



Zentrale Kontaktstelle für
**Selbsthilfe
Pinneberg**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Selbsthilfe Wegweiser

für den Kreis Pinneberg

20. Auflage 2023



Selbsthilfe verbindet

Liebe Leserinnen und Leser,

die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe hat erneut eine umfassende Auflistung der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Initiativen im Kreis Pinneberg zusammengestellt. Ergänzend finden Sie auch einige wichtige professionelle Beratungsstellen. Damit wir diese Broschüre aktuell halten können, bitten wir Sie, uns ggfs. über weitere, noch nicht aufgeführte, Selbsthilfegruppen zu informieren.

Das Angebot der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe umfasst:

- Beratung zum Thema Selbsthilfe
- Informationen und Vermittlung von Interessenten an Selbsthilfegruppen
- Hilfe bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung für Selbsthilfegruppen bei der Raumorganisation, Gruppenarbeit, Fördermittelbeschaffung, Öffentlichkeitsarbeit und bei der Durchführung von Veranstaltungen
- Organisation von Erfahrungsaustausch, Vernetzung und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Sie erreichen uns zu folgenden Sprechzeiten:

Montag 10.00-13.00 Uhr

Dienstag 10.00-13.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr

Donnerstag 15.00-18.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

Ansprechpartnerinnen:

Kerstin Kreuzhage,

Diplompädagogin

Katinka Gabriel,

Verwaltung

Tel. 04101/50 03 490

zks@drk-kreis-pinneberg.de

www.selbsthilfe-pinneberg.de

Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3
Was ist eine Selbsthilfegruppe?	Seite 5
Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg	Seite 6
Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen	Seite 6
Junge Erwachsene	Seite 13
Angehörige	Seite 13
Fachliche Angebote	Seite 14
Krebserkrankungen	Seite 14
Allgemein	Seite 14
Organspezifisch	Seite 15
Junge Erwachsene	Seite 15
Fachliche Angebote	Seite 16
Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen	Seite 16
Junge Erwachsene	Seite 22
Angehörige	Seite 22
Anderssprachige Gruppen	Seite 23
Fachliche Angebote	Seite 23
Besondere Lebenslagen	Seite 24
Anderssprachige Gruppen	Seite 25
Suchterkrankung	Seite 26
Alkohol, Medikamente und Drogen	Seite 26
Junge Erwachsene	Seite 31
Angehörige	Seite 31
Anderssprachige Gruppen	Seite 31
Spielsucht	Seite 32
Junge Erwachsene	Seite 32
Anderssprachige Gruppen	Seite 32
Trauer	Seite 33
Fachliche Angebote	Seite 33
Gemeinsame Freizeitbeschäftigung	Seite 35

Beratungsangebote im Kreis Pinneberg	Seite 39
Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung	Seite 39
Beratung bei Behinderungen	Seite 42
Beratung bei psychischen Erkrankungen und seelischen Belastungen	Seite 43
Migrationsberatung	Seite 44
Sozialberatung	Seite 45
Suchtberatung	Seite 46
Sonstiges	Seite 47
Hilfreiche Telefonnummern	Seite 48
Überregionale Selbsthilfeaktivitäten	Seite 49
Impressum	Seite 51
Anfahrt	Seite 52

Bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe empfehlen wir grundsätzlich, sich vor dem ersten Besuch mit der Kontaktperson der Selbsthilfegruppe in Verbindung zu setzen.

Dies gilt ganz besonders im Zuge der Corona-Pandemie, wodurch eine Anmeldung unbedingt erforderlich ist.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die eine gemeinsame Erkrankung, ein ähnliches Problem oder Anliegen haben. Ziel der regelmäßigen Gruppentreffen ist es, die eigene Lebenssituation durch den Erfahrungs- und Informationsaustausch mit anderen besser zu bewältigen und sie positiv zu verändern.

In einer Selbsthilfegruppe bestimmen die Beteiligten selbst, wie sie die Gruppenarbeit gestalten; alle sind gleichberechtigt und gleich verantwortlich. Wichtigste Regel für die Gruppenarbeit ist: Alles, was in der Gruppe besprochen wird, muss auch in der Gruppe bleiben und darf nicht nach außen getragen werden.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist in der Regel kostenfrei.

Falls Sie allgemeine Fragen zum Thema Selbsthilfe haben oder eine spezielle Selbsthilfegruppe suchen, informieren wir Sie gerne.

Das Team der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg

Die Angaben von Selbsthilfegruppen verändern sich oft schnell. Falls Sie eine Gruppe unter den angegebenen Kontaktdaten nicht erreichen, wenden Sie sich bitte an uns. Sollten Sie Gruppen zu bestimmten Themen in dieser Broschüre nicht finden, sprechen Sie uns ebenfalls gerne an. Wir verfügen über weitere regionale Verzeichnisse.

Die Selbsthilfegruppen sind für ihre Gruppenaktivitäten selbst verantwortlich.

Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen, von A-Z

- **ADHS Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: rg.elmshorn@adhs-deutschland.de
monatliche Treffen montags 19.00 Uhr
- **Alzheimer, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Alzheimer im Kreis Pinneberg**
siehe Angehörige S. 13
- **Ataxie**
Info: Henry Suttkus, Tel. 0176-51 68 36 93,
h.suttkus@gmx.de
- **Autismus Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Claudia Beetz, Tel. 04121-265 77 21,
mail@autismus-elmshorn.de
Treffen und Termin: siehe Homepage
www.autismus-elmshorn.de.
- **Barrierefreiheit, Arbeitsgemeinschaft „Barrierefreiheit“ Schenefeld**
Info: Sozialberatung Schenefeld, Tel. 040-830 37 373,
sozialberatung@stadt-schenefeld.de
Treffen: am 3.Dienstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr,
Begegnungsstätte für Jung und Alt, Rathaus
Schenefeld, Timmermannsweg 2a, 22869
Schenefeld

- **Bechterew, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew – SH – e.V., Gruppe Pinneberg**
 Info: Jörg Blank Tel. 04101-254 59
 pinneberg@dymb-sh.de www.dymb-sh.de
 Treffen: jd. 1. Donnerstag im Monat ab 19.30 Uhr, im Restaurant von Stamm, Kleiner Sand 60, 25436 Uetersen
- **Behinderung, Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte im Kreis Pinneberg e.V.**
 Info: Andreas Voß, Tel.04127-929 168,
 vkmb@koerperbehindertenvereinkrspi.de
- **Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig Holstein**
 Info über Gruppen im Kreis Pinneberg:
 Ursula Kleinert Tel. 04121-26 49 106
 ursula.kleinert@bsvsh.org www.bsvsh.org
Interessengruppe Elmshorn Treffen: am 2.Dienstag im Monat. Ort: DRK, Gärtnerstr. 12, 25335 Elmshorn
Klön-Treff Rellingen Treffen: am 2. Montag im Monat. Ort: DRK-Begegnungsstätte, Rosenkamp 21, Rellingen. Vorige Anmeldung erwünscht.
Klön-Treff Wedel Treffen bitte erfragen.
- **Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig Holstein e.V., Lübeck**
 Info: info@bsvsh.org Tel. 0451-408 508 0
- **Chronische Schmerzen, Selbsthilfegruppen Elmshorn**
Gruppe 1: Info: Monika Rost, Tel. 04121-507 86, mc-rost@t-online.de Treffen: jd. 3. Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
Gruppe 2: Info: Kerstin Wolff wolffkerstin@gmx.net Tel. 04121-78 79 95 Treffen: am 2. Mittwoch im Monat, Flora Info-Treff, Schulungsraum. Weitere Infos bei Anmeldung

- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg**
siehe Angehörige S. 13
- **Hörberatung bzw. Tinnitus für den Kreis Pinneberg** siehe S. 12
- **Lichen Sclerosus Deutschland e.V., Selbsthilfegruppe Hamburg**
Info: www.lichensclerosus.de
kontakt@lichensclerosus.de
- **Lip- und Lymphödemerkrankungen, Lily Pearls Selbsthilfegruppe für Lip- und Lymphödeme, Elmshorn**
Info: Sabine Garber, Tel. 0163-350 21 74,
selbsthilfegruppe@lilypearlsemshorn.de,
Treffen: jd. 1. Mittwoch im
Monat, 18.30-20.00 Uhr, Flora Info-Treff, rechter
Fahrstuhl/Etage S, Schulstr. 46-50
- **Mastozytose, Selbsthilfe Netzwerk e.V.**
Info: Nicole Hegmann Tel. 02207-97 49 297,
kontakt@mastozytose-info.de
www.mastozytose-info.de
Treffen: virtuell/Internet; Termine sind auf
Homepage zu finden
- **Morbus Bechterew, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew – SH – e.V., Gruppe Pinneberg**
siehe Bechterew S. 7
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Thomaskirche, Elmshorn**
Michael Müller, Tel. 04121-475 28 48,
Sylvia Podschus Tel. 04121-506 92,
monatliche Treffen im Gemeindehaus der
Thomaskirche, Breslauer Str. 3, Termine bitte
erfragen.
- **Multiple Sklerose, Offener Stammtisch für junge Betroffene, Elmshorn**
siehe Junge Erwachsene S. 13

- **Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Karin Rahlf, karin.rahlf@web.de;
Bettina Lauszat b.lauszat@web.de,
Treffen: Gemeindehaus der Christuskirche
Pinneberg, Bahnhofstr. 2 oder andere Orte, die
bekannt gegeben werden. Termine vierteljährlich,
mittwochs, nach Vereinbarung 16.00-18.00 Uhr
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppen
Schenefeld**
Info für MS-Betroffene in Schenefeld
über Sozialberatung Tel. 040-830 373 73
**Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe
„1000 Gesichter“:** Info: Kai Peschke,
Tel. 040-34 85 98 96 Treffen am 2. Dienstag im
Monat um 18.30 Uhr als Online-Videokonferenz
MS-Gruppe 2001: Info: Christian Hormann,
Tel. 040-840 64 24, Treffen: am 3. Dienstag im
Monat 18:30 Uhr, Begegnungsstätte für Jung
und Alt, Timmermannsweg 2a, Schenefeld
- **Multiple Sklerose Kontaktgruppe Wedel**
Info: Martina Bewersdorff, Tel. 04103-35 71,
Treffen: 1x monatlich Samstag, genauen Termin
bitte erfragen. Ort: AWO-Wedel,
Rudolf-Breitscheid-Str. 40, 22880 Wedel.
- **Muskelerkrankungen, Deutsche Gesellschaft
für Muskelkranke, Landesverband
Schleswig-Holstein**
Info: Gitta Strand-Cook, stellv. Vorsitzende und
Ansprechpartnerin für den Kreis Pinneberg/Kreis
Steinburg Tel. 0170-180 15 86
gitta.strand-cook@dgm.org
- **Organtransplantierte, Regionalgruppe
Schleswig-Holstein des BDO e.V.**
Info: Monika und Wolfgang Veit,
Tel. 04851-12 84, wolfgang.veil@bdo-ev.de,
www.bdo-ev.de Verschiedene Treffen in
Schleswig-Holstein, bitte erfragen.

- **Parkinson, Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige, Elmshorn**
 Info: Reinhard Klein Tel. 04122-999 44 85,
 parkinson.elmshorn@web.de;
 Treffen: am 3. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr,
 Flora-Zentrum, Schulstr. 54-56, 25335 Elmshorn
- **Parkinson, dPV Regionalgruppe Rellingen**
 Info: Klaus Lüdicke, Tel. 04101-45 338,
 Fax 04101-859 54 57,
 rellingen@parkinson-mail.de,
 www.parkinson-rellingen.de
 Kaffeetreff am 3. Montag im Monat, 15.00 Uhr;
 Gymnastik wöchentlich donnerstags,
 10.00-11.00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte,
 Rosenkamp 21, Rellingen
- **Parkinson, DPV Regionalgruppe Wedel**
 Info: Mechthild Anten, Tel. 04103-54 81,
 parkinson.wedel.sh@gmail.com,
 Treffen jd. 2. Samstag im Monat,
 15.00-17.00 Uhr, AWO-Treff
 Rudolf-Breitscheid-Str. 40a , 22880 Wedel
Wöchentliches Tanzen: montags
 16.30-17.30 Uhr, Tanzpartner nicht erforderlich,
 Tanzschule Riemer, Hafenstr. 28a
- **Polio, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Kinderlähmungsfolgen, Kiel und Umland**
 Info: Jens Siewert Tel. 04131-72 10 286 oder
 0151-24 10 22 14, Treffen: Am letzten Montag im
 Monat, 16.00 Uhr. Ort: Haus des Sports,
 Winterbeker Weg 49, Kiel. Treffpunkt wird immer
 per Mail/Telefon angekündigt.
- **Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**
Beratung: dienstags: 10.00-14.30 Uhr und
 donnerstags 8.30-13.30 Uhr
 Kleine Twiete 72, 25436 Uetersen
 Tel. 04122-90 78 734
Treffen der Ortsgruppe Pinneberg
 bitte erfragen bei Frau H. Malcherczyk,
 Tel. 04122-88 29, hm333@gmx.de

Ortsgruppe Wedel

Info: Frau Dr. Jutta Kudlik Tel. 04103-33 68,

Treffen: jd. 2. Donnerstag im Monat,

15.00 Uhr in der AWO-Begegnungsstätte,

Rud.-Breitscheid.-Straße

Achtung: Während der Corona-Pandemie Treffen

nur nach Absprache möglich

- **Sarkoidose Selbsthilfe Schleswig-Holstein**

Info: Katja Schillhorn, Dirk Ehlers,

Tel. 04329-91 38 78, info@sarkoidose-sh.de,

www.sarkoidose-selbsthilfe.eu,

Treffen: Samstags 14.00-17.00 Uhr, alle

2 Monate. Ort: DRK-Haus, Neumünster

- **Schlafapnoe, Selbsthilfegruppe Wedel**

Info: Günter Seeger, Tel. 04103-88 016,

gueseeger@web.de, Treffen: jd. 1. Mittwoch im

Monat, 18.30 Uhr im Gemeindehaus der

katholischen Kirche St. Marien, Mühlenberg 41,

22880 Wedel

- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Pinneberg, Stammtisch für Betroffene und Angehörige**

Info: Ingrid Langemeyer, Tel. 040-21 08 87 01

ingrid.langemeyer@schlaganfall-ring.de

Silke Kuhn, Tel. 04101-347 13,

silke.kuhn@schlaganfall-ring.de

Treffen: jd. 1. Dienstag im Monat 19.00 Uhr,

Restaurant Attika, Bäckerstr. 3, 25469 Halstenbek

Bitte nehmen Sie vor dem ersten Besuch in der

Gruppe Kontakt mit einer der Ansprechpartner-

innen auf.

- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wedel**

Info: Waltraud Rögge, Tel. 040-87 19 89,

Treffen: jd. 2. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr

DRK-Begegnungsstätte Wedel

- **Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein e. V., Leben und Genesen nach einem Schlaganfall - Zertifizierte Schlaganfall-Mentoren beraten Betroffene und Angehörige zu**

➡ s. Seite 12

Schlaganfall und Aphasie - Rellingen

www.schlaganfall-ring.de,

Termin: Freitag vormittags, DRK-Begegnungsstätte Rellingen, Appelkamp 8; telefonische Anmeldung erforderlich, Tel. 04101-553 186
– Die Beratung ist kostenfrei.

- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten + Partner, Wedel**

siehe Krebserkrankungen / Junge Erwachsene
S. 15

- **Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen**

Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und Menschen mit **Darmkrebs**

Elmshorn Nachmittags-Gruppe

Info: Rainer Büßelmann, Tel. 04121-907 388, rbilco@web.de, Treffen: jd. 3. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr, Gärtnerstr. 12 (in den Räumen des DRK)

Rellingen Abend-Gruppe Info: Marlies Peters,

Tel. 04123-929 77 30, peters-thun@gmx.de, <https://sh-hh.ilco.de/regionen/itzehoe-heide-elmshorn/> Treffen: am 1. Donnerstag in den Monaten Februar, April, Juni, September, November ab 18.30 Uhr, Rio Grande, Schmiedestr. 2, 25462 Rellingen (Eingang und Parkplatz Hamburger Str.)

- **Stottererer Stammtisch, Elmshorn Erfahrungsaustausch mit ansässigen Logopäden, Betroffenen und Eltern stotternder Kinder**

Info über Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
Tel. 04101-5003-490

- **Tinnitus bzw. Hörberatung für den Kreis Pinneberg**

Tipps für Tinnitus-/Morbus Menière-/Hörsturz-Betroffene, Schwerhörige, Spät-Ertaubte, CI-Träger und Guthörende

Info: Herr Asmus, Tel. 04826-83 10,

WhatsApp: 0152-29 52 89 30,
Tel. 04826-83 10, info@dsb-lv-sh.com
www.dsb-lv-sh.com

- **Uveitis im Norden, Landesgruppe Schleswig-Holstein**
Info: Dörte Hansen, Tel. 0151-594 137 36 oder
Gesine Fechner, Tel 0172-993 78 50,
info@uveitis-im-norden.de
www.uveitis-im-norden.de, Treffen bitte erfragen.
- **Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e.V.**
Info: Angela Bauer, Tel. 0421-579 70 50,
angela.bauer@vodafone.de,
www.verwachsungsbauch-shg.de,
Treffen: Alle Termine siehe Homepage/Website

Junge Erwachsene

- **Multiple Sklerose, Offener Stammtisch für junge Betroffene, Elmshorn**
Info: Hendrik und Michaela Ickert,
Tel. 0172-458 72 10, hendrik.ickert@gmx.net,
Treffen: am 1. Donnerstag im
Monat, 19.00 Uhr, Restaurant „Meteora“,
Langelohe 61, 25337 Elmshorn

Angehörige

- **Demenz, Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmshorn**
Info: Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.,
Ines Hundsdörfer, Tel. 0151-594 473 61,
hundsdoerfer@alzheimerpinneberg.de,
www.alzheimerpinneberg.de
Treffen: am 2. Dienstag im Monat. Anmeldung
erforderlich
- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg**
Info: Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.,
Ines Hundsdörfer, Tel. 0151-594 473 61,

hundsdoerfer@alzheimerpinneberg.de,
www.alzheimerpinneberg.de

Elmshorn: am 2. Mittwoch im Monat

Pinneberg: am 3. Mittwoch im Monat

Wedel: am 1. Mittwoch im Monat

Anmeldung erforderlich

Fachliche Angebote

- **Kindesglück und Lebenskunst e.V.
Familienhilfe und Trauerbegleitung im
Kreis Pinneberg**
Krebsberatung sowie diverse Gruppenangebote
Info: Dörthe Bräuner Tel. 0151-227 263 47,
Leena Molander Tel. 0151-227 249 06
www.kul-team.de

Krebserkrankungen, von A-Z

Allgemein

- **Krebserkrankte Frauen, Selbsthilfe-
gruppe Elmshorn**
Info: Iris Tel. 04121-103 024,
selbsthilfe@jukuts.de, Treffen: am 1. Dienstag im
Monat um 19.00 Uhr, Flora Info-Treff,
Schulstr. 46-50
- **Krebspatienten und Angehörige,
Selbsthilfegruppe Wedel**
Info: Raymond Vogt Tel. 04103-963 99 41,
ray@selbsthilfekrebs-wedel.de,
www.selbsthilfekrebs-wedel.de
Treffen: wird jeweils auf der Website
(siehe oben) bekannt gegeben.
- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-
Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten +
Partner, Wedel**
siehe Junge Erwachsene S. 15

- **- Singende Selbsthilfe -**
Chor „Jetzt oder Nie!“, Neumünster
 Krebserkrankungen aller Art
 Musikschule Neumünster Tel. 04321-95 22 21
 oder Chor_JetztoderNie@gmx.de

Organspezifisch

- **Darmkrebs, Selbsthilfegruppe für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte, Elmshorn und Pinneberg**
 Siehe Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen
 Elmshorn und Pinneberg
 Solidargemeinschaft von Stomaträgern und Menschen mit Darmkrebs S. 12
- **Eierstockkrebs, Selbsthilfe Ovar SH Treffen in Kiel, Neumünster und Hamburg**
 Info: www.eierstockkrebs-deutschland.de,
 Andrea Krull, Tel. 0800-589 25 63
- **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Pinneberg**
 Info: Ernst-Günther Carl, Tel. 0151-16 58 35 30
 oder 04122-96 212, info@prostatakrebs-pi.de,
 Treffen: ZKS Oberer Ehmschen Rellingen.
 Bitte auf www.prostatakrebs-pi.de Termin
 ersehen. Und bitte zum ersten Besuch der
 Gruppe anmelden.

Junge Erwachsene

- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten + Partner, Wedel**
 Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151-227 263 47,
 Leena Molander, Tel. 0151-22724906
info@kul-team.de Treffen: abends, 1xmonatlich.
 Termin bitte erfragen.

Fachliche Angebote

- **Kindesglück und Lebenskunst e.V.
Familienhilfe und Trauerbegleitung im
Kreis Pinneberg**
Krebsberatung sowie diverse Gruppenangebote
Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151-227 263 47,
Leena Molander, Tel. 0151-227 249 06
www.kul-team.de
- **Gruppenangebot der Krebsberatung,
Pflegerdiakonie gGmbH**
Tel. 04101-85 655 15, Kummerfeld, Treffen bitte
erfragen www.krebsberatung-pinneberg.de

Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen, von A-Z

- **Angehörige Frauen von psychisch erkrankten
Menschen, Elmshorn**
siehe Angehörige S. 22
- **Angst Selbsthilfegruppe, Wedel
Ängste und Depressionen**
Info: Heidi Kröger, Tel. 0176-466 47 287,
angstselbsthilfe@outlook.de Treffen: 14-tägig
jeweils Mittwoch 18.30-20.30 Uhr,
AWO-Begegnungsstätte
Rudolf-Breitscheid-Straße 40b, 22880 Wedel
- **Angst, Online-Selbsthilfegruppe Angsthasen**
Info: Brücke Elmshorn, Dennis Klügel
Tel. 0152-34 56 51 36, Treffen: Jeden
Dienstag, 16.00-17.00 Uhr
- **Angst „Die jungen Wölfe – wir kämpfen
gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und
Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge
Erwachsene, Wedel**
siehe Junge Erwachsene S. 22

- **Ängste, Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Ängsten und Depressionen, Pinneberg**
siehe Junge Erwachsene S. 22
- **Bodyfit und Gutes für die Seele, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen
siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 36
- **Burnout Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
Info: Miriam Kunkel, Tel. 04121-266 05 75,
burnout-elmshorn@web.de, Treffen: jd. 1. und
3. Dienstag im Monat, (vorherige Anmeldung
erwünscht!) „Haus der Begegnung“,
Hainholzer Damm 11, 25337 Elmshorn
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Markus Kröger markus.kroeger@freenet.de
oder über Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121-701 77-02, Treffen: am 1. und 3.
Montag im Monat, 19.30 -21.00 Uhr Brückenhof
Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7
- **Depressionen, Türkischsprachige Selbsthilfegruppe Elmshorn**
siehe Psychische Erkrankungen und seelische
Belastungen / Anderssprachige Gruppen S. 23
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Rellingen**
Info: Friedrich Schröder Tel. 04101-71 533 und
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
Tel. 04101-5003 490; Treffen:
DRK-Begegnungsstätte, Rosenkamp 21,
25462 Rellingen
- **Depressionen und Ängste, Selbsthilfegruppe Schenefeld**
Info: Martina May, Tel 04101-86 90 242 (mit AB),
Treffen: am 1. und 3. Montag im Monat,
19.00 Uhr, Sozialberatung Schenefeld,
Osterbrooksweg 4

- **Depressionen, Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Ängsten und Depressionen, Pinneberg**
siehe Junge Erwachsene S. 22
- **Depressionen, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**
siehe Junge Erwachsene S. 22
- **Exkursionsgruppe der Brücke Elmshorn gGmbH, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 36
- **Frauen, Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**
Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 23
- **Frauen und psychische Gesundheit, Selbsthilfegruppe Elmshorn: Gemeinsam auf dem Weg**
Info: Birgit Behncke-Rosenblatt,
info@behncke-rosenblatt.de,
Treffen: jd. 4. Samstag im Monat,
14.45-18.00 Uhr, Frauentreff Elmshorn,
An der Bahn 1; Vorherige Anmeldung erwünscht!
- **Handarbeitsgruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 36
- **Lebenskrisen, Gesprächsgruppe „Begegnungen“, Elmshorn**
Info: Frank Rechter, Tel. 04122-82 880,
Treffen: jd. Mittwoch, 19.30 Uhr, Bauerweg 34

- **Männerselbsthilfegruppe, Interkultureller Männerabend, Elmshorn**
 Für Männer mit psychischen Problemen und Erkrankungen
 siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 23
- **Malgruppe für Erwachsene mit psychischen Problemen und Erkrankungen, Elmshorn**
 Ansprechpartner: Petra Lehmkuhl
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH
 Tel. 04121-701 77-02 Treffen: jeden Donnerstag 15.30-17.00 Uhr, Werkraum Brücke Elmshorn gGmbH, Elmshorn
- **Meditatives Tanzen für Menschen mit psychischen Problemen, Elmshorn**
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH
 Tel. 04121-701 77-02 Treffen: am 2. Sonntag im Monat, 17.00 - 18.00 Uhr,
 Aula/Begegnungsstätte Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Messie-Syndrom (Entwicklungstrauma-Folgestörung mit den Anteilen Depressionen, Ängsten, Süchten, Zwängen, Scham und unbewusstem Zuwiderhandeln auf empfundenen Zwang), Landesverband der Messies im norddeutschen Raum (Melano)**
 Info und Beratung: Frau Pinnow,
 Tel. 0171-698 19 94 oder 04131-720 73 65,
 Treffen bitte erfragen www.messie-syndrom.de
- **Mobbing Selbsthilfegruppe im Kreis Pinneberg**
 Info: Günther Kollenda Tel. 04122-52 893
 Kontakt@mobbingsselbsthilfe.info
www.mobbingsselbsthilfe.info, Treffen: am 1. und 3. Dienstag im Monat 19.00 Uhr, Flora Info-Treff, 5. OG, Schulstr. 46-50, Elmshorn

- **„Musik für die Seele“ Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH
 Tel. 04121-701 77-02 oder Michael Friedrich
 Pinnwand-elmshorn@gmx.de Treffen: auf Nachfrage alle 3 Monate Samstag 19.30-23.00 Uhr,
 Brücke Elmshorn gGmbH
- **Nähen für Menschen mit und ohne psychischen Problemen, Uetersen**
 siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 36
- **Panik, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**
 siehe Junge Erwachsene S. 22
- **Pokergruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
 siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 37
- **Psychische Erkrankungen**
Betroffenen-Sprechstunde für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige, Freunde in Pinneberg – Betroffene beraten Betroffene –
 Info: Tel. 04101-553 093 (Anrufbeantworter, wir rufen zurück) oder offene Sprechstunde, am 1. Mittwoch im Monat, 11.00-13.00 Uhr,
 AWO-Begegnungs- und Beratungsstelle,
 Fahltskamp 30, begegnungsstaette@awo-sh.de
 (bitte im „Betreff“ die Betroffenen-sprechstunde vermerken)
- **Psychische Erkrankungen, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**
 siehe Junge Erwachsene S. 22

- **Psychische Erkrankungen**
Peerberatung für Betroffene durch geschulte Betroffene, Elmshorn
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
 Tel. 04121-701 77-02
 begegnungsstaette@brueckeelmshorn.de
 Beratung: montags und mittwochs 15.00-17.30 Uhr,
 Brückenhof, Neue Str. 7
- **Schachtreff, Elmshorn**
 Für Menschen mit psychischen Problemen
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH
 Tel. 04121-701 77-02
- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen in Elmshorn**
 siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 37
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
 Ansprechpartner: Frank Trapp
 Info: Begegnungsstätte Brücke Elmshorn gGmbH,
 Tel. 04121-701 77-02, Treffen: jd. Dienstag,
 16.45-18.45 Uhr, Begegnungsstätte Brücke
 Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7
- **Spielenachmittag, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
 Ansprechpartner: Frank Trapp
 Info: Begegnungsstätte Brücke Elmshorn gGmbH,
 Tel. 04121-701 77-02, Treffen: jd. Montag,
 15.00-17.00 Uhr, Hofcafé der Begegnungsstätte
 Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7
- **Trans Hilfe Elmshorn**
Leute, die im falschen Körper gefangen sind
Gruppen für Transfrauen und Transmänner
 Info: Michaela Plotzitzka Tel. 0163-618 69 84
 trans-hilfe-elmshorn@web.de

Treffen: jeweils ab 19.00 Uhr
Transmänner am 1. Dienstag im Monat
Transfrauen am 3. Dienstag im Monat
Hofcafé im Brückenhof der
Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7

- **Waldsportgruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121-701 77-02, Treffen: Liether Wald,
Dünenweg, Dienstags 14.00-15.00 Uhr
- **Wassergymnastik, Uetersen**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen
siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 38

Junge Erwachsene

- **Ängste, Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Ängsten und Depressionen, Pinneberg (im Aufbau)**
Info: AWO Begegnungsstätte
Tel. 04101-208 778
begegnungsstaette@awo-sh.de
- **„Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**
Info: Jessy, Tel. 0176-554 58 606
junge-woelfe@web.de, Treffen: Dienstag
19.30 Uhr , außer am 1. Dienstag im Monat,
STZ Gärtnerstr. 4, 22880 Wedel (Seiteneingang
hinter dem Haus)

Angehörige

- **Angehörige Frauen von psychisch erkrankten Menschen, Elmshorn**

Info: Frauen*beratung Elmshorn
info@frauenberatung-elmshorn.de
Tel. 04121-66 28, Treffen: 14-tägig freitags,
10.00-12.00 Uhr, Frauen*beratung Elmshorn,
An der Bahn 1, 25336 Elmshorn

Anderssprachige Gruppen

- **Depressionen, Türkischsprachige Selbsthilfegruppe Depressionen, Elmshorn**
Info: Einwandererbund e.V.
Tel. 04121-640 10 60, Treffen: alle 3 Wochen am
Mittwoch 15.00-17.00 Uhr im Einwandererbund e.V.,
Feldstr. 3, 25335 Elmshorn
Die Gruppe ist nur für Frauen.
- **Frauen, Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**
Für Frauen mit psychischen Problemen und
Erkrankungen
Info: Sonita Haidari Tel. 04121-89 86 05,
Brücke Elmshorn gGmbH, Tel. 04121-701 77 02,
Treffen: freitags, 10.00-11.30 Uhr, Brückenhof,
Neue Str. 7
- **Männerselbsthilfegruppe, Interkultureller Männerabend, Elmshorn**
Für Männer mit psychischen Problemen und
Erkrankungen
Info: Jama Haidari, Tel. 04121-89 86 05,
Brücke Elmshorn gGmbH, Tel. 04121-701 77 02,
Treffen: freitags, 18.00-20.00 Uhr,
Brückenhof, Neue Str. 7

Fachliche Angebote

- **Angehörigengruppen von an Depressionen und Ängsten Erkrankten, Pinneberg**
(professionell begleitet), Anmeldung: Vorheriges
Telefonat mit der Regioklinik unter der
Tel. 04101-217-98 27 erforderlich

- **Diverse Gruppenangebote für Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen bei der AWO Begegnungsstätte und Beratungsstelle**
Tel. 04101-208 778, Fahltskamp 30, Pinneberg, begegnungsstaette@awo-sh.de
- **Diverse Gruppenangebote bei der Beratungs- und Begegnungsstätte für Menschen mit psychischen Problemen Brücke Elmshorn gGmbH**
Elmshorn, Neue Str. 7, Tel. 04121-701 77 02 www.brueckeelmshorn.de
- **Diverse Gruppenangebote bei der Beratungs- und Begegnungsstätte, Uetersen Für Menschen mit psychischen Problemen Brücke Elmshorn gGmbH**
Uetersen, Kleine Twiete 72, Tel. 0152-34 56 51 36 www.brueckeelmshorn.de

Besondere Lebenslagen, von A-Z

- **ADHS Selbsthilfegruppe Elmshorn**
siehe Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen S. 6
- **Afrikanisch, Schwarz und Weiß – afrikanische und deutsche Frauen begegnen sich, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Frauen*beratung Elmshorn, info@frauenberatung-elmshorn.de,
Tel. 04121-66 28, Treffen: mittwochs, 17.30-19.00 Uhr, Frauen*beratung Elmshorn, An der Bahn 1, 25336 Elmshorn
- **Alleinerziehende Frauen, Elmshorn**
Info: Frauen*beratung Elmshorn info@frauenberatung-elmshorn.de
Tel. 04121-66 28, Treffen: mittwochs, 15.00-17.00 Uhr, Frauen*beratung Elmshorn, An der Bahn 1, 25336 Elmshorn

- **Einwanderbund-Frauenrat (Internationale Frauengruppe), Elmshorn**
Internationales Frauenfrühstück und Meinungsaustausch, siehe Anderssprachige Gruppen S. 26
- **Frauen, offene Gruppe für Frauen in Elmshorn**
Info: Frauen*beratung Elmshorn
info@frauenberatung-elmshorn.de
Tel. 04121-66 28, Treffen: am 1. und 3. Donnerstag im Monat, 17.00-19.00 Uhr, Frauen*beratung Elmshorn, An der Bahn 1, 25336 Elmshorn
- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**
Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 23
- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn**
Für Männer mit psychischen Problemen und Erkrankungen
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 26
- **Trans Hilfe Elmshorn**
Leute, die im falschen Körper gefangen sind
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 21
- **Verlassene Eltern im Gespräch, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info über die ZKS Tel. 04101-5003-490
zks@drk-kreis-pinneberg.de Treffen: am 2. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50, Elmshorn.
Vorherige Anmeldung erwünscht.

Anderssprachige Gruppen

- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**
Für Frauen mit psychischen Problemen und

Erkrankungen

siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 23

- **Internationale Frauengruppe, Einwandererbund-Frauenrat, Elmshorn**
Internationales Frauenfrühstück und Meinungsaustausch, Info: Einwandererbund, Tel. 04121-640 10-60 und -68, info@ewbund.de, ewb-frauenrat@ewbund.de, Treffen: jd. 1. Sonntag im Monat, 11.00-15.00 Uhr (außer Schulferien), Feldstr. 3
- **Internationale Frauengruppe, Schmerzfreies Leben. Gesunde Ernährung, gesundes Leben, Bewegung für Frauen mit Migrationshintergrund, Elmshorn**
Info: Einwandererbund e.V., Tel. 04121-640 10 60, info@ewbund.de, Treffen: voraussichtlich jd. Sonntag, 12.00-14.00 Uhr (nach Vereinbarung)
- **Männerselbsthilfegruppe, Interkultureller Männerabend, Elmshorn**
Für Männer mit psychischen Problemen und Erkrankungen
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 23
- **Persischsprachige Frauen-Selbsthilfegruppe, Pinneberg**
Besser leben mit Depressionen, Übergewicht, Alzheimer und Diabetes
Info: Frau Qayoumi Tel. 01590-44 00 589, sima.abassi2@gmail.com Treffen bitte erfragen

Suchterkrankungen, von A-Z

Alkohol, Medikamente und Drogen

- **Al-Anon Familiengruppe Gruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**
siehe Angehörige S. 31

- **Alkoholabhängige sowie deren Angehörige, Selbsthilfegruppe Halstenbek**
 Info: Kai, Tel. 0162-150 41 37, Treffen: montags, 20.00 Uhr, Angelhütte Krupunder See (gegenüber Hotel Krupunder Park)
- **Anonyme Alkoholiker St. Martin, Pinneberg**
 Info über ZKS Tel. 04101-5003 490, zks@drk-kreis-pinneberg.de Treffen: mittwochs 19.30 Uhr, Fahltskamp 14, kath. Kirche
- **Anonyme Alkoholiker Uetersen**
 Info: Tel. 01575-30 69 103, aa.uetersen@gmail.com
 www.anonyme-alkoholiker.de
 Treffen: jd. Dienstag 19.45 Uhr, mit 15min Pause, Ossenpad 62, 25436 Uetersen, Eingang rechts neben der Kirche
- **Anonyme Alkoholiker Wedel**
 Info: Tel. 04103-18 99 864, Treffen: jd. Mittwoch 19.30 Uhr, Feldstr. 32
- **Blaues Kreuz, Elmshorn Begegnungsgruppe für suchtkranke Menschen und deren Angehörige**
 Info: Martin Schmidt, Tel. 04123-28 81, elmshorn@bkd-sh.de, <http://blaues-kreuz.de/bg-elmshorn>
 Treffen: jd. Montag, 19.30 Uhr, Feldstr. 17, in den Räumen der Gemeinschaft in der Ev. Kirche
- **BKE Suchtselbsthilfe Gruppen in Pinneberg**
 Treffen: Gemeindehaus der Christuskirche, Bahnhofstr. 2b, 25421 Pinneberg
1. Gruppe Info: Ulf Tel. 0174-735 86 84
 Treffen: **im Kaminzimmer (Erdgeschoß)**, jd. Donnerstag, 20.00 Uhr
2. Gruppe Info: Olaf Kohlhagen
 Tel. 0162-401 41 81, o.kohlhagen@bke-pinneberg.de
 www.bke-pinneberg.de
 Treffen: **1. Etage**, jd. Donnerstag, 19.30 Uhr

- **BKE Selbsthilfegruppe Quickborn**
 Info: Gerhard Tepp, Tel. 04106-804 990 oder 0171-876 52 63, Gerhardt.Tepp@web.de,
 Treffen: mittwochs, ab 19.00 Uhr, (Gemeindehaus), Ellerauer Str. 2, 25451 Quickborn
- **BKE Selbsthilfegruppe Quickborn-Heide**
 Info: Gerhard Tepp, Tel. 04106-804 990 oder 0171-876 52 63, Gerhardt.Tepp@web.de,
 Treffen: montags, 19.00 Uhr
 Lornsenstr. 21, 25451 Quickborn-Heide
- **Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Tornesch**
 Für suchtkranke Menschen und deren Angehörige Info: Rainer Jeromin,
 Tel. 0151-56 70 58 57 Treffen: Jürgen-Siemsen-Str. 28, 25436 Tornesch, Informationen über Homepage
- **Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Begegnungsgruppe Uetersen**
 Info: Carsten Hesselbarth, Tel. 04392-920 94 96 oder 01515-61 44 358, Treffen: jd. Donnerstag, 19.30 Uhr, Christuskirche Uetersen, Tantausallee 35a, 25436 Uetersen
- **Farsisprachige Narcotics Anonymous Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**
 siehe Anderssprachige Gruppen S. 31
- **Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholiker und Angehörige, Elmshorn**
 Info: Ingo, Tel. 04121-222 65, alkoholiker-elmshorn@gmx.de, www.alkoholiker-elmshorn.com
 Treffen: jd. Montag, 19.00 Uhr, Haus d. Begegnung, Hainholzer Damm 11
- **Freundeskreis Elmshorn-Gruppe Ahornhof**
 Info: Andreas Witte, a.witte@web.de, Tel. 04121-701 70 95 oder Tel. 0171-507 80 60, Brigitte Rose, brigitterose1@t-online.de
 Tel. 04121-88 560 oder 0175-20 30 159,

Treffen: jd. Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr,
Jürgenstr. 10 (Hinterhof), 25335 Elmshorn

- **Freundeskreis Leuchtfener
Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Dieter Hellwig, Tel. 04121-81 279,
dieterhellwig@web.de
Treffen: dienstags, 18.45-20.45 Uhr,
Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7
- **Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Rellingen**
Info: Michael Lasner Tel. 040-55 89 53 15
michael49ba@gmail.com , Annette Ebert
Tel. 0162-97 59 022, ann.ebert@gmx.de
Treffen: wöchentlich
dienstags 17.45-19.15 Uhr,
dienstags 19.30-21.00 Uhr,
DRK-Begegnungsstätte Rosenkamp 21,
25462 Rellingen
- **Freundeskreis Wedel, Selbsthilfegruppe für
Alkohol- und Medikamentenabhängige und
Angehörige**
Info: Peter, Tel. 04101-684 24 oder
Thomas Tel. 04103-162 05, Treffen: donnerstags,
19.30-21.00 Uhr, STZ Wedel, Gärtnerstr. 4
Um Anmeldung wird gebeten.
- **Suchthilfe-Nottelefon der Guttempler
für Betroffene und Angehörige**, erreichbar
rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr
Tel. 01805-982 855 (€ 0,14/Min. aus dem
dt. Festnetz)
- **Illegale Drogen, Horizonte – Sucht-
Selbsthilfegruppe für ehemalige Abhängige,
Elmshorn**
Info: selbsthilfe-horizonte@web.de
Treffen: jd. Donnerstag 19.00 Uhr in
den Räumen des Sozialtherapeutischen
Zentrum (STZ), Langeloh 75, 25337 Elmshorn

- **Narcotics Anonymous, Gruppe: Thanks God its Monday, Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**
 Info: Michael, Tel. 0151-52 59 03 78,
 www.na-nord.de, Treffen: jd. Montag,
 19.00-20.00 Uhr, Langelohe 75, 25337 Elmshorn,
 Online Einwahl über Zoom 889 90 84 33 32
- **Narcotics Anonymous, Gruppe Vertrauen, Suchtselbsthilfegruppe in Pinneberg**
 Info: Michael, Tel. 0151-52 59 03 78,
 www.na-nord.de Treffen: jd. Donnerstag,
 19.00-20.30 Uhr, Fahltskamp 30,
 25421 Pinneberg
- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn**
 siehe Anderssprachige Gruppen S. 32
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen**
 siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 21
- **Suchtselbsthilfe Elbfüchse Wedel e.V.**
 Info: Doris Glass Tel. 0163-98 38 804,
 Treffen: dienstags 18.15-19.45 Uhr, AWO Treff,
 Rudolf-Breitscheid-Str. 40a, 22880 Wedel
- **Süchte aller Art, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**
 siehe Psychische Erkrankungen und seelisch Belastungen/Junge Erwachsene S. 22
- **Trockendock Selbsthilfegruppe für Alkoholranke nach einer Therapie oder Entgiftung, Schenefeld**
 Info: Wolfgang Haase, Tel. 0176-41 96 55 94,
 derklopper@t-online.de oder über AWO
 Suchtberatungsstelle Schenefeld,

Tel. 040-840 580 32, Treffen: 14-tägig Montag um 18.30 Uhr, AWO Suchtberatungs- u. Präventionsstelle, Papenmoorweg 2

Junge Erwachsene

- **„Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“**
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Junge Erwachsene S. 22

Angehörige

- **Al-Anon Familiengruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**
Info: Tel. 0160-374 24 03, angehoerige-uetersen@web.de, Treffen: dienstags, 20.00 Uhr, Gemeindehaus Erlöserkirche, Ossenpadd 62, Eingang rechts neben der Kirche, 25436 Uetersen
- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art**
siehe Anderssprachige Gruppen S. 31

Anderssprachige Gruppen

- **Farsisprachige Narcotics Anonymous Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**
Info: Reza, Tel. 0176-40 45 11 40 oder Tel. 0800-44 53 362, www.na-nord.de
Treffen: jd. Freitag, 19.00-20.00 Uhr und jeden Sonntag 16.00-17.00 Uhr, Langelohe 75, 25337 Elmshorn
- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art**
Info: Ludmila Gasymova Tel. 0176-80 33 17 32,

ludmilagasymova@gmail.com Treffen: sonntags
19.00 Uhr (Zeit nicht immer gleich),
Online über Zoom.

Beratung (bitte vorher Termin ausmachen):
Elmshorn, Flamweg 7: freitags, 16.00 Uhr
Hamburg, Grindelberg 17: sonntags, 14.00 Uhr

- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn**
Info: Ludmila Gasymova Tel. 0176-80 33 17 32,
ludmilagasymova@gmail.com Treffen:
donnerstags 18.00 Uhr, Flamweg 72,
25337 Elmshorn

Spielsucht

Junge Erwachsene

- **„Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“**
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Junge Erwachsene S. 22

Anderssprachige Gruppen

- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art**
siehe Alkohol, Medikamente und Drogen/Anderssprachige Gruppen S. 31
- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn**
siehe Alkohol, Medikamente und Drogen/Anderssprachige Gruppen S. 32

Trauer, von A-Z

- **Offene Trauergruppe, Elmshorn**
(siehe Homepage: Zum Guten Hirten, Elmshorn)
Info und Anmeldung zum
Vorgespräch/Kennenlernen unter
Tel. 04121-21 773 oder
buero@guter-hirte.elmshorn.de
Treffen: Gemeindehaus Zum Guten Hirten,
Uhlenhorst 15, am 2. Donnerstag im Monat,
17.00-19.00 Uhr. Ansprechpartner: Waltraud
Zarbok und Klawe Asmussen
Info: Während der Corona-Pandemie findet die
Trauergruppe nur Online statt.
- **Pusteblume, Selbsthilfegruppe
für Trauernde, Wedel**
Info: Hospizdienst Pusteblume Wedel,
Tel. 0177-752 70 61 Kirsten Wilke
(Kordinatorin), Heide Upowsky
(Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe)
monatliche Treffen (Termine auf Anfrage)
Termine bitte erfragen
- **Sternen-Eltern-Treff Elmshorn
Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern
(Schwerpunkt Verlust in und während der
Schwangerschaft, sowie kurz nach der Geburt)**
Info: sternenealtern-elmshorn@gmx.de oder
Stefanie Hopp Tel. 01575-354 14 40,
Vanessa Rössel Tel. 0174-387 42 56,
Treffen: am 2. Montag des Monats

Fachliche Angebote

- **Ambulanter Hospizdienst
Kirchengemeinde Wedel**
Info: Pastorin Huchzemeier-Bock,
Tel. 04103-71 13, Trauergruppe: Oktober - April,
Einzelgespräche nach Absprache
Info: Gerda Groth Tel. 04103-88 991 oder
Kirchenbüro Tel. 04103-21 43

- **Ambulanter Hospizdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**
 Sterbebegleitung, Trauerbegleitung,
 Trauergruppen sowie Palliativberatungsdienst
www.johanniter.de/hospizdienst-quickborn
Quickborn Justus-von-Liebig-Ring 18,
 Tel. 04106-653 532
hospizdienst.quickborn@johanniter.de
Elmshorn Esmarchstr. 22-24 in der Senioren-
 residenz „Lindenpark“, Tel. 0163-8556425
hospizdienst.quickborn@johanniter.de
- **Amb. Hospizdienst Pinneberg-Uetersen-Wedel**
www.hospizdienst-pinneberg.de
 Beratung nach telefonischer Terminabsprache
Pinneberg, Uetersen, Halstenbek usw.
 Ute S. Eckhardt-Tams Tel. 04101-856 55 10
hospizgruppe-pinneberg@web.de
Wedel u. Marsch Dörthe Bräuner
 Gorch-Fock-Str. 13, 22880 Wedel
 Tel. 04103-124 358, 0170-366 76 70,
hospizdienst-wedel@web.de
- **Hospizdienst Pustebume Wedel**
 Ambulante Sterbe- und Trauerbegleitung sowie
 Gruppenangebote
 Info: Kirsten Wilke Tel. 0177-752 70 61,
pustebume.wedel@web.de
- **Kindesglück und Lebenskunst e.V.**
 Familienhilfe und Trauerbegleitung im
 Kreis Pinneberg
 Krebsberatung sowie diverse Gruppenangebote
 Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151-227 263 47,
 Leena Molander, Tel. 0151-22724906
www.kul-team.de
- **„Lacrima“ – Zentrum für trauernde Kinder in Quickborn,**
 Justus-von-Liebig-Ring 18; Quickborn,
 Kontakt über den Ambulanter Hospizdienst der

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Tel. 04106-653532;
lacrima.quickborn@johanniter.de
www.johanniter.de/lacrima-quickborn

- **monjala – Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und deren Familien im Kreis Pinneberg**
Diakonisches Werk Rantzeu-Münsterdorf gGmbH
Tel. 04121-710 35, info@die-diakonie.org
Alter Markt 16, Elmshorn
- **Trauercafé, Pinneberg**
Info: Ute Sabine Eckhardt-Tams
Tel. 04101-856 55 10
hospizgruppe-pinneberg@web.de, Treffen:
am 2. Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr

Gemeinsame Freizeitbeschäftigung, von A-Z

- **Ausflugsguppe, Elmshorn**
Info: Begegnungsstätte Elmshorn gGmbH,
Tel 04121/701 77-02, Treffpunkt/Ort und
Zeit: am 1. Samstag im Monat ab 10.00 Uhr,
Neue Str. 7, (bei der „Brücke Elmshorn“).
Anmeldung unter Tel. 04121-701 77-02 oder
Eintrag in Aushang im Brückencafé
- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn
Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen**
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121-702 77-02,
Treffen: freitags, 15.00-17.00 Uhr,
Brückenhof, Neue Str. 7
(Brückenhofcafé)

- **Bodyfit und Gutes für die Seele, Elmshorn
Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen und Erkrankungen**
Info: Brücke Elmshorn gGmbH, Kirsten Spieck,
Tel. 0176-122 62 503 oder 04121-701 77 02,
Treffen: donnerstags, 14.00-15.00 Uhr,
Aula der Brücke Elmshorn, Neue Str. 7,
25335 Elmshorn
- **Exkursionsgruppe der Brücke
Elmshorn gGmbH, Elmshorn
Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen**
Info: Ulrich Gunkel Tel. 04121-89 86 921
Treffen: am 2. Samstag im Monat, Zeitpunkt
und Treffpunkt bitte erfragen.
- **Handarbeitsgruppe, Elmshorn
Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen**
Info: Kerstin Jesper Tel. 0152-02 19 78 60
kerstin.jesper@gmail.com oder Brücke
Elmshorn gGmbH Tel. 04121-701 77-02
Treffen: montags 15.00-17.00 Uhr im Werkraum,
Brücke Elmshorn, Neue Str. 7, Elmshorn
- **Nähen für Menschen mit und ohne
psychischen Problemen, Uetersen**
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121-701 77-02 Treffen: am 2. und 4.
Mittwoch im Monat, 15.00-17.00 Uhr.
Ort: Begegnungsstätte der Brücke in Uetersen,
Kleine Twiete 72, Uetersen
- **Malgruppe für Erwachsene mit psychischen
Problemen und Erkrankungen, Elmshorn**
siehe Psychische Erkrankungen und seelische
Belastungen S. 19
- **Meditatives Tanzen für Menschen mit
psychischen Problemen, Elmshorn**
siehe Psychische Erkrankungen und seelische
Belastungen S. 19

- **Musik für die Seele“ Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen
 siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 20
- **Pokergruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
 Info: Michael Plotzitzka Tel. 0163-61 86 984
 trans-hilfe-elmshorn@web.de
 Treffen: donnerstags 17.00- circa 22.00 Uhr,
 Hofcafé der Brücke Elmshorn
- **Schachtreff, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen
 siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 21
- **Seniorengeeignete Gymnastik für die Geselligkeit, Wedel**
 Info: Tel. 04103-43 73 (DRK),
 Tel. 04103-15 613 (Hanne-Lore Pantermähl)
 Treffen: 14.30 Uhr am 2. Mittwoch im Monat und
 am 4. Dienstag im Monat
- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen in Elmshorn**
 Info: Brücke Elmshorn Tel. 04121-701 77-02,
 Thomas Heinsen thomas_heinsen@web.de
 Treffen: 15.00-16.00 Uhr Dienstag
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
 siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 21
- **Spielenachmittag, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen

siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 21

- **Tischtennis, Selbsthilfegruppe Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**

Info: Begnungsstätte Elmshorn gGmbH,
Tel. 04121-701 77-02, Treffen: freitags,
15.00-17.00 Uhr, Hofcafé Brücke Elmshorn,
Neue Str. 7

- **Vegetarisches Kochen, Elmshorn**

Info: L. Grube Tel. 0176-56 82 71 85,
Elke Sicks ElkeS71@yahoo.com Treffen: am
2., 4. und 5. Montag im Monat, Brückenhofcafé
Elmshorn. Anmeldung erforderlich

- **Waldsportgruppe, Elmshorn Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen**

siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 22

- **Wassergymnastik, Uetersen Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen**

Info: Brücke Elmshorn gGmbH,
Kirstin Spieck, Tel. 0176-122 62 503 oder
04121-701 77 02 Treffen: dienstags,
15.00-16.00 Uhr, Hallenbad Uetersen

Beratungsangebote im Kreis Pinneberg

Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung

16-25jährige und/oder Eltern und Angehörige, Hilfe und Beratung im Kreis Pinneberg

Gemeinnützige PERSPEKTIVE GmbH

Tel. 01590-10 87 466

beratung.16-25@perspektive-jugendhilfe.de

www.perspektive-jugendhilfe.de

Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.

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

Elmshorn, www.Alzheimerpinneberg.de

Weitere Beratungen in Pinneberg, Quickborn, Uetersen und Schenefeld

Verein für **Betreuung und Selbstbestimmung im Kreis Pinneberg e.V.**

Beratungen zu Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht und Bevollmächtigte,

Aus- und Weiterbildung für ehrenamtl. Betreuer

nach dem Betreuungsgesetz, Tel. 04101-51 46 19,

Hauptstr. 75, Rellingen, www.btv-pbg.de

Erziehungsberatung

AWO Schleswig-Holstein gGmbH

Elmshorn Tel. 04121-7912-44,

Hainholzer Damm 13a,

erziehungsberatung@awo-sh.de

Pinneberg Tel. 04101-2057-801,

Am Drosteipark 17,

erziehungsberatung@awo-sh.de

Tornesch Tel. 04122-40 44 689,

Friedrichstr. 2-4,

erziehungsberatung@awo-sh.de

Wedel Tel. 04103-7019-60, Hafenstr. 28,

erziehungsberatung@awo-sh.de

**Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung
Pinneberg** Diakonisches Werk HH-West/Südholstein
Tel. 04101-845 04 30, Bahnhofstr. 18-22,
lebensberatung.pinneberg@diakonie-hhsh.de

**Erziehungs-, Schwangeren- und Schwanger-
schaftskonfliktberatung Elmshorn**
Diakonisches Werk Rantzeu-Münsterdorf gGmbH
Tel. 04121-710 35, Alter Markt 16, Elmshorn
info@die-diakonie.org

**Beratungsstelle für Frauen, Familien und
Schwangere, Elmshorn und Wedel**
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Tel. 04121-24 881, Feldstr. 24a, Elmshorn
www.skf-kiel.de/beratungsstellen/elmshorn.html

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

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

Frauenhaus Pinneberg e.V.
Tel. 04101-204 967,
www.frauenhaus-pinneberg.de

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

Autonomes Frauenhaus Wedel
Tel. 04103-145 53,
www.frauenhaus-wedel.de

Krebsberatung im Kreis Pinneberg
Pflegediakonie gGmbH Tel. 04103-928 13 85,
Wedel, www.krebsberatung-pinneberg.de
Sprechstunde nur nach Anmeldung

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit
AIDS-Beratung Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn
Tel. 04121-45 02 33 60,
su.richter@kreis-pinneberg.de

Männerberatung. Beratung für Männer ab 16 Jahren, die sexuelle und/oder häusliche Gewalt erlebt haben. Wendepunkt e.V.
Tel. 04121-475 73-0, Gärtnerstr. 10-14, Elmshorn,
www.wendepunkt-ev.de/maennerberatung/
www.maennerberatung-sh.de

Patientenombudsmann/-frau S-H e.V.
www.patientenombudsmann.de

Pflegestützpunkt im Kreis Pinneberg
Beratung rund um das Thema Pflege und Pflegeversicherung
Tel. 04101-55 54 64,
Heinrich-Christiansen-Str. 45, Pinneberg,
www.pflegestuetzpunkt-pinneberg.de

Schwangerenberatung und Schwangerschaftskonfliktberatung
AWO Schleswig Holstein gGmbH
Tel. 04101-205 788, Am Drosteipark 17, Pinneberg,
Schwangerenberatung-pi@awo-sh.de

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung donum vitae e.V.
Tel. 04101-814 70 90 oder 0151-419 210 99,
Bahnhofstr. 2b, Pinneberg,
pinneberg@donumvitae.org

Wendepunkt
Beratungsstelle für **Kinder, Jugendliche und Familien in Krisen, nach Traumatisierung und (sexueller) Gewalt im Kreis Pinneberg**
Traumaintervention, Beratung und Erziehungshilfen
Elmshorn: Tel. 04121-475 730, Gärtnerstr. 10-14
Quickborn: Tel. 04106-829 51, Kielerstr. 93
www.wendepunkt-ev.de

Beratung bei Behinderungen

Behindertenbeauftragte Barmstedt, Amt Rantzau und Amt Hörnerkirchen

Edith Roppel, Tel. 04123 681-270 und
Tel. 0176-610 38 523 juni1950@hotmail.com

Behindertenbeauftragter Bönningstedt

Herr Gehring, Tel. 040-556 78 47,
peter.gehring-sovd.pinneberg@gmx.de

Behindertenbeauftragte Elmshorn

Stadtverwaltung Elmshorn Tel. 04121-231-0

Behindertenbeauftragte Rellingen

Kirsten Meins, Tel. 04101-564 121,
behindertenbeauftragte@rellingen.de

Beauftragter für Menschen mit Behinderung der Stadt Schenefeld

Werner Schönau, Tel. 040-28 94 98 19,
werner.schoenau42@gmail.com

Beauftragter für Menschen mit Behinderungen bei der Stadt Uetersen

Reinhard Kurowitsch Tel. 0173-47 94 817
behindertenbeauftragter@stadt-uetersen

Behindertenbeauftragte Wedel

Frau Dietrich Tel. 04103-70 73 25
k.dietrich@stadt.wedel.de

EUTB Ergänzende unabhängige Teilhabe-Beratung Kreis Pinneberg

Für Menschen mit drohender oder bestehender
Behinderung und deren Angehörige
Info: Tel. 04121-898580-0, www.eutb-kreispi.de
Hamburger Straße 160, Elmshorn

Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg

Brücke Schleswig-Holstein
Beratung, Arbeitsvermittlung und berufliche
Begleitung für alle Menschen mit Behinderungen,
Tel. 04121-475 61 50, Flamweg 42a, Elmshorn,
www.bruecke-sh.de

Beratung bei psychischen Erkrankungen und seelischen Belastungen

Ambulanter Dienst für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten *Ohr und Hand* Großstadtmission

Beratung, ambulante Betreuung,
Elmshorn Tel. 04101-808 398, Alter Markt 8,
Wedel Tel. 0162-21 56 944, Rosengarten 6a

Begegnungsstätte und Beratungsstelle der AWO, Pinneberg

Für Menschen mit seelischen Erkrankungen und
Problemen des Kreises Pinneberg
Beratung, Austausch, Hilfe in Gruppen etc.
Pinneberg, Tel. 04101-208 778, Fahltskamp 30,
begegnungsstaette@awo-sh.de

Begegnungsstätte Wedel der AWO S-H gGmbH

Beratung und Begegnung für Menschen mit psy-
chischen Problemen und Erkrankungen,
Wedel, Tel. 04103-1808-314,
Rudolf-Breitscheid-Str. 40b,
begegnungsstaette-wedel@awo-sh.de

Beratungs- und Begegnungsstätten für Menschen mit psychischen Problemen

Brücke Elmshorn gGmbH
Beratung, versch. Gruppen für Menschen mit
psych. Problemen und Erkrankungen sowie deren
Angehörige www.brueckeelmshorn.de
Elmshorn Tel. 04121-701 77 02, Neue Str. 7,
Uetersen Tel. 0152-34 56 51 36, Kleine Twiete 72

Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg

Brücke Schleswig-Holstein
Beratung, Arbeitsvermittlung und berufliche
Begleitung für alle Menschen mit Behinderungen,
Tel. 04121-475 61 50, Flamweg 42a, Elmshorn,
www.bruecke-sh.de

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit
Sozialpsychiatrischer Dienst
Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn
Tel. 04121-45 02 33 72,
sozpsychdienst@kreis-pinneberg.de

Migrationsberatung

Beratung für Migranten, Flüchtlinge und Aussiedler

DiakoMigra Diakonische Dienste gGmbH
Pinneberg Tel. 04101-84 50-480, Bahnhofstr. 18-22
Halstenbek Tel. 04101-69 64 950, Friedrichstr. 22
Wedel Tel. 04103-12 11 389, Gärtnerstr. 5

Beratung für Migrantinnen und Wohnungslose, Rellingen

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein
Tel. 04101-77 57 505, Stawedder 35,
yordan.rusev@diakonie-hhsh.de
petra.fechner@diakonie-hhsh.de

Migrationsberatung im Kreis Pinneberg

Diakonisches Werk Rantzeau-Münsterdorf gGmbH
Tel. 04121-710 35, www.die-diakonie.org

Einwandererbund e.V.

Integrations- und Beratungszentrum

Elmshorn: Geschäftsstelle, Feldstr. 3,
Tel: 04121-640 10-60, www.ewbund.de

Pinneberg: Rathaus, Raum 200,

Tel. 04101-211 302

Tornesch: Tornescher Hof 2/Bahnhofplatz,
Tel. 0151-75 760 287

Uetersen: Parkstr.1a, Tel. 04122-985 131

Sozialberatung

Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung

der AWO Schleswig-Holstein gGmbH

Leitung des Dienstes und

Beratung für Schenefeld, Halstenbek,

Tornesch und Umgebung

Dana Bogner Am Drosteipark 17, Pinneberg

Tel. 04101-20 57 41 dana.bogner@awo-sh.de

Beratung für Elmshorn

Anke Schmidt Flamweg 42, Elmshorn

Tel. 04121-897 999

schuldnerberatung-elmshorn@awo-sh.de

Beratung für Pinneberg, Appen, Bönningstedt und Umgebung

Kerstin Rudat, Am Drosteipark 17, Pinneberg,

Tel. 04101-205 744

schuldnerberatung-pinneberg@awo-sh.de

Beratung für Wedel, Quickborn, Uetersen und Umgebung

Birgit Bauer, Bahnhofstr. 9, Wedel,

Tel. 04103-12 12 885,

schuldnerberatung-wedel@awo-sh.de

DRK Seniorenberatung und Begegnungsstätte Rellingen

Tel. 04101-553 186, Rosenkamp 21,

25462 Rellingen, sst-re@drk-kreis-pinneberg.de

Sozialberatung Elmshorn

Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf gGmbH

Tel. 04121-710 35, Alter Markt 16,

info@die-diakonie.org

Sozialberatung Schenefeld

Tel. 040-830 373 73, Osterbrooksweg 4,

sozialberatung@stadt-schenefeld.de

DRK-Sozialstation Wedel

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

sozialstation@drk-wedel.de

Suchtberatung

Ambulanter Dienst, teilstationäre Wohneinrichtung Ahornhof, Suchthilfezentrum Elmshorn

Tel. 04121-463 13 101, Jürgenstr. 10, Elmshorn,
gabriele.jaenisch@ahornhof.de

ATS Suchtberatungsstellen

Alle Abhängigkeitsformen, www.ats-sh.de

Büro Tornesch-Uetersen

Tel. 04122-960 040, Bahnhofspatz 4, Tornesch

Büro Quickborn

Tel. 04106-600 00, Am Freibad 23

AWO Suchtberatungs- und Präventionsstelle

Halstenbek Tel. 04101-606 580 oder 843 843,
Gustavstr. 6a, suchtberatung-halstenbek@awo-sh.de

Rellingen Tel. 04101-588 28 00 Hauptstr. 70,
suchtberatung-rellingen@awo-sh.de

Schenefeld Tel. 040-840 580 32 oder 830 997 87
Papenmoorweg 2,

suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de

Fachstelle Glückspielsucht

040-840 580 32,

spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de

Suchthilfe Elmshorn

Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf

Tel: 04121-710 35, Alter Markt 16,

info@die-diakonie.org

Selbsthilfe Hilft Elmshorn

Suchtberatung von ehemals Betroffenen für Betroffene und Angehörige

Tel. 0170-924 99 07, Jürgenstr. 6-8,

25335 Elmshorn, michael.wolff@ggjs.de

Suchtberatung Pinneberg

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

Tel. 04101-845 044-0, Bahnhofstr. 18-22,

www.suchtberatung-pinneberg.de

Sucht- und Drogenberatungsstellen STZ

www.therapiehilfe.de,

Elmshorn Tel. 04121-409 10, Langeloh 75

Pinneberg Tel. 040-2000 10 17 00, Bahnhofstr. 12

Wedel Tel. 040-2000 10 16 00, Gärtnerstr. 4

Sonstiges

- „engagiert“ – in Elmshorn e.V.
Anlauf- und Beratungsstelle rund ums Ehrenamt und Bürgerschaftliches Engagement
Alter Markt 11, Marktpassage – 1. Stock,
25335 Elmshorn Tel. 04121-780 84 44,
www.engagiert-in-elmshorn.de
- **Freiwilligenforen**, www.freiwilligenforum.de
Elmshorn Tel. 04121-294 806
Pinneberg Tel. 04101-292 16
Rellingen Tel. 04101-564 112
Schenefeld Tel. 040-830 373 75
Uetersen Tel. 04122-927 350
Wedel Tel. 04103-21 43

Hilfreiche Telefonnummern

- **Bikers Helpline**, Notruf für Motorradfreunde, Angehörige und Freunde
Tel. 0176-30 191 110, www.bikershelpline.de
- **Gewalt**, Hilfetelefon „**Gewalt gegen Frauen**“
- Unterstützung für Frauen in Not
Tel. 08000-116 016, www.hilfetelefon.de
- **Gewalt, sexuelle Übergriffe**,
Hilfe für Menschen, die Häusliche Gewalt oder sexuelle Übergriffe ausgeübt haben - oder befürchten, dies zu tun.
„Mensch, tu was!“ Beratungsstelle gegen körperliche und sexualisierte Gewalt der Brücke Elmshorn e.V., Tel. 04121-701 77 21
www.soziale-strafrechtspflege.de/taeterarbeit#a1
- **Schwangerschaft**,
Hilfetelefon „**Schwangere in Not**“
Tel. 0800-40 40 020,
www.schwanger-und-viele-fragen.de
- **SeeleFon - Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen**
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.
Tel. 0228-71 00 24 24,
www.bapk.de/angebote/seelefon.html
- **TelefonSeelsorge**
Tel. 0800-111 0 111 und 0800-111 0 222 und 116 123, www.telefonseelsorge.de
- **Suchthilfe-Nottelefon** der Guttempler für Betroffene und Angehörige
Tel. 01805-982 855
(€ 0,14/Min. aus dem dt. Festnetz)
- **Weisser Ring**
Tel. 116 006, www.weisser-ring.de

Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Weitere Selbsthilfekontaktstellen

Schleswig-Holstein: Alle 14 Selbsthilfekontaktstellen finden Sie unter: www.selbsthilfe-sh.de.

Hamburg: KISS Hamburg, www.kiss-hh.de

Bundesweit: NAKOS, www.nakos.de

Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein

www.selbsthilfe-akademie-sh.de

Notizen

Impressum

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

Erscheinungsweise: 1x jährlich, kostenlos
20. Auflage: 3.500 Exemplare

Spendenkonto: Sparkasse Südholstein
Stichwort: ZKS
IBAN: DE33 2305 1030 0002 1508 60
SWIFT (BIC): NOLADE21SHO

Exemplare können bei der ZKS angefordert werden:

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
DRK-Kreisverband Pinneberg e.V.
Oberer Ehmschen 53
25462 Rellingen
Tel. 04101/50 03 490, Fax 04101/50 03 790
zks@drk-kreis-pinneberg.de
www.selbsthilfe-pinneberg.de

Diese Broschüre wurde finanziert aus Mitteln der
Deutschen Rentenversicherung Nord.

Die Angaben dieser Broschüre sind nach bestem
Wissen erstellt, aber ohne Gewähr. Für die Richtig-
keit sind die Gruppen und Institutionen selbst ver-
antwortlich. Abdruck - auch auszugsweise - nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Bildnachweis: Foto Katinka Gabriel

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Anfahrtsbeschreibung:

- **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Ab Bahnhof Pinneberg mit den Buslinien 185, 195, 295 oder 395 zur Haltestelle: Rellingen, Rosenhof. Von dort zu Fuß durch „Der grüne Weg“ und anschließend über die Fußgängerbrücke die Autobahn überqueren. Am DRK-Seniorenwohnsitz vorbei zum DRK-Kreisverband Pinneberg.

- **Mit dem Auto:**

Autobahnabfahrt Pinneberg Mitte. Der Beschilderung Richtung Krankenhaus folgen. Von dort dem „Oberen Ehmschen“ bis zum DRK-Kreisverband folgen.

