



Selbsthilfe-Wegweiser 2025/26

Selbsthilfegruppen und Beratung in der Region



Zentrale Kontaktstelle für

Selbsthilfe
Kreis Plön

Was bietet eine Selbsthilfegruppe?

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

Offene und vertrauensvolle Gespräche regen die Selbstheilungskräfte der Teilnehmenden an. Sie erfahren Verständnis und entdecken neue Wege für ihre Alltagsbewältigung. Selbsthilfegruppen stärken seelische Widerstandskräfte („Resilienz“), da sie Optimismus, Selbstwirksamkeitserfahrungen, angemessene Bewältigungsstrategien und soziale Unterstützung vermitteln. Weitere Informationen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe finden Sie über die Linksammlung auf Seite 35.

Es gibt auch Menschen, die nicht gerne vor anderen über sich selbst und ihre Probleme sprechen. Möglicherweise kann ihnen eine professionelle Beratungsstelle gut weiterhelfen. Hier haben Fachkräfte ein offenes Ohr für die Sorgen und Probleme der Ratsuchenden und können Wege zu weiterführenden Hilfen aufzeigen. In dieser Broschüre finden Sie auch Kontaktangaben von professionellen Beratungsstellen.

Informationen zum Selbsthilfe-Wegweiser

Gedruckte Exemplare des Wegweisers können bei der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön angefordert werden. Ein pdf-Dokument der Broschüre steht unter www.drkploenerland.de zum Download bereit.

Die Informationen in dieser Broschüre basieren auf den Angaben von Selbsthilfegruppen und Initiativen sowie eigener Internet-Recherche. Die Angaben sind nach bestem Wissen erstellt, aber ohne Gewähr.

Für die Richtigkeit sind die Gruppen und Institutionen selbst verantwortlich. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

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

Mit weiteren Informationen möchten wir Sie zudem einladen, die lebendige Kraft der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu entdecken. Neue Ressourcen vermitteln auch erfahrenen Selbsthilfe-Aktiven inspirierende Impulse für ihr Engagement.

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

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

Ihre



Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön

Kontakt: Claudia Ottow, Sozialpädagogin B.A.
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön
beim Deutschen Roten Kreuz, DRK-Kreisverband Ostholstein e.V.
Rundweg 6, 24238 Selent

Telefon: 04342 903340-20 | **E-Mail:** claudia.ottow@drk-oh.de
oder zks@drk-oh.de | **Internet:** www.drkploenerland.de

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

Auskunft zu allen Gruppen:
Tel. 04342 903340-20



Inhalt

Was bietet eine Selbsthilfegruppe?	2
Informationen zum Selbsthilfe-Wegweiser	2
Vorwort	3
Was macht die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön?	6
Neue App für die Selbsthilfe-Suche in Schleswig-Holstein	7
Selbsthilfe-Akademie: Bildungsangebote für Selbsthilfe-Aktive	7
Selbsthilfegruppen und -initiativen stellen sich vor	8
Selbsthilferadio: Podcast von und für Selbsthilfegruppen	11

Selbsthilfegruppen und Fachangebote im Kreis Plön

I. Chronische Erkrankungen und Behinderungen

Alzheimer	12
Aphasie	12
Behinderung	12
Demenz	12
Herz-Kreislauferkrankungen	13
Hirn-Erkrankungen	13
Krebserkrankungen	13
Krebsgruppen	13
Fachangebote bei Krebserkrankungen	14
Long Covid	15
Mastozytose	15
Multiple Chemikalien-Sensitivität	15
Multiple Sklerose	15
Organtransplantierte	15
Parkinson	16
Polio	16
Psychische Erkrankungen und seelische Probleme	16
Gruppen und Gesprächskreise	16
Fachangebote bei psychischen Erkrankungen	17
Hilfetelefone	19
Reizdarm	19



Rheuma	19
Sarkoidose	19
Schlaganfall	19
Stoma	20
Suchterkrankungen	20
Gruppen	20
Fachangebote bei Suchterkrankungen	21
Turner-Syndrom	22
Uveitis	22
Vaskulitis	22
II. Beratung, Gruppen und Angebote in besonderen Lebenssituationen	
Behinderung / Inklusion	22
Eltern / Familie / Partnerschaft / Lebensberatung	23
Frauen	25
Kinder und Jugendliche	25
LSBTIQ+	26
Männer	26
Migrationserfahrungen	26
Pflege / Angebote für Seniorinnen und Senioren	27
Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikt	28
Trauer und Hospiz	28
Angebote der Trauerinitiative Eutin e.V.	29
Angebote des Hospizvereins Preetz e.V.	30
III. Weitere Beratungsstellen und soziale Hilfen	
Freiwilligenunterstützung	31
Freizeitangebote / Begegnungsstätten	32
Medizinische Versorgung	33
Sozialberatung / Antidiskriminierung	33
Überregionale Selbsthilfeaktivitäten	34
Nützliche Links und Adressen	35
Ansprechpartnerin im Kreis Plön	36
Impressum	36

Was macht die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön?



Unsere Hilfe umfasst:

Beratung für Interessierte und Betroffene

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

Hilfe bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

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

Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

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

Förderung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in der Öffentlichkeit

Das Angebot der Selbsthilfekontaktstelle ist kostenfrei.

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

www.drkploenerland.de



Neue App für die Selbsthilfe-Suche in Schleswig-Holstein

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

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

Eine Übersicht der Kontaktstellen finden Sie im Internet unter der Adresse
www.selbsthilfe-sh.info



Selbsthilfe-Akademie

Bildungsangebote für Selbsthilfe-Aktive

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

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

Das aktuelle Programm finden Sie unter
www.selbsthilfe-akademie-sh.de



Selbsthilfegruppen und -initiativen stellen sich vor:

Selbsthilfegruppe für Eltern von suchtkranken und suchtgefährdeten Kindern in Schönkirchen

Unter dem Dach der AWO-Familienbildungsstätte in Schönkirchen gibt es eine neue Selbsthilfegruppe für Eltern, die mit den Herausforderungen der Suchterkrankung oder -gefährdung ihrer Kinder konfrontiert sind. Die Eltern unterstützen sich gegenseitig durch vertrauensvolle und offene Gespräche in einem respektvollen und geschützten Rahmen. Weiterhin vertiefen und erweitern die Eltern ihr Verständnis der Problematik durch Fachinformationen, die ihnen auch Möglichkeiten und Wege der Entwicklung aufzeigen und sie damit auch für die Begleitung und in der Kommunikation mit ihren Kindern stärken.

Kontakt: Mandy Rohde-Schmid

Telefon: 01520 2804514 | **E-Mail:** oellerma@freenet.de

Um Voranmeldung wird gebeten.

Treffen: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 18-20 Uhr in der AWO-Familienbildungsstätte, Schönberger Landstraße 67, Schönkirchen

Selbsthilfegruppen für verlassene Eltern in Preetz

Es passiert häufiger als man denkt: plötzlich und ohne greifbare Vorzeichen brechen Kinder, Jugendliche und auch erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern ab. Die verlassenen Eltern bleiben ratlos, verzweifelt und ohnmächtig zurück. Es scheint ausweglos, den Konflikt zu klären. Für die Eltern bricht eine Welt zusammen. Eine Selbsthilfegruppe kann einen guten Rahmen bilden, um Verständnis von anderen Betroffenen zu erfahren und neuen Lebensmut zu fassen. In Preetz haben sich aktuell zwei Selbsthilfegruppen zu diesem Thema gegründet, die sich einmal im Monat an einem Montag treffen.

Kontakt: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön,
Frau Claudia Ottow

E-Mail: Claudia.Ottow@drk-oh.de

Telefon: 04342 903340-20



Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression

Wir möchten uns durch den Austausch von Erfahrungen stützen sowie Rückhalt, Mut und Hilfestellung geben. Es ist unglaublich hilfreich, über die eigenen Probleme und Sorgen mit anderen Menschen zu sprechen, die an der gleichen Krankheit leiden. Niemand kann unsere Nöte besser verstehen als jene, denen es ebenso geht! Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Willkommen ist jeder volljährige Mensch, der sich austauschen möchte. Wir treffen uns bis auf Weiteres jeden Donnerstag ab 18:30 Uhr in Plön. Für weitere Informationen ruft uns an oder schreibt eine Mail. Wir werden uns dann umgehend melden.

Wir freuen uns auf Euch!

Kontakt per Mail: ploeny888@gmail.com

Telefon: 01575 4431996 (Jana)

Einladung zu den offenen Treffen der Selbsthilfegruppen

Einmal im Quartal veranstaltet die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön (ZKS) einen offenen Treff für Vertreter und interessierte Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Das Treffen dient dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch und schafft neue Impulse durch ausgewählte Themen und Referenten. Neue Blickwinkel helfen, Probleme aktiv zu bewältigen. Die Gruppen treffen sich in den Räumen des DRK-Ortsvereins Preetz in der Gasstraße 25.

Termine in diesem Jahr: 30.6. und 29.9.2025 ab 17:30 Uhr.

Aktuelle Termine finden Sie auch auf der **Homepage unter** www.drkploenerland.de.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei der ZKS Kreis Plön unter **Telefon** 04342 903340-20 oder per **E-Mail** unter Claudia.Ottow@drk-oh.de

Selbsthilfegruppen und -initiativen stellen sich vor:

WIDA – Wege in die Abstinenz | eine Selbsthilfegruppe für Frauen

Seit Anfang November 2023 gibt es im Kreis Plön erstmalig eine Selbsthilfegruppe, die sich an Frauen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen richtet. Die SH-Gruppe erweitert somit das Angebot der Selbsthilfegruppen im Kreis Plön, aber auch das Angebot des Landesvereins für Innere Mission, der auch der Träger der Suchtberatungsstelle (ATS) und der Fachklinik Freudenholm-Ruhleben im Kreis ist. Die Gruppe wird angeleitet durch eine langjährig im frauenspezifischen Ansatz erfahrene Therapeutin der Fachklinik. In der Selbsthilfe-Gruppe finden Frauen einen geschützten Raum, um über ihre frauenbezogenen Erfahrungen mit Konsum und Abstinenz ins Gespräch zu kommen und Hilfe und Unterstützung auf ihren Wegen in die Abstinenz zu finden.

Treffen: mittwochs ab 18 Uhr in der Bibliothek der Fachklinik Freudenholm im Herrenhaus, Freudenholm 3, 24211 Schellhorn. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Digitales Pflegebistro | Selbsthilfe für pflegende Angehörige

Zeit ist ein kostbares Gut – besonders für pflegende Angehörige. Sie haben oft keine Freiräume, um Kurse und Vorträge zu besuchen, die ihre Lebenssituation und auch die Versorgung ihrer pflegebedürftigen Angehörigen verbessern können. Mit der Einführung des Digitalen Pflegebistros soll sich das ändern. Dort gibt es regelmäßigen Austausch sowie Vorträge zu hilfreichen Themen: Welche Leistungen bietet die Pflegeversicherung? Was ist zu tun, wenn der medizinische Dienst kommt? Wie kann ich meine Selbstfürsorge bessern und neue seelische Kraft tanken?

Das **aktuelle Programm** ist online einzusehen unter www.pflegebistro.de/events.

Das digitale Pflegebistro entstand in Kooperation mit dem Verein wir pflegen Schleswig-Holstein e.V. und dem Forum Pflegegesellschaft e.V. | **Internet:** www.pflegebistro.de



Traumatisierte Verschickungskinder

In Kinderkur- und Erholungsheimen wurden bis in die 80er Jahre hinein zahlreiche Kinder Opfer struktureller Gewalt und von Misshandlungen. Viele von ihnen kamen traumatisiert und gedemütigt zurück. In einer Selbsthilfegruppe wollen sich Betroffene austauschen und in vertrauensvoller Atmosphäre die Erinnerungen aufarbeiten.

Treffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat von 16-17:30 Uhr,
Brücke Rendsburg-Eckernförde e.V., Ahlmannstr. 2a,
24768 Rendsburg

Telefon: 04331 132 36 | **E-Mail:** kibis@bruecke.org



PODCAST

Impulse für die Selbsthilfe

Selbsthilferadio – Ideen und Impulse von und für Selbsthilfegruppen

Impulse aus anderen Gruppen und Unterstützung von Profis – das bietet das neue Selbsthilferadio der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK-Kreisverband Pinneberg. Am Mikrofon des **Podcasts** sind die Radiofrau Christiane Zwick und immer neue Gäste aus verschiedensten Selbsthilfegruppen. Hier geht es um gute Gruppenarbeit und das persönliche Wachstum der Menschen in der Selbsthilfe. Spannende Folgen gibt es bisher u. a. zu den Themen Netzwerken, Mitgliedergewinnung oder den Gruppenregeln. Hören Sie doch mal rein.

Nähere Infos finden Sie hier:

<https://www.drk-kreis-pinneberg.de/angebote/hilfen-in-der-not/zentrale-kontaktstelle-fuer-selbsthilfe/selbsthilferadio.html>



Selbsthilfegruppen und Fachangebote im Kreis Plön

I. Chronische Erkrankungen und Behinderungen

Alzheimer

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

Ansprechpartnerinnen: Gitta Vogler, Eleonore Wittrin-Hegeler

Telefon: 0175 4550669 (bitte vorher anrufen)

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

Beratungen zu Fragen der Demenz

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

Internet: www.alzheimer-kreis-ploen.de

Aphasie

Aphasie Selbsthilfegruppe Bad Malente

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

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

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

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

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

Behinderung

Blinden- und Sehbehindertenverein SH e.V.

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

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

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

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

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

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

Homepage unter www.zsl-nord.com/beratungsstellen/eutb-ploen

Demenz

siehe Alzheimer Gesellschaft Kreis Plön – Selbsthilfe Demenz e.V.
(Seite 12 / oben)



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

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

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

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

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

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

Herz-Kreislaufkrankungen

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

Telefon-Hotline: 0174 7470276 | **E-Mail:** kontakt@kinderherzhilfe.de

Internet: www.kinderherzhilfe.de

Herzintakt | Beratung zu Herz- und Kreislaufkrankungen für Patienten und Angehörige

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

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

Hirn-Erkrankungen

Deutsche Hirnstiftung | Beratung zu neurologischen Themen

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

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

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

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

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

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

Hirntumor | Deutsche Hirntumorhilfe, Leipzig

Telefon: 03437 999 6867 (dienstags 7-16 Uhr)

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

Krebserkrankungen

Krebsgruppen:

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

Telefon: 04321 952221 | **E-Mail:** Chor_JetztoderNie@gmx.de

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

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

Ansprechpartnerin: Frau Schlicht

Telefon: 04323 8393 | **E-Mail:** einfach_anne@web.de

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat von 16:30-18 Uhr, Gruppenraum im Betreuten Wohnen des DRK SE, Am Alten Markt 11, Bornhöved

Leben mit Krebs

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

E-Mail: drk-luetjenburg@t-online.de

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

Leben mit Krebs... und Kindern | Ehrenamtliche

Kinderpat*innen unterstützen krebserkrankte Eltern

DRK-Kreisverband Ostholstein e.V., Selent

Ansprechpartnerin: Frau Ottow | **Telefon:** 04342 903340-20

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

Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs (OvarSH) Kiel

Telefon: 0176 34397285

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

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

Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs (OvarSH) Online Nord-Ost

Telefon: 0800 5892563 (kostenfrei)

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

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr (online)

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

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

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

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

Fachangebote bei Krebserkrankungen:

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

Ansprechpartnerinnen: Claudia Artz

Telefon: 04348 917323 oder 0151 50746603

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

Nicole Mildebrandt (gleiche Festnetznummer)

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



Krebsberatungsstelle der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.

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

E-Mail: info@krebsgesellschaft-sh.de

Internet: www.krebsgesellschaft-sh.de

Long Covid

Selbsthilfegruppe für Long Covid in Ostholstein

Ansprechpartnerinnen: Frau Falk / Frau Pommerenke

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

Treffen: am 2. Donnerstag im Monat von 18-19:30 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus, Plöner Straße 61, Eutin-Neudorf | Um vorherige Kontaktaufnahme und Anmeldung per E-Mail wird gebeten.

Mastozytose

Mastozytose Selbsthilfe Netzwerk e.V.

Internet: www.mastozytose-info.de

Multiple Chemikalien-Sensitivität

MCS-Atemluftinitiative Schleswig-Holstein |

Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)

E-Mail: info-mcs-atemluftinitiative-sh@posteo.de

Treffen: am ersten Samstag im Monat um 11 Uhr online und nach Absprache in Präsenz

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose | Kontaktgruppe Plön

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

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

Multiple Sklerose | Selbsthilfegruppe Eutin/Malente

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

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

Organtransplantierte

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

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

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

Parkinson

Parkinson Selbsthilfegruppe | eine Gruppe für Betroffene und ihre Angehörigen

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

Telefon: 04342 903340-20

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

Neue Wege by Parkinson Pate e.V.

E-Mail: selbsthilfe@parkinsonpate.org

Treffen: jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr via Zoom

Internet: www.parkinsonpate.org/selbsthilfe

Polio

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

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

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

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

Psychische Erkrankungen und seelische Probleme

Gruppen und Gesprächskreise:

Burnout | Frauengesprächskreis

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

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

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

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

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

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

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

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

Träger: AWO Kreisverband Plön e.V.

Ansprechpartnerin: Heidrun Hinzpeter

Telefon: 0155 61106645 (bitte vorher anrufen)

E-Mail: h.hinzpeter@gmx.de

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



Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Belastungen | angeleitet

Gruppenleiterin: Silke Meisel | **Telefon:** 04522 7442379 oder 0162 2383992 | **E-Mail:** osterkarree@gshn-ploen.de

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

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

Ansprechpartner: Herr Thomas Kolodzik

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

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

SHG Plön | Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression

Ansprechpartnerin: Jana

Telefon: 01575 4431996 | **E-Mail:** ploeny888@gmail.com

Treffen: jeden Donnerstag von 18:30-20:30 Uhr in Plön

SHG Zuversicht I und II für Menschen mit seelischen Belastungen

Ansprechpartner: Rolf Derks (ehrenamtliche Gruppenleitung)

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

Internet: www.shgzuersicht.de

Treffen: Zuversicht I: jeden Dienstag von 18-20 Uhr
Zuversicht II: jeden Freitag von 16-18 Uhr; im Sozialraumprojekt AnschützEck (GSHN-Plön), Anschützstraße 11, Schönkirchen
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Fachangebote bei psychischen Erkrankungen:

Ambulante Soziotherapie der Brücke Schleswig-Holstein gGmbH |

Markt 4, 24211 Preetz

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

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

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

Begegnungsstätten, Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Gemeindepsychiatrisches Zentrum „Alte Meierei“

Rodomstorstr. 14, 24306 Plön

Kreativgruppe: montags von 14-16:30 Uhr

Offenes Café: jeder erste Dienstag im Monat von 14-16 Uhr

Kontakt: Marin Seemann | **Telefon:** 04522 5085-16

E-Mail: m.seemann@bruecke-sh.de

Begegnungsstätte, Der Speicher

Feldmannsplatz 6, 24211 Preetz

Kreativtreff: mittwochs ab 15:30 Uhr

Kontakt: Joanna Förster

Telefon: 0171 1761999 | **E-Mail:** j.foerster@bruecke-sh.de

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

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

Kontakt:

- **AWO Schleswig-Holstein gGmbH, Ambulante Dienste Mitte**
Thomas Kolodzik | Schönberger Landstr. 67,
24232 Schönkirchen | **Telefon:** 04348 9173-18
E-Mail: Thomas.Kolodzik@awo-sh.de
- **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**
Markt 4, 24211 Preetz | **Telefon:** 04342 309080
- **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**
Rodomstorstraße 14, 24306 Plön | **Telefon:** 04522 50850
E-Mail: beratung-ploen@bruecke-sh.de

Kreis Plön | Telefon: 04522 743-393

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

- 1. Beratung von erwachsenen Menschen mit psychischen Störungen und deren Angehörigen**
- 2. Krisenintervention**
- 3. Vermittlung weiterführender Hilfen**

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



Hilfetelefone:

Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Telefon: 0800 3344533, kostenfrei

Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag von 13-17 Uhr
Mittwoch und Freitag von 08:30-12:30 Uhr

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

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

Telefonseelsorge | Rund um die Uhr

Evangelische Telefonseelsorge Telefon: 0800 1110111

Katholische Telefonseelsorge Telefon: 0800 1110222

Kinder und Jugendliche – Nummer gegen Kummer: 116111

Reizdarm

Reizdarm, Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.

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

Internet: www.reizdarmselbsthilfe.de

Rheuma

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.

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

Internet: www.rlsh.de

Treffen: Es gibt viele Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

Bitte informieren Sie sich unter www.rlsh.de. | Nähere Informationen
auf Anfrage.

Sarkoidose

Sarkoidose-Selbsthilfe Schleswig-Holstein

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

E-Mail: info@sarkoidose-sh.de

Treffen: 6 x jährlich (2025), samstags 14.6. | 9.8. | 11.10. | 13.12.;
jeweils von 14-17 Uhr im DRK-Haus, Schützenstr. 14, Neumünster.
Neue Teilnehmer bitte gerne vorher anmelden.

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

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

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

Schlaganfall

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Preetz

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

E-Mail: waschtreff.sander1@gmx.de

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

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

Stoma

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

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

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

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

Suchterkrankungen

Gruppen:

Anonyme Alkoholiker, Preetz

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

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

BKE – Preetz

Ansprechpartnerin: Frau Ahlers

Telefon: 04383 517966 oder 0160 96623127

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

BKE – Preetz (Vorbereitungskurs zur MPU)

Ansprechpartner: Herr Rohweder | **Telefon:** 0176 31511204

E-Mail: michael.rohweder@gmx.de

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

BKE – Schellhorn

Ansprechpartner: Herr Hutzfeldt

Telefon: 04342 5347 oder 0174 4242859

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

BKE – Schönkirchen

Ansprechpartnerin: Frau Stallmann-Starckjohann

Telefon: 0431 2606694 oder 0173 9049941

E-Mail: antje.stallmann@freenet.de

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

Selbsthilfegruppe für Eltern von suchtgefährdeten und suchtkranken Kindern

Ansprechpartnerin: Mandy Rohde-Schmid

Telefon: Telefon: 01520 2804514

E-Mail: oellerma@freenet.de

Treffen: an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat von 18-20 Uhr
in der AWO-Familienbildungsstätte,
Schönberger Landstraße 67, Schönkirchen



Freie Sucht-Selbsthilfegruppe

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

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

Freundeskreis Plön

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

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

Gemeinschaft „Peter Jepsen“ | Deutscher Guttempler Orden | Suchtselbsthilfe

Ansprechpartnerin: Frau Winter

Telefon: 04343 8671 oder 01525 7066657

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

Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete, Suchtkranke und Angehörige e.V.

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

Herr Harms (Pastor in Rente) | **Telefon:** 0163 2182986

Frau Runge | **Telefon:** 0174 6569624

Herr Schirmmacher | **Telefon:** 0172 6903566

E-Mail: shg-luetjenburg@gmx.net

Internet: www.shg-luetjenburg.de

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

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

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

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

Fachangebote bei Suchterkrankungen:

ATS Suchtthilfezentrum im Kreis Plön

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

E-Mail: ats.kreisploen@landesverein.de

Internet: www.landesverein.de

Digitale Beratung: <https://suchtberatung.preetz.landesverein.de>

Beratung für Betroffene und Bezugspersonen; Prävention;
ambulante Nachsorge; ambulante med. Rehabilitation bei
Abhängigkeitserkrankungen; Qualifizierte Assistenzleistung
(Eingliederungshilfe SGB IX); Flexible Hilfen nach SGB VIII für Kinder
und Jugendliche; MPU-Beratung; psychosoziale Begleitung
bei Substitution (PSB)

Frauen Sucht Gesundheit e.V. | Frauensuchtberatung SH |
Beratung, Therapie, Gruppenangebote für Frauen
mit Abhängigkeitsproblemen und Angehörige, Kiel
Telefon: 0431 61549 | **E-Mail:** info@fsg-sh.de
Internet: www.fsg-sh.de

Turner-Syndrom

Turner-Syndrom Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Ansprechpartnerin: Bianca Hirth
E-Mail: rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de
Internet: www.turner-syndrom.de

Treffen: jeden 1. Freitag im Monat von 17-19 Uhr im Thomashaus,
Lindenstr. 42, Hohenwestedt oder per Zoom. Um vorherige Kontaktauf-
nahme mit der Leiterin wird gebeten.

Uveitis

Selbsthilfegruppe Uveitis im Norden | Landesgruppe Hamburg und Schleswig-Holstein

Ansprechpartnerin: Frau Gesine Fechner
Telefon: 0172 9937850 | **E-Mail:** info@uveitis-im-norden.de
Internet: www.uveitis-im-norden.de

Treffen: stehen auf der Homepage oder bitte erfragen

Vaskulitis

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

Ansprechpartnerin: Silke Engel | **Telefon:** 0172 9122578
E-Mail: vaskulitis@rlsh.de | **Internet:** www.rlsh.de

Treffen: einmal monatlich samstags ab 14 Uhr

II. Beratung, Gruppen und Angebote in besonderen Lebenssituationen

Behinderung / Inklusion

Beauftragter für Menschen mit Behinderung:

Carsten Berthold-Clausen | **Telefon:** 0173 7675524 |
E-Mail: beauftragter@kreis-ploen.de | **Internet:** www.kreis-ploen.de

Betreuungsverein im Kreis Plön e.V.

Markt 8, Preetz

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

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



Sozialraumprojekt Osterkarree (GSHN Plön/ KJSH-Stiftung) in Plön

Schillener Str. 2 | 24306 Plön

Telefon: 04522 7442379 | **E-Mail:** osterkarree@gshn-ploen.de

Sozialraumprojekt AnschützEck (GSHN Plön/ KJSH-Stiftung) in Schönkirchen

Anschützstraße 11 | 24232 Schönkirchen

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

Die Sozialraumprojekte dienen als zentrale Treffpunkte sowie als sozialräumliche Begegnungsstätten in Plön und Schönkirchen. Sie bieten niedrigschwelligen Zugang für Menschen mit und ohne Behinderung zu verschiedenen psychosozialen Angeboten und Freizeit-Angeboten.

ZSL Nord e.V.

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

Am Lübschen Tor 3-5, Plön

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

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

Eltern / Familie / Partnerschaft / Lebensberatung

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

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

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

Telefon: 04342 7170

Internet: www.diakonie-ps.de

Familienbildungsstätte Plön

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

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

Sprechzeiten: Montag-Freitag, 9:30 -14 Uhr

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

Koordinatorin: Laura Zell | Am Alten Amtsgericht 5, 24211 Preetz

Telefon: 04342 71740 | **E-Mail:** laura.zell@kirche-ps.de

Internet: www.diakonie-ps.de

Familienzentrum Schrevenborn | AWO Kreisverband Plön e.V.

Koordinatorin: Nina Heidemann |

Schönberger Landstraße 67, 24232 Schönkirchen

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

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

Internet: www.familienzentrum-schrevenborn.de

SOS-Familientreffpunkt Lütjenburg | SOS Kinderdorf SH

Koordinatorin: Heinke Zurheide |

Amakermarkt 1-3, 24321 Lütjenburg

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

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

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

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

Koordinatorinnen: Jasmin Albrecht und Svenja Tavares

Vierschillingsberg 21, 24306 Plön | **Telefon:** 04522 505139

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

Familienzentrum Wankendorf | AWO Kreisverband Plön e.V.

Koordinatorinnen: Tanja Gill-Weller, Silke Maschke |

Kirchtor 18, 24601 Wankendorf

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

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

Internet: www.famz-wankendorf.de

Familienzentrum Probstei | Gemeinde Probstei

Koordinatorin: Hanna Helms | Eichkamp 24-26, 24217 Schönberg

Telefon: 04344 8118034

E-Mail: familienzentrum@gemeinde.schoenberg.de

Internet: www.schoenberg.sh

Nummer gegen Kummer | Telefonberatung für Eltern

Telefon: 0800 1110550

Selbsthilfegruppen für verlassene Eltern, deren Kinder den Kontakt abgebrochen haben

Kontakt: Claudia Ottow

von der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön

E-Mail: claudia.ottow@drk-oh.de | **Telefon:** 04342 90334020

Treffen: einmal monatlich montags in Preetz

Wellcome Plön | Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Kontakt: Svenja Schneider

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

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

Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Frauen

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

+ Frauenberatungs- und Fachstelle bei sexueller Gewalt Kiel

Telefon (Kreis Plön): 04342 309939 und

Telefon (Kreis Kiel): 0431 91144

E-Mail: info@frauenberatung-kreisploen.de und
info@frauennotruf-kiel.de

Internet (für beide Fachstellen): www.frauennotruf-kiel.de

Frau & Beruf | Kostenfreie Beratung zur beruflichen Entwicklung von Frauen

Telefon: 0431 8009640 | **E-Mail:** fub-kiel@faw.de

Internet: www.faw.de/kiel/projekte/frau-beruf

Frauenberatungsstelle & EB-o-EB, Kiel | Psychosoziale Frauenberatung, psychologisch angeleitete Gruppen zu den Themen Essstörungen und Achtsamkeit / Resilienz

Telefon: 0431 524241 | **E-Mail:** mail@frauenberatung-essoess.de

Internet: www.frauenberatung-essoess.de

Frauenhaus Kreis Plön e.V. | Tag und Nacht erreichbar

Telefon: 04342 82616 | **Internet:** www.frauenhauskreisploen.de

Frauenhelpline | Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Telefon: 116 016 | bundesweit, anonym, kostenfrei, barrierefrei und in 18 Fremdsprachen verfügbar

Gleichstellungsbeauftragte für den Kreis Plön

Yvonne Deerberg, Hamburger Straße 17-18, 24306 Plön

Telefon: 04522 743 275 | **E-Mail:** yvonne.deerberg@kreis-ploen.de

Internet: www.kreis-ploen.de/Bürgerservice/frauen-im-kreis-plön/

Auf dieser Internetseite finden Sie Angaben zu den Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten sowie Angebote für Frauen im Kreis Plön.

Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna Klara e.V., Kiel

Telefon: 0431 5579344 | **E-Mail:** psychosozial@donna-klara.de

Internet: www.donna-klara.de

Kinder und Jugendliche

Schulpsychologischer Dienst

Angebot: Beratung am Schulleben Beteiligten, auch von Schülerinnen und Schülern | **Anmeldung** über das Sekretariat |

Telefon: 04522 743206 | **E-Mail:** schulpsychologie@kreis-ploen.de

Außenstelle: Gerberweg 4, 24211 Preetz

Beratungsstellen der Diakonie

Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

Telefon: 04342 7170

JugendNotmail | Bundesweite, kostenlose und anonyme Online-Beratung für Kinder und Jugendliche (bis 19 Jahre) bei psychischen und seelischen Problemen

Internet: www.jugendnotmail.de

Kinderschutz-Zentrum Kiel | Fachberatungsstelle für alle Fälle von Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

zuständig auch für den Kreis Plön

Telefon: 0431 122180 | **E-Mail:** info@kinderschutz-zentrum-kiel.de

Kinder- und Jugendtelefon

Telefon: 116 111

U25 | kostenlose und vertrauliche Mailberatung für Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren in (suizidalen) Lebenskrisen

Internet: www.u25-deutschland.de

LSBTIQ+

HAKI e.V. | Beratung und Gruppen für lesbische, schwule, bi*, trans*, inter* und queere Menschen, LSBTIQ+, Kiel

Telefon: 0431 17090 | **E-Mail:** post@haki-sh.de

Internet: www.haki-sh.de

Männer

Hilfetelefon Gewalt an Männern | Beratung für Betroffene und Angehörige bei allen Formen der Gewalt in Partnerschaft, Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz und an öffentlichen Orten

Telefon: 0800 1239900

Sofort-Chat/Onlineberatung:

Internet: www.maennerhilfetelefon.de

E-Mail: beratung@maennerhilfetelefon.de

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

Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen

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

Internet: www.maennerberatung-sh.de

Migrationserfahrungen

AWO IntegrationsCenter

Migrationsberatung in Preetz | Gasstraße 25, Preetz

Telefon: 04342 7879020

Migrationsberatung in Plön | Vierschillingsberg 21, Plön

Telefon: 04522 505129

Jugendmigrationsdienst Plön

CJD Nord, Lange Straße 41, 24306 Plön

Telefon: 04522 7657391

(Online-Beratung über die Homepage möglich)

Internet: www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/ploen



Muslimisches Telefonseelsorgetelefon |

anonym, vertraulich, bundesweit

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

Myriam | mobile Beratungsstelle für geflüchtete Frauen in Schleswig-Holstein | Kostenlose und vertrauliche Beratung bei Problemen, Gewaltprävention, Beratung zu Asylverfahren und Aufenthalt

Telefon: 0170 9350800 oder 0431 55779193 |

Internet: www.myriam.sh/de

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

Offene Sprechstunde: donnerstags von 14-17 Uhr und Termine nach Vereinbarung | c/o Flüchtlingsrat Schleswig-Holstein e.V., Sophienblatt 82-86, 24114 Kiel

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

Internet: www.law-clinic-kiel.de

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

Telefon: 0228 71002425

Pflege / Angebote für Seniorinnen und Senioren

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

kostenfreie Servicenummer 0800 1018800

Internet: www.compass-pflegeberatung.de

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

Internet: www.pflegebistro.de

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

Telefon: 04551 803422 (Geschäftsstelle)

E-Mail: info@patientenombudsmann.de

Internet: www.patientenombudsmann.de

Pflegenottelefon | Rat und Hilfe für Pflegebedürftige, Angehörige und Pflegekräfte

Telefon: 01802 494847 (6 Cent pro Anruf)

24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen

Internet: www.pflege-not-telefon.de

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

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

E-Mail: pflegestuetzpunkt@kreis-ploen.de

Internet: www.kreis-ploen.de

Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikt

AWO Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Schönberger Landstr. 67, Schönkirchen

Telefon: 04348 917321

E-Mail: Schwangerenberatung-schoenkirchen@awo-sh.de

AWO Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung Plön

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

E-Mail: schwangerenberatung-ploen@awo-sh.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung,
bei Bedarf auch in Lütjenburg möglich

siehe auch Beratungsstellen der Diakonie
(Seite 23)

Trauer und Hospiz

SHG „Regenbogenwege“ | Eine Gruppe für Eltern,
deren Kind vor, während oder nach der Geburt gestorben ist.
Begleitung für verwaiste Eltern, Geschwisterkinder und Angehörige.

Einzelbegleitung jederzeit, unabhängig von einer Konfession

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

Ansprechpartnerin: Karin Scheidemann (Krankenschwester und
Trauerbegleiterin)

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

E-Mail: info@regenbogenwege.de

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

Ansprechpartnerin: Frau Scheidemann (Krankenschwester
und Trauerbegleiterin);

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

Weiterleben | Selbsthilfegruppe für trauernde Witwen und Witwer

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

Telefon: 04342 903340-20 | **E-Mail:** ottow@drk-oh.de

Treffen: alle 2 Wochen nach Absprache



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

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

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

Internet: www.hospizinitiative-eutin.de

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

Frühstück für Trauernde in der Mitte des Lebens

Telefon: 04521 401882 (Anmeldung erbeten)

Internet: www.hospizinitiative-eutin.de

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

Trauercafé (kostenfreie Teilnahme)

Kontakt: 04521 401882 (Anmeldung erbeten)

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

Trauerwandern

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

Kinder- u. Jugendtrauergruppe (Anmeldung erbeten)

Kontakt: 04521 790776

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

Ambulante Ethikberatung in der Häuslichkeit und im Pflegeheim

Im Verlauf einer schwerwiegenden Erkrankung kann es zu schwierigen Fragestellungen kommen. Auch Konflikte erfordern die Suche nach (sinnvollen) Handlungsmöglichkeiten innerhalb einer Familie oder eines Behandlungsteams.

Wir unterstützen, informieren, moderieren und geben Orientierung. Gemeinsam wird dabei eine ethisch vertretbare und tragfähige Empfehlung im Sinne und zum Wohle der betroffenen Menschen erarbeitet.

Ansprechpartnerinnen: Anette Müller, Wiebke Kayser-Bauch

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

Elterntrauergruppe für Eltern, die ihr Kind verloren haben

(kostenfreie Teilnahme)

Telefon: 04521 401882 (AB; Anmeldung erbeten)

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

E-Mail: info@hospizinitiative-eutin.de

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat von 19-20:30 Uhr |

Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

Trauer & Klöße | Kochen für Trauernde

(es wird ein Unkostenbeitrag erhoben)

Telefon: 04521 401882 (AB; Anmeldung erbeten)

Treffen: jeden 3. Mittwoch im Monat von 17- 20 Uhr |

Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

Trauertelefon der Hospizinitiative Eutin

Persönliches Gespräch nach Absprache

Kontakt: 04521 401882

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

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

E-Mail: onkolotse.sh@web.de

Angebote des Hospizvereins Preetz e.V.:

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

Ansprechpartnerinnen: Koordinatorin Frau Glasenapp,

Leitende Koordinatorin Frau Ihben, Koordinatorin Frau Schröder

Telefon: 04342 7889640 | **E-Mail:** info@hospizverein-preetz.de

Internet: www.hospizverein-preetz.de

Bürozeiten: in der Regel Di. von 9-15:30 Uhr, Mi. von 9-13 Uhr,

Do. von 12-15:30 Uhr und nach Vereinbarung | Kirchenstr. 58, Preetz

Sprechstunde für Trauernde | Kostenfreie Einzelbegleitung

Telefon: 04342 7889640

Treffen: in der Regel jeden Mittwoch ab 15 Uhr, im Hospizverein Preetz, Kirchenstraße 58 in Preetz | Information und Terminvereinbarung über den Hospizverein

Trauercafé | Kostenfreies Angebot, Gespräche mit den

Trauerbegleiter*innen und gemeinsamer Erfahrungsaustausch

Information über den Hospizverein

Treffen: in der Regel jeden 2. Dienstag im Monat von 15-16:30 Uhr im Haus der Diakonie | Cafe Duft, Am alten Amtsgericht 5 in Preetz



Trauerkreis | Kostenfreies Gruppenangebot, eine feste Gruppe mit einer begrenzten Anzahl von Trauernden, die sich an sechs Terminen intensiv mit Trauerbegleiter*innen zu aufeinander aufbauenden Themen austauschen

Information und Anmeldung über den Hospizverein

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

Wandern mit Trauernden | Kostenfreies Gruppenangebot, Bewegung und Gespräche in der Natur

Information und Anmeldung über den Hospizverein

Treffen: in der Regel jeden 4. Samstag im Monat um 14 Uhr bei der großen Uhr auf dem Marktplatz in Preetz

UnvergESSEN | Gruppenangebot, eine feste Gruppe mit einer begrenzten Anzahl von trauernden Männern, die gemeinsam kochen, essen und sich austauschen.

Ein Unkostenbeitrag von 5 Euro wird erhoben.

Information und Anmeldung über den Hospizverein

Treffen: in der Regel jeden letzten Freitag im Monat
von 17:30-20 Uhr | Begegnungsstätte Preetz der Brücke SH,
Feldmannsplatz 6 in Preetz

Kinder lebensbedrohlich erkrankter Eltern | Kostenfreies Angebot, Einzelbegleitung von Kindern, Beratung von Eltern

Ansprechpartnerinnen: Koordinatorin Frau Glasenapp,
Leitende Koordinatorin Frau Ihben, Koordinatorin Frau Schröder

Treffen: in der Regel Di. von 9-15:30 Uhr, Mi. von 9-13 Uhr,
Do. von 12-15:30 Uhr und nach Vereinbarung

III. Weitere Beratungsstellen und soziale Hilfen

Freiwilligenunterstützung

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

Kontakt: Kerstin Ahrens, Kreis Plön

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

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

Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

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

Internet: www.freiwillig-im-kreis-ploen.de

Die Freiwilligenbörse hilft Ihnen, ein freiwilliges Engagement oder
Ehrenamt zu finden, das gut zu Ihnen passt. | **Nähere Informationen**

unter: www.freiwillig-im-kreis-ploen.de/freiwilligenboerse.html

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

Zentrale Anlaufstelle: Kreisvolkshochschule Plön, Krabbe 17, Plön

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

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

Internet: www.kvhs-ploen.de

Freizeitangebote / Begegnungsstätten

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

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

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

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

Vierschillingsberg 21, 24306 Plön

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

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

Sozialraumprojekt Osterkarree | GSHN Plön/KJSH-Stiftung

Kontakt: Silke Meisel und Melanie Hinz |

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

E-Mail: osterkarree@gshn-ploen.de

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

sozialraumprojekt-osterkarree-ploen

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

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

Weitere Angebote von Kooperationspartner*innen und Ehrenamtlichen.

Sozialraumprojekt AnschützEck | GSHN Plön/KJSH-Stiftung

Kontakt: Silke Meisel | Anschützstraße 11, 24232 Schönkirchen

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

Internet: <https://gshn-ploen.de/angebote/sozialraumprojekt-anschuetzeck-schoenkirchen>

sozialraumprojekt-anschuetzeck-schoenkirchen

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

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

Weitere Angebote von Kooperationspartner*innen und Ehrenamtlichen.



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

Ansprechpartnerin: Frau Ottow | **Telefon:** 04342 903340-20

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

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

Medizinische Versorgung

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

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

Internet: www.diakonie-ps.de/praxis-ohne-grenzen

Sozialberatung / Antidiskriminierung

Antidiskriminierungsstelle des Landes Schleswig-Holstein

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

E-Mail: antidiskriminierungsstelle@landtag.ltsh.de

Internet: www.landtag.ltsh.de/beauftragte/bb-ad

Antidiskriminierungsverband Schleswig-Holstein (advsh) e. V.

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

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

Behördenlotsen der Diakonie

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

Sprechzeit: donnerstags von 10-12 Uhr | im Haus der Diakonie,
Am Alten Amtsgericht 5, Preetz | **Telefon:** 04342 71719

Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten des Landes

Schleswig-Holstein | Kostenlose und unabhängige Beratung bei
Problemen mit Sozialbehörden

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

E-Mail: buergerbeauftragte@landtag.ltsh.de

Schuldnerberatung im Kreis Plön

Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

Information und Anmeldung montags bis freitags von 8-12 Uhr

Telefon: 04342 71723

E-Mail: schuldnerberatung@diakonie-ps.de

Sozialverband Deutschland (SoVD) Kreisverband Plön |

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

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

E-Mail: kv.ploen@sovd-sh.de | **Internet:** www.sovd-ploen.de

Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Kontaktstellen in Schleswig-Holstein:

Kiel | Lerchenstraße 22 (Hofgebäude) | **Telefon:** 0431 672727

Internet: www.kibis-kiel.de

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

Internet: www.kiss-luebeck.de

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

Internet: www.kis-segeberg.de

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

Internet: www.selbsthilfe-neumuenster.de

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

Internet: www.kibis-stormarn.de

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

Internet: www.kibis-flensburg.de

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

Internet: www.kibis-rendsburg.de

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

Internet: www.selbsthilfe-dithmarschen.de

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

Internet: www.kibis-nf.de

Itzehoe | Viktoriastraße 10a | **Telefon:** 04821600133

Internet: www.kibis-itzehoe.de

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

Internet: www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

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

Internet: www.selbsthilfe-pinneberg.de

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

Internet: www.kibis-sl.de

Hier finden Sie alle Kontaktstellen in Schleswig-Holstein.

Internet: www.selbsthilfe-sh.info



Nützliche Links und Adressen

Informationen, Anregungen, Anträge:

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

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

Internet: www.nakos.de

Infos rund um Selbsthilfegruppen, -organisationen u. Patientenvertretung

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit | BIÖG; ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA)

Internet: www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/selbsthilfe-selbsthilfegruppen-und-selbsthilfoerderung/

Informationen und Anregungen für junge Menschen zum Engagement in der Selbsthilfe

Internet: www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Anträge und Informationen zum Thema Krankenkassenförderung

Internet: www.gkv-selbsthilfoerderung-sh.de

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

Internet: www.bag-selbsthilfe.de

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

Internet: www.schleswig-holstein.de/gesundheit

Versorgungs- und Beratungsangebote für schwerstkranke und sterbende Menschen

Internet: www.aok.de/palliativwegweiser

Übersicht über Hilfsangebote im Kreis Plön

Internet: www.kreis-ploen.de

Hilfsangebote bei Gewalt (für Frauen und Männer)

Internet: www.schleswig-holstein.de/DE/landesregierung/themen/soziales/schutz-von-frauen-vor-gewalt/Hilfsangebote

Finanzielle Förderung der Selbsthilfe

Informationen und Antragsformulare zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen auf der Grundlage von § 20 h SGB V sind bei der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön und im Internet unter **www.gkv-selbsthilfoerderung-sh.de** erhältlich.



Zentrale Kontaktstelle für

**Selbsthilfe
Kreis Plön**



Ihre Ansprechpartnerin für Selbsthilfe im Kreis Plön

Kontakt: Claudia Ottow, Sozialpädagogin B.A.
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön
Deutsches Rotes Kreuz, DRK-Kreisverband Ostholstein e.V.
Rundweg 6, 24238 Selent

Telefon: 04342 903340-20

E-Mail: claudia.ottow@drk-oh.de oder zks@drk-oh.de

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

www.drkploenerland.de

Impressum:

Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz, DRK-Kreisverband Ostholstein e.V.,
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön,
Rundweg 6, 24238 Selent

Erscheinungsweise: 1× jährlich | kostenfrei

Redaktion: Claudia Ottow

Gestaltung & Satz: S. Hansen | www.hilgra.de

Auflage: 3.000 Exemplare | 05/2025 | 16. Ausgabe

Titelfoto: Adobe Stock (Mumtaaz Dharsey)