



Zentrale Kontaktstelle für
**Selbsthilfe
Pinneberg**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Selbsthilfe Wegweiser 2026

für den Kreis Pinneberg



Gemeinsam wachsen

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 17
Angehörige	Seite 17
Fachliche Angebote	Seite 18
Krebserkrankungen	Seite 18
Allgemein	Seite 18
Organspezifisch	Seite 19
Junge Erwachsene	Seite 19
Angehörige	Seite 20
Fachliche Angebote	Seite 20
Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen	Seite 20
Junge Erwachsene	Seite 26
Angehörige	Seite 27
Anderssprachige Gruppen	Seite 27
Fachliche Angebote	Seite 28
Besondere Lebenslagen	Seite 29
Angehörige	Seite 31
Anderssprachige Gruppen	Seite 31
Fachliche Angebote	Seite 32
Suchterkrankung	Seite 32
Alkohol, Medikamente und Drogen	Seite 32
Junge Erwachsene	Seite 37
Angehörige	Seite 37
Anderssprachige Gruppen	Seite 38
Fachliche Angebote	Seite 38
Spielsucht	Seite 39
Junge Erwachsene	Seite 39
Anderssprachige Gruppen	Seite 39

Fachliche Angebote	Seite 39
Essstörung	Seite 39
Trauer	Seite 40
Fachliche Angebote	Seite 40
Gemeinsame Freizeitbeschäftigung	Seite 43
Junge Erwachsene	Seite 45
 Beratungsangebote im Kreis Pinneberg	 Seite 46
Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung	Seite 46
Beratung bei Behinderungen	Seite 49
Beratung bei psychischen Erkrankungen und seelischen Belastungen	Seite 51
Migrationsberatung	Seite 52
Sozialberatung	Seite 52
Suchtberatung	Seite 53
Sonstiges	Seite 55
Hilfreiche Telefonnummern	Seite 55
Überregionale Selbsthilfeaktivitäten	Seite 57
Impressum	Seite 59
Anfahrt	Seite 60

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

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**
Gruppe für erwachsene Betroffene und Eltern von betroffenen Kindern mit ADHS und ADS.
Ansprechpartner*innen: Nicole Wingefeld, Melanie Ahrens
Info: rg.elmshorn@adhs-deutschland.de.
Treffen: am 2. Montag im Monat, 19.00 Uhr.
Genaue Termine bitte erfragen.
www.adhs-deutschland.de
- **ADHS Quickborn** siehe Seite 12
- **AD(H)S, Autismus, Neurodivergenz, Wedel**
Beratung im Rathaus Wedel sowie Workshops an Schulen.
Selbsthilfegruppe von und für Eltern von betroffenen Kindern
Selbsthilfegruppe für betroffene Erwachsene sowie junge Erwachsene
Infos und Termine: www.unlimited-kids.com

- **Alzheimer, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Alzheimer im Kreis Pinneberg**
sowie
Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmshorn
siehe Seite 17
- **Augenpatienten: Betroffenenberatung für Augenpatienten im Kreis Pinneberg – Betroffene beraten Betroffene –**
Beratung zu Alltagsbewältigung, Hilfsmitteln, Rechtlichen Ansprüchen und anderen Fragen Betroffener und ihrer Angehörigen:
Telefonisch: jeden Dienstag 9.00-11.00 Uhr unter Tel. 04101 78 97 97 oder
Persönlich: jeden 1.Dienstag im Monat 14.30-16.30 Uhr im Rathaus Pinneberg, Bismarckstr. 8, 25421 Pinneberg.
Anmeldung zur Sprechzeit und Kontakt: Giuseppina Dolle Tel. 04101 78 97 97 oder pinneberg@bsvsh.org
- **Autismus Elmshorn, Selbsthilfegruppe für Angehörige** siehe Seite 17
- **Autismus Quickborn** siehe Seite 12
- **Autismus, AD(H)S, Neurodivergenz, Selbsthilfegruppen in Wedel** siehe Seite 6
- **Atemluftinitiative, Selbsthilfegruppe Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS). Atemluftinitiative Schleswig-Holstein**
siehe Seite 16
- **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 25 459
pinneberg@dymb-sh.de, Andrew Twyman
Tel. 04121 46 98 95, www.dymb-sh.de.
Treffen: am 1. Donnerstag im Monat
ab 19.30 Uhr, im Restaurant „Hotel Lindenhof“,
Großer Ring 7, 25492 Heist
- **Behinderung, Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte im Kreis Pinneberg e.V.**
Info: Andreas Voß Tel. 04127 929 168,
vkmb@koerperbehindertenvereinkrspi.de
Termine: bitte erfragen
- **Behinderung, Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderte e.V., Krautheim**
Kontaktstelle für den Kreis Pinneberg
Info: José Perez Tel. 04101 80 58 936 oder
0174 97 28 562, j.perez@e-perez.de
- **Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig Holstein**
Gruppen im Kreis Pinneberg
Elmshorn: Klön-Treff
Info: Ursula Kleinert Tel. 04121 26 49 106,
kleinert.u49@gmail.com www.bsvsh.org.
Treffen: am 2. Dienstag im Monat, DRK,
Gärtnerstr. 12, 25335 Elmshorn
Rellingen: Klön-Treff Info und Anmeldung:
Giuseppina Dolle Tel. 04101 78 97 97,
pinneberg@bsvsh.org. Treffen: am 2. Montag im
Monat. DRK-Begegnungsstätte, Rosenkamp 21,
25462 Rellingen. Vorherige Anmeldung erwünscht.
**Wedel: Klönschnack für blinde und hoch-
gradig sehbehinderte Menschen**
Info und Anmeldung:
Frau Tomkowitz Tel. 04106 80 91 15.
Treffen: am letzten Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr,

Begegnungsstätte des DRK Wedel, Rudolf-Höckner-Straße 6. Vorherige Anmeldung erforderlich.

- **Chemikalien-Sensitivität, Selbsthilfegruppe Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS). Atemluftinitiative Schleswig-Holstein**
siehe Seite 16
- **Chronische Schmerzen, Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga e.V., Elmshorn**
Info: Monika Rost Tel. 04121 507 86, mc-rost@t-online.de. Treffen: am 3.Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50, Elmshorn
- **Chronische Schmerzen, Selbsthilfegruppe in Elmshorn**
Info: Kerstin Wolff Tel. 0177 233 93 30 oder 04121 78 79 95, wolffkerstin@gmx.net.
Treffen: am 2.Mittwoch im Monat, Flora Info-Treff, Schulungsraum.
Vorherige Anmeldung erforderlich.
- **Darmerkrankungen, Alarm im Darm! Selbsthilfegruppe für chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED), Elmshorn**
Info: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
Tel. 04101 5003-490, zks@drk-kreis-pinneberg.de.
Treffen: am 2.Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, Bistro Casablanca, Peterstraße, 25335 Elmshorn
- **Darm, ILCO Selbsthilfegruppen**
Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und Menschen mit **Darmkrebs sowie deren Angehörige**
Elmshorn: Nachmittags-Gruppe Info: Rainer Büßelmann Tel. 04121 907 388, rbilco@web.de.
Treffen: am 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-elmsborn/>. 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.)

- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg**
sowie
Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmsborn siehe Seite 17
- **Diabetes, Selbsthilfegruppe für Diabetiker in Elmsborn**
Info: Tel. 04121 72 099. Treffen:
am 3. Donnerstag im Monat, 10.00 Uhr,
Stadt Café Ort am Damm
- **Endometriose, Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info und Anmeldung: Zentrale Kontaktstelle
für Selbsthilfe, Tel. 04101 5003-490.
Treffen: am 2. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr.
Ort: Frauenberatung Pinneberg,
Bahnhofstr. 29-31, Pinneberg
- **Fibromyalgie, Selbsthilfegruppe Schenefeld**
Info: Frau Schütt Tel. 0170 830 79 85.
Treffen: am 2. Montag im Monat, 16.30-18.00 Uhr.
Ort bitte erfragen.
- **Hörberatung für CI-Träger/Schwerhörige Senioren im Kreis Pinneberg**
Tipps für Tinnitus-/Morbus Menière-/Hörsturz-
Betroffene, Schwerhörige, Spät-Ertaubte,
CI-Träger und Guthörende
Info: Herr Asmus hj.asmus@online.de
WhatsApp: 0152 29 52 89 30 Tel. 04826 83 10
- **Lichen Sclerosus Deutschland e.V.
mit der Untergruppe Vulvodynie**
Info und Termine: www.lichensclerosus.de
kontakt@lichensclerosus.de bzw.

www.vulvodyn timer-deutschland.de
kontakt@vulvodyn timer-deutschland

- **Lip- und Lymphödemerkrankungen, Lily Pearls Selbsthilfegruppe für Lip- und Lymphödem, Elmshorn**
Info: Sabine Garber Tel. 0163 350 21 74,
lilypearlselmshorn@gmail.com.
Treffen: am 1.Mittwoch im Monat,
18.00-20.00 Uhr, Flora Info-Treff,
rechter Fahrstuhl/Etage S, Schulstr. 46-50,
25335 Elmshorn. Vorherige Kontaktaufnahme
wird erbeten.
- **Mastozytose, Selbsthilfe Netzwerk e.V.**
Info: Nicole Hegmann Tel. 02207 97 49 297,
sekretariat@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 Seite 8
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe „Waldburg“, Barmstedt**
Info: Sabine Boretzki Tel. 04123 76 47 oder
0163 69 88 197, sabine.boretzki@barmstedt.de.
Treffen: am 1.Mittwoch im Monat 15.00 Uhr.
Termine bitte erfragen.
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Thomaskirche, Elmshorn**
Info: Michael Müller Tel. 04121 47 52 848,
Sylvia Podschus Tel. 04121 50 692. Monatliche
Treffen im Gemeindehaus der Thomaskirche,
Breslauer Str. 3, 25335 Elmshorn.
Termine bitte erfragen.
- **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Wehske, Elmshorn**
Info: Axel Becher, Angela Wehske

Tel. 04121 740 24, axel1312@hotmail.com.
Treffen: am letzten Samstag im Monat, 19.00
Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50, Elmshorn

- **Multiple Sklerose, Offener Stammtisch für junge Betroffene, Elmshorn** siehe Seite 17
- **Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe Rellingen**
Info: José Perez Tel. 04101 80 58 936 oder 0174 97 28 562 j.perez@e-perez.de.
Treffen 14tägig: am 2. und 4.Donnerstag im Monat, 15.00-16.30 Uhr, Rosenkamp 21, Rellingen
- **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.Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr. Je nach Absprache Online-Treffen oder in Präsenz. Präsenz-Treffen wären in der Sozialberatung Schenefeld.
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: Annegret Finck Tel. 04103 150 53.
Treffen: am 1.Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr, AWO Ortsverein Wedel, Rudolf-Breitscheid-Str. 40b, 22880 Wedel.
- **Muskelerkrankungen, Neuromuskuläre Erkrankungen** siehe Seite 13
- **Neurodivergentes Spektrum Quickborn Selbsthilfegruppe für Menschen mit Autismus, ADHS, AuDHS, Hochbegabung & Co.**

Info: Stefanie Hamer und Daniela Anders
Neurodivergentes-Spektrum@gmx.de,
Instagram: Neurodivergentes_Spektrum.
Treffen: am 4.Montag im Monat, 19.00-21.00 Uhr,
Kinderhaus Quickelbü, Hans-Heyden-Straße 2,
25451 Quickborn

- **Neurodivergenz, Autismus, AD(H)S, Selbsthilfegruppen in Wedel** siehe Seite 6
- **Neuromuskuläre Erkrankungen, Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke, Kreis Pinneberg/Kreis Steinburg**
Info: Gitta Strand-Cook Tel. 0170 180 15 86,
gitta.strand-cook@dgm.org. Treffen bitte erfragen.
- **Organtransplantierte, Regionalgruppe Schleswig-Holstein des BDO e.V.**
Info: Gunda Heese gunda.heese@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,
im Info-Treff, Schulstr. 46-50, 25335 Elmshorn.
Neuinteressierte bitte vorher anrufen oder per
E-Mail melden.
- **Parkinson, dPV Regionalgruppe Rellingen**
Info: Monika Höppner Tel. 0177 23 46 535,
dpv.rellingen@gmail.com, Bernd-Ulrich Vollert
Tel. 04101 22 462, bevoll@web.de
Gespräche und Bewegung: wöchentlich
Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr;
Erfahrungsaustausch, Informationen und Kaffeetreff: am 3.Montag im Monat, 15.00 Uhr.
DRK-Begegnungsstätte, Rosenkamp 21,
Rellingen

- Parkinson, DPV Regionalgruppe Wedel**
 Info: Mechthild Anten Tel. 04103 54 81,
 parkinson.wedel.sh@gmail.com,
 www.dpv-bundesverband.de/wedelholstein.
Treffen: am 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, Wedel.
- Parkinson, Online-Selbsthilfegruppe:**
Neue Wege by Parkinson
 Info und Anmeldung über Christian:
 chris@parkinsonpate.org oder
 selbsthilfe@parkinsonpate.org.
 Treffen: Online am 2.Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr
- Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**
**Persönliche Beratung zu Funktionstraining/
 Wassergymnastik** Dienstag 9.30-14.30 Uhr.
 Ort: Kleine Twiete 72, 25436 Uetersen
 Kontakt: Tel. 04122 90 78 734
Treffen der Ortsgruppe Pinneberg
 Info und Anmeldung: Herr Westphal
 Tel. 0172 91 25 546, ulrich.westphal.pi@gmail.com.
 Treffen bitte erfragen.
Treffen der Ortsgruppe Wedel
 Info über Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
 Tel. 04101 5003-490
- Sarkoidose-Netzwerk e.V., Regionalgruppe
 Schleswig-Holstein**
 Info: Tel. 04321 40 04 96,
 sh@sarkoidose-netzwerk.de,
 www.sarkoidose-netzwerk.de.
 Treffen: vierteljährlich am Samstag
 14.00-17.00 Uhr, 24534 Neumünster
- Sarkoidose Selbsthilfe Schleswig-Holstein**
 Info: Katja Schillhorn, Dirk Ehlers
 Tel. 04329 91 38 78, info@sarkoidose-sh.de,

www.sarkoidose-selbsthilfe.eu.

Treffen bitte erfragen (Treffen in Neumünster).

Um Anmeldung wird gebeten.

- **Schlafapnoe Selbsthilfegruppe Wedel**
Info: Günter Seeger Tel. 04103 88 016,
gueseeger@web.de. Treffen: am 1. Montag im
Monat, 18.30 Uhr im Gemeindehaus der
katholischen Kirche St. Marien, Mühlenweg 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,
silkekuhn22@gmail.com. Treffen: am
1. Dienstag im Monat, 18.00-20.00 Uhr,
Zeitgeist Sportzentrum – An der Raa 13,
25421 Pinneberg
- **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wedel**
Info: Waltraud Rögge Tel. 040 87 19 89.
Treffen: am 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
Schlaganfall und Aphasie –**
www.schlaganfall-ring.de Die Beratung erfolgt
telefonisch oder persönlich (bitte anmelden).
Kontakt: Ingrid Langemeyer,
Schlaganfall-Ring SH e.V., Tel. 040 21 08 87 01
– Die Beratung ist kostenfrei –
- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-
Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten +
Partner, Wedel** siehe Seite 19
- **Schwerhörigkeit, Hörberatung für Schwer-**

hörige Senioren/CI-Träger im Kreis Pinneberg siehe Seite 10

- **Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen**
Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und Menschen mit **Darmkrebs sowie deren Angehörige** siehe Seite 9
- **Tinnitus, Hörberatung für Schwerhörige Senioren/CI-Träger im Kreis Pinneberg**
siehe Seite 10
- **Turner-Syndrom, Regionalgruppe Schleswig-Holstein**
Info: rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de, Bianca Hirth, www.turner-syndrom.de.
Treffen: Freitag, 17.00-19.00 Uhr (Termine bitte nachfragen oder auf der Homepage nachsehen).
Ort: Thomashaus, Lindenstr. 42, 24594 Hohenweststedt (Parkplätze vorhanden) oder per ZOOM
- **Umwelterkrankungen, Selbsthilfegruppe Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS). Atemluftinitiative Schleswig-Holstein**
Info: info-mcs-atemluftinitiative-sh@posteo.de.
Treffen: Online, am 1.Samstag im Monat, 11.00 Uhr. (Präsenz nur nach Absprache).
- **Uveitis im Norden, Landesgruppe Schleswig-Holstein und Hamburg**
Info: Gesine Fechner Tel 0172 993 78 50, info@uveitis-im-norden.de, www.uveitis-im-norden.de. Treffen bitte erfragen. Anmeldung erforderlich.
- **Vaskulitis Selbsthilfegruppe S-H**
Info: Silke Engel Tel 0172 912 25 78, vaskulitis@rlsh.de. Treffen in Kiel
- **Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e.V.**
Info: Angela Bauer Tel. 0421 579 70 50,

angela.bauer@verwachungsbauch-shg.de,
www.verwachungsbauch-shg.de.
Treffen: Alle Termine siehe Homepage/Website

Junge Erwachsene

- **Multiple Sklerose, Offener Stammtisch für junge Betroffene, Neubetroffene und Angehörige, 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“, Langeloh 61,
25337 Elmshorn
- **Neurodivergenz, Autismus, AD(H)S, Selbsthilfegruppen in Wedel** siehe Seite 6

Angehörige

- **Autismus Elmshorn, Selbsthilfegruppe für Angehörige**
Info: Claudia Beetz Tel. 04121 70 14 755,
claudia.beetz@yahoo.de. Treffen bitte erfragen.
- **Demenz, Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmshorn**
Info: Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.,
Ines Hundsdörfer, Tel. 04121 89 85 804,
info@alzheimerpinneberg.de,
www.alzheimerpinneberg.de. Treffen: am
2.Dienstag im Monat. Anmeldung erforderlich
- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg**
- Parallele Betreuung möglich -
Info: Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.,
Ines Hundsdörfer Tel. 04121 89 85 804,
info@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

- **Neurodivergenz, Autismus, AD(H)S, Selbsthilfegruppen in Wedel** siehe Seite 6
- **Pflegende Angehörige, Digitales Pflegebistro in Schleswig-Holstein** siehe Seite 31
- **Sorgende und pflegende Angehörige, Angeleitete Gesprächsgruppe in Rellingen** siehe Seite 32

Fachliche Angebote

- **Demenz, angeleitete Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz, Elmshorn**
für Austausch, Unterstützung und aktive Teilhabe
Info: Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.,
www.alzheimerpinneberg.de
Anmeldung unbedingt erforderlich
- **Kindesglück und Lebenskunst e.V. Familienhilfe bei schwerer Erkrankung und Trauerbegleitung im Kreis Pinneberg**
sowie diverse Gruppenangebote siehe Seite 20

Krebserkrankungen, von A-Z

Allgemein

- **Krebserkrankte Frauen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Iris Tel. 04121 10 30 24, selbsthilfe@jukuts.de.
Treffen: Am 1.Dienstag im Monat um 19.00 Uhr,
Schulungsraum, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50

- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten + Partner, Wedel** siehe Seite 19, Junge Erwachsene
- **- Singende Selbsthilfe - Chor „Jetzt oder Nie!“, Neumünster**
Für Menschen mit Krebserkrankungen aller Art.
Info: Musikschule Neumünster
Tel. 04321 95 22 21 oder
Chor_JetztoderNie@gmx.de

Organspezifisch

- **Darmkrebs, Selbsthilfegruppe für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte, Elmshorn und Rellingen**, siehe Darm, ILCO Selbsthilfegruppen Seite 9
- **Eierstockkrebs, Selbsthilfe Ovar SH Treffen in Kiel und Hamburg**
Info: www.eierstockkrebs-deutschland.de
Kiel: susanne.hild@eskd.de
- **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Pinneberg**
Info: Ernst-Günther Carl Tel. 0151 16 58 35 30 oder 04122 96 212, info@prostatakrebs-pi.de.
Treffen: Schulungsraum (WUK) des DRK-Kreisverband Pinneberg e.V., Oberer Ehmschen Rellingen. Bitte auf www.prostatakrebs-pi.de Termin ansehen. Bitte zum ersten Besuch der Gruppe anmelden.

Junge Erwachsene

- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten + Partner, Wedel**
Info: Krebsberatungsstelle im Kreis Pinneberg
Tel. 04103 928 13 85,
www.krebsberatung-pinneberg.de.
Treffen: abends, 1xmonatlich.
Genauen Termin bitte erfragen.

Angehörige

- **Gruppenangebot der Krebsberatungsstelle im Kreis Pinneberg**
siehe Seite 20, Fachliche Angebote

Fachliche Angebote

- **Kindesglück und Lebenskunst e.V. Familienhilfe bei schwerer Erkrankung und Trauerbegleitung im Kreis Pinneberg**
sowie diverse Gruppenangebote
Info: Dörthe Bräuner Tel. 0151 22 72 63 47,
Leena Molander Tel. 0151 22 72 49 06,
info@kul-team.de, www.kul-team.de
- **Diverse Gruppenangebote der Krebsberatungsstelle Kreis Pinneberg in Wedel und Pinneberg**
Tel. 04103 928 13 85, Gorch-Fock-Str. 13,
22880 Wedel, www.krebsberatung-pinneberg.de

Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen, von A-Z

- **Adipositas, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
siehe Seite 29
- **Angehörige und Freunde psychisch Kranker, Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.** siehe Seite 27
- **Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Elmshorn** siehe Seite 27
- **Angst Selbsthilfegruppe, Wedel Ängste und Depressionen**

Info: Heidi Kröger Tel. 0176 466 47 287,
angstselbsthilfe@outlook.de
www.angstselbsthilfe-wedel.de.
Treffen: 14-tägig jeweils Mittwoch
18.30-20.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte
Rudolf-Breitscheid-Straße 40b, 22880 Wedel

- **Angst, Wanderer – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg** siehe Seite 26
- **Angst „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27
- **Autismus Selbsthilfegruppen** siehe Seite 7
- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen** siehe Seite 43
- **„Begegnungen“, Gesprächsgruppe Elmshorn Lebenskrisen und Lebensfragen jeglicher Art**
Info: Frank Rechter Tel. 04122 82 880.
Treffen: jeden Mittwoch, 19.00 Uhr,
Bauerweg 34, Elmshorn
- **Burnout Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
Info: Tel. 0175 87 27 836,
SHG-BO-ELMSHORN@gmx.de. Treffen: am
1. und 3. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr
(vorherige Anmeldung notwendig!) „Haus der
Begegnung“, Hainholzer Damm 11,
25337 Elmshorn
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Markus Kröger markus.kroeger@freenet.de
oder über Brücke SH gGmbH
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: am 1. und 3.
Montag im Monat, 19.00 -20.30 Uhr Brückenhof
Brücke SH, Hofcafé, Neue Str. 7, Elmshorn

- **Depressionen, Türkischsprachige Selbsthilfegruppe Elmshorn** siehe Seite 27
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Rellingen**
Info: 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, Begegnungsstätte Schenefeld, Timmermannsweg 2a, Schenefeld. Eingang über die Rampe beim Rathaus. Vorherige Anmeldung erbeten.
- **Depressionen, Wanderer – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg** siehe Seite 26
- **Depressionen, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27
- **Exkursionsgruppe der Brücke SH gGmbH, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen. siehe Seite 43
- **Frauen, Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**
Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen. siehe Seite 28
- **Frauen und psychische Gesundheit, Selbsthilfegruppe Elmshorn: Gemeinsam auf dem Weg**
Info: Bettina Franck. Gerne per Mail oder SMS

um Rückruf bitten: bettina.franck@gmx.net
Mobil 0151 50 43 20 29. Treffen: am 4.Samstag
im Monat, 14.45 Uhr, Frauentreff Elmshorn,
An der Bahn 1, 25336 Elmshorn. Vorherige
Anmeldung erwünscht!

- **Hochsensibilität, Selbsthilfegruppe für
hochsensible Personen (HSP), Halstenbek**
Info und Anmeldung: Marion
Tel. 04101 420 94, marion.blaufels@t-online.de.
Treffen: am 1.Dienstag im Monat, 18.00 Uhr.
DRK-Begegnungsstätte, Schulstr. 10,
25469 Halstenbek
- **Lesekreis, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen. siehe Seite 44
- **Malgruppe, Elmshorn**
Für Erwachsene mit psychischen Problemen
und Erkrankungen
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Donnerstag
15.30-17.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Mobbing Selbsthilfegruppe im
Kreis Pinneberg**
Info: Günther Kollenda Tel. 04122 52 893
kontakt@mobbingselbsthilfe.info
www.mobbingselbsthilfe.info. Treffen: am
1. und 3.Dienstag im Monat 19.00 Uhr, Flora
Info-Treff, 5. OG, Schulstr. 46-50, Elmshorn
- **Panik, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen
gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und
Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge
Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27
- **Pokergruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen siehe Seite 44

- **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Selbsthilfegruppe Elmshorn**

Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Montag
16.00-18.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn

- **Psychische Erkrankungen
Betroffenen-Sprechstunde für Menschen mit
psychischer Erkrankung und deren
Angehörige, Freunde in Pinneberg
– Betroffene beraten Betroffene –**

Info: Tel. 01590 31 66 100 (Anrufbeantworter,
Rückruf erfolgt) oder offene Sprechstunde: am
2.Donnerstag im Monat, 14.00-15.30 Uhr
(persönlich sowie telefonisch), AWO Begeg-
nungsstätte, Fahltkamp 30, Pinneberg.
Weitere Kontaktmöglichkeiten: per Mail an
begegnungsstaette@awo-sh.de
(Betreff: Betroffenenensprechstunde)

- **Psychische Erkrankungen, Wanderer -
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene
zum regulären Austausch zum Leben
mit mentaler Erkrankung oder Problemen,
Pinneberg** siehe Seite 26

- **Psychische Erkrankungen, „Die jungen Wölfe
– wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst,
Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe
für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27

- **Schachtreff, Elmshorn**

Für Menschen mit psychischen Problemen
Info: Brücke SH gGmbH
Tel. 04121 701 77-02 oder -07,
bs-elmshorn@bruecke-sh.de oder
t.thiemann@bruecke-sh.de.
Treffen: jeden Donnerstag 15.00-17.30 Uhr
Ort: Brückenhof, Neue Str. 7, Elmshorn.
Anmeldung erforderlich.

- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen siehe Seite 44
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02.
Treffen: jeden Dienstag, 15.00-17.00 Uhr,
Begegnungsstätte Brücke SH, Neue Str. 7
- **Spielegruppe, Pinneberg**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
Info: AWO Begegnungsstätte Tel. 04101 208 778,
begegnungsstaette@awo-sh.de. Treffen:
jeden 1.Donnerstag im Monat, 10.30-12.30 Uhr,
AWO Begegnungsstätte, Fahltskamp 30,
25421 Pinneberg
- **Spielegruppe für junge Erwachsene mit und ohne psychische Erkrankungen, Elmshorn**
siehe Seite 45
- **Spielenachmittag, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Montag,
15.00-17.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Strickgruppe, Pinneberg**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
Info: AWO Begegnungsstätte Tel. 04101 208 778,
begegnungsstaette@awo-sh.de. Treffen: jeden
Mittwoch, 14.30-16.30 Uhr, AWO Begegnungs-
stätte, Fahltskamp 30, 25421 Pinneberg

- **Tischtennis, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen siehe Seite 45
- **Trans-Hilfe Elmshorn**
Für alle, die trans* sind bzw. vermuten, dass sie trans* sein könnten oder Zweifel an ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht haben. Auch Angehörige sind willkommen.
Info: www.trans-hilfe-elmshorn.de,
hilfe@trans-hilfe-elmshorn.de.
Treffen: Am 3.Dienstag im Monat
ab 18.00 Uhr. Hofcafé im Brückenhof,
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Verschickungskinder, Traumatisierte Verschickungskinder SHG Rendsburg**
Info: KIBIS Rendsburg Tel. 04331 13 23-36,
kibis@bruecke.org. Treffen: in 24768 Rendsburg

Junge Erwachsene

- **Spielegruppe für junge Erwachsene mit und ohne psychische Erkrankungen, Elmshorn**
siehe Seite 45
- **Treff für junge Erwachsene (18-34 Jahre), Wedel**
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen, die auf dem Weg in ihr eigenes Leben sind
Info: Beratungsstelle der AWO S-H gGmbH
Tel. 04103 18 08-314
Frau Peres Tel. 0173 56 236 88
Frau Bielfeldt Tel. 0173 79 666 03.
Treffen: freitags 11-13 Uhr, AWO Begegnungs-
stätte für Menschen mit psychischen Belastun-
gen, Rudolf-Breitscheid-Str. 40 B, Wedel
- **„Wanderer“, mentale und psychische Erkrankungen. Selbsthilfegruppe „Die Wanderer“ für junge Erwachsene, Pinneberg**

Info: wanderer.shg@gmail.com
instagram@begegnungsstaette-pinneberg oder
AWO Begegnungsstätte Tel. 04101 208 778.
Treffen: jeden Freitag, 16.00 Uhr, AWO
Begegnungsstätte Pinneberg, Fahltskamp 30,
25421 Pinneberg

- **„Wölfe“, „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: jeden Dienstag
19.30 Uhr, außer am 1.Dienstag im Monat,
STZ Gärtnerstr. 4, 22880 Wedel (Seiteneingang
hinter dem Haus)

Angehörige

- **Angehörige und Freunde psychisch Kranker, Landesverband SH der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**

Info: Tel. 0431 260 956 90 kontakt@lvsh-afpk.de
www.lvsh-afpk.de

- **Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Elmshorn**

Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH
Tel. 04121 701 77-02.

Treffen: am 2. und 4.Mittwoch im Monat,
18.00-20.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,
Neue Str. 7, 25335 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. Genaue Termine bitte vorab erfragen. Die Gruppe ist nur für Frauen.

- **Frauen, Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**
Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77 02.
Treffen: freitags, 10.00-11.30 Uhr, Brücke SH, Neue Str. 7, Elmshorn

Fachliche Angebote

- **Eltern von Kindern mit Angsterkrankungen. Angeleitete Online-Selbsthilfegruppe**
Info: Deutsche Angst Hilfe e.V. (DASH)
www.angstselbsthilfe.de. Um Anmeldung wird gebeten.
- **Dialogtreffen, Pinneberg für Betroffene von Depressionen und Ängsten und 1-2 Angehörige**
(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 im Kreis Pinneberg**
AWO Begegnungsstätten und Beratungsstellen
Pinneberg Tel. 04101 208 778, Fahltskamp 30, begegnungsstaette@awo-sh.de
Wedel Tel. 04103 1808-314, 0173 79 666 03 oder 0173 56 236 88, Rudolf-Breitscheid-Str. 40b, begegnungsstaette-wedel@awo-sh.de
- **Diverse Gruppenangebote bei den Beratungs- und Begegnungsstätten für Menschen mit psychischen Problemen**
Brücke SH gGmbH

Elmshorn Neue Str. 7, Tel. 04121 701 77 02
Uetersen Kleine Twiete 72, Tel. 04121 701 77 02
www.bruecke-sh.de/kreis-pinneberg/

- **Gemeinsam stark. Angeleitete Gruppe für Suchtkranke (Alkohol-, Medikamenten-, Spiel- und Mediensucht) psychische Zusatzerkrankungen, Elmshorn** siehe Seite 38

Besondere Lebenslagen, von A-Z

- **ADHS Selbsthilfegruppe Elmshorn**
siehe Seite 6
- **ADHS Quickborn** siehe Seite 12
- **Adipositas, Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH
Tel. 04121 701 77-02
SHGAdipositas@gmx.de.
Treffen: am 2.Montag im Monat, 16.00-17.30 Uhr,
Begegnungsstätte Brücke SH, Neue Str. 7,
25335 Elmshorn.
Um Anmeldung wird gebeten.
- **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 Seite 31
- **Frauen, offene Gruppe für Frauen in Elmshorn**
Info: Frauen*beratung Elmshorn Tel. 04121 66 28,

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

- **Gewaltopfer, Joey - Licht in der Dunkelheit, Selbsthilfegruppe im Kreis Pinneberg**
Für Menschen, die Opfer von Gewalt oder Kriminalität geworden sind, sowie Angehörige von Opfern durch Tötungsdelikte
Info: Sabrina Modest Tel. 0174 96 30 637,
joey.lichtinderdunkelheit@gmail.com.
Monatliche Treffen bitte erfragen.
- **Hochbegabung Quickborn** siehe Seite 12
- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**
Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen siehe Seite 28
- **Legasthenie na und? Selbsthilfegruppe für Lese- und Rechtschreibschwäche, Elmshorn**
Digitale Tools als Hilfe entdecken,
für Betroffen und Angehörige
Info: Martina Rubbel Mobil: 0176 57 81 11 07,
martina-rubbel@t-online.de. Treffen: am
2.Montag im Monat, 18.30-20.30 Uhr,
DRK-Veranstaltungszentrum, Gärtnerstr. 12,
25336 Elmshorn
- **Trans-Hilfe Elmshorn**
Für alle, die trans* sind bzw. vermuten, dass sie trans* sein könnten oder Zweifel an ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht haben. Auch Angehörige sind willkommen.
siehe Seite 26
- **Umwelterkrankungen, Selbsthilfegruppe Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS). Atemluftinitiative Schleswig-Holstein**
siehe Seite 16

- **Verlassene Eltern im Gespräch, Selbsthilfegruppe Elmshorn**

Info und Anmeldung über die Zentrale

Kontaktstelle für Selbsthilfe Tel. 04101 5003-490
zks@drk-kreis-pinneberg.de.

Monatliche Treffen. Termin bitte erfragen.

Angehörige

- **Pflegende Angehörige, Digitales Pflegebistro in Schleswig-Holstein**

www.pflegebistro.de

Info und Anmeldung: Digitales Pflegebistro

Tel. 04848 21 39 833, kontakt@pflegebistro.de

oder wir pflegen! Schleswig-Holstein e.V.

Tel. 0152 33 73 96 18. Digitale Treffen am 1. und 3. Donnerstag im Monat 19.30 Uhr.

Um Anmeldung wird gebeten.

- **Sorgende und pflegende Angehörige, Angeleitete Gesprächsgruppe in Rellingen**
siehe Seite 32

Anderssprachige Gruppen

- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen** siehe Seite 28

- **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: jeden

1. Sonntag im Monat, 11.00-15.00 Uhr (außer Schulferien), Feldstr. 3, Elmshorn

- **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: sonntags, 12.00-14.00
Uhr (nach Vereinbarung)

Fachliche Angebote

- **Sorgende und pflegende Angehörige, Angeleitete Gesprächsgruppe in Rellingen**
Info: DRK Begegnungsstätte Rellingen
Tel. 04101 55 31 86,
bgst@drk-kreis-pinneberg.de
www.drk-kreis-pinneberg.de/bgst. Treffen:
am 3.Donnerstag im Monat, 16.15-17.45 Uhr.
DRK Begegnungsstätte Rellingen, Rosenkamp 21,
25462 Rellingen. Anmeldung erforderlich.

Suchterkrankungen, von A-Z

Alkohol, Medikamente und Drogen

- **Al-Anon Familiengruppe Gruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**
siehe Seite 37
- **Alkoholabhängige sowie deren Angehörige, Selbsthilfegruppe Halstenbek**
Info: Kai Tel. 0157 33 73 68 86. Treffen:
montags, 19.00 Uhr, Angelhütte Krupunder See
(gegenüber Hotel Krupunder Park)
- **Anonyme Alkoholiker St. Michael, Pinneberg**
Info: Daniela Tel. 0160 96 53 35 56,
daniela.aa-pinneberg@gmx.de. Treffen: jeden
Mittwoch 19.30 Uhr, Katholische Kirche,
Fahltskamp 14, Pinneberg

- **Anonyme Alkoholiker Uetersen**
Info: Tel. 0157 530 691 03,
aa.uetersen@gmail.com
www.anonyme-alkoholiker.de.
Treffen: dienstags 19.45 Uhr; Ossenpad 62,
25436 Uetersen.
Eingang rechts neben der Kirche
- **Anonyme Alkoholiker Wedel**
Info: Tel. 04103 18 99 864.
Treffen: jeden 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://www.blaues-kreuz.de/de/schleswig-holstein/elmshorn>.
Treffen: jeden Montag, 19.30 Uhr, in den
Räumen der Gemeinschaft in der Ev. Kirche,
Feldstr. 17, Elmshorn
- **BKE Suchtselbsthilfegruppen in Pinneberg**
Treffen: Gemeindehaus der Christuskirche,
Bahnhofstr. 2b, 25421 Pinneberg
1. Gruppe Info: Hr. Vogel Tel. 0173 694 75 73.
Treffen: **im Kaminzimmer** (Erdgeschoß), jeden
Donnerstag, 20.00 Uhr,
2. Gruppe Info: Olaf Kohlhagen
Tel. 0162 401 41 81 www.bke-pinneberg.de.
Treffen: **im Erdgeschoss links neben der Garderobe**, jeden Donnerstag, 19.30 Uhr
- **Blaues Kreuz, Begegnungsgruppe Tornesch**
Für suchtkranke Menschen und deren Angehörige
Info: Rainer Jeromin Tel. 0151 56 70 58 57,
rainer.jeromin@icloud.com,
<https://www.blaues-kreuz.de/de/schleswig-holstein/tornesch/begegnungsgruppe-tornesch>.
Treffen: Jürgen-Siemsen-Str. 28,
25436 Tornesch, Informationen über Homepage.

- **Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Begegnungsgruppe Uetersen Für Betroffene und Angehörige**
 Info: Carsten Hesselbarth Tel. 04392 920 94 96
 oder 01515 61 44 358 uetersen@bkd-sh.de,
 www.blaues-kreuz.de/uetersen.
 Treffen: jeden Donnerstag, 19.30 Uhr,
 Christuskirche Uetersen,
 Tantausallee 35a, 25436 Uetersen
- **Farsisprachige Narcotics Anonymous Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**
 siehe Seite 38
- **Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholiker und Angehörige, Elmshorn**
 Info: Ingo Tel. 04121 222 65,
 Holger Tel. 04121 736 95
 alkoholiker-elmshorn@gmx.de,
 www.alkoholiker-elmshorn.com.
 Treffen: jeden Montag, 19.00 Uhr,
 Haus d. Begegnung,
 Hainholzer Damm 11, Elmshorn
- **Freie Sucht-Selbsthilfegruppe, F-S-Q in Quickborn**
 Info: Gerhard Tepp Tel. 04106 804 990 oder
 0171 876 52 63, gerhard.tepp@web.de.
 Treffen: mittwochs, ab 19.00 Uhr, (Gemeinde-
 haus), Ellerauer Str. 2, 25451 Quickborn
- **Freie Sucht-Selbsthilfegruppe, F-S-Q in Quickborn-Heide**
 Info: Gerhard Tepp Tel. 04106 804 990 oder
 0171 876 52 63, gerhard.tepp@web.de.
 Treffen: jeden Montag, 19.00-21.00 Uhr
 Lornsenstr. 21, 25451 Quickborn-Heide
- **Freundeskreis Barmstedt**
 Info: Thomas Kriehn Tel. 0171 54 96 039,
 ThomKriehn@web.de. Treffen: jeden Donners-
 tag, 19.30-21.30 Uhr, Hoffnunger Chaussee 6b,
 25355 Heede, bei Firma HSE GmbH

- **Freundeskreis Elmshorn-Gruppe Ahornhof**
Info: Andreas Witte fke-suchtselbsthilfe@web.de,
Tel. 04121 701 70 95 oder 0171 507 80 60,
Sandra Hallmann Tel. 0176 89 19 74 38.
Treffen: jeden Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr,
Jürgenstr. 10 (Hinterhof), 25335 Elmshorn
- **Freundeskreis Leuchtfeuer
Selbsthilfegruppe Elmshorn**
Info: Tel. 0171 31 00 662,
leuchtfeuer.elmshorn@web.de. Treffen:
dienstags, 18.45-20.45 Uhr (gemischte Gruppe).
Die Frauengruppe trifft sich jeden 1.Dienstag im
Monat, gleiche Zeit, gleicher Ort.
Info: Gundula Ortlinghaus, Tel. 0151 53 80 25 02
Ort: Brücke SH, Neue Str. 7
- **Freundeskreis Pro Vita, Elmshorn**
Info: Telefon, SMS, WhatsApp: 0170 69 22 731,
fk.provita@gmail.com. Treffen: jeden
Donnerstag, 19.00 Uhr, Diakonie, Alter Markt 16,
25335 Elmshorn
- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Rellingen, Späte Dienstagsgruppe**
Info: Annette Ebert Tel. 0162 97 59 022,
ann.ebert@gmx.de. Treffen: jeden Dienstag
19.30-21.00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte
Rosenkamp 21, 25462 Rellingen
- **Freundeskreis Wedel, Selbsthilfegruppe für
Alkohol- und Medikamentenabhängige und
Angehörige**
Info: Werner Tel. 0160 142 41 66 (ab 18 Uhr)
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)

- **Narcotics Anonymous, Gruppe „Erfahrung, Kraft und Hoffnung“, Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**

Info: Michael Tel. 0151 52 59 03 78,
www.na-nord.de. Treffen: jeden Montag,
19.30-20.30 Uhr, Langelohe 75, 25337 Elmshorn.
Online Einwahl über Zoom 889 90 84 33 32
(Treffen gleichzeitig in Präsenz und online)

- **Narcotics Anonymous, Gruppe „Clean Leben – BBQ-Meeting“, Suchtselbsthilfegruppe in Pinneberg**

Offen auch für Nicht-Süchtige, kinderfreundlich
Nach dem Meeting gibt es gemütliches
Zusammensein mit Essen

Info: Tel. 0800 44 533 62, www.na-nord.de.
Treffen: am 2. und 4. Samstag im Monat, 17.00-
18.00 Uhr, Fahltskamp 30, 25421 Pinneberg

- **Narcotics Anonymous, Gruppe „Vertrauen“, Suchtselbsthilfegruppe in Pinneberg**

Info: Michael Tel. 0151 52 59 03 78,
www.na-nord.de. Treffen: jeden Donnerstag,
19.00-20.30 Uhr, Fahltskamp 30,
25421 Pinneberg

- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn** siehe Seite 38

- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen siehe Seite 25

- **Suchtselbsthilfe Elbfüchse Wedel e.V.**

Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit
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 Seite 27
- **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 58 381, suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de.
 Treffen: Montags 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 Seite 27

Angehörige

- **Al-Anon Familiengruppe Uetersen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**
 Info: Tel. 0160 374 24 03, angehoerige-uetersen@web.de. Treffen: jeden Dienstag, 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 Seite 38

Anderssprachige Gruppen

- **Farsisprachige Narcotics Anonymous Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**
Info: Tel. 0800 44 53 362, www.na-nord.de.
Treffen: jeden Freitag, 19.00-20.00 Uhr,
Langelohe 75, 25337 Elmshorn
- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art**
Info: Ludmila Gasymova Tel. 0176 80 33 17 32
oder Tel. 04121 23 01 513
ludmilagasymova@gmail.com. Treffen: jeden
Donnerstag, 18.00 Uhr oder Freitag, 16.00 Uhr
(Tag und Uhrzeit bitte erfragen).
Beratung (bitte vorher Termin ausmachen)
25335 Elmshorn, Schulstr. 52
- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn**
Info: Ludmila Gasymova Tel. 0176 80 33 17 32
oder Tel. 04121 23 01 513
ludmilagasymova@gmail.com Beratung (bitte
vorher Termin ausmachen). Treffen: jeden
Donnerstag, 18.00 Uhr, Flamweg 73,
25336 Elmshorn

Fachliche Angebote

- **Gemeinsam stark! Angeleitete Gruppe für Suchtkranke (Alkohol-, Medikamenten-, Spiel- und Mediensucht, psychische Zusatzerkrankungen), Elmshorn**
Info: Wolfgang Tel. 0176 72 45 16 28.
Treffen: jeden Donnerstag, 16.30 Uhr,
Brücke SH gGmbH, Neue Straße 7,
25335 Elmshorn

Spielsucht

Junge Erwachsene

- **„Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel** siehe Seite 27

Anderssprachige Gruppen

- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art** siehe Seite 38
- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn** siehe Seite 38

Fachliche Angebote

- **Gemeinsam stark. Angeleitete Gruppe für Suchtkranke (Alkohol-, Medikamenten-, Spiel- und Mediensucht) psychische Zusatzerkrankungen), Elmshorn** siehe Seite 38

Essstörung

- **Adipositas, Selbsthilfegruppe Elmshorn** siehe Seite 29

Trauer, von A-Z

- **Gewaltopfer, Joey - Licht in der Dunkelheit, Selbsthilfegruppe im Kreis Pinneberg**
Für Menschen, die Opfer von Gewalt oder Kriminalität geworden sind, sowie Angehörige von Opfern durch Tötungsdelikte siehe Seite 30
- **Offene Trauergruppe, Elmshorn**
Info und Anmeldung zum kurzen Vorgespräch unter Tel. 04121 839 00 oder info@emmausgemeinde-elmshorn.de
Ansprechpartner: Klawe Asmussen und Team.
Treffen: am 2.Donnerstag im Monat, 17.00-19.00 Uhr. Stiftskirche –Emmaus-Kirchengemeinde, Friedensallee 35, 25335 Elmshorn (an der Ost-West-Brücke)
- **Sternen-Eltern, Selbsthilfegruppe Elmshorn (Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft/Geburt oder kurz nach der Geburt)** Friedenskirchengemeinde Elmshorn und Diakonie Rantzau-Münsterdorf
Info: Stefanie Hopp Tel. 01575 354 14 40, sterneneltern-elmshorn@gmx.net, Julia Munz Tel. 0176 70 99 52 33 julia.munz@email.de.
Treffen: am 2.Montag im Monat, 18.00-20.00 Uhr, Kirchenzentrum, Alter Markt 16, Elmshorn
- **Trauernde Eltern, Selbsthilfegruppe Quickborn**
Info: Nicola u. Bernd Zielonka Tel. 04106 12 17 47.
Treffen: am 1.Freitag im Monat, 19.00 Uhr.
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Fachliche Angebote

- **Ambulanter Hospizdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**
Sterbebegleitung, Trauerbegleitung, Palliativberatungsdienst sowie zusätzlich in

Quickborn Trauercafé und Trauerspaziergang
www.johanniter.de/hospizdienst-quickborn

Quickborn Evelyn Werner Tel. 04106 653 532
hospizdienst.quickborn@johanniter.de

Elmshorn Mareke Oltmanns Tel. 04121 7801 368
hospizdienst.quickborn@johanniter.de

- **Amb. Hospizdienst**

- Pinneberg-Uetersen-Wedel**

- Beratung nach telefonischer Terminabsprache
und Begleitung www.hospizdienst-pinneberg.de

- Pinneberg, Uetersen, Halstenbek** usw.

- Ute S. Eckhardt-Tams, Heinrich-Christiansen-
Straße 43, 25421 Pinneberg, Tel. 04101 856 55 10
hospizgruppe-pinneberg@web.de

- Wedel, Marsch und Geest**

- Dörthe Bräuner, Gorch-Fock-Str. 13, 22880 Wedel,
Tel. 04103 12 43 58, hospizdienst-wedel@web.de

- **Café Lichtblick – Café für Menschen in
Trauer, Elmshorn**

- Info: Friedenskirchengemeinde Elmshorn

- Pastorin Corinna Schmucker

- Tel. 04121 780 86 45

- Pastorin Britta Stender Tel. 04121 64 28 63

- Trauerbegleiterin Miriam Kunkel

- Tel. 04121 266 05 75.

- Treffen: am 3.Freitag im Monat, 16.00-18.00 Uhr
im Haus der Begegnung (Stadtteilcafé),
Hainholzer Damm 11, Elmshorn.

- **Hospizdienst und Trauerbegleitung
Pusteblume Wedel**

- Ehrenamtliche Begleitung Sterbender in der
Häuslichkeit oder im Pflegeheim sowie
ehrenamtliche Begleitung trauernder Kinder,
Jugendlicher und Erwachsener durch zertifizierte
Trauerbegleiterinnen. Einzelbegleitungen, Gruppen-
angebote und Gesprächskreis/Trauercafé

- Info: Kirsten Wilke, Sterbebegleiterin, Trauer-
begleiterin BVT Tel. 0177 752 70 61,
Termine nach telefonischer Absprache

- **Kindesglück und Lebenskunst e.V.**
Familienhilfe bei schwerer Erkrankung und Trauerbegleitung im Kreis Pinneberg
sowie diverse Gruppenangebote siehe Seite 20
- **„Lacrima“ – Zentrum für trauernde Kinder in Quickborn**
Kontakt über Evelyn Werner, Ambulanter Hospizdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Tel. 04106-653 532
lacrima.quickborn@johanniter.de
www.johanniter.de/lacrima-quickborn
- **monjala – Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und deren Familien im Kreis Pinneberg**
Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf gGmbH, Tel. 04121 710 35,
info@die-diakonie.org, Alter Markt 16, Elmshorn
- **Sternen-Eltern in Elmshorn (angeleitete Gruppe für Folgeschwangere & Partner)**
Friedenskirchengemeinde Elmshorn und Diakonie Rantzau-Münsterdorf
Info: Stefanie Hopp Tel. 01575 354 14 40
sterneneltern-elmshorn@gmx.net, Julia Munz
Tel. 0176 70 99 52 33 julia.munz@email.de.
Treffen: Am 2.Donnerstag im Monat,
18.00-20.00 Uhr, Haus der Begegnung,
Hainholzer Damm 11, Elmshorn
- **Trauercafé, Pinneberg**
Info: Ute Sabine Eckhardt-Tams,
Heinrich-Christiansen-Straße 43,
25421 Pinneberg Tel. 04101 856 55 10
hospizgruppe-pinneberg@web.de.
Treffen: am 2.Samstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr
- **Trauercafé, Schenefeld**
Info: Kirchenbüro Stephanskirche
Tel. 040 830 86 28. Termine bitte erfragen.
Ohne Anmeldung.

- **Trauergruppe, Angeleitete Gesprächsgruppe, Rellingen**

Info: DRK Begegnungsstätte Rellingen,
Rosenkamp 21, 25462 Rellingen,
Tel. 04101 55 31 86, bgst@drk-kreis-pinneberg.de,
www.drk-kreis-pinneberg.de/bgst. Treffen: am
2.Mittwoch im Monat, 17.30-19.30 Uhr,
DRK Begegnungsstätte Rellingen,
Rosenkamp 21, 25462 Rellingen.
Um Anmeldung wird gebeten.

Gemeinsame Freizeitbeschäftigung, von A-Z

- **Ausflugsgruppe, Elmshorn**

Info und Anmeldung: Brücke SH gGmbH
Tel 04121 701 77-02.
Um Anmeldung wird gebeten.

- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn**

Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 702 77-02.
Treffen: jeden Freitag 15.00 - 17.00 Uhr,
Begegnungsstätte Brücke SH, Neue Str. 7,
25335 Elmshorn

- **Exkursionsgruppe der Brücke SH gGmbH, Elmshorn**

Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 22-02.
Treffen: am 2.Samstag im Monat, Zeitpunkt
und Treffpunkt bitte erfragen.

- **Fahrradgruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02.
Treffen: am 2. und 4. Samstag im Monat,
13.30 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Handarbeitsgruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Mittwoch,
14.30 - 16.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Lesekreis, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH
Tel. 04121 701 77-02. Treffen: nach Ankündigung
freitags 15.30 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Malgruppe, Elmshorn**
Für Erwachsene mit psychischen Problemen
und Erkrankungen siehe Seite 23
- **Pokergruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen
Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02
oder 0176 67 81 41 44, bs-elmshorn@bruecke-sh.de.
Treffen: jeden Donnerstag ab 17.30 Uhr, Hofcafé
der Brücke SH, Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
- **Schachtreff, Elmshorn**
Für Menschen mit psychischen Problemen
siehe Seite 24
- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe, Elmshorn**
Für Menschen mit und ohne psychischen

Problemen und Erkrankungen

Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH

Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Dienstag,
16.00-17.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn

- **Skattreff, Uetersen**

Info: Brücke SH gGmbH Tel. 04121 701 77-02.

Treffen: jeden Mittwoch, 15.00-17.00 Uhr,
Begegnungsstätte Kleine Brück'n Twiete,
Kleine Twiete 72, 25436 Uetersen

- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**

Für Menschen mit psychischen Problemen
und Erkrankungen siehe Seite 25

- **Spielegruppe für junge Erwachsene mit und ohne psychische Erkrankungen, Elmshorn**

siehe Seite 45, Junge Erwachsene

- **Spielenachmittag, Elmshorn**

Für Menschen mit psychischen Problemen
und Erkrankungen siehe Seite 25

- **Tischtennis, Selbsthilfegruppe Elmshorn**

Für Menschen mit und ohne psychischen
Problemen

Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH

Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Freitag,
15.00-17.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn

Junge Erwachsene

- **Spielegruppe für junge Erwachsene mit und ohne psychische Erkrankungen, Elmshorn**

Info: Begegnungsstätte Brücke SH gGmbH

Tel. 04121 701 77-02. Treffen: jeden Freitag,
17.15-18.45 Uhr, Begegnungsstätte Brücke SH,
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn.

Um Anmeldung wird gebeten.

Beratungsangebote im Kreis Pinneberg

Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung

AIDS-Beratung sowie Beratung zu sexuell übertragbaren Erkrankungen

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit
Kurt-Wagener Str. 11, 25337 Elmshorn
Tel. 04121 4502-3329

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.

Beratung zum Betreuungsrecht, zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Aus- und Weiterbildung für ehrenamtl. Betreuer nach dem Betreuungsgesetz,
Tel. 04101 39 79 03-0, Hauptstr. 75,
25462 Rellingen, www.btv-pbg.de

Hilfe und Beratung im Kreis Pinneberg für (werdende) Eltern und Kinder/Jugendliche bis 25jährige

Gemeinnützige PERSPEKTIVE GmbH
Tel. 01590 10 87 466
beratung.16-25@perspektive-jugendhilfe.de
www.perspektive-jugendhilfe.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
sowie Risikoeinschätzung Kindeswohl-
gefährdung, 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 Rantzau-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/angebote/beratungsstellen/
schwangerschaftsberatung/elmshorn.html](http://www.skf-kiel.de/angebote/beratungsstellen/schwangerschaftsberatung/elmshorn.html)

Frauenberatung Pinneberg

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

**Frauenberatung-, Schwangeren- und Schwan-
gerschaftskonfliktberatung**

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

Frauenhaus Wedel

Tel. 04103 145 53, www.frauenhaus-wedel.de

Krebsberatungsstelle im Kreis Pinneberg

Tel. 04103 928 13 85, Gorch-Fock-Str. 13,
22880 Wedel, www.krebsberatung-pinneberg.de
Sprechstunde nur nach Anmeldung

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

Beratung rund um das Thema Pflege und Pflegeversicherung

Für alle gesetzlich Krankenversicherte und deren Angehörige:

Pflegestützpunkt im Kreis Pinneberg
Tel. 04101 55 54 64, Heinrich-Christiansen-Str. 45,
Pinneberg, www.pflegestuetspunkt-pinneberg.de

Für alle privat Krankenversicherte und deren Angehörige:

compass private pflegeberatung (bundesweit)
Tel. 0800 101 88 00
www.compass-pflegeberatung.de

Schwangerenberatung und Schwangerschaftskonfliktberatung

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

Schwangeren- und Schwangerschafts- konfliktberatung donum vitae e.V.

Tel. 04101 814 70 90 oder 0151 419 210 99,
Bahnhofstr. 2b, Pinneberg
pinneberg@donumvitae.org

Wendepunkt e.V.

Beratungsstelle für **Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Krisen, nach Traumatisierung und (sexueller) Gewalt im Kreis Pinneberg**

Traumaintervention, Beratung und Erziehungshilfen, psychosoziale Nachsorge nach Straftaten und Gewaltpräventionsambulanz

Elmshorn Tel. 04121 475 730, Gärtnerstr. 10-14

Quickborn Tel. 04106 829 51, Kielerstr. 93

www.wendepunkt-ev.de

Beratung bei Behinderungen

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit

Hilfen für Menschen mit Behinderung und Kinder mit Förderbedarf

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn

Tel. 04121-4502-3361 oder -3362,

behindertenhilfe@kreis-pinneberg.de

Behindertenbeauftragte Barmstedt, Amt Rantzeburg und Amt Hörnerkirchen

Edith Roppel Tel. 04123 681-270 und

0176 61 03 85 23, juni1950@hotmail.com

Behindertenbeauftragter Bönningstedt

Herr Gehring Tel. 040 556 78 47,

peter.gehring-sovd.pinneberg@gmx.de

Beauftragte für Menschen mit Behinderung der Stadt Elmshorn

Frauke Hüttmann und Kathrin Iwersen

Tel. 04121 23 14 86

behindertenbeauftragte@elmshorn.de

Behindertenbeauftragte Halstenbek

Gemeindeverwaltung Halstenbek

Tel. 04101 491-0

Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Pinneberg

Geschäftsstelle Alexandra Ohm Tel. 04101 211-10 80
pf-behindertenbeirat@stadtverwaltung.pinneberg.de

Behindertenbeauftragter Rellingen

Jose Perez, Tel. 04101 564 121,
Mobil: 0174 97 28 562
behindertenbeauftragter@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.de

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 89 85 80-0, www.eutb-kreispi.de
Hamburger Straße 160, **25337 Elmshorn**;
Offene Sprechstunden in **Pinneberg** und **Wedel**

Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg

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

Kreis Pinneberg, Fachdienst Teilhabe

Ansprechstelle „einfach teilhaben“

Beratung und Unterstützung bei Antragstellung auf Leistungen der Eingliederungshilfe

Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn
Tel. 04121-4502-3985 oder -3927,
ansprechstelle@kreis-pinneberg.de

Beratung bei psychischen Erkrankungen und seelischen Belastungen

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

Großstadtmission

Beratung, ambulante Betreuung.

Zentrale/Leitung im Büro in Prisdorf:

Frau Schäfer, Tel. 04101 72 187

Elmshorn Alter Markt 8

Wedel Rosengarten 6a

Beratungsstellen und Begegnungsstätten der AWO S-H gGmbH in Pinneberg und Wedel

Für Menschen mit seelischen Belastungen

und Erkrankungen des Kreises Pinneberg

Beratung, Austausch, Hilfe in Gruppen etc.

Pinneberg Tel. 04101 208 778, Fahltskamp 30,

begegnungsstaette@awo-sh.de

Wedel Tel. 04103 1808-314,

Rudolf-Breitscheid-Str. 40B,

begegnungsstaette-wedel@awo-sh.de

Beratungs- und Begegnungsstätten für Menschen mit psychischen Problemen

Brücke SH gGmbH, Beratung, versch. Gruppen für Menschen mit psych. Problemen und Erkrankungen sowie deren Angehörige

www.bruecke-sh.de/kreis-pinneberg/

Elmshorn Tel. 04121 701 77 02, Neue Str. 7,

Uetersen Tel. 04121 701 77 02, Kleine Twiete 72

Integrationsfachdienst Kreis Pinneberg

Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Beratung, Arbeitsvermittlung und berufliche

Begleitung für alle Menschen mit Behinderungen

Tel. 04121-475 61 50, Flamweg 42, Elmshorn

ifd-pinneberg@bruecke-sh.de 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 Migrant*innen und Geflüchtete sowie Sprachkurse

DiakoMigra Diakonische Dienste gGmbH
diakomigra@diakonie-hhsh.de

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

Migrationsberatung im Kreis Pinneberg

Diakonisches Werk Rantzau-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 Rathaus Tornesch, Wittstocker Str. 7,
25421 Tornesch (1.Obergeschoss, Zimmer 205,
Sitzungsraum Esingen) 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, Rellingen

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 Kerstin Rudat,
Am Drosteipark 17, Pinneberg, Tel. 04101 205 744
schuldnerberatung-pinneberg@awo-sh.de

Beratung für Wedel, Uetersen Birgit Bauer,
Bahnhofstr. 9, Wedel, Tel. 04103 12 12 885,
schuldnerberatung-wedel@awo-sh.de

Beratung für Quickborn, Barmstedt, Tornesch
Ina Butenop, Flamweg 42, Elmshorn,
Tel. 04121 897-949
schuldnerberatung-quickborn@awo-sh.de

Schuldnerberatung der Schuldenhilfe Sofort e.V.
**in Schenefeld und Außensprechstunden im
Kreis Pinneberg**

Tel. 040 88 18 32 38, Osterbrooksweg 45,
22869 Schenefeld, www.schuldenhilfe-sofort.de

**DRK Begegnungsstätte und Seniorenberatung
Rellingen, Haus am Rosenkamp**

Rosenkamp 21, 25462 Rellingen,
Tel. 04101 553 186, bgst@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 Wohneinrich-
tung Ahornhof, Suchthilfezentrum Elmshorn**

Tel. 04121 463 13 132, Jürgenstr. 10, Elmshorn,
info@ahornhof.de

ATS Suchthilfezentrum

Alle Abhängigkeitsformen, www.landesverein.de

Büro Tornesch-Uetersen

Tel. 04122 960 040, Bahnhofsplatz 4, Tornesch

Büro Quickborn

Tel. 04106 600 00, Am Freibad 23

AWO Suchtberatungs- und Präventionsstellen

montags - freitags 9.00-14.00 Uhr telefonisch erreichbar unter Tel. 040 840 58 381

Halstenbek Bickbargen 128,

suchtberatung-halstenbek@awo-sh.de

Rellingen Hauptstr. 70,

suchtberatung-rellingen@awo-sh.de

Schenefeld Papenmoorweg 2,

suchtberatung-schenefeld@awo-sh.de

Fachstelle Glückspielsucht

spielerberatung-schenefeld@awo-sh.de

Suchthilfe Elmshorn

Diakonisches Werk Rantzau-Münsterdorf gGmbH

Tel: 04121 710 35, Alter Markt 16,

info@die-diakonie.org

gGJS – Selbsthilfe Hilft – Ahornhof

Suchtberatung vom Betroffenen, Suchtprävention, Suchtlotse, JiMs Bar

Rosenstr. 1, 25355 Groß Offenseth Aspern,

Mobil: 0170 924 99 07

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. 04103 180 125, Gärtnerstr. 4

Sonstiges

- **engagiert – in Elmshorn e.V.**
Anlauf- und Beratungsstelle rund ums Ehrenamt und Bürgerschaftliches Engagement
Alter Markt 11, Marktpassage
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 564 195
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. 116 016, www.hilfetelefon.de
- **Gewalt**, Hilfetelefon „**Gewalt an Männern**“
Tel. 0800 123 99 00, www.maennerhilfetelefon.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 SH, Tel. 04121 701 77-21
www.soziale-strafrechtspflege.detaeterarbeit#a1

- **Schwangerschaft,**
Hilfetelefon „**Schwangere in Not**“
Tel. 0800 40 40 020,
www.hilfetelefon-schwangere.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
23. Auflage: 4.000 Exemplare

Spendenkonto: VR Bank in Holstein eG
Stichwort: ZKS
IBAN: DE19 2219 1405 0052 4807 80
SWIFT (BIC): GENODEF1PIN

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

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

Bildnachweis: Freepik

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.

Diese Broschüre wurde finanziert aus Mitteln der Deutschen Rentenversicherung Nord.



**Deutsche
Rentenversicherung**
Nord

Selbsthilfe-APP Schleswig-Holstein



JETZT UNSERE APP LADEN!
www.selbsthilfe-sh.info

