



Zentrale Kontaktstelle für

Selbsthilfe Kreis Plön

*Gemeinsam geht halt
alles besser!*



Der Wegweiser 2023 / 24

14. Ausgabe

In eigener Sache...

Liebe Leserinnen und Leser,
mit dem Selbsthilfe-Wegweiser bietet die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön (ZKS) Ihnen einen aktuellen Überblick über die uns bekannten Selbsthilfegruppen und -initiativen in der Region. Ergänzend finden Sie auch einige professionelle Beratungsstellen. Wir sind Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns über weitere Selbsthilfegruppen informieren, die bislang noch nicht in dieser Broschüre aufgeführt sind. Wir werden diese Angebote in der nächsten Auflage des Selbsthilfe-Wegweisers gerne aufnehmen.

Wir möchten Ihnen möglichst umfassende Hilfen im Selbsthilfebereich anbieten. Sollten Sie Gruppen oder Initiativen zu bestimmten Themen in dieser Broschüre nicht finden, wenden Sie sich bitte an uns. Wir verfügen über weitere umfangreiche überregionale Verzeichnisse.

► Spenden

Die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe finanziert sich durch Zuschüsse von dem Land Schleswig-Holstein, der „Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe“ der gesetzlichen Krankenversicherung in Schleswig-Holstein, 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

| | |
|--|-----------|
| In eigener Sache... | 2 |
| Was bietet ZKS Kreis Plön? | 4 |
| Leben mit Krebs... und Kindern! | 5 |
| Was bietet eine Selbsthilfegruppe? | 6 |
| Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor | 7 |
| Selbsthilfegruppe Zuversicht | 7 |
| Freier Gesprächskreis für Trauernde | 7 |
| Neue Selbsthilfegruppe für Long-Covid in Ostholstein | 7 |
| Selbsthilfegruppe Parkinson | 8 |
| Tai Chi-Gruppe für Krebserkrankte in Preetz | 9 |
| Selbsthilfegruppe An – Pa – Cken | 9 |
| Selbsthilfegruppen und -initiativen im Kreis Plön | 10 |
| Krebserkrankungen | 10 |
| Orthopädisch-neurologische Erkrankungen | 12 |
| Rheumatische Erkrankungen | 14 |
| Sinnesschädigungen | 14 |
| Herz-Kreislauf-Erkrankungen | 14 |
| Weitere Erkrankungen und Behinderungen | 15 |
| Sucht | 17 |
| Psychosoziale Probleme | 18 |
| Eltern / Familie / Kinder | 21 |
| Frauen / Mädchen, Männer und Queer | 22 |
| Trauer | 24 |
| Weitere Beratung und Engagement | 26 |
| Überregionale Selbsthilfeaktivitäten | 27 |
| Impressum | 28 |

Was bietet ZKS Kreis Plön?

ZKS steht für:

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

- ▶ **ZKS** bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Das heißt konkret:
- ▶ **ZKS** informiert zu allen Fragen der Selbsthilfe.
- ▶ **ZKS** informiert über gesundheitliche und psychosoziale Selbsthilfegruppen und über professionelle Hilfsmöglichkeiten.
- ▶ **ZKS** hilft Menschen bei der Suche oder Neugründung einer Selbsthilfegruppe.
- ▶ **ZKS** unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen und finanziellen Fragen und informiert über Fortbildungen.
- ▶ **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.
Kontaktaten werden nur nach Absprache weitergegeben.



„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 unsere DRK-Ansprechpartnerin eine/n Kinderpate/in individuell für Sie und Ihre persönliche Situation aus. Alle beide kommen zur Vorstellung zu Ihnen nach Hause. Auch danach steht Ihnen die Ansprechpartnerin für Fragen und bei Schwierigkeiten zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort

DRK-Kreisverband Plöner Land e.V.
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
Plöner Landstraße 14, 24211 Schellhorn

Claudia Ottow
Telefon: 0 43 42 / 90 33 40 20
E-Mail: ottow@drkploenerland.de
www.drkploenerland.de

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 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.



Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor

Selbsthilfegruppe Zuversicht

Die Selbsthilfegruppe Zuversicht ist eine Gruppe für Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts, die seelische Belastungen wie Depressionen, Ängste, Schuldgefühle, Antriebslosigkeit und ähnliche seelische Symptome haben. Befindlichkeitsgespräche, der gemeinsame Austausch und geführte meditative Atem- und Wahrnehmungsübungen sind Inhalte der Gruppensitzungen. Eigenverantwortung, Diskretion und Verschwiegenheit sind Voraussetzungen für die Teilnahme. Die Selbsthilfegruppe Zuversicht ersetzt keine ärztlichen oder therapeutischen Leistungen. Sie trägt aber begleitend zur Förderung der Gesundheit bei. Wir treffen uns regelmäßig an jedem Dienstag von 18.00 – 20.00 Uhr im Sozialraumprojekt AnschützEck (GSHN-Plön), Anschützstraße 11 in **Schönkirchen**.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Kontakt: Rolf Derks – gerne per E-Mail: lebelu@posteo.de oder telefonisch unter 01 77 / 7 05 75 97

Freier Gesprächskreis für Trauernde

Die Selbsthilfegruppe für Trauernde in Preetz besteht seit einem Jahr. Die Teilnehmenden treffen sich regelmäßig, um sich in ihrer Trauer um einen lieben Menschen gegenseitig zu unterstützen und neue Kraft zu schöpfen. Hier finden Menschen Verständnis für ihre Trauer und sie machen sich Mut auf dem Weg zu neuen Lebenschancen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kontakt: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe, Claudia Ottow, Telefon: 0 43 42 / 90 33 40 20 oder per E-Mail: ottow@drkploenerland.de

Neue Selbsthilfegruppe für Long-Covid in Ostholstein

Mindestens zehn Prozent aller Infizierten weltweit kämpfen mit den Spätfolgen einer Corona-Infektion. Long-Covid verursacht lang anhaltende und chronische Gesundheitsbeschwerden wie extreme Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Kopf- und Muskelschmerzen, Konzentrationsstörungen, Herzrasen sowie einen eingeschränkten Geruchs- und Geschmacks-

sinn. Die Folgen beeinträchtigen oft massiv das Alltags- und Berufsleben der Betroffenen.

Long-Covid kann auch nach milden oder asymptomatischen Verläufen auftreten und jede Altersstufe betreffen. Das Krankheitsbild ist jedoch kaum erforscht und so mangelt es an Anlaufstellen, die Betroffenen weiterhelfen können. Deswegen hat die Eutinerin Katharina Petersen eine Selbsthilfegruppe für Long-Covid gegründet. In der Gruppe tauschen sich Betroffene aus, um ihre positiven Erfahrungen und Sorgen zu teilen und sich gegenseitig Tipps zu geben. Die Treffen finden einmal im Monat statt.

Um vorherige Kontaktaufnahme und Anmeldung per E-Mail wird gebeten.

Kontakt: Frau Petersen / Frau Falk

E-Mail: info@long-covid-ostholstein.de

Telefon: 01 73 / 2 47 28 25

Treffen: Am 2. Donnerstag im Monat von 18.00-19.30 Uhr, Gemeindehaus der Martin-Luther-Kirche in Fissau, Krete 7, **Eutin**

Selbsthilfegruppe Parkinson

Im Oktober 2022 startete die erste Selbsthilfegruppe für Betroffene der Erkrankung Parkinson und Angehörige im Kreis Plön. Nach ihrer Diagnose ergriff eine Patientin frühzeitig die Initiative. Da es keine Selbsthilfegruppe für Parkinsonerkrankte gab, wandte sie sich an die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe, die sie im Gründungsprozess unterstützte. Der Zuspruch war enorm. So wurde ein Ort für gegenseitige Unterstützung, vertrauensvollen Austausch und nützliche Informationen geschaffen. Die Teilnehmenden begleiten einander bei der Bewältigung der Erkrankung und erleben gemeinsam viel Lebensfreude. In den Räumen des DRK in der Gasstraße 25 treffen sie sich regelmäßig zu Gruppengesprächen. Und jeden Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr erleben die Teilnehmenden die heilsame Kraft von „Drums Alive“. Die therapeutische Trommelgymnastik wirkt sich positiv auf das gesamte Befinden aus: Rhythmus und Musik beleben wieder alte Fähigkeiten und fördern besonders die Beweglichkeit.

Kontakt: Claudia Ottow von der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe per E-Mail unter ottow@drkploenerland.de oder unter Tel. 0 43 42 / 90 33 40 20

Treffen: An jedem Donnerstag in einer ungeraden Kalenderwoche von 18.00 – 19.30 Uhr in den Räumen des DRK in der Gasstraße 25, **Preetz**

Tai Chi-Gruppe für Krebserkrankte in Preetz

Bewegung ist für die Bewältigung von Krebserkrankungen besonders wichtig. In einer Reha lernte ich die Kampfkunst Tai Chi kennen und war begeistert von der wohltuenden Wirkung.

Tai Chi ist ein Stabilitäts-Training, das auf sanfte Art und Weise kräftigt. Ich erfahre einen positiven Einfluss auf meine Lebensenergien sowie innere Stärken. Nach den Übungen fühle ich mich total entspannt. Diese Erfolge möchte ich gerne mit anderen Krebserkrankten in einer Gruppe teilen, die sich austauschen und Tai Chi ausüben möchten. Gemeinsam wollen wir mehr Körperbewusstsein gewinnen, psychischen Stress abbauen und Freude erleben.

Mit neuem Selbstvertrauen und dem Vertrauen in den eigenen Körper wächst auch die Zuversicht, die Krebserkrankung zu bewältigen. Tai Chi lässt sich leicht erlernen und die Teilnehmenden können gern ihre Übungen mit einbringen.

Treffen: montags 15.00 - 16.30 Uhr in den Räumen des DRK Ortsvereins Preetz, Gasstraße 25.

Neue Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen. Um vorherige Anfrage wird gebeten.

Kontakt: Angelika Schramm, Telefon 0 43 42/ 8 04 47 92 oder angiedina15@gmail.com

Selbsthilfegruppe An – Pa – Cken

Die angeleitete Selbsthilfegruppe „An-Pa-Cken“ bietet Menschen mit Angst- und Panikattacken die Möglichkeit der Vernetzung. Sie hilft den Betroffenen, Wege zurück ins Leben zu finden. In geschützter Umgebung und in einem vertrauensvollen Miteinander wird hierfür Raum geboten. Alle, die sich von diesem Angebot angesprochen fühlen, können hier Kontakte knüpfen und offen über Ängste sprechen. Sie tauschen sich über Tipps und Methoden der Lebensweise sowie ihren Umgang mit Angst- und Panikattacken aus und teilen ihre Behandlungserfahrungen. Angeleitet werden die regelmäßigen Treffen von erfahrenen, selbst betroffenen Ehrenamtler*innen mit Unterstützung der professionellen Kräfte der Psychosozialen Dienste der AWO Schleswig-Holsteing GmbH.

Kontakt: Herr Thomas Kolodzik

Telefon: 0 43 48 / 91 73 18

E-Mail: Thomas.Kolodzik@awo-sh.de

Treffen: Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 17.00 – 18.30 Uhr in der Schönberger Landstraße 67, **Schönkirchen**.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor jedem Termin per E-Mail oder Anruf an. Die ehrenamtlich Tätigen können Sie auch direkt unter anpacken-selbsthilfe@web.de erreichen.

Selbsthilfegruppen und -initiativen im Kreis Plön Krebserkrankungen

• „Lebenslinien“ – Gesprächskreis für Frauen mit und nach einer Krebserkrankung

Ansprechpartnerin:

Frau Voß; 0 45 22 / 98 88 oder 04 31 / 23 16 89

E-Mail: gitta.voss@web.de (Bitte vorher per Telefon oder per E-Mail Kontakt aufnehmen.)

Treffen: Jeden 1. Mittwoch v. 15.30 – 17.00 Uhr, in den Praxisräumen von Dr. Voß (Frauenarzt), Markt 14, **Plön**

• Leben mit Krebs

Ansprechpartnerin: Frau Bormann; 0 43 81 / 4 15 95 30

E-Mail: lebenmitkrebs@drk-luetjenburg-giekau.de

Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat von 15.30 – 17.30 Uhr; DRK - Treffpunkt, Plöner Str. 29, **Lütjenburg**

• Krebs-Selbsthilfegruppe im DRK OV Amt Bornhöved e.V.

Ansprechpartnerin: Frau Schlicht; 0 43 23 / 83 93

E-Mail: einfach_anne@web.de

Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat von 16.30 – 18.00 Uhr, Gruppenraum im Betreuten Wohnen des DRK SE, Am Alten Markt 11, **Bornhöved**

• Leben mit Krebs ... und Kindern

Ehrenamtliche Kinderpat/innen unterstützen krebserkrankte Eltern DRK – Kreisverband Plöner Land e.V., **Schellhorn**

Ansprechpartnerin: Frau Ottow; 0 43 42 / 90 33 40 20

E-Mail: ottow@drkploenerland.de

Internet: www.drkploenerland.de

• Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs OvarSH

Ansprechpartnerin: Frau Krull; 08 00 / 5 89 25 63 (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**

• Chorprojekt „Jetzt oder Nie!“

Chor für krebserkrankte Menschen, deren Angehörige, Freunde und Unterstützer

Kontakt: 0 43 21 / 95 22 21

E-Mail: Chor_JetztoderNie@gmx.de

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

• Tai Chi-Gruppe für Krebserkrankte in Preetz- SHG

für Frauen und Männer zur Bewahrung von Fähigkeiten und Selbstvertrauen – **neue Gruppe** –

Ansprechpartnerin: Frau Schramm; 0 43 42 / 8 04 47 92

E-Mail: angiedina15@gmail.com

Treffen: montags 15.00 - 16.30 Uhr in den Räumen des DRK Ortsvereins **Preetz**, Gasstraße 25.

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

Ansprechpartnerin: Frau Bönig; 0 43 47 / 90 84 70

E-Mail: boenig-ilco@gmx.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

Psychosoziale Beratung für krebserkrankte Menschen und ihre An- und Zugehörigen

Ansprechpartnerin: Frau Artz; Telefon 0 43 48 / 91 73 23

oder 01 51 / 50 74 66 03

E-Mail: artz@awo-ploen.de

- **Krebsberatungsstelle der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.**

Telefon: 04 31 / 8 00 10 80
Internet: www.krebsgesellschaft-sh.de

- **Hirntumor**

Deutsche Hirntumorhilfe, **Leipzig**
Telefon: 03 41 / 5 90 93 96
E-Mail: info@hirntumorhilfe.de
Internet: www.hirntumorhilfe.de

Orthopädisch-neurologische Erkrankungen

- **Multiple Sklerose - Kontaktgruppe Plön**

Kontakt: Ansprechpartner Herr Dr. Haberer; 01 73 / 2 66 91 68
Treffen: Jeden 3. Donnerstag von 19.00 – 21.00 Uhr,
Soziales Dienstleistungszentrum „Altes E-Werk“,
Vierschillingsberg 21, **Plön**

- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Eutin / Malente**

Ansprechpartnerin: Frau Röper; 01 73 / 1 87 32 14
Treffen: Jeden 4. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr,
Haus der Begegnung (Quitschenbarg),
Am Schlehenbusch 8, **Eutin**

- **Polio - Regionalgruppe Kiel, Landesverband S.-H.**

(Folgen der Kinderlähmung)
Ansprechpartner: Herr Siewert; 0 41 31 / 7 21 02 86
Treffen: jeden letzten Dienstag i. Monat, Haus des Sports,
Kiel E-Mail: polio-lv-sh@t-online.de
Treffen: Jeden letzten Dienstag i. Monat, 16.00 Uhr – open
end, Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, **Kiel**

- **Aphasie Selbsthilfegruppe Bad Malente**

Ansprechpartnerin: Frau Mainz; 0 45 23 / 4 05-5 38;
Landes-Aphasie-Zentrum; 04523 / 4 05-1 32
E-Mail: t.mainz@august-bier-klinik.de
Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat v. 16.30 – 18.00
Uhr, um vorherige Anmeldung wird gebeten,
August-Bier-Klinik, Landes-Aphasie-Zentrum,
Diekseeepromenade 7-11 (Konferenzraum
Kellersee), **Malente-Gremsmühlen**

- **Schlaganfall – Selbsthilfegruppe Preetz**

Ansprechpartner: Frau Sander, Tel.: 0 43 02 / 12 78,
E-Mail: waschtreff.sander1@gmx.de
Herr Gloyer; 0 43 42 / 8 70 54
E-Mail: dieter@gloyer.net

Treffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat v. 15.00 – 17.00
Uhr, Gasstr. 25, in den Räumlichkeiten des DRK-
Ortsvereins, **Preetz**

- **Selbsthilfegruppe Parkinson – eine Gruppe für Betroffene und ihre Angehörigen – neue Gruppe –**

Kontakt: Claudia Ottow
von der Zentralen Kontaktstelle für
Selbsthilfe unter ottow@drkploenerland.de oder
telefonisch unter 0 43 42 / 90 33 40 20

Treffen: An jedem Donnerstag in einer ungeraden
Kalenderwoche von 18.00 – 19.30 Uhr in den
Räumen des DRK in der Gasstraße 25, **Preetz**

- **Alzheimer Gesellschaft Kreis Plön – Selbsthilfe Demenz e.V.**

**Selbsthilfegruppen für Personen,
die Menschen mit Demenz begleiten**

Telefon: 01 75 / 45 5 06 69 (bitte vorher anrufen)

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

Treffen: am 2. Dienstag im Monat von 15.30 – 17.00 Uhr,
im Café Duft im Diakonischen Werk, Am Alten
Amtsgericht 5 (Parkplatz Cathrinplatz), **Preetz**

- **Beratungen zu Fragen der Demenz**

Kontakt: Telefonisch und ggf. persönliche Beratung
unter 01 75 / 4 55 06 69

E-Mail: info@alzheimer-kreis-ploen.de
Internet: www.alzheimer-kreis-ploen.de

Rheumatische Erkrankungen

• Selbsthilfe medizinische Bewegung e.V.

Ansprechpartner Herr Fettweiß; 0 43 44 / 37 15 70 (AB)

Treffen: Mehrere Termine wöchentlich, Details auf Anfrage

• Rheuma – Liga Schleswig-Holstein e.V.

Kontakt: 04 31 / 53 54 90, E-Mail: info@rlsh.de

Treffen: Nähere Informationen auf Anfrage.

Sinnesschädigungen

• Blinden- und Sehbehindertenverein SH e.V.

Memelstraße 4, 23554 Lübeck

Telefon: 04 51 / 4 08 50 80

E-Mail: info@bsvsh.org

Internet: www.bsvsh.org

• Augenerkrankung Uveitis

Ansprechpartnerin: Frau Hansen; 01 51 / 59 41 37 36

E-Mail: uveitis-im-norden@gmx.de

Internet: www.duag.org

Treffen: unregelmäßig, Husum und Hamburg

• Deutscher Schwerhörigenbund Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

E-Mail: info@dsb-lv-sh.com

Internet: www.dsb-lv-sh.de

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

• Reha – Sportgruppen

Ansprechpartner: Herr Pesch; 0 43 42 / 28 57

• Herzsport

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

Weitere Angebote der Reha-Sport-Abteilung des Preetzer
TSV finden Sie auf der Website des Vereins unter
www.preetzer-tsv.de/reha-sport.

• Herzintakt – Beratung zu Herz- u. Kreislauferkrankungen

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

Kontakt: 0 43 42 / 9 03 44 06

Internet: www.herzintakt.net

Sprechzeiten: Mo – Fr von 9.00 – 13.00 Uhr sowie nach
Absprache; (spezielle Sprechstunde für Patienten und Ange-
hörige) – Anmeldung unter Telefon 0 43 42 / 9 03 44 07,
Kührener Str. 30, **Preetz**

• Herzhilfe Plön e.V. Coronarsport

Ansprechpartner: Herr Velten; 01 72 / 5 93 99 31

Treffen: Jeden Dienstag von 18.00 – 21.00 Uhr,

Marineunteroffizierschule (MUS), **Plön**

• Kinder-Herzhilfe Schleswig-Holstein e.V.

Telefon: 01 74 / 7 47 02 76

E-Mail: info@kinderherzhilfe.de

Internet: www.kinderherzhilfe.de

Weitere Erkrankungen und Behinderungen

• Selbsthilfegruppe Long-Covid Ostholstein

– neue Gruppe –

Ansprechpartnerinnen: Frau Petersen / Frau Falk

Telefon: 01 73 / 2 47 28 25

E-Mail: info@long-covid-ostholstein.de

Treffen: Am 2. Donnerstag im Monat von 18.00 – 19.30
Uhr, Gemeindehaus der Martin-Luther-Kirche in
Fissau, Krete 7, **Eutin**

Um vorherige Kontaktaufnahme und Anmeldung per E-Mail
wird gebeten.

• Verein für Hirn-Aneurysma-Erkrankte -Der Lebenszweig e.V.-

Ansprechpartner: Herr Janßen; 0 44 56 / 89 91 82

Treffen: abwechselnd in **Kiel, Lübeck** und **Hamburg**

E-Mail: info@hirn-aneurysma-nord.de

Internet: www.hirn-aneurysma.de

• Deutsche Klinefelter-Syndrom Vereinigung e.V. (DKSV) Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Ansprechpartner: Herr Schlesselmann

E-Mail: familie.schlesselmann@dksv.de

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

Ansprechpartnerin: Frau Dücker; 0 46 36 / 97 95 85

E-Mail: pettyduecker@googlemail.com

Treffen: wechselt, 4 x im Jahr

- **Mastozytose Selbsthilfe Netzwerk**

Ansprechpartnerin: Frau Hegmann; 0 22 07 / 9 74 92 97

E-Mail: kontakt@mastozytose-info.de

Internet: www.mastozytose-info.de

- **Organtransplantierte BDO e.V. Reg. Gruppe SH**

Internet: www.bdo-ev.de

- **Reizdarm**

Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.

Telefon: 0 69 / 71 37 78 86

E-Mail: info@reizdarmselbsthilfe.de

Internet: www.reizdarmselbsthilfe.de

- **Asbestose SHG HH und S-H e.V.**

E-Mail: hamburg-schleswig-holstein@asbesterkrankungen.de

Internet: www.asbesterkrankungen.de

Treffen: 1. Freitag um 18.00 Uhr, **Norderstedt**

- **Aidshilfe Kiel e.V., Fachstelle für Gesundheit und Sexualität**

Beratungen zu HIV, STI, sexueller Gesundheit und Diskriminierung, Königsweg 19 · 24103 **Kiel**

Telefon: 04 31 / 5 70 58-0

E-Mail: info@aidshilfe-kiel.de

- **ZSL Nord e.V.**

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) für Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen, ihre Angehörigen und Freunde, nach dem Ansatz des Peer Counseling

Am Lübschen Tor 3 – 5, **Plön**

Telefon: 04 5 22 / 5 97 97 02

E-Mail: ploen.eutb@zsl-nord.de

Sucht

- **Anonyme Alkoholiker, Preetz**

Ansprechpartner: Günther; 0 15 73 / 5 51 06 73

Treffen: Jeden Dienstag von 19.00 – 21.00 Uhr, Bodelschwing – Gemeindehaus, Max-Planck-Str. 2, **Preetz**

- **Gemeinschaft „Peter Jepsen“ Deutscher Guttempler Orden - Suchtselbsthilfe**

Ansprechpartnerin: Frau Winter; 0 43 43 / 86 71 oder

0 15 25 / 7 06 66 57

Treffen: Jeden Mittwoch um 19.30 Uhr, Gemeindesaal der ev. Kirche, Neuheikendorfer Weg 4, **Heikendorf**

- **BKE - Preetz**

Ansprechpartnerin: Frau Ahlers; 0 43 83 / 51 79 66 oder 01 70 / 3 62 81 90

Treffen: Jeden Montag um 20.00 Uhr, Gemeindehaus, Stadtkirche, **Preetz**

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

Ansprechpartner: Herr Bumann; 0 43 07 / 83 98 57

E-Mail: volker.bumann@superkabel.de

Treffen: Jeden Mittwoch von 18.00 – 19.30 Uhr, Stadtkirche Preetz, Kirchplatz 10, **Preetz**
(Weitere Treffen bestehen auch in **Heiligenhafen**)

- **BKE – Schellhorn**

Ansprechpartner: Herr Hutzfeld; 0 43 42 / 53 47 oder 01 74 / 4 24 28 59

Treffen: am 2. und 4. Donnerstag des Monats zw. 19.30 – 21.30 Uhr, Nikodemushaus, Theodor-Heuss-Weg 7, **Schellhorn**

- **BKE - Schönkirchen**

Ansprechpartnerin: Frau Stallmann- Starckjohann; 04 31 / 2 60 66 94 oder 01 73 / 9 04 99 41

Persönliche Beratung täglich möglich von 0.00 – 24.00 Uhr –Soforthilfe

E-Mail: antje.stallmann@freenet.de

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

Ansprechpartner/innen: Herr Deiter; 01 71 / 6 53 80 49,
Frau Runge; 01 74 / 6 56 96 24, Herr Witthinrich;
01 76 / 60 17 09 14

E-Mail: shg-luetjenburg@gmx.net
Internet: www.shg-luetjenburg.de

Treffen: Jeden Dienstag von 19.30 – 21.00 Uhr, im
Gemeindehaus, Wehdenstr. 14, **Lütjenburg**

- **Freundeskreis Plön**

Ansprechpartner: Herr Rathje; 0 45 22 / 50 03 19 oder
01 77 / 5 35 59 11

E-Mail: wolfgang.rathje@gmx.de

Treffen: Jeden Dienstag von 18.30 – 20.30 Uhr,
Krabbe 17, Raum 5, **Plön**

- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Preetz**

Kontakt: 01 51 / 15 73 00 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**

- **Frauen Sucht Gesundheit e.V.**

Frauensuchtberatung SH - Beratung, Therapie, Gruppenan-
gebote für Frauen mit Abhängigkeitsproblemen und Ange-
hörige, **Kiel**

Telefon: 04 31 / 6 15 49

E-Mail: info@fsg-sh.de

Internet: www.fsg-sh.de

- **Diakonie Schleswig-Holstein / ATS
Suchtberatungsstelle für den Kreis Plön**

Kirchenstraße 33a, **Preetz**

Telefon: 0 43 42 / 76 27-0

E-Mail: sucht.preetz@ats-sh.de

Internet: www.ats-sh.de

Psychosoziale Probleme

- **SHG Zuversicht – neue Gruppe –**

Ansprechpartner: Rolf Derks, Mobil: 01 77 / 7 05 75 97
E-Mail: lebelu@posteo.de

Treffen: jeden Dienstag von 18.00 – 20.00 Uhr im
Sozialraumprojekt AnschützEck (GSHN-Plön)
Anschützstraße 11, **Schönkirchen**, um
Anmeldung wird gebeten.

- **SHG An – Pa – Cken – neue Gruppe –**

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und
Panikattacken

Ansprechpartner: Herr Thomas Kolodzik

Telefon: 0 43 48 / 91 73 18

E-Mail: Thomas.Kolodzik@awo-sh.de

Treffen: Jeden 2. Und 4. Montag im Monat von 17.00 –
18.30 Uhr in der Schönberger Landstraße 67,
Schönkirchen

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor jedem
Termin per E-Mail oder Anruf an.

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

Ansprechpartner: Herr Gretzig; 0 43 42 / 78 82 28

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

Treffen: 1. Selbsthilfegruppe: Am 2. Donnerstag des
Monats von 17.00 – 19.00 Uhr, Feldmannplatz 6
(Speicher), **Preetz**

Treffen: 2. Sozialpädagogisch moderierte Gruppe:
jeden 3. Dienstag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr,
Feldmannplatz 6 (Speicher), **Preetz**

Bitte nehmen Sie vor Ihrer Teilnahme gerne Kontakt auf.
In Notfällen hilft der Sozialpsychiatrische Dienst – werktags;
Telefon: 0 45 22 / 74 36 46. Abends und an Wochenenden
und Feiertagen nutzen Sie den Notruf unter 112.

- **Burnout – Frauengesprächskreis**

Ansprechpartnerin: Frau Selinski; 0 43 42 / 78 77 07 oder
01 71 / 4 91 91 01

E-Mail: eva.selinski@gmx.de

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

- **Brücke Schleswig-Holstein, Begegnungsstätte Preetz**

offene niederschwellige ambulante Angebote für alle Men-
schen mit seelischen Problemen, Begegnungsstätte: Frei-
zeitgestaltung, Selbsthilfe, Seminare und Gesprächskreise,

„Mittwochs-Treff“ im Speicher: offenes Gruppenangebot an jedem Mittwoch von 16.00 bis 18.00 Uhr
 Ansprechpartner: Karen Schlüter, Oluf Jürgensen
 Telefon: 0 43 42 / 52 24
 E-Mail: ploen@bruecke-sh.de

- **Kieler Fenster - Verein zur Förderung sozialpädagogischer Initiativen e.V.**

Beratung, Begegnung, Tagesgestaltung, Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen wie Ängsten, Depressionen und Psychosen
 Telefon: 04 31/ 6 49 80-50
 E-Mail: erstberatung@kieler-fenster.de

- **Teestuben**

- **DRK – KV Plöner Land e.V.**

(für ältere Damen und Herren ab 70 Jahre)
 Ansprechpartnerin: Frau Ottow; 0 43 42 / 90 33 40 20
 Treffen: Jeden 1. und 3. Dienstag von 15.00 – 17.00 Uhr, Gasstraße 25, (Abholung von zu Hause innerhalb von Preetz möglich), **Preetz**

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

Um vorherige telefonische Kontaktaufnahme wird gebeten.

- **Telefonseelsorge Rund um die Uhr**

Evangelische Telefonseelsorge Telefon: 08 00 / 1 11 01 11

Katholische Telefonseelsorge Telefon: 08 00 / 1 11 02 22

Kinder und Jugendliche Telefon: 08 00 / 1 11 03 33

- **Seelefon - Familien-Selbsthilfe Psychiatrie, Bundesverband**

der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V

- SeeleFon (Beratung für Angehörige):
02 28 / 71 00 24 24

- SeeleFon für Flüchtlinge (Beratung in englischer, französischer u. arabischer Sprache) 02 28 / 71 00 24 25

Eltern / Familie / Kinder

- **Selbsthilfegruppe für Angehörige autistischer Kinder in den Kreisen Plön und Ostholstein**

Ansprechpartner: Kirsten u. Thorsten Steen, Dorfstr. 33, 24601 Belau; Tel. 04323 / 80 49 30
 E-Mail: autismus.ploen@yahoo.com
 Internet: autismus-ploen.jimdofree.com

Treffen: i.d.R. 1 x pro Monat, abends in unterschiedlichen Restaurants

- **Eltern – Kinder – Lobby**

SHG für Mütter, Väter, Großeltern zu den Themen: Trennung, Scheidung, Inobhutnahme. Hilfe bei Problemen mit Behörden (Jugendamt, Familiengericht), Sorgerecht, Umgang, Unterhalt, Kinder- und Jugendhilfe.

Ansprechpartnerin: Frau Kandziora; 0 15 25 / 8 71 80 33

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

Internet: www.eltern-kinder-lobby.jimdofree.com

Treffen: Nach Vereinbarung, in den Räumen des DRK-Kreisverbandes Plöner Land e.V., Plöner Landstraße 14, **Schellhorn**

- **Wellcome, Familienbildungsstätte Plön**

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt
 Telefon: 0 45 22 / 50 51 38

- **Pflegestützpunkt im Kreis Plön.**

Beratung rund um das Thema Pflege und Pflegeversicherung
 Telefon: 0 45 22 / 74 33 11

Heinrich-Rieper-Str. 6, Plön

Internet: www.pflegestuetzpunkt@kreis-ploen.de

- **AWO IntegrationsCenter**

Migrationsberatung in Preetz: Telefon: 04342 / 78 790 20, Gasstraße 25, **Preetz**

Migrationsberatung in Plön: Telefon: 04522 / 505 129, Vierschillingsberg 21, **Plön**

- **AWO Schwangeren- und Familienberatung**

Schönberger Landstraße 67, **Schönkirchen**,
 Telefon: 0 43 48 / 91 73 21

Vierschillingsberg 21, **Plön**, Telefon 04522 / 50 51 26

- **Nummer gegen Kummer**

Telefonberatung für Eltern 08 00 / 1 11 05 50
Kinder- und Jugendtelefon 11 61 11

- **Beratungsstellen der Diakonie**

Beratung in Erziehungs- und Lebensfragen, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung (nach §§ 218 / 219 StGB), Familienberatung, Kinder- und Jugendberatung, Ehe- und Paarberatung, Beratung zu den Themen Trennung und Scheidung, Sorgerecht und Umgang, Mediation, Am Alten Amtsgericht 5, **Preetz**

Telefon: 0 43 42 / 7 17 0

Frauen / Mädchen, Männer und Queer

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

(ausdrücklich auch für Frauen mit psychischer Erkrankung)

Träger: AWO Kreisverband Plön e.V.

Ansprechpartnerin: Heidrun Hinzpeter,

Telefon 01 60 / 6 49 51 91 (bitte vorher anrufen)

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

- **Frauenberatungsstelle & Eß-o-EB**

Psychosoziale Frauenberatung, Psychologisch angeleitete Gruppen zu den Themen Essstörungen und Achtsamkeit / Resilienz, **Kiel**

Telefon: 04 31 / 52 42 41

E-Mail: mail@frauenberatung-essoess.de

Internet: www.frauenberatung-essoess.de

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

Telefon: 0 43 42 / 30 99 39

- **Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna Klara e.V.**

Telefon: 04 31 / 5 57 93 44, **Kiel**

E-Mail: psychosozial@donna-klara.de

Internet: www.donna-klara.de

- **Frauenberatung und Treffpunkt Ihriss**

Beratung, Treffpunkt und Selbsthilfeangebot für Frauen mit einer psychischen Erkrankung, **Kiel**

Telefon: 04 31 / 6 36 97

E-Mail: frauenberatung@ihriss.de

- **Frauenberatungs- und Fachstelle bei sexueller Gewalt**

Telefon: 04 31/ 9 11 44

E-Mail: info@frauennotruf-kiel.de

Internet: www.frauennotruf-kiel.de

- **Frauenhaus Kreis Plön e.V.**

Tag und Nacht erreichbar

Telefon: 0 43 42 / 8 26 16

- **Frauenhelpline bundesweit - Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**

Telefon: 0 80 00 / 11 60 16

- **Myriam –mobile Beratungsstelle für geflüchtete Frauen in Schleswig-Holstein**

Kostenlose und vertrauliche Beratung bei Problemen und Angst, Gewaltprävention, Fragen zu Asylverfahren und Aufenthalt, Telefon: 01 70 / 9 35 08 00

- **Männerberatung Kiel**

Beratung für Männer, die sexuelle und häusliche Gewalt erlebt haben, Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen

Telefon: 04 31 / 9 11 24

E-Mail: info@maennerberatung-kiel.de

Internet: www.maennerberatung-sh.de

- **HAKI e.V.**

Beratung und Gruppen für lesbische, schwule, bi*, trans*, inter* und queere Menschen, **LSBTIQ+, Kiel**

Telefon: 04 31/ 1 70 90

E-Mail: post@haki-sh.de

Internet: https://haki-sh.de

Trauer

- **SHG „Regenbogenwege“ - Eine Gruppe für Eltern deren Kind vor, während oder nach der Geburt gestorben ist.**

Begleitung für verwaiste Eltern und Geschwisterkinder allgemein und für verwaiste ältere Eltern, deren erwachsene Kinder gestorben sind.

Treffen: Gruppentreffen jeden 3. Donnerstag von 19.30 - 21.30 Uhr in Präsenz oder auch per Zoom
Ansprechpartnerin: Karin Scheidemann (Krankenschwester und Trauerbegleiterin); 0 43 42 / 80 14 24 (Anrufbeantworter) oder Handy 01 75 / 8 43 34 27,
E-Mail: info@regenbogenwege.de

- **Beratung für verwaiste ältere Eltern, deren erwachsene Kinder verstorben sind**

Ansprechpartnerin: Frau Scheidemann (Krankenschwester und Trauerbegleiterin); 0 43 42 / 80 14 24
E-Mail: info@regenbogenwege.de

- **Selbsthilfegruppe für Trauernde – freier Gesprächskreis, – neue Gruppe –**

Kontakt: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe, Claudia Ottow, Telefon: 0 43 42 / 90 33 40 20 oder per E-Mail: ottow@drkploenerland.de

- **Frühstück für Trauernde in der Mitte des Lebens**

Telefon: 0 45 21 / 40 18 82 (Anmeldung erbeten)
Internet: www.hospizinitiative-eutin.de

Treffen: Jeden 1. Sonntag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr, Hospizinitiative **Eutin**, Albert-Mahlstedt-Str. 20, **Eutin**

- **Trauercafé (kostenfreie Teilnahme)**

Kontakt: 0 45 21 / 40 18 82 (Anmeldung erbeten)
Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat von 15.00 -17.00 Uhr; Albert-Mahlstedt-Str. 20, **Eutin**

- **Trauerwandern der Hospizinitiative Eutin und Plön**

Treffen: Jeden 2. Sonntag im Monat, 14.00 Uhr, Fünf-Seen-Allee 2, (Seniorenheim Dana), **Plön**

- **Intuitives Malen für Trauernde**

Kontakt: 0 45 21 / 40 28 82 (Anmeldung erbeten)
Treffen: Jeden 4. Dienstag im Monat von 16.00 – 18.00 Uhr, Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20, **Eutin**

- **Geschlossene Trauergruppe der Hospiz-Initiativen Plön und Eutin**

(zweimal im Jahr als Kurs)
Anmeldung und Trauertelefon: 0 45 21 / 40 18 82

- **Kinder- u. Jugendtrauergruppe** (Anmeldung erbeten)

Kontakt: 0 45 21 / 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), Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Straße 20, **Eutin**

- **Elterntrauergruppe für Eltern, die ihr Kind verloren haben** (kostenfreie Teilnahme)

Telefon: 0 45 21/ 40 18 82 (AB) - Anmeldung erbeten
0 45 21/ 79 07 76 (AB oder Mo. und Do. 9.00-12.00 Uhr persönliche Erreichbarkeit)
E-Mail: info@hospizinitiative-eutin.de

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.00 – 20.30 Uhr, Albert-Mahlstedt-Str. 20, **Eutin**

- **Trauer & Klöße – Kochen für Trauernde**

(es wird ein Unkostenbeitrag erhoben)
Telefon: 0 45 21/ 40 18 82 (AB) - Anmeldung erbeten
Treffen: Jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.00 – 20.00 Uhr, Tagespflege der Diakonie Ostholstein, Ebereschenweg 13, **Eutin**

- **Trauertelefon der Hospizinitiative Eutin**

Persönliches Gespräch nach Absprache
Kontakt: 0 45 21 / 40 18 82

- **Hospizverein Preetz e.V.**

Begleitung u. Beratung von Schwerkranken, Sterbenden u. ihren Angehörigen – auch den Kindern
Ansprechpartnerinnen: Frau Menden, Frau Schröder
Telefon: 0 43 42 / 7 88 96 40
E-Mail: info@hospizverein-preetz.de
Internet: www.hospizverein-preetz.de
Bürozeiten: Mo, Di, Mi von 09.15 – 12.30 Uhr, Do von 12.00 – 15.30 Uhr (und nach Vereinbarung), Kirchenstr. 58, **Preetz**

• Sprechstunde für Trauernde

Kostenfreie Einzelbegleitung

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

• Trauerkreis

Kostenfrei, mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr in der alten Musikschule, Baasberg 1, **Preetz**

• Kinder schwererkrankter Eltern

Kostenfrei, nach Absprache

Begleitung der Kinder – Beratung der Eltern

• Wandern für Trauernde

Kostenfrei, Bewegung und Gespräche in der Natur

Treffen: Jeden 4. Sonntag im Monat um 14.00 Uhr, Shell Tankstelle, Schwentinestraße 5, **Preetz**

• Plöner Hospiz - Initiative e.V.

Hospiztelefon: 0 45 22 / 50 03 03,

Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört.

E-Mail: post@ploener-hospizinitiative.de

Internet: www.ploener-hospizinitiative.de

Weitere Beratung und Engagement

• Freiwilligenzentrum im Kreis Plön

Eine Einrichtung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und der Freiwilligenarbeit, Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, **Preetz**

Telefon: 0 43 42 / 7 17 48

E-Mail: info@freiwillig-im-kreis-ploen.de

• Patientenombudsmann /-frau SH e.V.

Unabhängige, kostenfreie und ehrenamtliche Vertretung von Patienteninteressen, Beratung bei Problemen im Pflegebereich

Telefon: 0 45 51 / 80 34 22

E-Mail: info@patientenombudsmann.de

Internet: www.patientenombudsmann.de

• Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein

Kostenlose und unabhängige Beratung bei Problemen mit Sozialbehörden (z.B. Jobcenter, Rentenversicherung, gesetzliche Krankenkasse, Sozialamt, Eingliederungshilfe, Landesamt für soziale Dienste)

Karolinenweg 1, 24105 **Kiel**

Telefon: 04 31 / 9 88 -12 40

E-Mail: buergerbeauftragte@landtag.ltsh.de

Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Kontaktstellen in Schleswig-Holstein

Kiel

Königsweg 9 (Hof)

TeL. 04 31 / 67 27 27

www.kibis-kiel.de

Lübeck

Kahlhorststraße 35a (Geb. 49)

TeL. 04 51 / 69 33 95 84

www.kiss-luebeck.de

Bad Segeberg

Kurhausstraße 2

TeL. 0 45 51 / 30 05

www.kis-segeberg.de

Neumünster

Schützenstraße 14–16

TeL. 0 43 21 / 41 91 19

www.selbsthilfe-neumuenster.de

Ahrensburg

Große Str. 28–30

TeL. 0 41 02 / 99 55 94

www.kibis-stormarn.de

Flensburg

Mürwikerstraße 1 15

TeL. 04 61 / 869 35 18

www.selbsthilfe-flensburg.de

Rendsburg

Ahlmannstraße 2a

TeL. 0 43 31 / 13 23 36

www.kibis-rendsborg.de

Geesthacht

Flottbeker Stieg 1

TeL. 0 41 52 / 907 97 14

www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

Heide

Hamburgerstraße 73

TeL. 04 81 / 902 79 01

www.selbsthilfe-dithmarschen.de

Husum

Poggenburgstraße 10a

TeL. 0 48 41 / 80 07 77

www.kibis-nf.de

Itzehoe

Liliencronstraße 8

TeL. 04 81 / 60 01 33

www.kibis-itzehoe.de

Mölln

Hauptstr. 52

TeL. 0 45 42 / 905 92 50

www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

Rellingen

Oberer Ehmschen 53

TeL. 0 41 01 / 500 34 90

www.selbsthilfe-pinneberg.de

Schleswig

Lollfuß 48

TeL. 0 46 21 / 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.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de

Hier finden Sie Anträge und Information zum Thema Krankenkassenförderung.

www.schleswig-holstein.de/Gesundheit

Beratung und Selbsthilfe in Schleswig-Holstein - das Gesundheitsportal der Landesregierung Schleswig-Holstein

www.aok.de/palliativwegweiser

Versorgungs- und Beratungsangebote für schwerstkranke und sterbende Menschen

www.kreis-plön.de

Hier finden Sie eine Übersicht über Hilfsangebote

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe



Ansprechpartnerin: Claudia Ottow,
Sozialpädagogin B.A.
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Plöner Land e.V.
Plöner Landstraße 14, 24211 Schellhorn
Tel.: 0 43 42 / 90 33 40 20
Fax: 0 43 42 / 90 33 40 90
ottow@drkploenerland.de
www.selbsthilfe-ploen.de oder
www.drkploenerland.de

Bürozeiten: Mo – Do: 9 – 14 Uhr, Fr: nach Vereinbarung
Termine am Nachmittag o. abends n. Vereinbarung

Impressum

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

Erscheinungsweise: 1 × jährlich, kostenfrei

Auflage: 3.000 Exemplare, 06/2023

Titelfoto: © lily - Fotolia

Diese Broschüre wird finanziert durch Fördermittel der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen in Schleswig-Holstein, der Deutschen Rentenversicherung Nord, des Landes Schleswig-Holstein und aus Eigenmitteln des DRK Kreisverbands 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.