruppe Für Betroffene und Angehörige**

Ansprechpartnerin: Frau Damm-Lunau; 04523 / 40 55 32

E-Mail: r.damm@august-bier-klinik.de

Internet: www.august-bier-klinik.de

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat von 16.30 –
18.00 Uhr, August-Bier-Klinik, Landes-Aphasie-Zentrum,
Diekseeepromenade 7-11, **Malente-Gremsmühlen**

- **Schlaganfall – SHG**

Ansprechpartnerin: Frau Degen; 04342 / 56 07

E-Mail: degenkarin@aol.com

Herr Gloyer; 04342 / 87 054

E-Mail: dieter@gloyer.net

Treffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat von
15.00 – 17.30 Uhr, Gasstr. 25, in den Räumlichkeiten des
DRK- Ortsverein, **Preetz**

Rheumatische Erkrankungen

- **Selbsthilfe medizinische Bewegung e.V.**

Ansprechpartner: Herr Fettweiß; 04344 / 37 15 70 (AB)

Treffen: Mehrere Termine wöchentlich, Details auf Anfrage

- **Rheuma – Liga S-H, OG Plön / Eutin / Schönberg**

Ansprechpartnerin: Frau Schwark; 04342 / 80 05 90

E-Mail: ploen@rlsh.de

Treffen: Beratung und Information, Di von 9.00-12.00 Uhr
und 13.30-14.30 Uhr; Mi und Do von 8.30-12.00 Uhr

- **Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V., Regionalgruppe Plön**

Ansprechpartnerin: Frau Hewicker; 04522 / 26 61

E-Mail: le-shgploen@web.de

Internet: www.lupus.rheumanet.org oder www.rish.de

Treffen: Termine nach Absprache; Pastorat, Markt 25, **Plön**

Sinnesschädigungen

• **Blinden – u. Sehbehindertenverein SH e.V.**

Bezirksgruppe Plön

Ansprechpartner: Herr Lamp; 04522 / 24 34

E-Mail: ploen@bsvsh.org

Treffen: Termin nach Absprache, Versammlungen zu verschiedenen Themen im Sozialen Dienstleistungszentrum „Altes E-Werk“, Vierschillingsberg 21, **Plön**

• **Blinden – und Sehbehindertengruppe Ostholstein**

Ansprechpartnerin: Frau Dose; 04524 / 96 31

E-Mail: anke.dose@t-online.de

Weitere Erkrankungen

• **Reha – Sportgruppen**

Ansprechpartner: Herr Pesch; 04342 / 28 57

• **Herzsport**

Treffen: Jeden Dienstag (außer Ferien) von 18.00 -19.30 Uhr, Alte Sporthalle, Wilhelminen Schule, **Preetz**

• **Schwimmen / Wassergymnastik**

Treffen: Jeden Mittwoch (außer Sommerferien u. Hallenreinigung) von 20.00 – 21.00 Uhr, Schwimmhalle, **Preetz**

• **Kegeln**

Treffen: Alle 14 Tage Freitag von 18.00 – 20.00 Uhr, Kegelbahn im Restaurant Artemis, **Preetz**

• **Minigolf**

Treffen: Alle 14 Tage Freitag (Mai-September) von 16.00 – 18.00 Uhr; Bahngolf-Anlage am Lanker See, **Preetz**

• **Diabetes u. Bewegung**

Treffen: Jeden Dienstag im Monat von 16.00 – 17.00 Uhr, Lindenstr. 37, PTSV – Sportheim (Orchesterraum), **Preetz**

• **Hämochromatose Vereinigung e.V. – Kontaktstelle Schleswig-Holstein**

Ansprechpartner: Herr Schirren-Langowski;

0177 / 67 68 859, E-Mail: julschirren-langowski@web.de

• **Mukoviszidose e.V. Regionalgruppe Kiel**

Ansprechpartner: Frau Dücker; 04636 / 97 95 85

E-Mail: pettyduecker@googlemail.com

Treffen: wechselt, 4 x im Jahr

- **SHG Umwelterkrankte Mittelholstein**

Ansprechpartnerin: Frau Schwark-Sobolewski;

04192 / 81 98 440

E-Mail: shum@umwelterkrankte.de

Internet: www.umwelterkrankte.de

Treffen: Jeden 2. Donnerstag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr, Schloss Bad Bramstedt, Bleck 16 (Graf-Stollberg-Zimmer, 1. Stock), **Bad Bramstedt**

- **SHG f. zahnmaterialgeschädigte und umwelterkrankte Menschen in Kiel und Umland**

Ansprechpartnerin: Frau Otto; 0431 / 54 12 01 (u. Fax)

Treffen: Treffen nach Vereinbarung

- **Herzhilfe Plön e.V. Coronarsport**

Ansprechpartner: Herr Velten; 0172 / 59 39 931

Treffen: Jeden Dienstag v. 18.00 – 21.00 Uhr, Mehrzweckhalle, **Plön**

Psychosoziale Probleme

- **Die Fähre e.V. – Vereinigung für Angehörige und Freunde psychisch kranker Menschen in Preetz und Umgebung e.V.**

Ansprechpartner: Herr Gretzig; 04342 / 78 82 28

E-Mail: K-gretzig-kammann@t-online.de

Treffen:

1. Gruppe – Nicht angeleitete Selbsthilfegruppe, Am 2. Donnerstag im Monat von 17.00 – 19.00 Uhr, Feldmannplatz 6 (Speicher), **Preetz**

2. Gruppe – Jeden 3. Dienstag im Monat unter Anleitung einer Sozialpädagogin von 19.00 – 21.00 Uhr, Rodomstorstr. 14, GPZ im Hause der „Brücke“, **Plön**

In Notfällen hilft der Sozialpsychiatrische Dienst – werktags; 04522 / 74 36 46

Abends und an Wochenenden und Feiertagen unter 112

- **Burnout – SHG für Frauen**

Ansprechpartnerin: Frau Selinski; 04342 / 78 77 07

E-Mail: eva.selinski@gmx.de

Treffen: Alle 14 Tage, Dienstag von 18.00 – 20.00 Uhr, Gasstr. 14, **Preetz**

- **„Frauen unterstützen Frauen“ – angeleitete SHG** (ausdrücklich auch für Frauen mit psychischer Erkrankung)

Träger: AWO Kreisverband Plön e.V.

Ansprechpartnerin:

Frau Röthel-Burgher; 0152 / 04 94 65 34

Treffen: Jeden Montag von 10.00 – 11.30 Uhr im Sprüttenhus, **Schönberg**

• Teestuben

DRK – KV Plöner Land e.V.

(für ältere Damen und Herren ab 65 J.)

Ansprechpartner: Herr Drescher, 04342 / 90 33 40 30

Treffen: Jeden Dienstag von 15.00 – 17.00 Uhr, Gasstraße 25, Abholung von zu Hause innerhalb von Preetz möglich),

Preetz

Treffen: Jeden Donnerstag von 15.00 – 17.00 Uhr,
Rundweg 6, **Selent**

Eltern / Familie / Kinder

• Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige autistischer Kinder

Ansprechpartner: Herr und Frau Peters; 04383 / 51 87 987

E-Mail: autismus.ploen@googlemail.com

Internet: www.autismus-ploen.jimdo.com

Treffen: Unterschiedlich! Bitte anmelden!

• KiTS Club

Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche und Betroffenen mit Tuberöser Sklerose / Epilepsie / Autismus

Ansprechpartner: Herr Gerstenberger,

Frau Bahr; 01522 / 86 94 974

E-Mail: info@kitsclub.e

Internet: www.kitsclub.de

Treffen: Nur nach Terminabsprache

• ADIPO – SHG

Ansprechpartner: Herr Gerstenberger,

Frau Bahr; 01522 / 86 94 974

E-Mail: info@adipocity.de

Internet: www.adipocity.de

Treffen: Nur nach Terminabsprache

• ELTERN – KINDER – LOBBY

(SHG von Müttern, Vätern, Großeltern u. Angehörigen, die v. ihren Kindern / Enkelkindern getrennt leben, aufgrund Inobhutnahme, Trennung oder Scheidung)

Ansprechpartnerin: Frau Kandziora; 01525 / 87 18 033

E-Mail: eltern-kinder-lobby@gmx.de

Internet: www.Eltern-Kinder-Lobby.de

Treffen: Jeden 2. Montag im Monat von 18.30 – 21.30 Uhr, in den Räumlichkeiten des DRK-Kreisverbandes Plöner Land e.V., Plöner Landstr. 14, **Schellhorn**

• **LEBEN mit Intoleranzen, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Neue Gruppe

Ansprechpartnerin: Frau Kandziora; 01520 / 51 78 189
 E-Mail: shg-leben-mit-intoleranzen-allergien@gmx.de
 Internet: www.leben-mit-intoleranz-allergie.jimdo.com
 Treffen: Jeden 2. Montag im Monat von 16.00 – 18.00 Uhr,
 in den Räumlichkeiten des DRK-Kreisverbandes Plöner
 Land e.V., Plöner Landstr. 14, **Schellhorn**

• **Wellcome, Familienbildungsstätte Plön**

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt
 Telefon: 04522 / 50 51 38

• **Freiwilligenzentrum im Kreis Plön**

Eine Einrichtung zur Förderung des bürgerschaftlichen
 Engagements und der Freiwilligenarbeit, Haus der
 Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, **Preetz**
 Telefon 04342 / 717 48
 E-Mail: info@freiwillig-im-kreis-ploen.de

• **DRK – Kindertagesferien
 (Zwei Wochen in d. Sommerferien)**

für Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren, DRK – Kreisverband
 Plöner Land e.V., Plöner Landstr. 14, Schellhorn
 Ansprechpartnerin: Frau Laugwitz; 04342 / 90 33 40 0
 E-Mail: laugwitz@drkploenerland.de

• **Angeleitete Selbsthilfegruppe für
 Menschen, die den Eindruck haben,
 ihre Gedächtnisleistung lässt nach**

Treffen: Jeden 2. Freitag im Monat v. 17.00 – 18.30 Uhr im
 Nachbarschaftstreff Osterkarree, Schillener Str. 2-4, **Plön**

• **Angeleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige von
 Menschen mit Demenz
 – Betreuung der erkrankten Angehörigen
 während der Treffen möglich –**

Ansprechpartnerin: Frau Vogler; 04522 / 59 27 050
 Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat von 15.30 – 17.00 Uhr,
 im Café Duft im Diakonischen Werk,
 Am Alten Amtsgericht 5,(Parkplatz Cathrinsplatz), **Preetz**

• **Beratungen zu Fragen der Demenz**

Kontakt: Telefonisch und ggf. persönliche Beratung
 unter 04522 – 59 27 050
 E-Mail: info@alzheimer-kreis-ploen.de
 Internet: www.alzheimer-kreis-ploen.de

- **Pflegestützpunkt im Kreis Plön**
Beratung rund um das Thema Pflege
und Pflegeversicherung
 Tel. 04522 / 74 33 11
 Heinrich-Rieper-Str. 6, **Plön**
www.pflege.schleswig-holstein.de
- **SHG „Regenbogenwege“ -**
Eine Gruppe für Eltern deren Kind vor, während
oder nach der Geburt gestorben ist.
 Ansprechpartner/Innen: Frau Dethloff (Pastorin) und Frau
 Scheidemann (Krankenschwester u. Trauerbegleiterin);
 04342 / 80 14 24
 E-Mail: info@regenbogenwege.de
 Internet: www.regenbogenwege.de
 Treffen: Am 3. Donnerstag von 19.30 – 21.30 Uhr, Klinik
 Preetz, Am Krankenhaus 5 (im Raum „Insel der Seele“),
Preetz
- **Trauergruppe für Erwachsene**
 Ansprechpartner/Innen: Frau Eckeberg; 04526 / 87 75,
 Hospizinitiative Eutin e.V.; 04521 / 79 07 76, Plöner Hospiz
 – Initiative e.V. 04522 / 50 03 03
 Internet: www.hospizinitiative-eutin.de oder www.kirchenkreis-ploen-segeberg.de
 Treffen: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 19.30
 – ca. 21.30 Uhr, in den Räumen der Hospizinitiative Eutin,
 Albert-Mahlstedt-Straße 20, **Eutin**
- **Trauercafé**
 Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr; Albert-
 Mahlstedt-Str. 20, **Eutin**
- **Trauergruppen**
 der Hospiz – Initiativen Plön und Eutin
 (zweimal im Jahr als Kurs)
 Anmeldung und Trauertelesfon: 04521 / 40 18 82
- **Stammtisch für Trauernde**
 Angeleitete Trauerbegleiterinnen stehen ihnen zur Seite
 Treffen: Jeden letzten Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr,
 Brauhaus Eutin (1. Etage), **Eutin**
- **Kinder- und Jugendtrauergruppe**
 Ansprechpartner: Hospizinitiative Eutin; 04521 / 79 07 76
 Treffen: Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 15.00 –
 16.00 Uhr (5 - 9 Jährige), von 16.30 – 18.00 Uhr (10 – 15
 Jährige), in den Räumen der Hospizinitiative Eutin, Albert-
 Mahlstedt-Straße 20, **Eutin**

- **Trauertelefon**

Tel.: 04521 / 40 18 82

- **Hospizverein Preetz e.V.**

Begleitung u. Beratung von Schwerstkranken u. ihren Angehörigen

Ansprechpartnerinnen: Frau Menden,

Frau Piontke; 04342 / 78 89 640

E-Mail: info@hospizverein-preetz.de

Internet: www.hospizverein-preetz.de

Sprechstunden: Mo, Di, Mi von 09.00 – 12.00 Uhr, Do

von 13.00 – 16.00 Uhr im Büro Kirchenstr. 58 und nach

Vereinbarung Do von 16.00 – 17.00 Uhr in Klinik Preetz, Station 7 und nach Vereinbarung, **Preetz**

- **Trauersprechstunde**

Treffen: Jeden Mittwoch von 16.00 – 18.00 Uhr ohne Anmeldung im Büro, Kirchenstr. 58, **Preetz**

- **Trauer-Café**

Kostenfrei, unverbindlich, ohne Anmeldung

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat v. 15.00 – 17.00

Uhr im Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, **Preetz**

- **Trauerstammtisch**

Kostenfrei, unverbindlich, ohne Anmeldung

Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat ab 20.00 Uhr im

Restaurant Artemis, Schwentinestr. 7, **Preetz**

- **Plöner Hospizinitiative e.V.**

Ansprechpartnerin: Frau Eckeberg

Hospiztelefon: 04522 / 50 03 03,

Anrufbeantworter wird täglich abgehört

E-Mail: ploenerhospiz@t-online.de

Am Markt 25, **Plön**

Frauen / Mädchen

- **Frauenberatungsstelle / Eß-o-Eß**

Telefon: 0431 / 52 42 41

- **Beratungs- und Fachstelle bei Gewalt an Mädchen und Frauen**

Kostenlos und anonym, telefonische und/oder persönliche

Beratung, Krisenintervention, Beratung und Therapie

Telefon: 04342 / 30 99 39

- **Autonomes Frauenhaus Kreis Plön e.V.**

Tag und Nacht erreichbar

Telefon: 04342 / 826 16

Sucht

• **Anonyme Alkoholiker, Preetz**

Ansprechpartner: Günther, 01573 / 55 10 673
Treffen: Jeden Dienstag v. 19.00 – 21.00 Uhr,
Bodelschwingh – Gemeindehaus, Max-Planck-Str. 2
(Gruppenraum im EG), **Preetz**

• **Guttempler Suchtselbsthilfe**

Ansprechpartnerin: Frau Winter; 043 43 / 86 71
Treffen: Jeden Mittwoch um 19.30 Uhr,
Gemeindsaal der ev. Kirche, Neuheikendorfer Weg 4,
Heikendorf

• **Blaues Kreuz in der ev. Kirche**

Ansprechpartner: Herr Ehlers, 04381 / 10 01
Treffen: Jeden Montag um 20.00 Uhr, Gemeindehaus,
Am Markt 10, **Schönberg**

• **BKE - Preetz**

Ansprechpartnerin: Frau Ahlers; 04383 / 51 79 66
E-Mail: st-ahlers@Web.de
Treffen: Jeden Montag um 20.00 – ca. 21.30 Uhr,
Gemeindehaus, Stadtkirche, **Preetz**

• **BKE – Preetz (Vorbereitungskurs zur MPU)**

Ansprechpartner: Herr Bumann; 04342 / 76 270
oder 04307 / 83 98 57
E-Mail: volker.bumann@superkabel.de
Treffen: Jeden Mittwoch von 18.45 – 20.00 Uhr,
Kirchenstraße 33a (ATS), **Preetz**

• **BKE – Schellhorn**

Ansprechpartner: Herr Wulf; 04342 / 44 56
Treffen: **Montag (gerade KW)**, 19.30 – 21.30 Uhr,
Nikodemushaus, Theodor-Heuss-Weg 7, **Schellhorn**

Ansprechpartner: Herr Bumann; 04307 / 83 98 57
E-Mail: volker.bumann@superkabel.de
Treffen: **Dienstag (ungerade KW)**, 19.30 – 21.30 Uhr,
Nikodemushaus, Theodor-Heuss-Weg 7, **Schellhorn**

Ansprechpartnerin: Frau Wartenberg; 04302 / 18 93
Treffen: Jeden Donnerstag zw. 19.30 – 21.30 Uhr,
Nikodemushaus, Theodor-Heuss-Weg 7, **Schellhorn**

• **BKE - Schwentine**

Ansprechpartnerin: Frau Stallmann- Starckjohann; 0431 /
260 66 94 oder 0173 / 90 49 941
Treffen: Jeden Mittwoch von 18.00 – 20.30 Uhr, Klausdorfer
Weg 2 – 24 (**Bitte unbedingt vorher anrufen**), **Ellerbek**

• **Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete, Suchtkranke und Angehörige e.V.**

Ansprechpartner/innen: Herr Deiter; 0171 / 653 80 49,
 Frau Runge; 0174 – 65 69 624,
 Herr Möller; 0162 / 70 55 950, Pastor Harms; 04381 / 85 85
 E-Mail: shg-luetjenburg@gmx.net
 Internet: www.shg-luetjenburg.de
 Treffen: Jeden Dienstag von 19.30 – 21.00 Uhr,
 im Gemeindesaal, Wehdenstr. 14, **Lütjenburg**

• **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe – Selbsthilfegruppe Plön**

Ansprechpartner: Herr Rathje; 04522 / 50 03 19 oder
 0177 / 53 55 911
 E-Mail: wolfgang.rathje@gmx.de
 Internet: www.freundeskreise-sucht-sh.de
 Treffen: Jeden Dienstag von 18.30 – 21.30 Uhr,
 Krabbe 17, **Plön**

• **Freundeskreis Preetz**

Kontakt über Handynummer: 0151 – 157 300 30
 E-Mail: kontakt@freundeskreis-preetz.de
 Internet: www.freundeskreis-preetz.de
 Treffen: Jeden Dienstag von 19.00 – 21.00 Uhr,
 DRK-Vereinsheim, Gasstr. 25, **Preetz**

• **Freie Selbsthilfegruppe Alkohol und Drogen**

Ansprechpartner: Frau Kittner; 04307 / 6000
 Treffen: Jeden Montag um 18.00 – 19.30 Uhr,
 DRK-Seniorenbegegnungsstätte, Am Dorfplatz 7,
Schwentinental / OT Raisdorf

• **You turn – Selbsthilfegruppe Heikendorf**

Ansprechpartner: Hans; 0163 / 749 60 33 oder
 Mathias; 0162 / 249 00 83 (bitte vorher anrufen)
 Treffen: Jeden Mittwoch um 19.00 Uhr, Ev.-Freikirchliche
 Johannesgemeinde, Am Herrkamp 1, **Heikendorf**

• **Unabhängige Selbsthilfegruppe Trappenkamp**

Ansprechpartner: Herr Kasch; 0160 / 38 06 277
 E-Mail: C.Kaschi@yahoo.de
 Treffen: Jeden Freitag 19.30 Uhr, Gemeindehaus,
 Gablonzerstr. 15, **Trappenkamp**

• **Mobile Drogenhilfe**

Landesverein für Innere Mission in Schleswig – Holst.
 Hilfestellung u. Beratung bei Problemen mit illegalen
 Drogen für Betroffene u. Angehörige,
 Telefon: 04342 / 7 62 70

SHG = Selbsthilfegruppe

Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Kontaktstellen in Ihrer Umgebung

Kiel

Königsweg 9 (Hof)
Tel.: 0431 / 67 27 27
E-Mail: kibis-kiel@t-online.de

Lübeck

Kahlhorststr. 35a (Geb. 49)
Tel.: 0451 / 69 33 95 84
E-Mail: kiss-luebeck@kinderwege.de

Bad Segeberg

Lübecker Straße 14
Tel.: 04551 / 30 05
E-Mail: kis-segeberg@awo-sh.de

Neumünster

Schützenstraße 14-16
Tel.: 04321 / 41 91 19
E-Mail: zks@drk-nms.de

Weitere Selbsthilfekontaktstellen

Schleswig-Holstein: Eine Übersicht sowie die Kontaktdaten aller 14 Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein erhalten Sie bei der ZKS bzw. finden Sie unter www.selbsthilfe-sh.info

Bundesweit: NAKOS, www.nakos.de

Impressum

Herausgeber:	Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Plöner Land e.V. Plöner Landstraße 14 24211 Schellhorn
Erscheinungsweise:	1 x jährlich, kostenfrei
Auflage:	3.000 Exemplare, 10/2017
Titelfoto:	© lily - Fotolia
Spendenkonto:	IBAN: DE 64 2105 0170 1400 0050 52 BIC: NOLADE21KIE Stichwort: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS)
Sie erreichen uns:	Telefon: 04342 / 90 33 40 20 Telefax: 04342 / 90 33 40 9 E – mail: drescher@drkploenerland.de www.selbsthilfe-ploen.de oder www.drkploenerland.de

Diese Broschüre wird finanziert durch Fördermittel der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen in Schleswig-Holstein, der Rentenversicherung, des Landes Schleswig-Holstein und aus Eigenmitteln des DRK Kreisverband Plöner Land e.V.

Weitere Exemplare können bei der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe angefordert werden.

Die Angaben in dieser Broschüre sind nach bestem Wissen erstellt, aber ohne Gewähr. Für die Richtigkeit sind die Gruppen und Institutionen selbst verantwortlich. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe



Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag von
8.30–13 Uhr
Am Mittwoch von 14–16 Uhr
und nach Vereinbarung

Ansprechpartner:

Oliver Drescher,
Diplomsozialpädagoge
Zentrale Kontaktstelle
für Selbsthilfe

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Plöner Land e.V.
Plöner Landstraße 14
24211 Schellhorn
Telefon 04342 / 90 33 40 20
Telefax 04342/9033409

drescher@drkploenerland.de
www.selbsthilfe-ploen.de oder
www.drkploenerland.de