

# Selbsthilfe Wegweiser für den Kreis Pinneberg

21. Auflage 2024



**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](mailto:zks@drk-kreis-pinneberg.de)

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

Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3
Was ist eine Selbsthilfegruppe?	Seite 5
<b>Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg</b>	Seite 6
Chronische Erkrankungen und Beeinträchtigungen	Seite 6
Junge Erwachsene	Seite 14
Angehörige	Seite 15
Fachliche Angebote	Seite 15
Krebserkrankungen	Seite 15
Allgemein	Seite 15
Organspezifisch	Seite 16
Junge Erwachsene	Seite 17
Fachliche Angebote	Seite 17
Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen	Seite 17
Junge Erwachsene	Seite 23
Angehörige	Seite 24
Anderssprachige Gruppen	Seite 24
Fachliche Angebote	Seite 25
Besondere Lebenslagen	Seite 25
Anderssprachige Gruppen	Seite 27
Suchterkrankung	Seite 28
Alkohol, Medikamente und Drogen	Seite 28
Junge Erwachsene	Seite 32
Angehörige	Seite 33
Anderssprachige Gruppen	Seite 33
Spielsucht	Seite 34
Junge Erwachsene	Seite 34
Anderssprachige Gruppen	Seite 34
Trauer	Seite 34
Fachliche Angebote	Seite 35
Gemeinsame Freizeitbeschäftigung	Seite 37

<b>Beratungsangebote im Kreis Pinneberg</b>	Seite 40
Frauen-, Familien- und Allgemeine Lebensberatung	Seite 40
Beratung bei Behinderungen	Seite 44
Beratung bei psychischen Erkrankungen und seelischen Belastungen	Seite 45
Migrationsberatung	Seite 46
Sozialberatung	Seite 46
Suchtberatung	Seite 47
<b>Sonstiges</b>	Seite 49
<b>Hilfreiche Telefonnummern</b>	Seite 49
<b>Überregionale Selbsthilfeaktivitäten</b>	Seite 50
<b>Impressum</b>	Seite 51
<b>Anfahrt</b>	Seite 52

**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**  
Info: [rg.elmshorn@adhs-deutschland.de](mailto:rg.elmshorn@adhs-deutschland.de)  
monatliche Treffen montags 19.00 Uhr
- **Alzheimer, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Alzheimer im Kreis Pinneberg sowie Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmshorn**  
siehe Angehörige S. 15
- **Ataxie**  
Info: Henry Suttkus, Tel. 0176 51 68 36 93,  
[h.suttkus@gmx.de](mailto:h.suttkus@gmx.de)
- **Autismus Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Claudia Beetz, Tel. 04121 70 14 755,  
[claudia.beetz@yahoo.de](mailto:claudia.beetz@yahoo.de).
- **Barrierefreiheit, Arbeitsgemeinschaft „Barrierefreiheit“ Schenefeld**  
Info: Sozialberatung Schenefeld,  
Tel. 040 830 37 373,  
[sozialberatung@stadt-schenefeld.de](mailto: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, Andrew Twyman,  
Tel. 04121 46 98 95, www.dymb-sh.de  
Treffen: am 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
- **Behinderung, Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderte e.V., Krautheim Kontaktstelle für den Kreis Pinneberg**  
Info: Jose 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: DRK-Begegnungs-  
stätte, Tel. 04101 553 186,  
Treffen: am 2. Montag im Monat.  
DRK-Begegnungsstätte, Rosenkamp 21,  
Rellingen. Vorherige Anmeldung erwünscht.  
**Wedel: Klönschnack für blinde und hoch-  
gradig sehbehinderte Menschen** Info und  
Anmeldung: Renate Kokartis Tel. 04103 38 64,  
Treffen: am letzten Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr,  
Begegnungsstätte des DRK Wedel, Rudolf-  
Höckner-Straße 6. Vorherige Anmeldung  
erforderlich.

- **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
- **Chronische Schmerzen, Selbsthilfegruppe in Elmshorn**  
 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
- **Darmerkrankungen, Alarm im Darm! Selbsthilfegruppe für chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED), Elmshorn**  
 Info: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe,  
 Tel. 04101 5003-490, Treffen: am 2. Dienstag im Monat, abends, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Demenz, Treffen f. Angehörige von Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg sowie Austauschgruppe für Töchter und Söhne von dementen Menschen, Elmshorn**  
 siehe Angehörige S. 15
- **Diabetes, Selbsthilfegruppe für Diabetiker in Elmshorn**  
 Info: Rudolf Rump, Tel. 04121 72 099, rump@gmx.eu, Treffen: am 3. Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr, Marktpassagen Café Elmshorn
- **Fibromyalgie, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
 Info: Elsbeth Johannsen, Tel. 04122 989 95 59, krankemutti54@web.de  
 Treffen: am 1. Mittwoch im Monat im Flora Info-Treff Elmshorn. Sommerprogramm 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., Selbsthilfegruppe Hamburg**  
Info: www.lichensclerosus.de  
kontakt@lichensclerosus.de
- **Lip- und Lymphödemerkrankungen, Lily Pearls Selbsthilfegruppe für Lip- und Lymphödem, Elmshorn**  
Info: Sabine Garber, Tel. 0163 350 21 74,  
selbsthilfegruppe@lilypearlsemshorn.de,  
Treffen: am 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**  
Info: 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 Selbsthilfegruppe Wehske, Elmshorn**  
Info: Axel Becher, Angela Wehske,  
Tel. 04121 740 240, axel1312@hotmail.com  
Treffen: am letzten Samstag im Monat,  
19.00 Uhr, Flora Info-Treff, Schulstr. 46-50
- **Multiple Sklerose, Offener Stammtisch für junge Betroffene, Elmshorn**  
siehe Junge Erwachsene S. 14

- **Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe Pinneberg**  
 Info: Karin Rahlf, karin.rahlf@web.de,  
 Bettina Lauszat b.lauszat@web.de,  
 Treffen: vierteljährlich, Mittwoch oder  
 Donnerstag nach Absprache, 16.00-18.00 Uhr,  
 Gemeindehaus der Christuskirche Pinneberg,  
 Bahnhofstr. 2 oder andere Orte, die bekannt  
 gegeben werden
- **Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe Rellingen**  
 Info: Jose Perez, Tel. 04101 80 58 936 oder  
 0174 97 28 562 j.perez@e-perez.de,  
 Treffen: 14tägig, donnerstags 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 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: Annegret Finck, Tel. 04103 150 53,  
 Treffen bitte erfragen. Zur Zeit: am 1. Samstag  
 im Monat, 15.00-17.00 Uhr, AWO Ortsverein  
 Wedel, Rudolf-Breitscheid-Str. 40a, 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.veit@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. 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,  
9.30-10.30 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 Dienstag  
im Monat, 16.00 Uhr, Haus des Sports,  
Winterbeker Weg 49, Kiel. Treffpunkt wird immer  
per Mail/Telefon angekündigt.

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

**Persönliche Beratung** nach vorheriger  
Terminvereinbarung Ort: Kleine Twiete 72,

25436 Uetersen Kontakt: Tel. 04122 88 29,  
hm333@gmx.de

**Treffen der Ortsgruppe Pinneberg**

bitte erfragen bei Frau H. Malcherczyk,  
Tel. 04122 88 29, hm333@gmx.de

- **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, Schützenstr. 14-16,  
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: alle 2 Monate am Samstag,  
14.00-17.00 Uhr, DRK-Haus, Neumünster

- **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, 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: am 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 Ansprechpart-  
nerinnen auf.

- **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.  
Kontakt: Ingrid Langemeyer, Schlaganfall-Ring  
Schleswig-Holstein e.V., Tel. 040 21 08 87 01  
– Die Beratung ist kostenfrei –
- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-  
Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten +  
Partner, Wedel**  
siehe Krebserkrankungen / Junge Erwachsene  
S. 17
- **Schwerhörigkeit, Hörberatung für Schwer-  
hörige Senioren/CI-Träger im  
Kreis Pinneberg**  
siehe S. 8
- **Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen**  
Solidargemeinschaft von **Stomaträgern** und  
Menschen mit **Darmkrebs**  
**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-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.)

- **Stotterer Stammtisch, Elmshorn**  
**Erfahrungsaustausch mit ansässigen**  
**Logopäden, Betroffenen und Eltern**  
**stotternder Kinder**  
Info über Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe  
Tel. 04101 5003-490
- **Tinnitus, Hörberatung für Schwerhörige**  
**Senioren/CI-Träger im Kreis Pinneberg**  
siehe S. 8
- **Turner-Syndrom, Regionalgruppe Schleswig-**  
**Holstein**  
Info: rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de,  
<https://www.turner-syndrom.de>, Treffen:  
am 1. Freitag im Monat, 16.00-18.00 Uhr im  
Thomashaus, Lindenstr. 42, 24594 Hohenwest-  
stedt (Parkplätze vorhanden)
- **Uveitis im Norden, Landesgruppe**  
**Schleswig-Holstein und Hamburg**  
Info: Gesine Fechner, Tel 0172 993 78 50,  
[info@uveitis-im-norden.de](mailto:info@uveitis-im-norden.de)  
[www.uveitis-im-norden.de](http://www.uveitis-im-norden.de) Treffen bitte erfragen.
- **Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e.V.**  
Info: Angela Bauer, Tel. 0421 579 70 50,  
[angela.bauer@verwachsungsbauch-shg.de](mailto:angela.bauer@verwachsungsbauch-shg.de),  
[www.verwachsungsbauch-shg.de](http://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](mailto:hendrik.ickert@gmx.net),  
Treffen: am 1. Donnerstag im  
Monat, 19.00 Uhr, Restaurant „Meteora“,  
Langeloh 61, 25337 Elmshorn

## *Angehörige*

- **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**  
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

## *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  
www.kul-team.de

## **Krebserkrankungen, von A-Z**

### *Allgemein*

- **Krebserkrankte Frauen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Iris Tel. 04121 10 30 24,  
selbsthilfe@jukuts.de, Treffen: Am 1. Dienstag

➡ s. Seite 16

im Monat um 19.00 Uhr, Flora Info-Treff,  
Schulstr. 46-50

- **Schwere Erkrankungen, Betroffenen-Austausch-Gruppe von jungen Erkrankten + Partner, Wedel**  
siehe Krebserkrankungen / Junge Erwachsene  
S. 17
- **- 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 Rellingen**  
Siehe Stoma, ILCO Selbsthilfegruppen  
Elmshorn und Pinneberg  
Solidargemeinschaft von Stomaträgern und Menschen mit Darmkrebs S. 13
- **Eierstockkrebs, Selbsthilfe Ovar SH Treffen in Kiel, Neumünster und Hamburg**  
Info: [www.eierstockkrebs-deutschland.de](http://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](mailto:info@prostatakrebs-pi.de),  
Treffen: Schulungsraum (WUK) des  
DRK-Kreisverband Pinneberg e.V., Oberer  
Ehmschen Rellingen. Bitte auf  
[www.prostatakrebs-pi.de](http://www.prostatakrebs-pi.de) Termin ansehen.  
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 22 72 63 47,  
Leena Molander, Tel. 0151 22 72 49 06  
info@kul-team.de Treffen: abends, 1xmonatlich.  
Termin bitte erfragen.

## *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  
www.kul-team.de

- **Diverse Gruppenangebote der Krebs-  
beratungsstelle Kreis Pinneberg in Wedel  
und Kummerfeld**

Tel. 04103 928 13 85, Gorch-Fock-Str. 13,  
22880 Wedel, [www.krebsberatung-pinneberg.de](http://www.krebsberatung-pinneberg.de)

## **Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen, von A-Z**

- **Angehörige und Freunde psychisch Kranker,  
Landesverband Schleswig-Holstein der  
Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**  
siehe Angehörige S. 24
- **Angehörige psychisch Erkrankter, Pinneberg**  
siehe Angehörige S. 24
- **Angehörige von Menschen mit psychischen  
Erkrankungen, Elmshorn**  
siehe Angehörige S. 24

- **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, Wanderer – Selbsthilfegruppe für  
junge Erwachsene zum regulären Austausch  
zum Leben mit mentaler Erkrankung oder  
Problemen, Pinneberg**  
siehe Junge Erwachsene S. 23
- **Angst „Die jungen Wölfe – wir kämpfen  
gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und  
Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge  
Erwachsene, Wedel**  
siehe Junge Erwachsene S. 23
- **Autismus Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Siehe Chronische Erkrankungen und  
Beeinträchtigungen S. 6
- **Bodyfit und Gutes für die Seele, Elmshorn**  
Für Menschen mit und ohne psychischen  
Problemen und Erkrankungen  
siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 38
- **Burnout Selbsthilfegruppe, Elmshorn**  
Info: Tel. 0175 87 27 836  
burnout-elmshorn@web.de, Treffen: jd. 1. und  
3. Dienstag im Monat, (vorherige Anmeldung  
notwendig!) „Haus der Begegnung“,  
Hainholzer Damm 11, 25337 Elmshorn
- **Depressionen, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Markus Kröger, markus.kroeger@freenet.de  
oder über Brücke Elmshorn gmbH,  
Tel. 04121 701 77-02, Treffen: am 1. und 3.  
Montag im Monat, 19.30 -21.00 Uhr Brückenhof  
Elmshorn gmbH, Neue Str. 7

- **Depressionen, Türkischsprachige Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen / Anderssprachige Gruppen S. 24
- **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, Sozialberatung Schenefeld,  
Osterbrooksweg 4
- **Depressionen, Wanderer – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg**  
siehe Junge Erwachsene S. 23
- **Depressionen, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**  
siehe Junge Erwachsene S. 23
- **Exkursionsgruppe der Brücke Elmshorn gGmbH, Elmshorn**  
Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen  
siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 38
- **Frauen, Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn**  
Für Frauen mit psychischen Problemen und Erkrankungen  
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 24

- **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. 38
- **Lebenskrisen, Gesprächsgruppe in Lebenskrisen „Begegnungen“, Elmshorn**  
 Info: Frank Rechter, Tel. 04122 82 880,  
 Treffen: jd. Mittwoch, 19.30 Uhr, Bauerweg 34
- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn**  
 Für Männer mit psychischen Problemen und Erkrankungen  
 siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 25
- **Malgruppe für Erwachsene mit psychischen Problemen und Erkrankungen, Elmshorn**  
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH  
 Tel. 04121 701 77-02 Treffen: jeden Donnerstag 15.30-17.00 Uhr
- **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](http://www.messie-syndrom.de)

- **Mobbing Selbsthilfegruppe im Kreis Pinneberg**  
 Info: Günther Kollenda Tel. 04122 52 893  
 Kontakt@mobbingselfhilfe.info  
 www.mobbingselfhilfe.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 Junge Erwachsene S. 23
- **Pokergruppe, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
 siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 39
- **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 (telefonisch), am 1. Mittwoch im Monat, 11.00-13.00 Uhr, AWO-Begegnungs-und Beratungsstelle, Fahltskamp 30, begegnungsstaette@awo-sh.de (bitte im „Betreff“ die Betroffenenprechstunde vermerken)
- **Psychische Erkrankungen Peerberatung für Betroffene durch geschulte Betroffene, Elmshorn**  
 Info: Brücke Elmshorn gGmbH, Tel. 04121 701 77-02  
 begegnungsstaette@brueckeelmshorn.de  
 Beratung: dienstags und donnerstags 15.00-17.30 Uhr, Brückenhof, Neue Str. 7

- **Psychische Erkrankungen, Wanderer - Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg**  
siehe Junge Erwachsene S. 23
- **Psychische Erkrankungen, „Die jungen Wölfe – wir kämpfen gegen Süchte aller Art, Angst, Panik und Depressionen“ Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Wedel**  
siehe Junge Erwachsene S. 23
- **Schachtreff, Elmshorn**  
Für Menschen mit psychischen Problemen  
Info: Brücke Elmshorn gGmbH  
Tel. 04121 701 77-02 Treffen: jeden Freitag ab 15.00 Ort: Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7, Elmshorn
- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen in Elmshorn**  
siehe Gemeinsame Freizeitbeschäftigung S. 39
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**  
Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen  
Info: Begegnungsstätte Brücke Elmshorn gGmbH, Tel. 04121 701 77-02, Treffen: jeden Dienstag, 15.45-17.45 Uhr, Begegnungsstätte Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7
- **Spielenachmittag, Elmshorn Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen**  
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**  
**Für alle, die trans\* sind bzw. vermuten, dass sie trans\* sein könnten. Auch Angehörige sind willkommen.**  
 Info: [www.trans-hilfe-elmshorn.de](http://www.trans-hilfe-elmshorn.de),  
[hilfe@trans-hilfe-elmshorn.de](mailto:hilfe@trans-hilfe-elmshorn.de)  
 Treffen: Am 3.Dienstag im Monat ab 18.00 Uhr  
 Hofcafé im Brückenhof, Neue Str. 7,  
 25335 Elmshorn
- **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. 40

### *Junge Erwachsene*

- **Wanderer, Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zum regulären Austausch zum Leben mit mentaler Erkrankung oder Problemen, Pinneberg**  
 Info: [shg-wanderer@gmail.com](mailto:shg-wanderer@gmail.com) oder AWO  
 Begegnungsstätte Tel. 04101 208 778 Treffen:  
 jeden Freitag, 16.00 Uhr, AWO Begegnungs-  
 stätte Pinneberg, Fahltskamp 30
- **„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](mailto: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 Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**  
Info: Tel. 0431 260 956 90 kontakt@lvsh-afpk.de  
www.lvsh-afpk.de
- **Angehörige psychisch Erkrankter, Pinneberg**  
Info: AWO Begegnungsstätte Pinneberg  
Tel. 04101 208 778 Treffen: am 2.Mittwoch im Monat, 19.00-21.00 Uhr, AWO Begegnungsstätte, Fahltkamp 30, Pinneberg
- **Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Elmshorn**  
Info: Begegnungsstätte Brücke Elmshorn gGmbH, Tel. 04121 701 77-02 Treffen: am 4. Mittwoch im Monat, 18.00-20.00 Uhr, Begegnungsstätte Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7, 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: Brücke Elmshorn gGmbH,  
Tel. 04121 701 77 02, Treffen: freitags, 10.00-11.30 Uhr, Brücke Elmshorn, Neue Str. 7

- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn**  
Für Männer mit psychischen Problemen und Erkrankungen  
Info: Brücke Elmshorn gGmbH,  
Tel. 04121 701 77 02, Treffen: freitags,  
18.00-20.00 Uhr, Brückenhof, Neue Str. 7

### *Fachliche Angebote*

- **Trialogtreffen, 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 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  
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
- **Alleinerziehende Frauen, Elmshorn**  
Info: Frauen\*beratung Elmshorn  
info@frauenberatung-elmshorn.de

➡ s. Seite 26

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. 27
- **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. 24
- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn**  
**Für Männer mit psychischen Problemen und Erkrankungen**  
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 25
- **Legasthenie und Dyskalkulie Selbsthilfegruppe Pinneberg**  
Info: Mira Tito-Pohl Mobil: 01520 915 44 99,  
moin@farvpricken.de, www.fbs-pinneberg.de,  
www.farvpricken.de  
Drei Termine pro Jahr. Genaue Termini bitte erfragen. Uhrzeit: 19.00-21.00 Uhr. Evangelische Familienstätte, Bahnhofstr. 18-22,  
25421 Pinneberg
- **Trans-Hilfe Elmshorn**  
**Für alle, die trans\* sind bzw. vermuten, dass sie trans\* sein könnten. Auch Angehörige**

**sind willkommen.**

siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 23

- **Trennungsselbsthilfegruppe „Neue Wege“, Pinneberg**  
Info und Anmeldung über ZKS,  
Tel. 04101 5003-490. Treffen: am 1. und 3.  
Montag im Monat, 18.30-20.00 Uhr in  
25421 Pinneberg
- **Verlassene Eltern im Gespräch, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info und Anmeldung über die ZKS  
Tel. 04101 5003-490  
zks@drk-kreis-pinneberg.de

### *Anderssprachige Gruppen*

- **Interkultureller Treff für Frauen, Elmshorn  
Für Frauen mit psychischen Problemen und  
Erkrankungen**  
siehe Psychische Erkrankungen und seelische  
Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 24
- **Internationale Frauengruppe, Einwanderer-  
bund-Frauenrat, Elmshorn**  
Internationales Frauenfrühstück und Meinungs-  
austausch, 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 Migrationshinter-  
grund, Elmshorn**  
Info: Einwandererbund e.V., Tel. 04121 640 10 60,  
info@ewbund.de, Treffen: voraussichtlich  
jd. Sonntag, 12.00-14.00 Uhr  
(nach Vereinbarung)

- **Interkultureller Männerabend, Elmshorn  
Für Männer mit psychischen Problemen und  
Erkrankungen**  
siehe Psychische Erkrankungen und seelische  
Belastungen/Anderssprachige Gruppen S. 25
- **Persischsprachige Frauen-Selbsthilfegruppe,  
Pinneberg**  
Besser leben mit Depressionen, Übergewicht,  
Alzheimer und Diabetes  
Info und Treffen bitte erfragen bei der ZKS,  
Tel. 04101 5003-490 oder  
zks@drk-kreis-pinneberg.de

## **Suchterkrankungen, von A-Z**

### ***Alkohol, Medikamente und Drogen***

- **Al-Anon Familiengruppe Gruppe Uetersen  
für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**  
siehe Angehörige S. 33
- **Alkoholabhängige sowie deren Angehörige,  
Selbsthilfegruppe Halstenbek**  
Info: Kai, Tel. 0162 150 41 37, Treffen:  
montags, 19.00 Uhr, Angelhütte Krupunder See  
(gegenüber Hotel Krupunder Park)
- **Anonyme Alkoholiker St. Michael, Pinneberg**  
Info über ZKS Tel. 04101 5003-490,  
zks@drk-kreis-pinneberg.de Treffen: mittwochs  
19.30 Uhr, Fahltkamp 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 Suchtselbsthilfegruppe in Pinneberg**  
1. Gruppe Info: Hr. Vogel Tel. 0173 694 75 73  
Treffen: jd. Donnerstag, 20.00 Uhr , im Kaminzimmer (Erdgeschoß), Gemeindehaus der Christuskirche, Bahnhofstr. 2a, 25421 Pinneberg
- **BKE Selbsthilfegruppe Quickborn**  
Info: Gerhard Tepp, Tel. 04106 804 990 oder 0171 876 52 63, Gerhard.T 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, Gerhard.T 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 für Betroffene und Angehörige**  
Info: Carsten Hesselbarth, Tel. 04392 920 94 96 oder 01515 61 44 358 uetersen@bkd-sh.de,

Treffen: jd. Donnerstag, 19.30 Uhr,  
Christuskirche Uetersen,  
Tantausallee 35a, 25436 Uetersen

- **Farsisprachige Narcotics Anonymous Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**  
siehe Anderssprachige Gruppen S. 33
- **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 Barmstedt**  
Info: Thomas Kriehn, Tel. 0171 54 96 039,  
ThomKriehn@web.de  
Treffen: Jeden Donnerstag, 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 Tel. 0171 507 80 60,  
Sandra Hallmann, Tel. 0176 89 19 74 38  
Treffen: jd. Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr,  
Jürgenstr. 10 (Hinterhof), 25335 Elmshorn
- **Freundeskreis Leuchtfuehrer Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
Info: Dieter Hellwig, Tel. 0172 71 63 666,  
dieterhellwig@web.de  
Treffen: dienstags, 18.45-20.45 Uhr,  
Brücke Elmshorn gGmbH, Neue Str. 7
- **Freundeskreis „Pro Vita“, Elmshorn**  
Info: Bernd Bittner, Tel. 0152 534 96 963  
bibibittner182@gmail.com  
Treffen: jeden Donnerstag, 19.00 Uhr,  
Alter Markt 16, Elmshorn

- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Rellingen Frühe Dienstagsgruppe**  
 Info: Anja Frank Tel. 0151 26 20 86 15  
 anja.frank@mac.com; Anette Kaiser  
 Tel. 04101 78 96 92, annikai@gmx.de  
 Treffen: jeden Dienstag 17.45-19.15 Uhr,  
 DRK-Begegnungsstätte Rosenkamp 21,  
 25462 Rellingen
- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Rellingen Späte Dienstagsgruppe**  
 Info: Annette Ebert Tel. 0162 97 59 022,  
 ann.ebert@gmx.de, Michael Lasner  
 Tel. 040 180 41 245, michael49ba@gmail.com  
 Treffen: jeden Dienstag 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)
- **Narcotics Anonymous, Gruppe „Erfahrung, Kraft und Hoffnung“, Suchtselbsthilfegruppe in Elmshorn**  
 Info: Michael, Tel. 0151 52 59 03 78,  
 www.na-nord.de, Treffen: jd. Montag,  
 19.00-20.00 Uhr, Langeloh 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. 33
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen**  
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 22
- **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. 23
- **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. 23

## *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. 33

## *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 17.00-18.00 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 (Zeit nicht immer gleich),  
Beratung (bitte vorher Termin ausmachen)  
25335 Elmshorn, Schulstr. 52 freitags, 16.00 Uhr
- **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 Beratung (bitte  
vorher Termin ausmachen), Treffen: donnerstags  
18.00 Uhr, Flamweg 73, 25336 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. 23

### ***Anderssprachige Gruppen***

- **Interkulturelle, russischsprachige Gruppe für Co-Abhängigkeit bei Süchten aller Art**  
siehe Alkohol, Medikamente und Drogen/Anderssprachige Gruppen S. 33
- **Interkulturelle, russischsprachige Suchtgruppe „Weg zur Freiheit“ für Alkohol und Drogen, Elmshorn**  
siehe Alkohol, Medikamente und Drogen/Anderssprachige Gruppen S. 33

## **Trauer, von A-Z**

- **Offene Trauergruppe, Elmshorn**  
Info und Anmeldung zum kurzen Vorgespräch unter Tel. 04121 839 00 oder [info@emmausgemeinde-elmshorn.de](mailto:info@emmausgemeinde-elmshorn.de)  
Treffen: am 2. Donnerstag im Monat, 17.00-19.00 Uhr. Stiftskirche –Emmaus-Kirchengemeinde, Friedensallee 35, 25335 Elmshorn (an der Ost-West-Brücke)  
Ansprechpartner: Klawe Asmussen und Team

- **Pusteblume Wedel, Selbsthilfegruppe für Trauernde, Wedel**  
 Einzelgespräche, Trauergruppe und Gesprächskreis. Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen (mit zertifizierter Trauerbegleitung).  
 Info: Kirsten Wilke, Trauerbegleiterin BVT  
 Tel. 0177 752 70 61, [pusteblume.wedel@web.de](mailto:pusteblume.wedel@web.de)  
 Treffen wechseln, bitte telefonisch anmelden.
- **Sternen-Eltern, Selbsthilfegruppe Elmshorn (Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt)**  
 Friedenskirchengemeinde Elmshorn und Diakonie Rantzeu-Münsterdorf  
 Info: Stefanie Hopp Tel. 01575 354 14 40, [sterneneltern-elmshorn@gmx.net](mailto:sterneneltern-elmshorn@gmx.net) Treffen: am 2. Montag im Monat, 18.00-20.00 Uhr, Kirchenzentrum, Alter Markt 16, Elmshorn
- **Trauernde Eltern, Selbsthilfegruppe Quickborn**  
 Info: Tel. 04106 12 17 47,  
 Treffen: am 2. Freitag im Monat, 19.00 Uhr.  
 Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

### *Fachliche Angebote*

- **Ambulanter Hospizdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
 Sterbebegleitung, Trauerbegleitung, Palliativberatungsdienst  
[www.johanniter.de/hospizdienst-quickborn](http://www.johanniter.de/hospizdienst-quickborn)  
**Quickborn** Evelyn Werner Tel. 04106 653 532  
[hospizdienst.quickborn@johanniter.de](mailto:hospizdienst.quickborn@johanniter.de)  
**Elmshorn** Mareke Oltmanns Tel. 04121 809 806  
[hospizdienst.quickborn@johanniter.de](mailto:hospizdienst.quickborn@johanniter.de)
- **Amb. Hospizdienst Pinneberg-Uetersen-Wedel**  
[www.hospizdienst-pinneberg.de](http://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 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

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

- **Hospizdienst und Trauerbegleitung Pustebume Wedel**

Ehrenamtliche Begleitung Sterbender in der Häuslichkeit oder im Pflegeheim sowie

ehrenamtliche Begleitung trauernder Kinder, Jugendlicher und Erwachsener durch zerti-

fierte Trauerbegleiterinnen. Einzelbegleitungen, Gruppenangebote und Gesprächskreis/Trauercafé

Info: Kirsten Wilke, Sterbebegleiterin, Trauerbegleiterin BVT Tel. 0177 752 70 61,

pustebume.wedel@web.de.

Termine nach telefonischer Absprache

- **Kindesglück und Lebenskunst e.V. Familienbegleitung in der Erkrankungs- und Trauerzeit; diverse Gruppen- sowie Einzelangebote im Kreis Pinneberg**

Info: Dörthe Bräuner, Tel. 0151 22 72 63 47,

Leena Molander, Tel. 0151 22 72 49 06

www.kul-team.de

- **„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 Rantzeu-Münsterdorf gGmbH**, Tel. 04121 710 35,  
info@die-diakonie.org, Alter Markt 16, Elmshorn
- **Sternen-Eltern in Elmshorn (Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt) Friedenskirchengemeinde Elmshorn und Diakonie Rantzeu-Münsterdorf Eltern-Gruppe (angeleitet)**  
Info: Stefanie Hopp Tel. 01575 354 14 40  
sterneneltern-elmshorn@gmx.net 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  
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: am 1. Samstag im Monat, Brücke Elmshorn Neue Str. 7,  
Anmeldung unter Tel. 04121 701 77-02
- **Bastelgruppe für Erwachsene, Elmshorn Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**

➡ s. Seite 38

Info: Brücke Elmshorn gGmbH,  
Tel. 04121 702 77-02, Treffen: freitags  
ab 15.00 Uhr, Neue Str. 7

- **Bodyfit und Gutes für die Seele, Elmshorn  
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: donnerstags, 14.00-15.00 Uhr,  
1. OG, großer Gruppenraum in der Brücke  
Elmshorn, Neue Str. 7, 25335 Elmshorn

- **Chor im Hofcafe, Elmshorn**

Info: Brücke Elmshorn gGmbH  
Tel 04121 701 77-02 Treffen: am 2. und 4.  
Dienstag im Monat, 18.30-21.00 Uhr, Brücke  
Elmshorn Neue Str. 7

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

Für Menschen mit und ohne psychischen  
Problemen

Info: Brücke Elmshorn 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: Begegnungsstätte Elmshorn gGmbH,  
Tel. 04121 701 77-02, Treffen: am 2. und  
4. Samstag im Monat, 13.30 Uhr,  
Brücke Elmshorn, Neue Str. 7, Elmshorn

- **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: Jeden Montag 15.00-17.00 Uhr

im Werkraum, Brücke Elmshorn,  
Neue Str. 7, Elmshorn

- **Lesekreis, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
Info: Begegnungsstätte Elmshorn gGmbH,  
Tel. 04121 701 77-02, Treffen: jeden Freitag  
ab 16.00 Uhr, Brücke Elmshorn,  
Neue Str. 7, Elmshorn
- **Malgruppe für Erwachsene mit psychischen Problemen und Erkrankungen, Elmshorn**  
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 20
- **Pokergruppe, Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
Info: Brücke Elmshorn gGmbH Tel. 04121 701 22-02  
Treffen: donnerstags ab 17.30 Uhr,  
Hofcafé der Brücke Elmshorn
- **Schachtreff, Elmshorn**  
**Für Menschen mit psychischen Problemen**  
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 22
- **Seniorengerechte 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
- **Singen & Grooven – Selbsthilfegruppe für Menschen mit und ohne psychischen Problemen und Erkrankungen in Elmshorn**  
Info: Brücke Elmshorn Tel. 04121 701 77-02  
Treffen: 16.00-17.00 Uhr Dienstag
- **Skattreff ohne Alkohol, Elmshorn**  
**Für Menschen mit psychischen**

## **Problemen und Erkrankungen**

siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 22

- **Spielenachmittag, Elmshorn**  
**Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen**  
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 22
- **Tischtennis, Selbsthilfegruppe Elmshorn**  
**Für Menschen mit und ohne psychischen Problemen**  
Info: Begegnungsstätte Elmshorn gGmbH,  
Tel. 04121 701 77-02, Treffen: freitags,  
15.00-17.00 Uhr, Brücke Elmshorn,  
Neue Str. 7
- **Waldsportgruppe, Elmshorn**  
**Für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen**  
siehe Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen S. 23
- **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](http://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 Vorsorgevoll-  
macht, Betreuungsverfügung und Patientenver-  
fügung. Aus- und Weiterbildung für ehrenamtl.  
Betreuer nach dem Betreuungsgesetz, Tel. 04101  
39 79 03-0, Hauptstr. 75, 25462 Rellingen,  
[www.btv-pbg.de](http://www.btv-pbg.de)

### **Erziehungsberatung**

AWO Schleswig-Holstein gGmbH

**Elmshorn** Tel. 04121 7912-44,

Hainholzer Damm 13a,

[erziehungsberatung@awo-sh.de](mailto:erziehungsberatung@awo-sh.de)

**Pinneberg** Tel. 04101 2057-801,

Am Drosteipark 17,

[erziehungsberatung@awo-sh.de](mailto:erziehungsberatung@awo-sh.de)

**Tornesch** Tel. 04122 40 44 689,

Friedrichstr. 2-4,

[erziehungsberatung@awo-sh.de](mailto:erziehungsberatung@awo-sh.de)

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

[erziehungsberatung@awo-sh.de](mailto: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](mailto: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/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

**Krebsberatungsstelle im Kreis Pinneberg**

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

Kreis Pinneberg, Fachdienst Gesundheit  
**AIDS-Beratung** Kurt-Wagener Str. 11, Elmshorn  
www.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/](http://www.wendepunkt-ev.de/maennerberatung/)  
[www.maennerberatung-sh.de](http://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](http://www.pflegestuetspunkt-pinneberg.de)

**Für alle privat Krankenversicherte und deren Angehörige:**

Compass (bundesweit) Tel. 0800 101 88 00  
[www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de)

**Schwangerenberatung und Schwangerschaftskonfliktberatung**

AWO Schleswig Holstein gGmbH  
Tel. 04101 205 788, Am Drosteipark 17, Pinneberg,  
[Schwangerenberatung-pi@awo-sh.de](mailto: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](mailto:pinneberg@donumvitae.org)

Wendepunkt e.V.

**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](http://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. 04121-45 02-3361 oder -3362,  
behindertenhilfe@kreis-pinneberg.de

**Beauftragter für Menschen mit Behinderung  
der Stadt Elmshorn**

José Perez Tel. 04121 23 14 86 behindertenbeauf-  
tragte@elmshorn.de

**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.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 898580-0, [www.eutb-kreispi.de](http://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 42, Elmshorn  
ifd-pinneberg@bruecke-sh.de 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

### **Beratungsstellen und Begegnungsstätten der AWO S-H gGmbH**

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

**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](http://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 42, Elmshorn

ifd-pinneberg@bruecke-sh.de [www.bruecke-sh.de](http://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,  
eva.nadler@diakonie-hhsh.de  
petra.fechner@diakonie-hhsh.de

### **Migrationsberatung im Kreis Pinneberg**

Diakonisches Werk Rantzeu-Münsterdorf gGmbH  
Tel. 04121 710 35, [www.die-diakonie.org](http://www.die-diakonie.org)

### **Einwandererbund e.V.**

#### **Integrations- und Beratungszentrum**

**Elmshorn:** Geschäftsstelle, Feldstr. 3,  
Tel: 04121 640 10-60, [www.ewbund.de](http://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,  
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, bgst@drk-kreis-pinneberg.de

**Sozialberatung Elmshorn**

Diakonisches Werk Rantzeu-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 13 101, Jürgenstr. 10, Elmshorn,  
info@ahornhof.de

**ATS Suchtberatungsstellen**

Alle Abhängigkeitsformen, www.ats-sh.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 - donnerstags 10.00-14.00 Uhr telefo-  
nisch erreichbar unter Tel. 040 840 58 381

**Halstenbek** 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 Rantzeau-Münsterdorf gGmbH

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](http://www.engagiert-in-elmshorn.de)
- **Freiwilligenforen**, [www.freiwilligenforum.de](http://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 4

## Hilfreiche Telefonnummern

- **Bikers Helpline**, Notruf für Motorradfreunde, Angehörige und Freunde  
Tel. 0176 30 191 110, [www.bikershelpline.de](http://www.bikershelpline.de)
- **Gewalt**, Hilfetelefon „**Gewalt gegen Frauen**“  
- Unterstützung für Frauen in Not  
Tel. 116 016, [www.hilfetelefon.de](http://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](http://www.soziale-strafrechtspflege.de/taeterarbeit#a1)
- **Schwangerschaft**,  
Hilfetelefon „**Schwangere in Not**“  
Tel. 0800 40 40 020,  
[www.hilfetelefon-schwangere.de](http://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](http://www.bapk.de/angebote/seelefon.html)
- **TelefonSeelsorge**  
Tel. 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 und 116 123, [www.telefonseelsorge.de](http://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](http://www.weisser-ring.de)

## Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

### Weitere Selbsthilfekontaktstellen

Schleswig-Holstein: Alle 14 Selbsthilfekontaktstellen finden Sie unter: [www.selbsthilfe-sh.de](http://www.selbsthilfe-sh.de).

Hamburg: KISS Hamburg, [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

Bundesweit: NAKOS, [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

### Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein

[www.selbsthilfe-akademie-sh.de](http://www.selbsthilfe-akademie-sh.de)

## Impressum

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

Erscheinungsweise: 1x jährlich, kostenlos  
21. 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](mailto:zks@drk-kreis-pinneberg.de)  
[www.selbsthilfe-pinneberg.de](http://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: Foto Christine Börning

# 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](http://www.selbsthilfe-sh.info)

