



Zentrale Kontaktstelle für

Selbsthilfe Kreis Plön

*Gemeinsam geht halt
alles besser!*



In eigener Sache ...

Neues aus der ZKS

► **Selbsthilfe Akademie Schleswig – Holstein**

„Voneinander lernen – Menschen in der Selbsthilfe stärken und Handlungskompetenzen fördern“.

Die Selbsthilfe Akademie bietet allen in der Selbsthilfe engagierten Personen ein vielseitiges Bildungsprogramm zu unterschiedlichen Themenfeldern.

In verschiedenen Formaten wie Tagesseminaren, Workshops oder Fachtagungen können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten und Kompetenzen ausbauen.

Alles weitere und die aktuellen Termine finden sie unter www.selbsthilfe-akademie-sh.de

► **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.

Ihr Ansprechpartner vor Ort

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 ...

5 | Was bietet eine Selbsthilfegruppe?

6 | Was bietet ZKS Kreis Plön?

7 | Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor

Multiple Sklerose – Kontaktgruppe Plön 7

Selbsthilfegruppe

„Umwelterkrankte Mittelholstein“ 8

Regenbogenwege/Verwaiste Eltern in Schleswig-
Holstein 9

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

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Preetz. 11

12 | Selbsthilfegruppen und – initiativen im Kreis Plön

Chronische Erkrankungen und Behinderungen,
Krebs 12

Orthopädisch – neurologische Erkrankungen 13

Rheumatische Erkrankungen 14

Sinnesschädigungen 15

Weitere Erkrankungen 15

Psychosoziale Probleme 16

Eltern/Familie/Kinder. 17

Frauen/Mädchen 20

Sucht 20

22 | Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Kontaktstellen in Schleswig-Holstein. 22

Weitere Links und Adressen. 23

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.

„Die Zeiten verändern sich und wir mit ihnen.“
(Ovid – antiker römischer Dichter)

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

Multiple Sklerose – Kontaktgruppe Plön

In unserer Multiple Sklerose – Kontaktgruppe Plön treffen wir uns zum Austausch und dem Kontakt zu anderen „Mitbetroffenen“ vor Ort. Doch wir wollen auch allen anderen Betroffenen und deren Angehörigen die Möglichkeit geben, mit uns ins Gespräch zu kommen. Dabei können wir auch mehr über die „Krankheit mit den 1000 Gesichtern“ erfahren. Jeder Teilnehmende kennt andere Symptome, bestimmte Verlaufsformen und hat eigene Therapieerfahrungen gesammelt. Daher können wir alle voneinander profitieren, um uns selbst in unserem eigenen Umgang mit MS zu stärken. Denn schließlich muss die MS mit uns leben und nicht umgekehrt!

Als Gruppe, die sich vor 20 Jahren gegründet hat und heute Mitglied im Landesverband SH der Deutschen Multiple Sklerose-Gesellschaft ist, bestehen wir aus Alt- und Neubetroffenen aus Plön und Umgebung. An den regelmäßigen Gruppenabenden treffen wir uns, um dabei offen zu reden, unter „Gleichbetroffenen“ vom Alltag zu entspannen oder einfach miteinander zu lachen. Zwanglos, achtsam und wertschätzend.

Doch wir erleben auch gern kleine Ausbrüche aus dem Alltag! Egal, ob Oktoberfest, Filmvorführung, Rundflug, Restaurantbesuch oder Open-Cooking; unsere Gruppe zeigte sich in der Vergangenheit auch neugierig und flexibel bei der Gestaltung gemeinsamer Gruppenaktivitäten. Jedes Mitglied weiss selbst, was es kann, mag und entscheidet, wobei es mitmacht

Ganz gleich, ob neubetroffen, krankheitserfahren, zugezogen oder einfach neugierig geworden; wir laden alle MSlerinnen und MSler zu unseren Gruppenabenden ein!

Wir freuen uns auf Sie und lassen Sie nicht allein!

Treffen: An jedem 3. Donnerstag im Monat (außer Juli und August) um 19.00 Uhr

Kontakt: Dr. Björn Haberer

mobil: 0173 – 26 69 168
E-Mail: bjoernhaberer@web.de
Soziales Dienstleistungszentrum „Altes
E-Werk“, Vierschillingsberg 21, 24306 Plön

Selbsthilfegruppe „Umwelterkrankte Mittelholstein“

Umwelteinflüsse können krank machen. Von Teppichklebern, Desinfektionsklebern, Holzschutzmitteln und Schimmelpilzen bis zu Ausdünstungen aus Möbeln, Computern und Druckern reicht der Chemikalien-Mix, dem Menschen heute ausgesetzt sind. Empfindliche Personen können durch diese Substanzen krank werden. Der Krankheitsverlauf ist oft schleichend und unspezifisch. Symptome wie chronische Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Atemwegsprobleme und Erschöpfung aber auch Reizungen der Augen, Nasen, Rachen oder Haut sind häufig Hinweise. Auch Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln gelten als Umwelterkrankungen wie Materialien für Zahnfüllungen und Zahnersatz. Die Selbsthilfegruppe „Umwelterkrankte Mittelholstein“ hat zum Ziel, über Krankheiten und Hilfe aufzuklären und Betroffenen mit Rat zur Seite zu stehen.

Treffen: Am 12. Februar, 13. Mai, 12. August und 11. November 2020 jeweils um 17.30 Uhr im 1. Stock des Schloss in Bad Bramstedt. „Umweltkranke“ und Betroffene sowie Interessierte sind zu den offenen Treffen eingeladen. Um 19.30 Uhr wird jeweils ein Vortrag zu umwelt- und gesundheitsrelevanten Themen stattfinden. Die Themen und Informationen über die Referenten sind im Internet unter www.umwelterkrankte.de veröffentlicht. Informationen zum Thema Umwelterkrankheiten werden auch gerne telefonisch erteilt.

Kontakt: Ruth Schwark-Sobolewski,
04192 8198440 oder
E-Mail shum@umweltkranke.de

Regenbogenwege/Verwaiste Eltern in Schleswig-Holstein

Seit nun über 15 Jahren gibt es die Selbsthilfegruppe Regenbogenwege.

Inzwischen trifft sich die Gruppe, die von Karin Scheidemann, Trauerbegleiterin, 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 den 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 Totgeburten, 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 Selbsthilfeangebot, 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: Karin Scheidemann (Krankenschwester und Trauerbegleiterin), 04342/80 14 24 oder E-Mail info@regenbogenwege.de

Weitere Infos finden Sie unter www.regenbogenwege.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 und August), 14.30 – 16.30 Uhr in „Das Wirtshaus“, Holstenstraße 88, **Kiel**

Kontakt: Gaby Bönig, 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 Donnerstag von 19.00 – 21.00 Uhr in den DRK-Vereinsräumen, Gasstraße 25 in Preetz. Hilfesuchende und Interessierte sind herzlich willkommen.

Kontakt: 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

• „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 v. 15.30 – 17.00 Uhr, in den Praxisräumen, Markt 14, **Plön**

• **Leben mit Krebs**

Ansprechpartnerinnen: Frau Bormann; 04381/41 53 277,
Frau Boll; 04383/855

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

Treffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat von 16.00 –

17.30 Uhr; DRK – Treffpunkt, Plöner Str. 29, **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 v. 16.30 – 18.00 Uhr,

Am Alten Markt 11A (im Gruppenraum des DRK

Betreutes Wohnen), **Bornhöved**

• **Leben mit Krebs... Kindern**

Ehrenamtliche Kinderpaten unterstützen krebserkrankte Eltern

DRK – Kreisverband Plöner Land e.V.

Ansprechpartner: Herr Drescher; 04342/90 33 40 20

E-Mail: drescher@drkploenerland.de

Internet: www.drkploenerland.de

- **Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs OvarSH**

Ansprechpartnerin: Frau Krull; 0800/58 92 563
(kostenfrei)

E-Mail: andrea.krull@ovarsh.de

Internet: www.ovarsh.de

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat um 16.30 Uhr,
Bildungszentrum im Städtischen Krankenhaus Kiel,
Hasseldieksdammer Weg 30, **Kiel**

- **Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V.**

Kostenlose telefonische Beratung: 0800/58 92 563

Internet: www.eierstockkrebs-deutschland.de

- **Chorprojekt, „Jetzt oder Nie!“**

Chor für (Krebs- und schwer) kranke Menschen, deren
Angehöriger und Unterstützer

Kontakt: 04321/95 22 21

E-Mail: Chor_JetztoderNie@gmx.de

Treffen: Jeden Donnerstag um 19.00 Uhr in der
Musikschule Neumünster, Haart 32, **Neumünster**

- **Deutsche ILCO e.V.(Darmkrebs
und Stomaträger)**

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 und August)
um 14.30 – 16.30 Uhr, „Das Wirtshaus“, Holstenstr. 88,
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

- **Multiple Sklerose – Kontaktgruppe Plön**

Ansprechpartner: Herr Dr. Haberer; 0173/26 69 168

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

- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Eutin/Malente**

Ansprechpartnerin: Frau Moltzen; 04523/42 29

Treffen: Jeden 4. Montag im Monat v. 15.00 – 17.00

Uhr, Haus der Begegnung (Quitschenberg), Am Schlehenbusch 8, **Eutin**

- **Polio – Regionalgruppe Kiel, Landesverband S.-H. (Folgen der Kinderlähmung)**

Ansprechpartner: Herr Siewert; 04131/72 10 286

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 – open end, Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, **Kiel**

- **Aphasie Selbsthilfegruppe**

Ansprechpartnerin: Frau Lotze; 04523/40 51 32

E-Mail: t.lotze@august-bier-klinik.de

Internet: www.august-bier-klinik.de

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat v. 16.30 – 18.00 Uhr, um Voranmeldung wird gebeten, (nicht Jan. u. Feb.; Nov. u. Dez. 2020).

August-Bier-Klinik, Landes-Aphasie-Zentrum, Diekseeepromenade 7-11 (Konferenzraum „Kellersee“),

Malente-Gremsmühlen

- **Schlaganfall – Selbsthilfegruppe Preetz**

Ansprechpartnerin: Frau Degen; 04342/56 07

E-Mail: degenkarin@aol.com

Herr Gloyer; 04342/87 054 oder 0151/556 44 043

E-Mail: dieter@gloyer.net

Treffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat v. 15.00 – 17.00 Uhr, Gasstr. 25, in den Räumlichkeiten d. 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**

Kontakt: 04342/80 05 90

E-Mail: ploen@rlsh.de

Treffen: Beratung und Information, Di v. 9.00-12.00 Uhr und 13.30-14.30 Uhr; Mi u. Do v. 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. Memelstraße 4, 23554 Lübeck**

Tel.: 0451/40 85 080

E-Mail: info@bsvsh.org

Internet: www.bsvsh.org

Weitere Erkrankungen

- **Reha – Sportgruppen**

Ansprechpartner: Herr Pesch; 04342/28 57

- **Herzsport**

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

- **Schwimmen/Wassergymnastik**

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

- **Kegeln**

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

- **Minigolf**

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

- **Diabetes u. Bewegung**

Treffen: Jeden Dienstag im Monat v. 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

- **Herzintakt**

Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf in S-H e.V.

Kontakt: 04342 – 90 34 406

Internet: www.herzintakt.net

Sprechzeiten: Mo – Fr von 9.00 – 13.00 Uhr sowie nach Absprache; zusätzlich Mi von 10.00 – 13.00 Uhr (spezielle Sprechstunde für Patienten und Angehörige) – Anmeldung unter 04342 – 90 34 407, Kührener Str. 30,

Preetz

- **Mukoviszidose e.V. Regionalgruppe Kiel**

Ansprechpartnerin: Frau Dücker; 04636/97 95 85

E-Mail: pettyduecker@googlemail.com

Treffen: wechselt, 4 x im Jahr

- **Selbsthilfe Mastozytose Netzwerk**

Ansprechpartnerin: Frau Hegmann; 02207/97 49 297

E-Mail: kontakt@mastozytose-info.de

Internet: www.mastozytose-info.de

- **SHG Umwelterkrankte Mittelholstein**

Ansprechpartnerin: Frau Schwark-Sobolewski; 04192/81 98 440

E-Mail: shum@umweltkranke.de

Internet: www.umweltkranke.de

Treffen 2020: Am Mittwoch 12 Februar, 13. Mai, 12. August, 11. November jeweils um 17.30 Uhr, Schloss Bad Bramstedt, Bleeck 16, **Bad Bramstedt**

- **SHG f. zahnmateriale geschädigte und umwelterkrankte Menschen in Kiel u. 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 von 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 v. 17.00 – 19.00 Uhr, Feldmannplatz 6 (Speicher), **Preetz**

2.Gruppe – Jeden 3. Dienstag im Monat unter Anleitung einer Sozialpädagogin v. 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 – Frauengesprächskreis**

Ansprechpartnerin: Frau Selinski; 04342/78 77 07

E-Mail: eva.selinski@gmx.de

Treffen: Alle 14 Tage, Dienstag v. 17.00 – 19.00 Uhr, Gasstr. 14, **Preetz**

• **„Frauen unterstützen Frauen“ – angeleitete SHG**

(ausdrücklich auch für Frauen mit psychischer Erkrankung)

Träger: AWO Kreisverband Plön e. V.

Ansprechpartnerin: Frau William; 04348/91 73 11

Treffen: Jeden Montag v. 10.00 – 11.30 Uhr im Sprüttenhaus, **Schönberg**

• **Teestuben DRK – KV Plöner Land e. V.**

(für ältere Damen und Herren ab 70 J.)

Ansprechpartner: Herr Drescher; 04342/90 33 40 30

Treffen: Jeden 1. und 3. Dienstag v. 15.00 – 17.00 Uhr, Gasstraße 25, (Abholung von zu Hause innerhalb von Preetz möglich), **Preetz**

Treffen: Jeden 1. und 3. Donnerstag v. 15.00 – 17.00 Uhr, Rundweg 6, **Selent**

Eltern / Familie / Kinder

• **ELTERN – KINDER – LOBBY**

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

Ansprechpartnerin: Frau Kandziora; 01525/87 18 033

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

Internet: www.Eltern-Kinder-Lobby.de

Treffen: Nach Bedarf und Absprache, in den Räumlichkeiten des DRK-Kreisverbandes Plöner Land e. V., Plöner Landstr. 14, **Schellhorn**

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

Ansprechpartnerin: Frau Kandziora; 0152/23640505

E-Mail: shg-leben-mit-intoleranzen-allergien@gmx.de

Internet: www.leben-mit-intoleranz-allergie.jimdo.com

Treffen: Termin nach Bedarf und Absprache, 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
 Internet: www.drkploenerland.de
- **Selbsthilfegruppe für Personen, die Menschen mit Demenz begleiten**
 Ansprechpartnerin: Frau Vogler; 0175/45 50 669
 (bitte vorher anrufen)
 Treffen: Am 2. Freitag im Monat v. 17.00 – 18.30 Uhr
 im Nachbarschaftstreff Osterkarree, Schillener Str. 2-4,
Plön – Neue Gruppe ab Januar 2020
- **Selbsthilfegruppe für Personen, die Menschen mit Demenz begleiten**
 Ansprechpartnerin: Frau Vogler; 0175/45 50 669
 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 0175/45 50 669
 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.**
 Ansprechpartnerin: Frau Scheidemann
 (Krankenschwester u. Trauerbegleiterin); 04342/80 14 24

E-Mail: info@regenbogenwege.de

Treffen: Jeden 3. Donnerstag von 19.30 – 21.30 Uhr,
Klinik Preetz, Am Krankenhaus 5 (im Raum „Insel der Seele“), **Preetz**

- **Trauergruppe für Erwachsene**

Kontakt: 04521/40 18 82

Internet: www.hospizinitiative-eutin.de oder
www.kirchenkreis-ploen-segeberg.de

Treffen: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat v. 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**

- **Trauerwandern**

Treffen: Jeden 2. Sonntag im Monat
von 14.00 – 15.00 Uhr; Dana – Heim, **Plön**

- **Intuitives Malen für Trauer**

Kontakt: 04521/40 28 82 (Um Anmeldung wird gebeten)

Treffen: Jeden letzten Dienstag im Monat von 14.00 –
16.00 Uhr, Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20,
Eutin

- **Trauergruppen der Hospiz –
Initiativen Plön und Eutin**

(zweimal im Jahr als Kurs)

Anmeldung und Trauertelefon: 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**

Persönliches Gespräch nach Absprache

Kontakt: 04521/40 18 82

- **Hospizverein Preetz e. V.**

Begleitung u. Beratung von Schwerkranken, Sterbenden
u. ihren Angehörigen

Ansprechpartnerinnen: Frau Menden oder

Frau Schröder; 04342/78 89 640

E-Mail: info@hospizverein-preetz.de

Internet: www.hospizverein-preetz.de

Bürozeiten: Mo, Di, Mi v. 09.15 – 12.30 Uhr, Do v. 13.00 – 15.45 Uhr (und nach Vereinbarung), Kirchenstr. 58, **Preetz**

- **Trauersprechstunde**

Treffen: Jeden Mittwoch ab 15.00 Uhr ohne Anmeldung im Büro, Kirchenstr. 58, **Preetz**

- **Trauer – Café**

Kostenfrei, unverbindlich, ohne Anmeldung

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr im Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, **Preetz**

- **Trauerstammtisch**

Kostenfrei, unverbindlich, ohne Anmeldung

Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat um 20.00 Uhr im Restaurant Artemis, Schwentinestr. 7, **Preetz**

- **Trauerwandern**

Treffen: Jeden 4. Sonntag im Monat um 14.00 Uhr ab Treffpunkt Schell Tankstelle, **Preetz**

- **Plöner Hospiz – Initiative e.V.**

Hospiztelefon: 04522/50 03 03,

Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört

E-Mail: post@ploener-hospizinitiative.de

Internet: www.ploener-hospizinitiative.de

Frauen / Mädchen

- **Frauenberatungsstelle / Eß-o-Eß**

Telefon: 0431/52 42 41

- **Beratungs- und Fachstelle bei Gewalt an Mädchen und Frauen im Kreis Plön**

Kostenlos und anonym, telefonische und/oder

persönliche Beratung, Krisenintervention, Beratung und Therapie

Telefon: 04342/30 99 39

- **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**

- **Gemeinschaft „Peter Jepsen“ Deutscher Guttempler Orden – Suchtselbsthilfe**
Ansprechpartnerin: Frau Winter; 043 43/86 71 oder 01525/70 666 57
Treffen: Jeden Mittwoch um 19.30 Uhr,
Gemeindesaal der ev. Kirche, Neuheikendorfer Weg 4,
Heikendorf
- **BKE – Preetz**
Ansprechpartnerin: Frau Ahlers; 04383/51 79 66 oder 0172/170 62 16
Treffen: Jeden Montag um 20.00 Uhr,
Gemeindehaus, Stadtkirche, **Preetz**
- **BKE – Preetz (Vorbereitungskurs zur MPU)**
Ansprechpartner: Herr Bumann; 04307/83 98 57 oder 04342/76 270
E-Mail: volker.bumann@superkabel.de
Treffen: Jeden Mittwoch von 18.30 – 20.00 Uhr,
Kirchenstraße 33a (ATS), **Preetz**
(Weitere Treffen bestehen auch in Heiligenhafen)
- **BKE – Schellhorn**
Ansprechpartner: Herr Hutzfeld; 04342/53 47 oder 0174/42 42 859
Treffen: Jeden Donnerstag zw. 19.30 – 21.30 Uhr,
Nikodemushaus, Theodor-Heuss-Weg 7, **Schellhorn**
- **BKE**
Ansprechpartnerin: Frau Stallmann- Starckjohann;
0431/260 66 94 oder 0173/90 49 941
Persönliche Beratung täglich möglich von
0.00 – 24.00 Uhr – Soforthilfe
E-Mail: antje.stallmann@freenet.de
Internet: www.bke-sh.de
- **Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete, Suchtkranke und Angehörige e.V.**
Ansprechpartner/innen: Herr Deiter; 0171/653 80 49,
Frau Runge; 0174/65 69 624, Herr Witthinrich;
0163/30 99 206, Pastor Harms; 04381/85 85
E-Mail: shg-luetjenburg@gmx.net
Internet: www.shg-luetjenburg.de
Treffen: Jeden Dienstag v. 19.30 – 21.00 Uhr,
im Gemeindehaus, Wehdenstr. 14, **Lütjenburg**
- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Plön**
Ansprechpartner: Herr Rathje; 04522/50 03 19 oder 0177/53 55 911
E-Mail: wolfgang.rathje@gmx.de
Treffen: Jeden Dienstag von 19.30 – 21.30 Uhr,
Krabbe 17, Raum 5, **Plön**

- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Preetz**

Kontakt: 0151/157 300 30

E-Mail: kontakt@freundeskreis-preetz.de

Internet: www.freundeskreis-preetz.de

Treffen: Jeden Donnerstag v. 19.00 – 21.00 Uhr,

DRK-Vereinsheim, Gasstr. 25, **Preetz**

- **Freie Selbsthilfegruppe Alkohol und Drogen**

Ansprechpartnerin: Frau Kittner; 0431/78 58 99 10

Treffen: Jeden Montag um 18.00 – 19.30 Uhr,

DRK-Seniorenbegegnungsstätte, Am Dorfplatz 7,

Schwentidental/OT **Raisdorf**

- **You turn – Selbsthilfegruppe Heikendorf**

Ansprechpartner: Herr Proksch; 0163/74 96 033

Treffen: Jeden Mittwoch um 19.00 Uhr,

Johannesgemeinde, Am Herrkamp 1, **Heikendorf**

- **Freie Selbsthilfegruppe Trappenkamp**

Ansprechpartner: Herr Kasch; 0160/38 06 277

E-Mail: kuddelkasch@gmail.com

Treffen: Jeden Freitag 19.30 – 21.00 Uhr, Pfarrhaus

Katholische Kirche, Sudetenplatz 15, **Trappenkamp**

- **Mobile Drogenhilfe**

Landesverein für Innere Mission in Schleswig – Holstein

Hilfestellung u. Beratung bei Problemen mit illegalen

Drogen für Betroffene u. Angehörige

Telefon: 04342/7 62 70

SHG = Selbsthilfegruppe

Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Kontaktstellen in Schleswig-Holstein

Kiel

Königsweg 9 (Hof)

Tel. 0431/67 27 27

www.kibis-kiel.de

Lübeck

Kahlhorststr. 35a (Geb. 49)

Tel. 0451/69 33 95 84

www.kiss-luebeck.de

Bad Segeberg

Lübecker Straße 14

Tel. 04551/30 05

www.kis-segeberg.de

Neumünster

Schützenstr. 14-16

Tel. 04321/41 91 19

www.selbsthilfe-neumuenster.de

Ahrensburg

Große Str. 28-30

Tel. 04102/99 55 94

www.kibis-stormarn.de

Flensburg

Wrangelstr. 18

Tel. 04551/30 05

www.hausderfamilie-flensburg.de

Geesthacht

Neuer Krug 4

Tel. 04152/907 97 14

www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

Heide

Hamburgerstr. 73

Tel. 0481/90 27 901

www.selbsthilfe-dithmarschen.de

Husum

Asmussenstr. 10
Tel. 04841/800 777
www.kibis-nf.de

Itzehoe

Liliencronstr. 8
Tel. 04821/600 133
www.kibis-itzehoe.de

Mölln

Wasserkrüger Weg 7
Tel. 04542/905 92 50
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

Rellingen

Oberer Ehmschen 53
Tel. 04101/500 34 90
www.selbsthilfe-pinneberg.de

Rendsburg

Ahlmannstr. 2a
Tel. 04331/13 23 36
www.kibis-rendsburg.de

Schleswig

Lollfuß 48
Tel. 04321/2 77 48
www.kibis-sl.de

Weitere Links und Adressen

www.nakos.de

Hier finden Interessierte, Betroffene und Angehörige alle notwendigen Informationen rund um das Thema Selbsthilfe.

www.selbsthilfe-sh.info

Hier finden Sie alle Kontaktstellen in Schleswig-Holstein.

www.arge-selbsthilfefoerderung-sh.de

Hier finden Sie Anträge und Information zum Thema Krankenkassenförderung.

Impressum

Herausgeber:

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Plöner Land e.V.
Plöner Landstraße 14
24211 Schellhorn

Erscheinungsweise:

1 × jährlich, kostenfrei

Auflage:

4.500 Exemplare, 11/2019

Titelfoto:

© Pavel Klimenko - 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 Freitag 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