



Selbsthilfe-Wegweiser 2024/25

Selbsthilfegruppen und Beratung in der Region



Zentrale Kontaktstelle für
Selbsthilfe
Kreis Plön

Was bietet eine Selbsthilfegruppe?

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

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

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

Informationen zum Selbsthilfe-Wegweiser

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

Die Informationen in dieser Broschüre basieren auf den Angaben von Selbsthilfegruppen und Initiativen sowie eigener Internet-Recherche. Die Angaben sind nach bestem Wissen erstellt, aber ohne Gewähr. Für die Richtigkeit sind die Gruppen und Institutionen selbst verantwortlich. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

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

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

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

Ihre



Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön

Kontakt:

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

Telefon: 04342 903340-20

E-Mail: ottow@drkploenerland.de

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

Selbsthilfegruppen und Fachangebote im Kreis Plön

I. Chronische Erkrankungen und Behinderungen

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



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

Was macht die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön?



Unsere Hilfe umfasst:

Beratung für Interessierte und Betroffene

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

Hilfe bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

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

Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

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

Förderung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in der Öffentlichkeit

Das Angebot der Selbsthilfekontaktstelle ist kostenfrei.

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

www.drkploenerland.de



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-APP Schleswig-Holstein

Laden im App Store | JETZT BEI Google Play

JETZT UNSERE APP LADEN!
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:

Selbsthilfegruppen Zuversicht I und II

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

Gruppentreffen:

Zuversicht I: jeden Dienstag von 18-20 Uhr

Zuversicht II: jeden Freitag von 16-18 Uhr

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

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Kontakt: Rolf Derks (SHG Zuversicht I und II)

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

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

Internet: www.shgzuersicht.de

Selbsthilfegruppe BKE-Wendepunkt | Angehörige im Blick

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

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

Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten.

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

Telefon: 01523 7886548



Selbsthilfegruppen und Fachangebote im Kreis Plön

I. Chronische Erkrankungen und Behinderungen

Alzheimer

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

Telefon: 0175 4550669 (bitte vorher anrufen)

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

Beratungen zu Fragen der Demenz

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

Internet: www.alzheimer-kreis-ploen.de

Aphasie

Aphasie Selbsthilfegruppe Bad Malente

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

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

August-Bier-Klinik, Landes-Aphasie-Zentrum, 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.

Asbestose

Asbestose SHG HH und SH e.V.

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

Internet: www.asbesterkrankungen.de

Behinderung

Blinden- und Sehbehindertenverein SH e.V.

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

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

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

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

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

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

ZSL Nord e.V. | Online-Austauschgruppe für Sehbehinderte, Blinde und Taubblinde, bei Bedarf unter Hinzuziehung eines 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 9)

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

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

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

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

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

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

Herz-Kreislaufkrankungen

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

Telefon-Hotline: 0174 7470276 | **E-Mail:** info@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 702702 | **E-Mail:** info@hirntumorhilfe.de

Internet: www.hirntumorhilfe.de

Krebserkrankungen

Krebsgruppen:

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

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

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

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

Ansprechpartnerin: Frau Schlicht

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

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

Leben mit Krebs

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

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

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

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

DRK – Kreisverband Plöner Land e.V., Schellhorn

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

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

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

Ansprechpartnerin: Frau Voß |

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

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

Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs (OvarSH) Kiel

Telefon: 0800 5892563 (kostenfrei)

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

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

Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs (OvarSH) Online Nord-Ost

Telefon: 0800 5892563 (kostenfrei)

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

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr

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

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

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

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

Fachangebote bei Krebserkrankungen:

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

Ansprechpartnerinnen: Claudia Artz

Telefon: 04348 917323 oder 0151 50746603

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

Nicole Mildebrandt (gleiche Festnetznummer)

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

Krebsberatungsstelle der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.

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

E-Mail: info@krebsgesellschaft-sh.de

Internet: www.krebsgesellschaft-sh.de

Long Covid

Selbsthilfegruppe für Long Covid in Ostholstein

Ansprechpartnerinnen: Frau Falk / Frau Pommerenke

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

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

Mastozytose

Mastozytose Selbsthilfe Netzwerk e.V.

Internet: www.mastozytose-info.de

Medizinische Bewegung

Selbsthilfe medizinische Bewegung e.V.

Ansprechpartnerin: Frau Schildknecht (Geschäftsstelle)

E-Mail: smb2004@gmx.de

Treffen: mehrere Termine wöchentlich, Details auf Anfrage

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose | Kontaktgruppe Plön

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

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



Multiple Sklerose | Selbsthilfegruppe Eutin/Malente

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

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

Organtransplantierte

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

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

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

Parkinson

Parkinson Selbsthilfegruppe | eine Gruppe für
Betroffene und ihre Angehörigen

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

Telefon: 04342 903340-20

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

Polio

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

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

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

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

Psychische Erkrankungen und seelische Probleme

Gruppen und Gesprächskreise:

Burnout | Frauengesprächskreis

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

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

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

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

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

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

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

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

Träger: AWO Kreisverband Plön e.V.

Ansprechpartnerin: Heidrun Hinzpeter

Telefon: 0160 6495191 (bitte vorher anrufen)

E-Mail: h.hinzpeter@gmx.de

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

Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Belastungen |
angeleitet

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

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

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

Ansprechpartner: Herr Thomas Kolodzik

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

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

SHG Zuversicht I und II

Ansprechpartner: Rolf Derks (SHG Zuversicht I + II)

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

Thomas Ottmar (SHG Zuversicht I)

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

Internet: www.shgzuersicht.de

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

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

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.



Ambulante Soziotherapie der Brücke Schleswig-Holstein gGmbH |

Markt 4, 24211 Preetz

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

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

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

Begegnungsstätten, Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Gemeindepsychiatrisches Zentrum „Alte Meierei“

Rodomstorstr. 14, 24306 Plön

Kreativgruppe: montags von 14-16:30 Uhr

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

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

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

Begegnungsstätte, Der Speicher

Feldmannsplatz 6, 24211 Preetz

Mittwochstreff: von 17-18:30 Uhr

Kontakt: Karen Schlüter, Oluf Jürgensen

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

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

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

Kontakt:

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

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

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

- **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

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

- **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

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

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

Kreis Plön | Telefon: 04522 743-393

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

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

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

Hilfetelefone:

Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Telefon: 0800 3344533, kostenfrei

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

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

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

Telefonseelsorge | Rund um die Uhr

Evangelische Telefonseelsorge Telefon: 0800 1110111

Katholische Telefonseelsorge Telefon: 0800 1110222

Kinder und Jugendliche Telefon, Nummer gegen Kummer: 116111

Reizdarm

Reizdarm, Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.

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

Internet: www.reizdarmselbsthilfe.de

Rheuma

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.

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

Internet: www.rlsh.de

Treffen: Es gibt viele Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

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



Sarkoidose

Sarkoidose-Selbsthilfe Schleswig-Holstein

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

E-Mail: info@sarkoidose-sh.de

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

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

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

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

Schlaganfall

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Preetz

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

E-Mail: waschtreff.sander1@gmx.de

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

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

Stoma

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

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

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

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

Suchterkrankungen

Gruppen:

Anonyme Alkoholiker, Preetz

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

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

BKE – Preetz

Ansprechpartnerin: Frau Ahlers

Telefon: 04383 517966 oder 0170 3628190

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

BKE – Preetz (Vorbereitungskurs zur MPU)

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

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

BKE – Schellhorn

Ansprechpartner: Herr Hutzfeldt

Telefon: 04342 5347 oder 0174 4242859

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

BKE – Schönkirchen

Ansprechpartnerin: Frau Stallmann-Starckjohann

Telefon: 0431 2606694 oder 0173 9049941

E-Mail: antje.stallmann@freenet.de

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

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

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

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

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

Freie Sucht-Selbsthilfegruppe

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

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

Freundeskreis Plön

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

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

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

Ansprechpartnerin: Frau Winter

Telefon: 04343 8671 oder 01525 7066657

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

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

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

Frau Runge | **Telefon:** 0174 6569624

Frau Gruler | **Telefon:** 0152 29543394

Herr Schirrmacher | **Telefon:** 0172 6903566

E-Mail: shg-luetjenburg@gmx.net

Internet: www.shg-luetjenburg.de

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



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

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

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

Fachangebote bei Suchterkrankungen:

ATS Suchthilfezentrum im Kreis Plön

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

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

Frauen Sucht Gesundheit e.V. | Frauensuchtberatung SH |

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

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

Internet: www.fsg-sh.de

Turner-Syndrom

Turner-Syndrom Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Ansprechpartnerin: Bianca Hirth

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

Internet: www.turner-syndrom.de

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

Uveitis

Uveitis im Norden | Landesgruppe Hamburg und Schleswig-Holstein

Ansprechpartnerin: Frau Fechner

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

Internet: www.uveitis-im-norden.de

Treffen: bitte erfragen

Vaskulitis

Vaskulitis Selbsthilfegruppe Schleswig-Holstein | Landesverband

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

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

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

Treffen: einmal monatlich samstags ab 14 Uhr

II. Beratung, Gruppen und Angebote in besonderen Lebenssituationen

Behinderung / Inklusion

Beauftragter für Menschen mit Behinderung:

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

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

Betreuungsverein im Kreis Plön e.V.

Markt 8, Preetz

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

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

ZSL Nord e.V.

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

Am Lübschen Tor 3-5, Plön

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

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

Familie / Partnerschaft / Lebensberatung

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

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

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

Telefon: 04342 7170

Internet: www.diakonie-ps.de

Familienzentrum Preetz und Umgebung | Diakonie des Kirchenkreises Plön-Segeberg

Koordinatorin: Hanna-Lina Hutzfeldt-Franzke |

Am Alten Amtsgericht 5, 24211 Preetz

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

Internet: www.diakonie-ps.de

Familienzentrum Schrevenborn | AWO Kreisverband Plön e.V.

Koordinatorin: Nina Heidemann |

Schönberger Landstraße 67, 24232 Schönkirchen

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

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

Internet: www.familienzentrum-schrevenborn.de



SOS-Familientreffpunkt Lütjenburg | SOS Kinderdorf SH

Koordinatorin: Heinke Zurheide |

Amakermarkt 1-3, 24321 Lütjenburg

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

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

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

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

Koordinatorin: Svenja Tavares | Vierschillingsberg 21, 24306 Plön

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

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

Familienzentrum Wankendorf | AWO Kreisverband Plön e.V.

Koordinatorinnen: Tanja Gill-Weller, Silke Maschke |

Kirchtor 18, 24601 Wankendorf

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

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

Internet: www.famz-wankendorf.de

Familienzentrum Probstei | Gemeinde Probstei

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

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

E-Mail: familienzentrum@gemeinde.schoenberg.de

Internet: www.schoenberg.de

Nummer gegen Kummer | Telefonberatung für Eltern

Telefon: 0800 1110550

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

Kontakt: Svenja Schneider

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

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

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Frauen

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

Telefon: 04342 309939

Frau & Beruf | Beratung zur beruflichen Entwicklung von Frauen

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

Frauenberatungs- und Fachstelle bei sexueller Gewalt

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

Internet: www.frauennotruf-kiel.de

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

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

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

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

Kinder und Jugendliche

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

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

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

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

Kinder- und Jugendtelefon
Telefon: 116 111 oder 0800 1110333

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

LSBTIQ+

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



Männer

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

Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen

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

Internet: www.maennerberatung-sh.de

Migrationserfahrungen

AWO IntegrationsCenter

Migrationsberatung in Preetz | Gasstraße 25, Preetz

Telefon: 04342 7879020

Migrationsberatung in Plön | Vierschillingsberg 21, Plön

Telefon: 04522 505129

Jugendmigrationsdienst Plön

CJD Nord, Lange Straße 41, 24306 Plön

Telefon: 04522 7657391

(Online-Beratung über die Homepage möglich)

Internet: www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/ploen

Muslimisches Telefonseelsorgetelefon |

anonym, vertraulich, bundesweit

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

Myriam | mobile Beratungsstelle für geflüchtete Frauen in Schleswig-

Holstein | Kostenlose und vertrauliche Beratung bei Problemen, Gewaltprävention, Beratung zu Asylverfahren und Aufenthalt

Telefon: 0170 9350800 oder 0431 55779193 |

Internet: www.myriam.sh/de

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

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

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

Internet: www.law-clinic-kiel.de

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

Telefon: 0228 71002425

Pflege / Angebote für Seniorinnen und Senioren

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

kostenfreie Servicenummer 0800 1018800

Internet: www.compass-pflegeberatung.de

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

Internet: www.pflegebistro.de

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: pflegestuetspunkt@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 20)



Trauer und Hospiz

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

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

Ansprechpartnerin: Karin Scheidemann (Krankenschwester und Trauerbegleiterin)

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

E-Mail: info@regenbogenwege.de

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

Ansprechpartnerin: Frau Scheidemann (Krankenschwester und Trauerbegleiterin);

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

Weiterleben | Selbsthilfegruppe für trauernde Witwen und Witwer

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

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

Treffen: alle 2 Wochen nach Absprache

Angebote der Hospizinitiative Eutin e.V.:

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

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

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

Internet: www.hospizinitiative-eutin.de

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

Frühstück für Trauernde in der Mitte des Lebens

Telefon: 04521 401882 (Anmeldung erbeten)

Internet: www.hospizinitiative-eutin.de

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

Trauercafé (kostenfreie Teilnahme)

Kontakt: 04521 401882 (Anmeldung erbeten)

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

Trauerwandern der Hospizinitiative Eutin und Plön

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

Intuitives Malen für Trauernde

Kontakt: 04521 402882 (Anmeldung erbeten)

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

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

Anmeldung und Trauertelefon: 04521 401882

Kinder- u. Jugendtrauergruppe (Anmeldung erbeten)

Kontakt: 04521 790776

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

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

Telefon: 04521 401882 (AB; Anmeldung erbeten)

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

E-Mail: info@hospizinitiative-eutin.de

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

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

Telefon: 04521 401882 (AB; Anmeldung erbeten)

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

Trauertelefon der Hospizinitiative Eutin

Persönliches Gespräch nach Absprache

Kontakt: 04521 401882

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

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

E-Mail: onkolotse.sh@web.de

Angebote des Hospizvereins Preetz e.V.:

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

Ansprechpartnerinnen: Frau Menden, Frau Schröder

Telefon: 04342 7889640

E-Mail: info@hospizverein-preetz.de

Internet: www.hospizverein-preetz.de

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



Sprechstunde für Trauernde | **Kostenfreie Einzelbegleitung**

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

Trauercafé

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

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

Trauerkreis

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

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

Wandern mit Trauernden

Kostenfrei. Bewegung und Gespräche in der Natur

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

Kinder schwererkrankter Eltern

Kostenfrei, nach Absprache

Begleitung der Kinder – Beratung der Eltern

III. Weitere Beratungsstellen und soziale Hilfen

Freiwilligenunterstützung

Beratungsstelle für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe |

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

Kontakt: Kerstin Ahrens, Kreis Plön

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

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

Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

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

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

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

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

sozialraumprojekt-osterkarree-ploen

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

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

Weitere Angebote von Kooperationspartner*innen und Ehrenamtlichen.

Sozialraumprojekt AnschützEck | GSHN Plön/KJSH-Stiftung

Kontakt: Silke Meisel | Anschützstraße 11, 24232 Schönkirchen

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

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

sozialraumprojekt-anschuetzeck-schoenkirchen

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

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

Weitere Angebote von Kooperationspartner*innen und Ehrenamtlichen.



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

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

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

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

Medizinische Versorgung

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

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

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

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 71730

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

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

E-Mail: buergerbeauftragte@landtag.ltsh.de

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 | Königsweg 9 (Hof) | **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

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

Internet: www.kibis-herzogtum-lauenburg.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 | Liliencronstraße 8 | **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

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-selbsthilfefoerderung-sh.de

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

Internet: www.bag-selbsthilfe.de

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



Zentrale Kontaktstelle für

Selbsthilfe Kreis Plön



Ihre Ansprechpartnerin für Selbsthilfe im Kreis Plön

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

Telefon: 04342 903340-20

E-Mail: ottow@drkploenerland.de

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

www.drkploenerland.de

Impressum:

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

Erscheinungsweise: 1× jährlich | kostenfrei

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

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

Titelfoto: Adobe Stock (DisobeyArt)