



# Selbsthilfe-Wegweiser 2024/25

Selbsthilfegruppen und Beratung in der Region



Zentrale Kontaktstelle für  
**Selbsthilfe**  
**Kreis Plön**

# Was bietet eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit der gleichen Erkrankung, Behinderung oder einem gemeinsamen Lebensthema, um sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. Auch Angehörige erhalten Unterstützung. Die Teilnahme ist freiwillig und in der Regel kostenlos. Was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich und wird nicht nach außen gegeben.

Offene und vertrauensvolle Gespräche regen die Selbstheilungskräfte der Teilnehmenden an. Sie erfahren Verständnis und entdecken neue Wege für ihre Alltagsbewältigung. Selbsthilfegruppen stärken seelische Widerstandskräfte („Resilienz“), da sie Optimismus, Selbstwirksamkeitserfahrungen, angemessene Bewältigungsstrategien und soziale Unterstützung vermitteln.

Es gibt auch Menschen, die nicht gerne vor anderen über sich selbst und ihre Probleme sprechen. Möglicherweise kann ihnen eine professionelle Beratungsstelle gut weiterhelfen.

---

## Informationen zum Selbsthilfe-Wegweiser

Gedruckte Exemplare des Wegweisers können bei der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön angefordert werden. Ein pdf-Dokument der Broschüre steht unter **[www.drkplonerland.de](http://www.drkplonerland.de)** zum Download bereit.

Die Informationen in dieser Broschüre basieren auf den Angaben von Selbsthilfegruppen und Initiativen sowie eigener Internet-Recherche. Die Angaben 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.

Die Layout- und Druckkosten dieser Broschüre werden von der Deutschen Rentenversicherung Nord finanziert. Dafür bedanken wir uns herzlich.



# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Selbsthilfe-Wegweiser bietet die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön (ZKS) Ihnen einen Überblick über die Selbsthilfegruppen und -initiativen in der Region. Ergänzend finden Sie auch die Kontaktdaten von professionellen Beratungsstellen und Begegnungstätten sowie Telefonnummern von Hilfe- und Krisentelefonen. Dort erreichen Sie Beratungsfachkräfte, die Sie gern bei der Bewältigung von Problemen unterstützen.

Wir bemühen uns, diese Übersicht auf einem aktuellen Stand zu halten und sind Ihnen dankbar, wenn Sie uns über weitere Selbsthilfegruppen informieren, die bislang noch nicht in dieser Broschüre aufgeführt sind. Neue Gruppen werden wir in der nächsten Ausgabe des Selbsthilfe-Wegweisers aufnehmen. Sollten Sie Gruppen oder Initiativen zu bestimmten Themen in dieser Broschüre nicht finden, wenden Sie sich bitte an uns. Wir unterstützen Sie gerne bei der Suche.

Wenn Sie Fragen zur Selbsthilfe haben, nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf!

Ihre



Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön

## **Kontakt:**

Claudia Ottow, Sozialpädagogin B.A.  
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön  
beim Deutschen Roten Kreuz  
Kreisverband Plöner Land e.V.  
Plöner Landstraße 14, 24211 Schellhorn

**Telefon:** 04342 903340-20

**E-Mail:** [ottow@drkploenerland.de](mailto:ottow@drkploenerland.de)

**Internet:** [www.drkploenerland.de](http://www.drkploenerland.de)

**Bürozeiten:** Montag-Donnerstag von 9-14 Uhr,  
Termine am Nachmittag sind nach Vereinbarung möglich.

Auskunft zu allen Gruppen:  
Tel. 04342 903340-20



# Inhalt

Was bietet eine Selbsthilfegruppe?	2
Informationen zum Selbsthilfe-Wegweiser	2
Vorwort	3
Was macht die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön?	6
Neue App für die Selbsthilfe-Suche in Schleswig-Holstein	7
Selbsthilfe-Akademie: Bildungsangebote für Selbsthilfe-Aktive	7
Selbsthilfegruppen und -initiativen stellen sich vor	8

## Selbsthilfegruppen und Fachangebote im Kreis Plön

### I. Chronische Erkrankungen und Behinderungen

<b>Alzheimer</b>	9
<b>Aphasie</b>	9
<b>Asbestose</b>	9
<b>Behinderung</b>	9
<b>Demenz</b>	10
<b>Herz-Kreislauferkrankungen</b>	10
<b>Hirn-Erkrankungen</b>	10
<b>Krebserkrankungen</b>	11
Krebsgruppen	11
Fachangebote bei Krebserkrankungen	12
<b>Long Covid</b>	12
<b>Mastozytose</b>	12
<b>Medizinische Bewegung</b>	12
<b>Multiple Sklerose</b>	12
<b>Organtransplantierte</b>	13
<b>Parkinson</b>	13
<b>Polio</b>	13
<b>Psychische Erkrankungen und seelische Probleme</b>	13
Gruppen und Gesprächskreise	13
Fachangebote bei psychischen Erkrankungen	15
Hilfetelefone	16
<b>Reizdarm</b>	16



<b>Rheuma</b>	16
<b>Sarkoidose</b>	17
<b>Schlaganfall</b>	17
<b>Stoma</b>	17
<b>Suchterkrankungen</b>	17
Gruppen	17
Fachangebote bei Suchterkrankungen	19
<b>Turner-Syndrom</b>	19
<b>Uveitis</b>	19
<b>Vaskulitis</b>	19
<b>II. Beratung, Gruppen und Angebote in besonderen Lebenssituationen</b>	
<b>Behinderung / Inklusion</b>	19
<b>Familie / Partnerschaft / Lebensberatung</b>	20
<b>Frauen</b>	21
<b>Kinder und Jugendliche</b>	22
<b>LSBTIQ+</b>	22
<b>Männer</b>	23
<b>Migrationserfahrungen</b>	23
<b>Pflege / Angebote für Seniorinnen und Senioren</b>	23
<b>Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikt</b>	24
<b>Trauer und Hospiz</b>	25
Angebote der Trauerinitiative Eutin e.V.	25
Angebote des Hospizvereins Preetz e.V.	26
<b>III. Weitere Beratungsstellen und soziale Hilfen</b>	
<b>Freiwilligenunterstützung</b>	27
<b>Freizeitangebote / Begegnungsstätten</b>	28
<b>Medizinische Versorgung</b>	29
<b>Sozialberatung / Antidiskriminierung</b>	29
Überregionale Selbsthilfeaktivitäten	30
Nützliche Links und Adressen	31
Ansprechpartnerin im Kreis Plön	32
Impressum	32

# Was macht die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön?



## Unsere Hilfe umfasst:

### Beratung für Interessierte und Betroffene

- Erstberatung für Selbsthilfe-Interessierte
- Vermittlung von Betroffenen und Angehörigen an bestehende Selbsthilfegruppen oder professionelle Beratungsstellen

### Hilfe bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

- Beratung von Interessenten, die eine Gruppe gründen möchten
- Organisatorische Gründungshilfen sowie Anleitung zur Gruppenarbeit

### Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

- bei der laufenden Gruppenarbeit
- Organisation des Erfahrungsaustausches unter Selbsthilfegruppen
- Vernetzung von Selbsthilfegruppen mit Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Vermittlung von Referenten
- Beratung bei Fragen zur finanziellen Förderung
- Informationen über Fortbildungen

### Förderung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in der Öffentlichkeit

Das Angebot der Selbsthilfekontaktstelle ist kostenfrei.

Unsere Beratung ist vertraulich. Kontaktdaten werden nur nach verbindlicher Absprache weitergegeben.

---

[www.drkploenerland.de](http://www.drkploenerland.de)

---



# Neue App für die Selbsthilfe-Suche in Schleswig-Holstein

Die App „Selbsthilfe Schleswig-Holstein“ ermöglicht die landesweite Suche nach gesundheitsbezogenen und psychosozialen Selbsthilfegruppen. Sie bietet interessante Veranstaltungshinweise, News, eine Mediathek sowie Hilfsmittel für die Arbeit in Selbsthilfe-Gruppen.

Die App ist bei Google Play und im App Store erhältlich. Die Entwicklung und Pflege der App ist ein Gemeinschaftsprojekt des Schleswig-Holsteinischen Arbeitskreises der Selbsthilfekontaktstellen (SASK).

Eine Übersicht der Kontaktstellen finden Sie im Internet unter der Adresse [www.selbsthilfe-sh.info](http://www.selbsthilfe-sh.info)



**Selbsthilfe-APP**  
Schleswig-Holstein

Laden im App Store | JETZT BEI Google Play

**JETZT UNSERE APP LADEN!**  
[www.selbsthilfe-sh.info](http://www.selbsthilfe-sh.info)

## Selbsthilfe-Akademie

### Bildungsangebote für Selbsthilfe-Aktive

Die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein bietet ein vielseitiges und kostenloses Bildungsprogramm für Engagierte der Selbsthilfe.

In Tagesseminaren, Workshops und auf Fachtagungen können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten und Kompetenzen ausbauen und sich mit anderen Selbsthilfe-Aktiven austauschen.

**Das aktuelle Programm finden Sie unter**  
[www.selbsthilfe-akademie-sh.de](http://www.selbsthilfe-akademie-sh.de)



# Selbsthilfegruppen und -initiativen stellen sich vor:

## Selbsthilfegruppen Zuversicht I und II

Zuversicht ist der Name der Selbsthilfegruppen für Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts, die unter seelischen Belastungen wie Depressionen, Ängsten, Schuldgefühlen, Antriebslosigkeit oder ähnlichen seelischen Symptomen leiden. Der verständnisvolle Umgang im Miteinander, der gemeinsame Austausch sowie die Befindlichkeitsgespräche sorgen für Vertrauen und Zuversicht und geben jedem Einzelnen in der Gruppe das Gefühl, nicht allein zu sein. Eigenverantwortung, Diskretion und Verschwiegenheit sind Voraussetzungen für die Teilnahme.

### Gruppentreffen:

**Zuversicht I:** jeden Dienstag von 18-20 Uhr

**Zuversicht II:** jeden Freitag von 16-18 Uhr

Beide Gruppen treffen sich im Sozialraumprojekt AnschützEck (GSHN-Plön), Anschützstraße 11, Schönkirchen.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

**Kontakt:** Rolf Derks (SHG Zuversicht I und II)

**E-Mail:** lebelu@posteo.de | **Mobil:** 0177 7057597 oder Thomas Ottmar (SHG Zuversicht I)

**E-Mail:** tokh1@hotmail.de | **Mobil:** 0163 4540362

**Internet:** www.shgzuersicht.de

## Selbsthilfegruppe BKE-Wendepunkt | Angehörige im Blick

Die herausfordernde Beziehung zu einem suchtkranken Menschen beschäftigt die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Wendepunkt – Angehörige im BKE. Die Selbsthilfegruppe BKE-Wendepunkt bietet einen vertrauensvollen und geschützten Rahmen. Dort fühlen sich die Angehörigen verstanden und bedingungslos angenommen. In der Gemeinschaft entdecken sie wieder ihre Stärken, entwickeln Selbstfürsorge und finden neue Wege, um die Herausforderungen in ihrem Leben anzunehmen und neue Perspektiven zu schaffen.

**Treffen:** jeden 2. Montag (gerade Woche) ab 18:30 Uhr im Gemeindezentrum, Am Eksol 12, Mönkeberg.

Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten.

**Kontakt:** Heidi Bous | **E-Mail:** h.bous@bke-wendepunkt.de

**Telefon:** 01523 7886548





# Selbsthilfegruppen und Fachangebote im Kreis Plön

## I. Chronische Erkrankungen und Behinderungen

### Alzheimer

**Alzheimer Gesellschaft Kreis Plön – Selbsthilfe Demenz e.V.** |  
Selbsthilfegruppen für Personen, die Menschen mit Demenz begleiten

**Telefon:** 0175 4550669 (bitte vorher anrufen)

**Treffen:** am 2. Dienstag im Monat von 15:30-17 Uhr im Café Duft  
im Diakonischen Werk, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

**Beratungen zu Fragen der Demenz**

**Telefon:** 0175 4550669 | **E-Mail:** info@alzheimer-kreis-ploen.de

**Internet:** www.alzheimer-kreis-ploen.de

### Aphasie

**Aphasie Selbsthilfegruppe Bad Malente**

**Ansprechpartnerin:** Frau Mainz | **Telefon:** 04523 405-538;

**Landes-Aphasie-Zentrum** | **Telefon:** 04523 405-132

August-Bier-Klinik, Landes-Aphasie-Zentrum, Diekseepromenade 7-11  
(Konferenzraum Kellersee), Malente-Gremsmühlen

**E-Mail:** t.mainz@august-bier-klinik.de

**Treffen:** jeden 3. Donnerstag im Monat von 16:30-18 Uhr;  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

### Asbestose

**Asbestose SHG HH und SH e.V.**

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

**Internet:** www.asbesterkrankungen.de

### Behinderung

**Blinden- und Sehbehindertenverein SH e.V.**

Memelstraße 4, 23554 Lübeck | **Telefon:** 0451 4085080

**E-Mail:** info@bsvsh.org | **Internet:** www.bsvsh.org

**ZSL Nord e.V.** | **Online-Stammtisch für Menschen  
mit Behinderungen und Angehörige**

**Treffen:** über Zoom an jedem dritten Donnerstag ab 17 Uhr,  
weitere Informationen und den Zugangslink finden Sie auf der  
**Homepage** unter www.zsl-nord.com.

**ZSL Nord e.V.** | **Stammtisch für Menschen mit Behinderungen  
und Angehörige**

**Treffen:** jeden dritten Freitag ab 17 Uhr im ‚Haus des Sports‘,  
Winterbeker Weg 49, Kiel

---

**ZSL Nord e.V.** | Online-Austauschgruppe für Sehbehinderte, Blinde und Taubblinde, bei Bedarf unter Hinzuziehung eines Gebärden- oder Schriftdolmetschers

**Online-Treffen:** jeden ersten Donnerstag im Monat von 18-20 Uhr über zoom, weitere Informationen auf der

**Homepage** unter [www.zsl-nord.com/beratungsstellen/eutb-ploen](http://www.zsl-nord.com/beratungsstellen/eutb-ploen)

### Demenz

siehe Alzheimer Gesellschaft Kreis Plön – Selbsthilfe Demenz e.V. (Seite 9)

---

**Demenz-Chorprojekt „Die Herbstzeitlosen“** | Chor für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

**Treffen:** jeden Montag (außer in den Schulferien) von 10-12 Uhr in der Musikschule Neumünster, Caspar-von-Saldern-Haus, Haart 32; Eine vorherige Kontaktaufnahme ist erwünscht.

**Kontakt:** Andrea Osbahr, Leitung der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe in Neumünster | **Telefon:** 04321 419119

---

**Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein**

Hans-Böckler-Ring 23c, 22851 Norderstedt | **Telefon:** 040 23830440

**E-Mail:** [info@demenz-sh.de](mailto:info@demenz-sh.de) | **Internet:** [www.demenz-sh.de](http://www.demenz-sh.de)

### Herz-Kreislauferkrankungen

---

**Herzhilfe, Kinder-Herzhilfe Schleswig-Holstein e.V.**

**Telefon-Hotline:** 0174 7470276 | **E-Mail:** [info@kinderherzhilfe.de](mailto:info@kinderherzhilfe.de)

**Internet:** [www.kinderherzhilfe.de](http://www.kinderherzhilfe.de)

---

**Herzintakt** | Beratung zu Herz- und Kreislauferkrankungen für Patienten und Angehörige

Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf in SH e.V., Kührener Str. 30, 24211 Preetz | **Telefon:** 04342 9034406

**Sprechzeiten:** Montag bis Freitag von 9-13 Uhr sowie nach Absprache | **Internet:** [www.herzintakt.net](http://www.herzintakt.net) (Hier finden Sie Herzgruppen und viele weitere Informationen.)

### Hirn-Erkrankungen

---

**Deutsche Hirnstiftung** | Beratung zu neurologischen Themen

Kostenfreie Telefonberatung montags 14-18 Uhr und mittwochs 10-14 Uhr | **Telefon:** 030 531437935

**E-Mail:** [info@hirnstiftung.org](mailto:info@hirnstiftung.org) | **Internet:** [www.hirnstiftung.org](http://www.hirnstiftung.org)

---

**Hirn-Aneurysma, Verein für Hirn-Aneurysma-Erkrankte – Der Lebenszweig e.V. –**

**Ansprechpartnerin:** Frau Bock | **Telefon:** 0431 337561

**E-Mail:** [info@hirn-aneurysma.de](mailto:info@hirn-aneurysma.de) | **Internet:** [www.hirn-aneurysma.de](http://www.hirn-aneurysma.de)

**Treffen:** 5-6 mal jährlich, abwechselnd in Kiel, Lübeck und Hamburg; Anmeldung wird erbeten.

---



---

**Hirntumor** | Deutsche Hirntumorhilfe, Leipzig

**Telefon:** 03437 702702 | **E-Mail:** info@hirntumorhilfe.de

**Internet:** www.hirntumorhilfe.de

## Krebserkrankungen

### Krebsgruppen:

**Chorprojekt „Jetzt oder Nie!“** | Chor für krebserkrankte Menschen, deren Angehörige, Freunde und Unterstützer

**Telefon:** 04321 952221 | **E-Mail:** Chor\_JetztoderNie@gmx.de

**Treffen:** jeden Donnerstag um 19 Uhr in der Musikschule Neumünster, Haart 32, Neumünster

---

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

**Ansprechpartnerin:** Frau Schlicht

**Telefon:** 04323 8393 | **E-Mail:** einfach\_anne@web.de

**Treffen:** jeden 2. Dienstag im Monat von 16.30-18 Uhr, Gruppenraum im Betreuten Wohnen des DRK SE, Am Alten Markt 11, Bornhöved

---

### Leben mit Krebs

**Ansprechpartnerin:** Frau Bormann; **Telefon:** 04381 4159530

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

**Treffen:** jeden 1. Dienstag im Monat von 15:30-17:30 Uhr im DRK-Treffpunkt, Plöner Str. 29, Lütjenburg

---

**Leben mit Krebs... und Kindern** | Ehrenamtliche Kinderpat\*innen unterstützen krebserkrankte Eltern

DRK – Kreisverband Plöner Land e.V., Schellhorn

**Ansprechpartnerin:** Frau Ottow | **Telefon:** 04342 90334020

**E-Mail:** ottow@drkploenerland.de | **Internet:** www.drkploenerland.de

---

**„Lebenslinien“** | Gesprächskreis für Frauen mit und nach einer Krebserkrankung

**Ansprechpartnerin:** Frau Voß |

**Telefon:** 04522 9888 oder 0431 231689 | **E-Mail:** gitta.voss@web.de (Bitte vorher per Telefon oder per E-Mail Kontakt aufnehmen.)

**Treffen:** jeden 1. Mittwoch von 15:30-17 Uhr, in den Praxisräumen von Dr. Voß (Frauenarzt), Markt 14, Plön

---

**Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs (OvarSH) Kiel**

**Telefon:** 0800 5892563 (kostenfrei)

**E-Mail:** info@eskd.de | **Internet:** www.eskd.de

**Treffen:** jeden 2. Mittwoch im Monat um 16:30 Uhr, Bildungszentrum im Städtischen Krankenhaus Kiel, Hasseldieksdammer Weg 30, Kiel

---

**Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs (OvarSH) Online Nord-Ost**

**Telefon:** 0800 5892563 (kostenfrei)

**E-Mail:** heike.kowitz@eskd.de | **Internet:** www.eskd.de

**Treffen:** jeden 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr

---

---

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

**Ansprechpartnerin:** Frau Bönig | **Telefon:** 04347 908470

**E-Mail:** boenig-ilco@gmx.de | **Internet:** www.ilco.de

**Treffen:** jeden 1. Freitag im Monat (außer Juli und August) von 14:30-16:30 Uhr, „Das Wirtshaus“, Holstenstr. 88, Kiel  
Anmeldung nicht notwendig

### Fachangebote bei Krebserkrankungen:

**AWO-Krebsberatung in Schönkirchen** | Psychosoziale Beratung für krebserkrankte Menschen und ihre An- und Zugehörigen

**Ansprechpartnerinnen:** Claudia Artz

**Telefon:** 04348 917323 oder 0151 50746603

**E-Mail:** artz@awo-ploen.de und

Nicole Mildebrandt (gleiche Festnetznummer)

**Mobil:** 0155 66435217 | **E-Mail:** mildebrandt@awo-ploen.de

---

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

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel | **Telefon:** 0431 8001080

**E-Mail:** info@krebsgesellschaft-sh.de

**Internet:** www.krebsgesellschaft-sh.de

### Long Covid

---

## Selbsthilfegruppe für Long Covid in Ostholstein

**Ansprechpartnerinnen:** Frau Falk / Frau Pommerenke

**Telefon:** 0173 2472825 | **E-Mail:** info@long-covid-ostholstein.de

**Treffen:** am 2. Donnerstag im Monat von 18-19:30 Uhr, Gemeindehaus der Martin-Luther-Kirche in Fissau, Krete 7, Eutin | Um vorherige Kontaktaufnahme und Anmeldung per E-Mail wird gebeten.

### Mastozytose

---

## Mastozytose Selbsthilfe Netzwerk e.V.

**Internet:** www.mastozytose-info.de

### Medizinische Bewegung

---

## Selbsthilfe medizinische Bewegung e.V.

**Ansprechpartnerin:** Frau Schildknecht (Geschäftsstelle)

**E-Mail:** smb2004@gmx.de

**Treffen:** mehrere Termine wöchentlich, Details auf Anfrage

### Multiple Sklerose

---

## Multiple Sklerose | Kontaktgruppe Plön

**Ansprechpartner:** Herr Dr. Haberer | **Telefon:** 0173 2669168

**Treffen:** jeden 3. Donnerstag von 19-21 Uhr, Soziales Dienstleistungszentrum „Altes E-Werk“, Vierschillingsberg 21, Plön

---



---

## Multiple Sklerose | Selbsthilfegruppe Eutin/Malente

**Ansprechpartnerin:** Frau Röper | **Telefon:** 0173 1873214

**Treffen:** jeden 4. Montag im Monat von 15-17 Uhr,  
Haus der Begegnung (Quitschenbarg), Am Schlehenbusch 8, Eutin

## Organtransplantierte

**Organtransplantierte** | Bundesverband der  
Organtransplantierten e.V. Regionalgruppen Schleswig-Holstein

**Ansprechpartner:** Herr Veit | **Telefon:** 04851 1284

**E-Mail:** wolfgang.veit@bdo-ev.de | **Internet:** www.bdo-ev.de

## Parkinson

**Parkinson Selbsthilfegruppe** | eine Gruppe für  
Betroffene und ihre Angehörigen

**Kontakt:** Claudia Ottow von der Zentralen Kontaktstelle  
für Selbsthilfe | **E-Mail:** ottow@drkploenerland.de oder

**Telefon:** 04342 903340-20

**Treffen:** an jedem Donnerstag in einer ungeraden Kalenderwoche  
von 18-19:30 Uhr in den Räumen des DRK-Ortsvereins  
in der Gasstraße 25, Preetz

## Polio

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

**Ansprechpartner:** Herr Siewert | **Telefon:** 04131 7210286

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

**Treffen:** jeden letzten Dienstag im Monat ab 16 Uhr, Haus des Sports,  
Winterbeker Weg 49, Kiel

## Psychische Erkrankungen und seelische Probleme

Gruppen und Gesprächskreise:

**Burnout** | Frauengesprächskreis

**Ansprechpartnerin:** Frau Selinski | **Telefon:** 04342 787707  
oder 0171 4919101 | **E-Mail:** eva.selinski@gmx.de

**Treffen:** alle 14 Tage, Dienstag von 17-19 Uhr, Gasstr. 14, Preetz

---

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

**Ansprechpartner:** Herr Gretzig; **Telefon:** 04342 788228

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

**Treffen 1. Selbsthilfegruppe:** am 2. Donnerstag des Monats  
von 17-19 Uhr, Feldmannsplatz 6 (Speicher), Preetz

**Treffen 2. sozialpädagogisch moderierte Gruppe:** jeden  
3. Dienstag im Monat von 19-21 Uhr, Feldmannsplatz 6 (Speicher),  
Preetz; Bitte nehmen Sie vor Ihrer Teilnahme Kontakt auf.

---

---

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

**Träger:** AWO Kreisverband Plön e.V.

**Ansprechpartnerin:** Heidrun Hinzpeter

**Telefon:** 0160 6495191 (bitte vorher anrufen)

**E-Mail:** h.hinzpeter@gmx.de

**Treffen:** jeden Montag von 10-11:30 Uhr im Sprüttenhus,  
Bahnhofstraße 2a, Schönberg

---

**Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Belastungen |**  
angeleitet

**Gruppenleiterin:** Silke Meisel | **Telefon:** 04522 7984610 oder  
0162 2383992 | **E-Mail:** s.meisel@gshn-ploen.de

**Treffen:** an jedem 2. Montag im Monat von 16-17:30 Uhr  
(Änderungen vorbehalten) im Sozialraumprojekt Osterkarree,  
Schillener Str. 2, 24306 Plön

---

**SHG An – Pa – Cken | Angeleitete Selbsthilfegruppe**  
für Menschen mit Angst- und Panikattacken

**Ansprechpartner:** Herr Thomas Kolodzik

**Telefon:** 04348 917318 | **E-Mail:** Thomas.Kolodzik@awo-sh.de

**Treffen:** jeden 2. und 4. Montag im Monat von 17-18:30 Uhr  
in der Schönberger Landstraße 67, Schönkirchen  
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor jedem Termin  
per E-Mail oder telefonisch an.

---

**SHG Zuversicht I und II**

**Ansprechpartner:** Rolf Derks (SHG Zuversicht I + II)

**Mobil:** 0177 7057597 | **E-Mail:** lebelu@posteo.de

Thomas Ottmar (SHG Zuversicht I)

**Mobil:** 0163 4540362 | **E-Mail:** tokh1@hotmail.de

**Internet:** www.shgzuersicht.de

**Treffen:** Zuversicht I: jeden Dienstag von 18-20 Uhr

Zuversicht II: jeden Freitag von 16-18 Uhr; im Sozialraumprojekt  
AnschützEck (GSHN-Plön), Anschützstraße 11, Schönkirchen

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

---



### **Ambulante Soziotherapie der Brücke Schleswig-Holstein gGmbH |**

Markt 4, 24211 Preetz

**Angebot:** Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen, wenn andere Hilfen (noch) nicht greifen, in enger Zusammenarbeit mit verordnenden Fachärzten und Psychotherapeuten, psychosoziale Beratung und Krisenintervention, Gruppenarbeit

**Ansprechpartnerin:** Christine Uhlig | **Mobil:** 0160 99618607

**E-Mail:** c.uhlig@bruecke-sh.de

### **Begegnungsstätten, Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

#### **Gemeindepsychiatrisches Zentrum „Alte Meierei“**

Rodomstorstr. 14, 24306 Plön

**Kreativgruppe:** montags von 14-16:30 Uhr

**Kunstwerkstatt:** dienstags von 14:30-16:30 Uhr

**Kontakt:** Eva Heins | **Telefon:** 04522 5085-16

**E-Mail:** e.heins@bruecke-sh.de

#### **Begegnungsstätte, Der Speicher**

Feldmannsplatz 6, 24211 Preetz

**Mittwochstreff:** von 17-18:30 Uhr

**Kontakt:** Karen Schlüter, Oluf Jürgensen

**Telefon:** 04342 5224 | **E-Mail:** ploen@bruecke-sh.de

### **Betreuung am Übergang | ein Angebot der AWO Schleswig-Holstein gGmbH und der Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

Die Betreuung am Übergang ist eine kurzfristige, niedrighschwellige Hilfe für Bürger\*innen im Kreis Plön, die antrags- und kostenfrei genutzt werden kann. Sie soll für Menschen mit psychischen Erkrankungen und denen, die davon bedroht sind, eine Unterstützung sein, wenn keine weitere psychosoziale Beratung oder Betreuung vorhanden ist. Ausgangslagen können größere Veränderungen im Lebensumfeld, belastende Situationen oder die Entlassung aus einer Fachklinik sein. Der Beratungs- und Betreuungsrahmen ist hierbei sehr individuell und wird mit Ihnen gemeinsam abgestimmt.

#### **Kontakt:**

- **AWO Schleswig-Holstein gGmbH, Ambulante Dienste Mitte**

Thomas Kolodzik | Schönberger Landstr. 67,  
24232 Schönkirchen | **Telefon:** 04348 9173-18

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

- **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

Markt 4, 24211 Preetz | **Telefon:** 04342 309080

- **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

Rodomstorstraße 14, 24306 Plön | **Telefon:** 04522 50850

**E-Mail:** beratung-ploen@bruecke-sh.de

---

**Kreis Plön | Telefon:** 04522 743-393

**E-Mail:** sozialpsychiatrischer.dienst@kreis-ploen.de

**1. Beratung von erwachsenen Menschen mit psychischen Störungen und deren Angehörigen**

**2. Krisenintervention**

**3. Vermittlung weiterführender Hilfen**

Außerhalb der Dienstzeit und in akuten, lebensbedrohlichen Situationen wenden Sie sich bitte an die Polizei unter der Telefonnummer 110 oder die Rettungsleitstelle 112.

Hilfetelefone:

**Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

**Telefon:** 0800 3344533, kostenfrei

**Sprechzeiten:** Montag, Dienstag, Donnerstag von 13-17 Uhr

Mittwoch und Freitag von 08:30-12:30 Uhr

**Seelefon | Familien-Selbsthilfe Psychiatrie/ Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.**

**SeeleFon** (Beratung für Angehörige) | **Telefon:** 0228 71002424

**Telefonseelsorge | Rund um die Uhr**

**Evangelische Telefonseelsorge Telefon:** 0800 1110111

**Katholische Telefonseelsorge Telefon:** 0800 1110222

**Kinder und Jugendliche Telefon, Nummer gegen Kummer:** 116111

Reizdarm

**Reizdarm, Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.**

**Telefon:** 069 71377886 | **E-Mail:** info@reizdarmselbsthilfe.de

**Internet:** www.reizdarmselbsthilfe.de

Rheuma

**Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**

**Telefon:** 0431 535490 | **E-Mail:** info@rlsh.de

**Internet:** www.rlsh.de

**Treffen:** Es gibt viele Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

Bitte informieren Sie sich unter [www.rlsh.de](http://www.rlsh.de). | Nähere Informationen auf Anfrage.





## Sarkoidose

### Sarkoidose-Selbsthilfe Schleswig-Holstein

**Kontakt:** Dirk, Katja | **Telefon:** 04329 913878

**E-Mail:** info@sarkoidose-sh.de

**Treffen:** 6 x jährlich, samstags 8.6., 10.8., 12.10., 14.12. 2024;  
jeweils von 14-17 Uhr im DRK-Haus, Schützenstr. 14, Neumünster.  
Anmeldung nicht notwendig.

### Sarkoidose-Netzwerk e. V. | Regionalgruppe Schleswig-Holstein

**Telefon:** 04321 400496 | **E-Mail:** sh@sarkoidose-netzwerk.de

**Treffen:** vierteljährlich, samstags, 14-17 Uhr im DRK-Haus,  
Schützenstr. 14-16, 24534 Neumünster  
Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten.

## Schlaganfall

### Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Preetz

**Ansprechpartner:** Frau Sander | **Telefon:** 04302 1278

**E-Mail:** waschtreff.sander1@gmx.de

Herr Gloyer | **Telefon:** 04342 87054 | **E-Mail:** dieter@gloyer.net

**Treffen:** jeden 1. Donnerstag im Monat von 15-17 Uhr, Gasstr. 25,  
in den Räumlichkeiten des DRK-Ortsvereins, Preetz

## Stoma

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

**Ansprechpartnerin:** Frau Bönig; **Telefon:** 04347 908470

**E-Mail:** boenig-ilco@gmx.de | **Internet:** www.ilco.de

**Treffen:** jeden 1. Freitag im Monat (außer Juli und August)  
von 14:30-16:30 Uhr, „Das Wirtshaus“, Holstenstr. 88, Kiel.  
Anmeldung nicht notwendig.

## Suchterkrankungen

### Gruppen:

#### Anonyme Alkoholiker, Preetz

**Ansprechpartner:** Günther | **Telefon:** 01573 5510673

**Treffen:** jeden Dienstag von 19-21 Uhr,  
Bodelschwingh-Gemeindehaus, Max-Planck-Str. 2, Preetz

#### BKE – Preetz

**Ansprechpartnerin:** Frau Ahlers

**Telefon:** 04383 517966 oder 0170 3628190

**Treffen:** jeden Montag um 20 Uhr im Gemeindehaus,  
Stadtkirche, Preetz

#### BKE – Preetz (Vorbereitungskurs zur MPU)

**Ansprechpartner:** Herr Bumann | **Telefon:** 04307 839857

**Treffen:** jeden Mittwoch von 18-19:30 Uhr, Stadtkirche Preetz,  
Kirchplatz 10, Preetz (Weitere Treffen bestehen auch in Heiligenhafen.)

---

## **BKE – Schellhorn**

**Ansprechpartner:** Herr Hutzfeldt

**Telefon:** 04342 5347 oder 0174 4242859

**Treffen:** am 2. und 4. Donnerstag des Monats von 19:30-21:30 Uhr,  
Nikodemushaus, Theodor-Heuss-Weg 7, Schellhorn

---

## **BKE – Schönkirchen**

**Ansprechpartnerin:** Frau Stallmann-Starckjohann

**Telefon:** 0431 2606694 oder 0173 9049941

**E-Mail:** antje.stallmann@freenet.de

Persönliche Beratung täglich möglich von 0:00-24:00 Uhr – Soforthilfe

---

**BKE Wendepunkt | Selbsthilfegruppe für Angehörige von  
an Suchtmitteln erkrankten Menschen – neue Gruppe –**

**Ansprechpartnerin:** Heidi Bous | **Mobil:** 01523 7886548

**E-Mail:** h.bous@bke-wendepunkt.de

**Treffen:** jeden 2. Montag ab 18:30 Uhr im Gemeindezentrum  
Mönkeberg, Am Eksol 12, Mönkeberg

---

## **Freie Sucht-Selbsthilfegruppe**

**Ansprechpartner:** Frank | **Telefon:** 01575 7788284

**Treffen:** donnerstags 17:30-19 Uhr in den Räumen des ATS  
Suchthilfeszentrums, Kirchenstraße 33 a, Preetz

---

## **Freundeskreis Plön**

**Ansprechpartner:** Herr Rathje | **Telefon:** 04522 500319 oder  
0177 5355911 | **E-Mail:** wolfgang.rathje@gmx.de

**Treffen:** jeden Dienstag von 18:30-20:30 Uhr, Krabbe 17, Raum 5, Plön

---

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

**Ansprechpartnerin:** Frau Winter

**Telefon:** 04343 8671 oder 01525 7066657

**Treffen:** jeden Mittwoch um 19:30 Uhr, Gemeindesaal  
der evangelischen Kirche, Neuheikendorfer Weg 4, Heikendorf

---

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

**Ansprechpartner/innen:** Herr Deiter | **Telefon:** 0171 6538049

Frau Runge | **Telefon:** 0174 6569624

Frau Gruler | **Telefon:** 0152 29543394

Herr Schirrmacher | **Telefon:** 0172 6903566

**E-Mail:** shg-luetjenburg@gmx.net

**Internet:** www.shg-luetjenburg.de

**Treffen:** jeden Dienstag von 19:30-21 Uhr im Gemeindehaus,  
Wehdenstr. 14, Lütjenburg

---



**WIDA** | Wege in die Abstinenz, eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen – *neue Gruppe* –

**Ansprechpartnerin:** Ingrid Kutzner | **Telefon:** 04342 789152

**Treffen:** jeden Mittwoch um 18 Uhr in der Bibliothek im Herrenhaus der Fachklinik Freudenhof-Ruhleben, Freudenhof 3, Schellhorn.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Fachangebote bei Suchterkrankungen:

#### **ATS Suchtzentrum im Kreis Plön**

Kirchenstraße 33 a, 24211 Preetz | **Telefon:** 04342 76270

**E-Mail:** sucht.preetz@ats-sh.de | **Internet:** www.ats-sh.de

#### **Frauen Sucht Gesundheit e.V.** | Frauensuchtberatung SH |

Beratung, Therapie, Gruppenangebote für Frauen mit Abhängigkeitsproblemen und Angehörige, Kiel

**Telefon:** 0431 61549 | **E-Mail:** info@fsg-sh.de

**Internet:** www.fsg-sh.de

#### Turner-Syndrom

#### **Turner-Syndrom Regionalgruppe Schleswig-Holstein**

**Ansprechpartnerin:** Bianca Hirth

**E-Mail:** rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de

**Internet:** www.turner-syndrom.de

**Treffen:** jeden 1. Freitag im Monat von 16-18 Uhr im Thomashaus, Lindenstraße 42, Hohenweststedt. Um vorherige Kontaktaufnahme mit der Leiterin wird gebeten.

#### Uveitis

#### **Uveitis im Norden** | Landesgruppe Hamburg und Schleswig-Holstein

**Ansprechpartnerin:** Frau Fechner

**Telefon:** 0172 9937850 | **E-Mail:** info@uveitis-im-norden.de

**Internet:** www.uveitis-im-norden.de

**Treffen:** bitte erfragen

#### Vaskulitis

#### **Vaskulitis Selbsthilfegruppe Schleswig-Holstein** | Landesverband

Rheumaliga Schleswig-Holstein e.V. | Holstenstr. 88, 24103 Kiel

**Ansprechpartnerin:** Silke Engel | **Telefon:** 0172 9122578

**E-Mail:** vaskulitis@rlsh.de | **Internet:** www.rlsh.de

**Treffen:** einmal monatlich samstags ab 14 Uhr

## II. Beratung, Gruppen und Angebote in besonderen Lebenssituationen

#### Behinderung / Inklusion

#### **Beauftragter für Menschen mit Behinderung:**

Carsten Berthold-Clausen | **Telefon:** 0173 7675524 |

**E-Mail:** beauftragter@kreis-ploen.de | **Internet:** www.kreis-ploen.de

---

## Betreuungsverein im Kreis Plön e.V.

Markt 8, Preetz

**Telefon:** 04342 30880 | **E-Mail:** info@btv-ploen.de

**Internet:** www.btv-ploen.de | **Angebot:** Umfassende Informationen zur rechtlichen Betreuung nach dem BGB, zu Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen; Fortbildungen und Unterstützung für ehrenamtliche Betreuungspersonen und Bevollmächtigte

---

## 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:** 04522 5979702 | **E-Mail:** ploen.eutb@zsl-nord.de

**Internet:** www.zsl-nord.com/beratungsstellen/eutb-ploen

---

## Familie / Partnerschaft / Lebensberatung

**Beratungsstellen der Diakonie** | Beratung und konkrete Hilfen an unterschiedlichen Orten:

- Beratung in Erziehungs- und Lebensfragen
- Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
- Vermittlung in Mutter-, Vater-Kind-Kuren
- Familienberatung
- Kinder- und Jugendberatung
- Ehe- und Paarberatung, Beratung zu den Themen Trennung und Scheidung
- Sorgerecht und Umgang, Mediation

**Kontakt:** Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

**Telefon:** 04342 7170

**Internet:** www.diakonie-ps.de

---

**Familienzentrum Preetz und Umgebung** | Diakonie des Kirchenkreises Plön-Segeberg

**Koordinatorin:** Hanna-Lina Hutzfeldt-Franzke |

Am Alten Amtsgericht 5, 24211 Preetz

**Telefon:** 04342 71740 | **E-Mail:** h-l.hutzfeldt@diakonie-ps.de

**Internet:** www.diakonie-ps.de

---

**Familienzentrum Schrevenborn** | AWO Kreisverband Plön e.V.

**Koordinatorin:** Nina Heidemann |

Schönberger Landstraße 67, 24232 Schönkirchen

**Telefon:** 04348 917334 | **Mobil:** 0176 47667899

**E-Mail:** famz-schrevenborn@awo-ploen.de

**Internet:** www.familienzentrum-schrevenborn.de

---



---

## **SOS-Familientreffpunkt Lütjenburg | SOS Kinderdorf SH**

**Koordinatorin:** Heinke Zurheide |

Amakermarkt 1-3, 24321 Lütjenburg

**Telefon:** 04381 9067123 | **Mobil:** 0176 12606859

**E-Mail:** heinke.zurheide@sos-kinderdorf.de

**Internet:** www.sos-kd-schleswig-holstein.de

---

## **Familienzentrum Plön | Familienbildungsstätte Plön | Deutsche Gesellschaft für Familienbildung und Beratung e.V.**

**Koordinatorin:** Svenja Tavares | Vierschillingsberg 21, 24306 Plön

**Telefon:** 04522 505139 | **Mobil:** 0178 3170181

**E-Mail:** familienzentrum@fbs-ploen.de | **Internet:** www.fbs-ploen.de

---

## **Familienzentrum Wankendorf | AWO Kreisverband Plön e.V.**

**Koordinatorinnen:** Tanja Gill-Weller, Silke Maschke |

Kirchtor 18, 24601 Wankendorf

**Telefon:** 04326 2899550 | **Mobil:** 0160 96290878

**E-Mail:** famz-wankendorf@awo-ploen.de

**Internet:** www.famz-wankendorf.de

---

## **Familienzentrum Probstei | Gemeinde Probstei**

**Koordinatorin:** Katrin Taubner | Eichkamp 24-26, 24217 Schönberg

**Telefon:** 04344 8191992 | **Mobil:** 0171 2421232

**E-Mail:** familienzentrum@gemeinde.schoenberg.de

**Internet:** www.schoenberg.de

---

## **Nummer gegen Kummer | Telefonberatung für Eltern**

**Telefon:** 0800 1110550

---

## **Wellcome, Familienbildungsstätte Plön | Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt**

**Kontakt:** Svenja Schneider

**Telefon:** 0157 31102644 | **E-Mail:** ploen@wellcome-online.de

**Internet:** www.wellcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt/deutschland/schleswig-holstein/ploen

**Sprechzeiten:** nach Vereinbarung

---

## **Frauen**

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

**Telefon:** 04342 309939

---

### **Frau & Beruf | Beratung zur beruflichen Entwicklung von Frauen**

**Telefon:** 04522 8089747 | **E-Mail:** fub@diakonie-altholstein.de

---

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

**Telefon:** 0431 91144 | **E-Mail:** info@frauennotruf-kiel.de

**Internet:** www.frauennotruf-kiel.de

---

---

**Frauenberatungsstelle & Eß-o-EB, Kiel** | Psychosoziale  
Frauenberatung, psychologisch angeleitete Gruppen zu den Themen  
Essstörungen und Achtsamkeit / Resilienz  
**Telefon:** 0431 524241 | **E-Mail:** mail@frauenberatung-essoess.de  
**Internet:** www.frauenberatung-essoess.de

---

**Frauenhaus Kreis Plön e.V.** | Tag und Nacht erreichbar  
**Telefon:** 04342 82616 | **Internet:** www.frauenhauskreisploen.de

---

**Frauenhelpline** | Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“  
**Telefon:** 116 016 | bundesweit, anonym, kostenfrei, barrierefrei und in  
18 Fremdsprachen verfügbar

---

**Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna Klara e.V., Kiel**  
**Telefon:** 0431 5579344 | **E-Mail:** psychosozial@donna-klara.de  
**Internet:** www.donna-klara.de

---

### Kinder und Jugendliche

**Amt für Schule und Kultur** | Schulpsychologischer Dienst  
Hamburger Straße 17/18, 24306 Plön  
**Angebot:** Beratung am Schulleben Beteiligten, auch von Schülerinnen  
und Schülern | **Anmeldung** über das Sekretariat |  
**Telefon:** 04522 743681 | **E-Mail:** schulpsychologie@kreis-ploen.de  
**Außenstelle:** Gerberweg 4, 24211 Preetz

---

**Beratungsstellen der Diakonie**  
Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz  
**Telefon:** 04342 7170

---

**JugendNotmail** | Bundesweite, kostenlose und anonyme Online-  
Beratung für Kinder und Jugendliche (bis 19 Jahre) bei psychischen  
und seelischen Problemen  
**Internet:** www.jugendnotmail.de

---

**Kinderschutz-Zentrum Kiel** | Fachberatungsstelle für alle Fälle  
von Gewalt gegen Kinder und Jugendliche  
zuständig auch für den Kreis Plön  
**Telefon:** 0431 122180 | **E-Mail:** info@kinderschutz-zentrum-kiel.de

---

**Kinder- und Jugendtelefon**  
**Telefon:** 116 111 oder 0800 1110333

---

**U25** | kostenlose und vertrauliche Mailberatung für Jugendliche und  
junge Erwachsene unter 25 Jahren in (suizidalen) Lebenskrisen  
**Internet:** www.u25-deutschland.de

---

### LSBTIQ+

**HAKI e.V.** | Beratung und Gruppen für lesbische, schwule, bi\*, trans\*,  
inter\* und queere Menschen, LSBTIQ+, Kiel  
**Telefon:** 0431 17090 | **E-Mail:** post@haki-sh.de  
**Internet:** www.haki-sh.de

---



## Männer

**Männerberatung Kiel** | Beratung für Männer, die sexuelle und häusliche Gewalt erlebt haben

Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen

**Telefon:** 0431 91124 | **E-Mail:** info@maennerberatung-kiel.de

**Internet:** www.maennerberatung-sh.de

## Migrationserfahrungen

**AWO IntegrationsCenter**

Migrationsberatung in Preetz | Gasstraße 25, Preetz

**Telefon:** 04342 7879020

Migrationsberatung in Plön | Vierschillingsberg 21, Plön

**Telefon:** 04522 505129

**Jugendmigrationsdienst Plön**

CJD Nord, Lange Straße 41, 24306 Plön

**Telefon:** 04522 7657391

(Online-Beratung über die Homepage möglich)

**Internet:** www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/ploen

**Muslimisches Telefonseelsorgetelefon** |

anonym, vertraulich, bundesweit

**Telefon:** 030 443509821 | **Internet:** www.mutes.de

**Myriam** | mobile Beratungsstelle für geflüchtete Frauen in Schleswig-

Holstein | Kostenlose und vertrauliche Beratung bei Problemen,

Gewaltprävention, Beratung zu Asylverfahren und Aufenthalt

**Telefon:** 0170 9350800 oder 0431 55779193 |

**Internet:** www.myriam.sh/de

**Refugee Law Clinic e.V.** | Kostenlose Rechtsberatung zu Fragen des Flüchtlingsrechts

**Offene Sprechstunde:** donnerstags von 14-17 Uhr und Termine nach

Vereinbarung | c/o Flüchtlingsrat Schleswig-Holstein e.V.,

Sophienblatt 82-86, 24114 Kiel

**E-Mail:** info@law-clinic-kiel.de | termine@law-clinic-kiel.de

**Internet:** www.law-clinic-kiel.de

**SeeleFon für Flüchtlinge** | kostenlose Beratung in deutscher, englischer, französischer und arabischer Sprache

**Telefon:** 0228 71002425

## Pflege / Angebote für Seniorinnen und Senioren

**Compass – Pflegeberatung** | Beratung für Privatversicherte und ihre Angehörigen, unabhängig und vertraulich,

**kostenfreie Servicenummer** 0800 1018800

**Internet:** www.compass-pflegeberatung.de

---

**Digitales Pflegebistro** | Selbsthilfe für pflegende Eltern, pflegende Angehörige, Angehörige von Menschen in stationärer Versorgung und Young Carer (junge Menschen mit Pflegeverantwortung)

**Internet:** [www.pflegebistro.de](http://www.pflegebistro.de)

---

**Patientenombudsmann / -frau Schleswig-Holstein e.V.** | Unabhängige, kostenfreie und ehrenamtliche Patienten- und Pflegeberatung

**Telefon:** 04551 803422 (Geschäftsstelle)

**E-Mail:** [info@patientenombudsmann.de](mailto:info@patientenombudsmann.de)

**Internet:** [www.patientenombudsmann.de](http://www.patientenombudsmann.de)

---

**Pflegenottelefon** | Rat und Hilfe für Pflegebedürftige, Angehörige und Pflegekräfte

**Telefon:** 01802 494847 (6 Cent pro Anruf)

24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen

**Internet:** [www.pflege-not-telefon.de](http://www.pflege-not-telefon.de)

---

**Pflegestützpunkt im Kreis Plön** | Beratung rund um das Thema Pflege und Pflegeversicherung

Heinrich-Rieper-Str. 6, Plön | **Telefon:** 04522 743311

**E-Mail:** [pflegestuetspunkt@kreis-ploen.de](mailto:pflegestuetspunkt@kreis-ploen.de)

**Internet:** [www.kreis-ploen.de](http://www.kreis-ploen.de)

---

### Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikt

**AWO Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung**

Schönberger Landstr. 67, Schönkirchen

**Telefon:** 04348 917321

**E-Mail:** [Schwangerenberatung-schoenkirchen@awo-sh.de](mailto:Schwangerenberatung-schoenkirchen@awo-sh.de)

---

**AWO Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung Plön**

Vierschillingsberg 21, Plön | **Telefon:** 04522 505126

**E-Mail:** [schwangerenberatung-ploen@awo-sh.de](mailto:schwangerenberatung-ploen@awo-sh.de)

**Sprechzeiten:** nach Vereinbarung,  
bei Bedarf auch in Lütjenburg möglich

---

siehe auch Beratungsstellen der Diakonie

(Seite 20)

---





## Trauer und Hospiz

**SHG „Regenbogenwege“** | Eine Gruppe für Eltern, deren Kind vor, während oder nach der Geburt gestorben ist. Begleitung für verwaiste Eltern, Geschwisterkinder und Angehörige. Einzelbegleitung jederzeit, unabhängig von einer Konfession

**Treffen:** Gruppentreffen jeden 3. Donnerstag von 19:30-21:30 Uhr (unabhängig von einer Konfession) im Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchengemeinde, Niederstraße 15, Schönberg

**Ansprechpartnerin:** Karin Scheidemann (Krankenschwester und Trauerbegleiterin)

**Telefon:** 04342 801424 (Anrufbeantworter) | **Mobil:** 0175 8433427

**E-Mail:** info@regenbogenwege.de

Begleitung auch für verwaiste ältere Eltern, deren erwachsene Kinder verstorben sind

**Ansprechpartnerin:** Frau Scheidemann (Krankenschwester und Trauerbegleiterin);

**Telefon:** 04342 801424 | **E-Mail:** info@regenbogenwege.de

**Weiterleben** | Selbsthilfegruppe für trauernde Witwen und Witwer

**Kontakt:** Renate | **Telefon:** 04342 787898 oder über die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe, Claudia Ottow

**Telefon:** 04342 90334020 | **E-Mail:** ottow@drkploenerland.de

**Treffen:** alle 2 Wochen nach Absprache

## Angebote der Hospizinitiative Eutin e.V.:

**Begleitung und Beratung von Schwerkranken, Sterbenden und ihren Angehörigen sowie Trauerbegleitung**

**Ansprechpartnerinnen:** A. Heide, A. Müller, W. Kayser-Bauch

**Telefon:** 04521 790776 | **E-Mail:** info@hospizinitiative-eutin.de

**Internet:** www.hospizinitiative-eutin.de

**Bürozeiten:** Montag und Donnerstag von 9-12 Uhr und nach Vereinbarung | Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

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

**Telefon:** 04521 401882 (Anmeldung erbeten)

**Internet:** www.hospizinitiative-eutin.de

**Treffen:** jeden 1. Sonntag im Monat von 10-12 Uhr | Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

**Trauercafé (kostenfreie Teilnahme)**

**Kontakt:** 04521 401882 (Anmeldung erbeten)

**Treffen:** jeden 1. Dienstag im Monat von 15-17 Uhr | Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

**Trauerwandern der Hospizinitiative Eutin und Plön**

**Treffen:** jeden 2. Sonntag im Monat ab 14 Uhr | Fünf-Seen-Allee 2 (Seniorenheim Dana), Plön

---

## Intuitives Malen für Trauernde

**Kontakt:** 04521 402882 (Anmeldung erbeten)

**Treffen:** an jedem 4. Mittwoch in der Zeit von 15:30-18:30 Uhr | Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

---

## Geschlossene Trauergruppe der Hospiz-Initiativen Plön und Eutin (zweimal im Jahr als Kurs)

**Anmeldung und Trauertelefon:** 04521 401882

---

## Kinder- u. Jugendtrauergruppe (Anmeldung erbeten)

**Kontakt:** 04521 790776

**Treffen:** jeden 2. und 4. Montag im Monat von 15-16 Uhr (5 bis 9-Jährige) von 16:30-18 Uhr (10 bis 15-Jährige) | Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Straße 20, Eutin

---

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

**Telefon:** 04521 401882 (AB; Anmeldung erbeten)

und **Telefon:** 04521 790776 (AB oder Montag und Donnerstag 9-12 Uhr persönliche Erreichbarkeit)

**E-Mail:** info@hospizinitiative-eutin.de

**Treffen:** jeden 2. Mittwoch im Monat von 19-20:30 Uhr | Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

---

## Trauer & Klöße | Kochen für Trauernde (es wird ein Unkostenbeitrag erhoben)

**Telefon:** 04521 401882 (AB; Anmeldung erbeten)

**Treffen:** jeden 3. Mittwoch im Monat von 17- 20 Uhr | Tagespflege der Diakonie Ostholstein, Eberescheweg 13, Eutin

---

## Trauertelefon der Hospizinitiative Eutin

Persönliches Gespräch nach Absprache

**Kontakt:** 04521 401882

---

## Onkolotse | Hilfe für onkologische Patient\*innen und ihre An- und Zugehörigen

**Ansprechpartnerin:** Astrid Heide | Termine nach telefonischer Vereinbarung | **Telefon:** 0157 54773905 |

**E-Mail:** onkolotse.sh@web.de

---

### Angebote des Hospizvereins Preetz e.V.:

## Begleitung und Beratung von Schwerkranken, Sterbenden und ihren Angehörigen – auch den Kindern

**Ansprechpartnerinnen:** Frau Menden, Frau Schröder

**Telefon:** 04342 7889640

**E-Mail:** info@hospizverein-preetz.de

**Internet:** www.hospizverein-preetz.de

**Bürozeiten:** Mo, Di, Mi von 09:15-12:30 Uhr | Do von 12-15:30 Uhr (und nach Vereinbarung) | Kirchenstr. 58, Preetz

---



---

## **Sprechstunde für Trauernde** | Kostenfreie Einzelbegleitung

**Treffen:** jeden Mittwoch ab 15 Uhr mit Anmeldung im Büro | Kirchenstr. 58, Preetz

---

## **Trauercafé**

Kostenfrei. Durch Gespräche mit den Trauerbegleiter\*innen und durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch werden Lösungswege in der Trauer angedacht.

**Treffen:** jeden 2. Dienstag im Monat von 15-16:30 Uhr im Haus der Diakonie | Café Duft, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

---

## **Trauerkreis**

Kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl, mit Anmeldung. Eine feste Gruppe Trauernder, die sich intensiv mit Trauerbegleiter\*innen zu aufeinander aufbauenden Themen austauscht und unterstützt.

**Treffen:** an 6 feststehenden Terminen monatlich mittwochs von 15-17 Uhr in der alten Musikschule | Baasberg 1 (Navi: Schützenplatz 11), Preetz

---

## **Wandern mit Trauernden**

Kostenfrei. Bewegung und Gespräche in der Natur

**Treffen:** jeden 4. Samstag im Monat um 14 Uhr | große Uhr auf dem Marktplatz, Preetz

---

## **Kinder schwererkrankter Eltern**

Kostenfrei, nach Absprache

Begleitung der Kinder – Beratung der Eltern

---

## **III. Weitere Beratungsstellen und soziale Hilfen**

### **Freiwilligenunterstützung**

## **Beratungsstelle für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe** |

Kostenlose Beratung und Unterstützung rund um das Thema ehrenamtliche Flüchtlingshilfe | Regelmäßige Netzwerk-Treffen, Newsletter über aktuelle Entwicklungen, Vorträge und Schulungen.

**Kontakt:** Kerstin Ahrens, Kreis Plön

**Telefon:** 04522 743-693 | **E-Mail:** Kerstin.Ahrens@kreis-ploen.de

---

## **Freiwilligenzentrum im Kreis Plön** | Eine Einrichtung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und der Freiwilligenarbeit

Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

**Telefon:** 04342 71748 | **E-Mail:** info@freiwillig-im-kreis-ploen.de

**Internet:** [www.freiwillig-im-kreis-ploen.de](http://www.freiwillig-im-kreis-ploen.de)

Die Freiwilligenbörse hilft Ihnen, ein freiwilliges Engagement oder Ehrenamt zu finden, das gut zu Ihnen passt. | **Nähere Informationen unter:** [www.freiwillig-im-kreis-ploen.de/freiwilligenboerse.html](http://www.freiwillig-im-kreis-ploen.de/freiwilligenboerse.html)

---

---

**seniorTrainer** | ältere Ehrenamtliche bringen ihre Erfahrungen aus dem Familien- und Berufsleben in regionalen Projekten ein

**Zentrale Anlaufstelle:** Kreisvolkshochschule Plön, Krabbe 17, Plön

**Kontakt:** Frau Angela Dornberger | **Telefon:** 04522 2327

**E-Mail:** angela.dornberger@kvhs-ploen.de

**Internet:** www.kvhs-ploen.de

### Freizeitangebote / Begegnungsstätten

**Café Duft im Haus der Diakonie** | ehrenamtlich geführtes Café, das auch Menschen mit geringem Einkommen einen Cafésbesuch ermöglicht | Preise nach finanzieller Möglichkeit

Am Alten Amtsgericht 5, Preetz | **Telefon:** 04342 717-0

**Öffnungszeiten:** Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 14 bis 17 Uhr

---

**Familienbildungsstätte Plön** | Bildungs- und Freizeitangebote | Treffs für Familien, Eltern, Frauen und Männer

Vierschillingsberg 21, 24306 Plön

**Kontakt:** Frau Sabine Stier | **Telefon:** 04522 505138

**E-Mail:** info@fbs-ploen.de | **Internet:** www.fbs-ploen.de

---

**Sozialraumprojekt Osterkarree** | GSHN Plön/KJSH-Stiftung

**Kontakt:** Silke Meisel und Melanie Hinz |

Schillener Straße 2, 24306 Plön | **Telefon:** 04522 7442379

**E-Mail:** s.meisel@gshn-ploen.de oder m.hinz@gshn-ploen.de

**Internet:** <https://gshn-ploen.de/angebote/>

sozialraumprojekt-osterkarree-ploen

**Zielgruppe:** alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Behinderung und von Behinderung bedrohte Menschen

**Angebote:** inklusive Freizeit- und Beratungsangebote, z.B. Sozialberatung, Peer-Beratung, Gesprächskreis, Schrebergartenprojekt, Näh- und Kreativgruppen, Schachgruppe, Frühstücks- und Mittagsrunde, Kochgruppe, Spielertreff, Aktivgruppe.

Weitere Angebote von Kooperationspartner\*innen und Ehrenamtlichen.

---

**Sozialraumprojekt AnschützEck** | GSHN Plön/KJSH-Stiftung

**Kontakt:** Silke Meisel | Anschützstraße 11, 24232 Schönkirchen

**Mobil:** 0162 2383992 | **E-Mail:** s.meisel@gshn-ploen.de

**Internet:** <https://gshn-ploen.de/angebote/>

sozialraumprojekt-anschuetzeck-schoenkirchen

**Zielgruppe:** alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Behinderung und von Behinderung bedrohte Menschen

**Angebote:** inklusive Freizeit- und Beratungsangebote, z.B.: Sozialberatung, Selbsthilfegruppe für Menschen mit seelischen Belastungen, Nähgruppe, Frühstücksrunde, Kochgruppe, Spielertreff, Gartengruppe.

Weitere Angebote von Kooperationspartner\*innen und Ehrenamtlichen.



---

**Teestuben für ältere Menschen** | DRK-Kreisverband Plöner Land e.V.  
(für ältere Damen und Herren ab 70 Jahre)

**Ansprechpartnerin:** Frau Ottow | **Telefon:** 04342 90334020

**Treffen:** jeden 1. und 3. Dienstag von 15-17 Uhr, Gasstraße 25, Preetz

**Treffen:** jeden 1. und 3. Donnerstag von 15-17 Uhr, Rundweg 6, Selent  
Um vorherige telefonische Kontaktaufnahme wird gebeten.

### Medizinische Versorgung

**Praxis ohne Grenzen** | kostenlose Behandlung von Kranken  
durch ehrenamtlich tätige Ärztinnen und Ärzte

**Sprechzeit:** mittwochs 15-17 Uhr, Haus der Diakonie,  
Am Alten Amtsgericht 5, Preetz | **Telefon:** 04342 71720

**Internet:** [www.diakonie-ps.de/praxis-ohne-grenzen](http://www.diakonie-ps.de/praxis-ohne-grenzen)

### Sozialberatung / Antidiskriminierung

**Antidiskriminierungsstelle des Landes Schleswig-Holstein**

Karolinenweg 1, 24105 Kiel | **Telefon:** 0431 9881240

**E-Mail:** [antidiskriminierungsstelle@landtag.ltsh.de](mailto:antidiskriminierungsstelle@landtag.ltsh.de)

**Internet:** [www.landtag.ltsh.de/beauftragte/bb-ad](http://www.landtag.ltsh.de/beauftragte/bb-ad)

**Antidiskriminierungsverband Schleswig-Holstein (advsh) e. V.**

Herzog-Friedrich-Str. 49, 24103 Kiel | **Telefon:** 0431 64087827

**E-Mail:** [info@advsh.de](mailto:info@advsh.de) | **Internet:** [www.advsh.de](http://www.advsh.de)

**Behördenlotsen der Diakonie**

**Sprechzeit:** mittwochs von 10-12 Uhr; donnerstags von 15-17 Uhr |  
Altes E-Werk, Vierschillingsberg 21, Plön | **Telefon:** 01590 4818504

**Sprechzeit:** donnerstags von 10-12 Uhr | im Haus der Diakonie,  
Am Alten Amtsgericht 5, Preetz | **Telefon:** 04342 71730

**Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten des Landes  
Schleswig-Holstein** | Kostenlose und unabhängige Beratung bei  
Problemen mit Sozialbehörden

Karolinenweg 1, Kiel | **Telefon:** 0431 9881240

**E-Mail:** [buergerbeauftragte@landtag.ltsh.de](mailto:buergerbeauftragte@landtag.ltsh.de)

**Schuldnerberatung im Kreis Plön**

Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

Information und Anmeldung montags bis freitags von 8-12 Uhr

**Telefon:** 04342 71723

**E-Mail:** [schuldnerberatung@diakonie-ps.de](mailto:schuldnerberatung@diakonie-ps.de)

**Sozialverband Deutschland (SoVD) Kreisverband Plön** |

Sozialberatung und rechtliche Begleitung bei Mitgliedschaft zur  
gesetzlichen Renten-, Kranken-, Unfall-, Pflege- und Arbeitslosen-  
versicherung sowie bei Schwerbehinderung

Schellhorner Straße 39, Preetz | **Telefon:** 04342 2403

**E-Mail:** [kv.ploen@sovd-sh.de](mailto:kv.ploen@sovd-sh.de) | **Internet:** [www.sovd-ploen.de](http://www.sovd-ploen.de)

# Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

## Kontaktstellen in Schleswig-Holstein:

**Kiel** | Königsweg 9 (Hof) | **Telefon:** 0431 672727

**Internet:** [www.kibis-kiel.de](http://www.kibis-kiel.de)

**Lübeck** | Kahlhorststraße 35a (Geb. 49) | **Telefon:** 0451 69339584

**Internet:** [www.kiss-luebeck.de](http://www.kiss-luebeck.de)

**Bad Segeberg** | Kurhausstraße 2 | **Telefon:** 04551 3005

**Internet:** [www.kis-segeberg.de](http://www.kis-segeberg.de)

**Neumünster** | Schützenstraße 14-16 | **Telefon:** 04321 419119

**Internet:** [www.selbsthilfe-neumuenster.de](http://www.selbsthilfe-neumuenster.de)

**Ahrensburg** | Große Str. 28-30 | **Telefon:** 04102 995594

**Internet:** [www.kibis-stormarn.de](http://www.kibis-stormarn.de)

**Flensburg** | Mürwiker Straße 115 | **Telefon:** 0461 8693518

**Internet:** [www.kibis-flensburg.de](http://www.kibis-flensburg.de)

**Rendsburg** | Ahlmannstraße 2a | **Telefon:** 04331 132336

**Internet:** [www.kibis-rendsburg.de](http://www.kibis-rendsburg.de)

**Geesthacht** | Flottbeker Stieg 1 | **Telefon:** 04542 9059250

**Internet:** [www.kibis-herzogtum-lauenburg.de](http://www.kibis-herzogtum-lauenburg.de)

**Heide** | Hamburger Straße 73 | **Telefon:** 0481 9027901

**Internet:** [www.selbsthilfe-dithmarschen.de](http://www.selbsthilfe-dithmarschen.de)

**Husum** | Poggenburgstraße 10a | **Telefon:** 04841 800777

**Internet:** [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)

**Itzehoe** | Liliencronstraße 8 | **Telefon:** 04821600133

**Internet:** [www.kibis-itzehoe.de](http://www.kibis-itzehoe.de)

**Mölln** | Hauptstr. 52 | **Telefon:** 04542 9059250

**Internet:** [www.kibis-herzogtum-lauenburg.de](http://www.kibis-herzogtum-lauenburg.de)

**Rellingen** | Oberer Ehmschen 53 | **Telefon:** 04101 5003490

**Internet:** [www.selbsthilfe-pinneberg.de](http://www.selbsthilfe-pinneberg.de)

**Schleswig** | Lollfuß 48 | **Telefon:** 04621 27748

**Internet:** [www.kibis-sl.de](http://www.kibis-sl.de)

Hier finden Sie alle Kontaktstellen in Schleswig-Holstein.

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



# Nützliche Links und Adressen

## Informationen, Anregungen, Anträge:

Informationen für Interessierte, Betroffene und Angehörige rund um das Thema Selbsthilfe

**NAKOS** | Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

**Internet:** [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

---

Informationen und Anregungen für junge Menschen zum Engagement in der Selbsthilfe

**Internet:** [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

---

Anträge und Informationen zum Thema Krankenkassenförderung

**Internet:** [www.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de)

---

Informationen der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen (BAG SELBSTHILFE e.V.), Basiswissen, politische Interessenvertretung, Arbeitshilfen

**Internet:** [www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

---

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

**Internet:** [www.schleswig-holstein.de/gesundheit](http://www.schleswig-holstein.de/gesundheit)

---

Versorgungs- und Beratungsangebote für schwerstkranke und sterbende Menschen

**Internet:** [www.aok.de/palliativwegweiser](http://www.aok.de/palliativwegweiser)

---

Übersicht über Hilfsangebote im Kreis Plön

**Internet:** [www.kreis-ploen.de](http://www.kreis-ploen.de)

---



Zentrale Kontaktstelle für

# Selbsthilfe Kreis Plön



## Ihre Ansprechpartnerin für Selbsthilfe im Kreis Plön

**Kontakt:** Claudia Ottow, Sozialpädagogin B.A.  
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön  
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Plöner Land e.V.  
Plöner Landstraße 14, 24211 Schellhorn

**Telefon:** 04342 903340-20

**E-Mail:** ottow@drkploenerland.de

**Bürozeiten:** Montag-Donnerstag von 9-14 Uhr,  
Termine am Nachmittag sind nach Vereinbarung möglich.

---

[www.drkploenerland.de](http://www.drkploenerland.de)

### Impressum:

**Herausgeber:** Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Plöner Land e.V.,  
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön,  
Plöner Landstraße 14, 24211 Schellhorn

**Erscheinungsweise:** 1× jährlich | kostenfrei

**Gestaltung & Satz:** S. Hansen | [www.hilgra.de](http://www.hilgra.de)

**Auflage:** 3.000 Exemplare | 06/2024 | 15. Ausgabe

**Titelfoto:** Adobe Stock (DisobeyArt)