

**Kontakte
Information
Beratung im Selbsthilfebereich**

K **KIBIS**

KREIS HERZOGTUM LAUENBURG

Selbsthilfe-Info

2016/2017

www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

KIBIS im Kreis Herzogtum Lauenburg

In Mölln

Adolph-Hoeltich-Stift
Wasserkrüger Weg 7
23879 Mölln

Tel.: 04542 - 90 59 250
Fax: 04542 - 90 59 254
E-Mail: kibis-kr-rz@paritaet-sh.org
Barrierefreier Zugang von der
Hofseite über Klingel und Aufzug

KIBIS-Homepage mit allen aktuellen
Selbsthilfe- Informationen unter:
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

Sprechzeiten
Dienstag u. Mittwoch 9–13 Uhr
Donnerstag 15–18 Uhr

Renate Schächinger
Susanne Urdahl

In Geesthacht

Flottbeker Stieg 1 (Hochhaus)
beim ASB im EG
21502 Geesthacht

Tel.: 04152 - 907 97 14
E-Mail: kibis-kr-rz@paritaet-sh.org

Sprechzeiten
Donnerstag 14–18 Uhr
und nach Absprache

Renate Schächinger
Susanne Urdahl

Träger:



Titelfoto: Kurpark in Mölln

(KIBIS sucht Fotos mit Brückenmotiven aus dem Kreis Herzogtum Lauenburg)

I Aktuell – KIBIS informiert	4
KIBIS in Geesthacht in neuen Räumen	4
In-Gang-Setzer-Projekt.....	4
Selbsthilfegruppen-Beirat	5
Literaturhinweis: Recht für Selbsthilfegruppen	5
II Neue Selbsthilfegruppen	6
Neue Parkinsongruppe in Geesthacht	6
Beratung für Parkinsonerkrankte.....	7
Speisenröhren-Resektion – Gruppe in Mölln	7
Insolvenz – Neue Gruppe in Geesthacht	8
60 Plus-Last oder Lust	9
III Selbsthilfegruppen und Vereine informieren	10
40 Jahre Jubiläum vom Freundeskreis Gruppe 76	10
Liane – Suchtselbsthilfegruppe	10
Jubiläum: 12 Jahre DIE WEICHE	11
Lymph-Selbsthilfetag in Lauenburg	11
Die Psympresse ist wieder da.....	12
Termine Psychoseseminar	12
Nachruf Gisela Haack	13
Nachruf Brigitte Lopau	13
Offene Trauergruppe in Geesthacht.....	13
Trauerseminare in Bad Bevensen.....	14
Veranstaltungen des Pflegestützpunktes	14
Roll-Ups der Ideengruppe	15
V Treffen und Termine aller Selbsthilfegruppen	16
Erkrankungen.....	16
Krebserkrankungen, Chronische Erkrankungen	20
Behinderungen	30
Psychosoziale Themen, Hospiz und Trauer	32
Sucht	36
Eltern, Kinder, Familie	39
Frauen, Senioren, Sonstige	40
Hinweis: Trommeln für die Selbsthilfe	23

KIBIS in Geesthacht in neuen Räumen und mit neuen Sprechzeiten

Nach langer Suche haben wir nun beim ASB im Flottbeker Stieg 1 in Geesthacht geeignete barrierefreie Räume für das KIBIS- Büro und für einen Gruppenraum gefunden. Das Büro nutzen wir in Bürogemeinschaft mit Herrn Fäsche vom ASB, der für das betreute Wohnen zuständig ist.

Ein schöner Gruppenraum, der auch Zugang zu einer Gartenterrasse hat und eine Küche stehen uns nachmittags und abends nach Absprache für Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Sie finden uns ab dem 1. September 2016 im Flottbeker Stieg 1 (Hochhaus) beim ASB im EG. Öffentliche Busverbindungen sind vorhanden. Bushaltestellen sind direkt vor der Tür und an der HansasträÙe vor dem Kreisverkehr. Zufahrt über Kreisverkehr und Barmbeker Ring zum großen Parkplatz, der sich gegenüber befindet. Ein barrierefreier Zugang ist gegeben. Bitte beim ASB klingeln, Post auch in den ASB- Briefkasten.

Wir haben die Sprechzeiten den neuen Anforderungen angepasst und können jetzt auch etwas flexibler auf Terminanfragen eingehen.

**Die Sprechzeiten sind Donnerstag von 14 – 18 Uhr
und nach Absprache**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Einsatz der ehrenamtlichen In-Gang-Setzer/innen



Regelmäßig werden unsere ehrenamtlichen

Mitarbeiter/innen bei Neugründungen und auch

bei bestehenden Selbsthilfegruppen eingesetzt. Bitte wenden Sie sich an KIBIS, wenn Sie mehr darüber erfahren möchten oder wenn Ihre Gruppe neuen Schwung braucht oder wenn Sie einfach mehr über Gruppenregeln und Moderationshilfen erfahren möchten.

Selbsthilfegruppen-Beirat wurde neu gewählt



Von links nach rechts: Rainer Schmid, neuer Sprecher des Beirats; Karin Wiesmann, Petra Marek (vorne sitzend), Fred Abel, Andreas Holtermann und Kai Kannieß

Beim kreisweiten Selbsthilfegruppen- Gesamttreffen im November 2015 wurde der neue Selbsthilfegruppen- Beirat gewählt.

Sie können zu den Beiratsmitgliedern in Kontakt treten:

- Rainer Schmid, Geesthacht, Tel. 04152 – 52 51
- Karin Wiesmann, Lauenburg, Tel. 04153 – 59 88 207
- Petra Marek, Ratzeburg, Tel. 04541 – 840 96 34
- Fred Abel, Geesthacht, Tel. 04152 – 76 562
- Andreas Holtermann, Lauenburg, Tel. 04153 – 59 96 531
- Kai Kannieß, Mölln, Tel. 04542 – 83 52 58

Literaturhinweis: Recht für Selbsthilfegruppen

Dieses Buch wurde vom Selbsthilfezentrum München herausgegeben.

Autorin ist die Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner.

Die Publikation gibt dem Geflecht „Selbsthilfegruppe“ einen rechtlichen Rahmen. Praxisgerecht werden die Fragen beantwortet, die in jeder Selbsthilfegruppe auftreten.

ISBN 978-3-940865-02-1

Neugründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema „Parkinson Erkrankung“ in Geesthacht

Der Londoner Arzt James Parkinson beschrieb als Erster 1817 die Symptome der Parkinsonschen Krankheit – der Schüttellähmung. Später wurde die Erkrankung nach ihm benannt.

Ein trippelnder Gang bei steifer Körperhaltung und ein leichtes Zittern sind die sichtbaren Symptome von Morbus Parkinson. Bei der degenerativen Erkrankung wird der wichtige Botenstoff Dopamin, der für alle unwillkürlichen Bewegungen wie Laufen oder Lächeln benötigt wird, nicht mehr ausreichend im Gehirn produziert. Diesen Mangel müssen Parkinson-Patienten durch regelmäßige Medikamenteneinnahme ausgleichen. Dadurch wird eine Linderung der Symptome bewirkt, jedoch kein gleichmäßig beschwerdefreier Zustand erreicht.

Die Erkrankung beginnt meist zwischen dem 50. und 79. Lebensjahr. In Deutschland wird derzeit von 300.000 bis 400.000 erkrankten Menschen ausgegangen.

Ein Betroffener aus Geesthacht, der vor ca. 4 Jahren die Diagnose „Morbus Parkinson“ erhielt, möchte eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige gründen.

KIBIS unterstützt die Gruppe bei der Gründung. In den Treffen soll der Erfahrungs- Austausch der Betroffenen und die gegenseitige Unterstützung im Vordergrund stehen. Das Ziel dieser Gruppe ist eine bessere Bewältigung der chronischen Erkrankung.

Das erste Gruppentreffen findet am Donnerstag, den 8. September 2016 um 16 Uhr bei KIBIS in Geesthacht, Flottbeker Stieg 1 (Hochhaus) beim ASB im EG statt. Weitere monatliche Gruppentreffen sind geplant.

Kontaktaufnahme über KIBIS

Beratung für Parkinson-Kranke und ihre Angehörigen

Wir sind Parkinson- Patienten und haben eine Tiefe Hirnstimulation durchführen lassen:

Beratung jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 16 – 18 Uhr in den Räumen von Lichtblick e.V. „Mühlenhof 24 in Neumünster. Die Beratung erfolgt nur nach vorheriger Anmeldung und ist kostenfrei

Anmeldung: Norbert Andresen Tel. 0176/ 28 96 57 62

jeden Freitag von 10 – 11 Uhr oder Kontaktaufnahme per Mail: norbertandresen@web.de

Neue Selbsthilfegruppe in Mölln: Leben mit einer Speiseröhren-Resektion nach Speiseröhrenkrebs

Ein Speiseröhrenkrebs (Ösophaguskarzinom) ist eine besonders tückische Krebserkrankung: Da der Krebs erst im fortgeschrittenen Stadium Symptome wie Schluckbeschwerden verursacht, wird er meist erst spät entdeckt. Wie bei fast jeder Krebserkrankung, verschlechtert eine späte Diagnose die Überlebenschancen – im Fall eines Ösophaguskarzinoms sogar erheblich.

Speiseröhrenkrebs (Ösophaguskarzinom) ist weltweit betrachtet eine relativ häufige Krebserkrankung. In Deutschland ist Speiseröhrenkrebs jedoch eher selten. Jährlich erkranken nach Angaben des Zentrums für Krebsregisterdaten am Robert Koch-Institut in Deutschland ungefähr 1000 Frauen und 4000 Männer daran. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei 66 Jahren. Speiseröhrenkrebs vor dem 40. Lebensjahr ist selten. Die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen (Inzidenz) nimmt seit den 1980er-Jahren kontinuierlich zu. Insbesondere bei Frauen steigt die Zahl der Speiseröhrenkrebs-Neuerkrankungen auffallend stark an.

Ärzte gehen davon aus, dass die stetig zunehmenden Erkrankungsfälle von Speiseröhrenkrebs in den letzten Jahrzehnten auf Lebensstilfaktoren wie übermäßiges Essen sowie den Konsum von Alkohol und Nikotin zurückzuführen sind. Diese Faktoren begünstigen die sogenannte Refluxkrankheit. Reflux bedeutet, dass saurer Magensaft in die Speiseröhre ge-

langt und dort die Schleimhaut schädigt. Die Refluxkrankheit ist maßgeblich an der Entstehung eines Adenokarzinoms der Speiseröhre beteiligt. (Dies ist nebenbei gesagt ein Mechanisches Problem welches problemlos behoben werden kann) Hier schließt die Magenklappe nicht vollständig und der säurehaltige Mageninhalt greift die Schleimhautschicht der Speiseröhre an. Obwohl sich die Prognose von Speiseröhrenkrebs in den letzten Jahrzehnten durch die heutigen Therapiemöglichkeiten schon deutlich verbessert hat, sterben viele Menschen an den Tumoren. Von den Patienten, die die Diagnose Ösophaguskarzinom erhalten, überleben nur etwa 15 bis 20 Prozent die nächsten fünf Jahre.

Da sich das Leben nach der Ösophagusresektion/Magenhochzug unweigerlich grundlegend ändert, ist es vor dem Hintergrund der anatomischen Veränderung, von eminenter Bedeutung, dieses neue Lebensgefühl zu akzeptieren und sich damit zu arrangieren. Auch wenn es zunächst gerade bezüglich der Nahrungsaufnahme extrem anstrengend und ungewohnt sein kann.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich seit April regelmäßig in Mölln. Die Gruppentreffen in der Selbsthilfegruppe dienen dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Unterstützung von Betroffenen, aber auch deren Angehörigen. Die Treffen finden einmal monatlich Dienstags um 16 Uhr bei KIBIS in Mölln statt. Kontaktaufnahme zur Selbsthilfegruppe über KIBIS

Insolvenz – neue Wege

Neue Selbsthilfegruppe in Geesthacht für Menschen, die von Privatinsolvenz betroffen sind oder davon bedroht sind

in Geesthacht trifft sich die neue Selbsthilfegruppe von Menschen, die in der Privatinsolvenz sind, bzw. die davon bedroht sind oder persönliche finanzielle Probleme haben. Im Vordergrund dabei steht, dass das Leben auch weiterhin lebenswert sein kann und entsprechend gestaltet wird.

Die Gruppentreffen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch über das Insolvenzverfahren und den persönlichen Umgang damit. Besonders wichtig ist für die Betroffenen die gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung der schwierigen persönlichen Lage, damit die Jahre des sog. Wohlverhaltens gut überstanden werden.

Die Initiatoren planen auch die gemeinsame Freizeitgestaltung, die bei geringem Budget oft etwas schwieriger ist, aber trotzdem möglich.

Wichtig ist, dass die Gespräche vertraulich sind und die Personen geschützt bleiben.

Wer Interesse an der Teilnahme in der neuen Selbsthilfegruppe hat, wende sich an KIBIS. Die Gruppentreffen finden nach Absprache in Geesthacht statt.

Neue Selbsthilfegruppe in Ratzeburg:

60 Plus-Last oder Lust

60 Plus – ein neuer Lebensabschnitt beginnt, der an die jungen Senioren aber doch so manche Herausforderungen stellt, aber auch neue Möglichkeiten bietet. In der neuen Selbsthilfegruppe möchten die Initiatoren folgende Themen einbringen und im gemeinsamen Gespräch erörtern. Für viele startet das Rentendasein mit mehr Zeit, diese freie Zeit kann aber vielleicht auch zu viel sein. Der neue Lebensabschnitt ist verbunden mit Ansprüchen an die Partnerschaft, die aber auch mehr Reibungspunkte verursachen kann.

Auch die Alleinlebenden machen sich Gedanken zu ihrer Wohnform: Soll ich das Alleinleben akzeptieren oder denke ich an alternative Wohnformen? Leider treten jetzt auch öfter körperliche Einschränkungen auf, möchte ich diese beklagen oder kann ich gelassen einen Gang runter schalten?

Die regelmäßigen Gruppentreffen finden jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 15 Uhr in den Räumen der Katholischen Kirche, Fischerstr. 1 in Ratzeburg statt. Interessierte in dieser Lebensphase zwischen 60 und 70 Jahren, die mehr über die Intention der neuen Selbsthilfegruppe erfahren möchten, in der es darum geht mit Gleichgesinnten in vertrauensvoller Runde Erfahrungen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen, sind herzlich zum Treffen eingeladen. Die Ziele sind einander zu inspirieren und vielleicht sogar verborgene Talente zu entdecken.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen erhalten Interessierte bei KIBIS

Freundeskreis Gruppe 76 feierte Jubiläum

Am 9. Juli 2016 feierte die Möllner Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige ihr 40-jähriges Bestehen in festlichem Rahmen im Polleyn-Zentrum in Mölln. Bekannt ist, dass die Sucht oft durch Einsamkeit und Bindungslosigkeit entsteht, hier bietet die Selbsthilfegruppe die wichtige Gemeinschaft.

Im Leitbild des Freundeskreises ist daher das Wichtigste:

- Wir setzen auf persönliche Beziehungen
- Wir sehen den ganzen Menschen
- Wir sind auch für die Angehörigen Suchtkranker da
- Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz
- Wir kämpfen gegen Alkohol- und anderen Suchtmittelmissbrauch
- Wir leisten ehrenamtliche Hilfe
- Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe

Wir sind Freundeskreise: Treffpunkt jeden Donnerstag, Heilig-Geist-Zentrum, Innenhof, Gadebuscher Str. 13 in Mölln von 19 – 21 Uhr

Jeden 4. Donnerstag im Monat: Frauengruppe

Kontakte: Susi Tornow Tel. 04536 – 80 98 107

Kai Kannieß Tel. 04542 – 83 52 58

Norbert Bischoff Tel. 0162 – 95 69 239

Liane – Die Suchtselbsthilfegruppe für Frauen in Mölln lädt ein

Lianen klettern mit Hilfe anderer empor, um ans Licht zu kommen. Wir sind eine Gruppe Abhängiger, die erlernt haben, wie schön ein Leben ohne Suchtmittel (Alkohol, Drogen etc.) ist. In der Gruppe wollen wir uns gegenseitig dazu motivieren.

Jeder Mensch ist einzigartig und in seiner Gesamtheit das Wertvollste.

Die Sucht ist stark, die Gruppe ist um ein Vielfaches stärker.

Es ist Dein und nur Dein Weg. Niemand geht ihn für Dich. In der Gruppe begleiten wir Dich ein Stück auf dem Weg.

Gerne dürfen interessierte Frauen zu den wöchentlichen Treffen jeden Donnerstag von 18 – 19:30 Uhr bei KIBIS in Mölln dazukommen. Kontakt über Marion Tel. 0157 – 57 61 36 78 (ab 18 Uhr)

Das Dutzend ist voll !

12 Jahre Selbsthilfegruppe DIE WEICHE Gruppe stellt Weichen für einen Neuanfang

Gegründet wurde "DIE WEICHE " im März 2004 von Fred Abel, der selbst eigene Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe sammelte. Hier erfuhr er, wie durch die Hilfe und Unterstützung einer Gruppe, die Weichen im Leben neu gestellt werden können. In der offenen und gemischten Gruppe " DIE WEICHE " haben Menschen mit Suchtproblemen, und auch ihre Angehörigen, die Möglichkeit, über ihre Suchtprobleme und die dadurch entstandenen Probleme in ihrem Umfeld zu sprechen. Alle Gespräche werden vertraulich behandelt. Interessierte können einfach zum Treffen kommen.

Wir treffen uns immer am Dienstag von 9.30 bis 11.00 Uhr im Oberstadttreff im Dialogweg 1 in Geesthacht.

Kontakt Fred Abel Tel. 04152-76562

Lymph-Selbsthilfetag in Lauenburg am 29. Oktober 2016

2 Jahre Lymphselbsthilfe – das wollen wir feiern – zusammen mit anderen Selbsthilfegruppen aus Lauenburg und aus der Region und KIBIS am Samstag, den 29. Oktober 2016 von 11–17 Uhr in der Begegnungsstätte Lauenburg Mitte (BeLaMi) Büchener Weg 8a in Lauenburg. An den einzelnen Ständen wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und zeigen, wie vielfältig Lauenburg ist. Wir wollen kurze Filme zeigen, für die Kinder gibt es einen Maltisch, für Getränke und einen kleinen Happen ist gesorgt.



Die Psypresse ist wieder da

Die Zeitschrift ist ein Projekt des Vereins Psychische Selbsthilfe e.V. von und für Betroffene und deren Angehörige. Sie erscheint in Papierform für eine Schutzgebühr von 1 Euro und online unter www.psychische-selbsthilfe.de. Pro Jahr sind 4 Ausgaben geplant, in 2016 sind bereits zwei Ausgaben erschienen.

Viele Beiträge sind von Betroffenen und Angehörigen mit psychischen Problemen und Erkrankungen verfasst und zeigen die große Bandbreite vom eigenen Erleben, Erfahrungen, von der Selbsthilfe und dem professionellen Hilfsangebot auf. Die Akteure freuen sich über die Beteiligung beim Schreiben und über Spenden. Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt.

Die Psypresse macht Mut, verstärkt den Willen zum Leben, zeigt Wege aus der Erkrankung, und zeigt vor allem auf, dass gemeinsam mehr erreicht werden kann.

Kontakt Tel.: 04153-59 96 531

Das Psychose-Seminar

lädt zu folgenden Themen ein:

Die Gesprächskreise für Betroffene, Angehörige und Professionelle finden immer am 2. Montag des Monats um 17 Uhr bei KIBIS in Mölln im Wasserkrüger Weg 7 im Hoeltich-Stift statt und am 2. Dienstag des Monats in der VHS in Geesthacht im Buntenskamp 22, Eingang Rathausstr. 58 statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ist Depression das Ende?

Mo 12.9.16 und Di 13.9.16

Psychische Krisen und Verantwortung?

Mo 10.10.16 und Di 11.10.16

Selbstverletzung / Es tut so weh- ich tu mir weh

Mo 14.11.16 und Di 8.11.16

Vertrauen in seelischen Krisen

Mo 12.12.16 und Di 13.12.16

Nachruf Gisela Haack

Die Rheumaliga trauert

Völlig unerwartet verstarb die Ortsgruppenleiterin der Ortsgruppe Geesthacht Frau Gisela Haack.

Seit 1999 war sie Mitglied der Rheuma-Liga Schleswig-Holstein. Frau Haack hat sich seit vielen Jahren mit der Betreuung der Ortsgruppenmitglieder verdient gemacht. Viele Stunden ihrer Freizeit hat sie geopfert, damit alle Betroffenen einen Platz im Funktionstraining bekamen. Weiterhin hat sie immer dafür gesorgt, dass genügend Therapeuten und Wasserplätze vorhanden waren. Frau Haack hat ebenfalls die Liga-Treffs betreut. Wir danken für ihren unermüdlichen Einsatz und trauern mit den Angehörigen.

Nachruf Brigitte Lopau

Multiple Sklerose Gruppe Wentorf

Die langjährige Begleiterin der Wentorfer Bastel- und Selbsthilfegruppe ist verstorben. Wir danken für ihr Engagement. Weiterhin trifft sich die Gruppe zweimal monatlich jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat in Wentorf in der Alten Schule in der Teichstr. 1 von 15 – 18 Uhr und wird jetzt von ihrem Ehemann Karl-Heinz Lopau unterstützt. Telefonischer Kontakt unter 040- 7 20 22 73

Offene Trauergruppe in Geesthacht

Jeden 2. Montag im Monat bietet der Freundeskreis Hospiz e.V. für alle Menschen, die einen Verlust erlitten haben, eine offene und geleitete Trauergruppe an.

Es ist nicht leicht, Menschen zu finden, die einen verstehen. Mit anderen in ähnlicher Situation zu sprechen, kann Trost geben. In der Trauer nicht alleine bleiben, sich mit anderen Trauernden treffen, Kontakte untereinander pflegen, sich austauschen, zuhören und Unbegreifliches in Worte fassen. Dazu möchten wir Ihnen Zeit und Raum geben.

Treffen: jeden 2. Montag im Monat von 19–21 Uhr beim Freundeskreis Hospiz im Gemeindehaus der Christuskirche, Neuer Krug 4 im 2. Stock

Kosten: 5 Euro pro Abend

Information, Anmeldung und Unterstützung bei

Rossita Eichholz, Trauerbegleiterin Tel. 04152/ 83 69 02

Trauerseminare **von den Verwaisten Eltern e.V.** **in Bad Bevensen**

Das Trauerwochenende für Erwachsene, Kinder und Jugendliche vom 18.–20. November 2016

Das Trauerwochenende nur für Erwachsene vom 2.–4. Dezember 2016

Nähere Informationen bei Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V. , Bogenstraße 26 in 20 144 Hamburg,
Tel. 040/ 45 00 09 14 Homepage: www.verwaiste-eltern.de

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Mittwoch, 21. September 2016 von 15-17 Uhr im Johanniter-Krankenhaus in Geesthacht im Vortragssaal, Am Runden Berge 3:
Anlässlich des Welt- Alzheimertages: Demenz- Lesung und Diskussion (Autor Hartmut Kretschel, Pflegender Angehöriger)

Mittwoch, 9. November 2016 von 15- 17 Uhr in der Cafeteria der Praxisklinik in Mölln, Wasserkrügerweg 7 und Mittwoch, 16. November 2016 von 15-17 Uhr im Johanniterkrankenhaus im Vortragssaal; Am Runden Berge 3 :

Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht – Annette Reimers vom Betreuungsverein

Mittwoch, 30. November 2016 um 15 Uhr in der Ev.- Luth. Christuskirche Düneburg, Neuer Krug 4 in Geesthacht und Mittwoch, den 7. Dezember 2016 um 15:30 Uhr in der Heilig-Geist-Kirche, Immenstelle 9 in Mölln

Demenzgottesdienst – speziell für Demenzerkrankte und Angehörige

Kontakt zum Pflegestützpunkt in Mölln Tel. 04542- 82 65 48
in Geesthacht Tel. 04152 – 80 57 95

In eigener Sache

Die Roll-ups der Ideengruppe stehen Selbsthilfegruppen zur Verfügung – Verleih bei KIBIS

CHRON. ERKRANKUNGEN / BEHINDERUNGEN

SELBSTHILFE
Hand in Hand

**WEGE schaffen
REDEN hilft**



Mehr Lebensfreude



KIBIS Tel. 04542 - 90 59 250
Tel. 04152 - 907 87 14

Bundesweite Informationsberatung der Selbsthilfegruppen
www.kibis-hand-in-hand.de



SUCHTSELBSTHILFE

SELBSTHILFE
Hand in Hand

**SUCHT tut weh
SUCHT ist Flucht**



Mit Hilfe leben



KIBIS Tel. 04542 - 90 59 250
Tel. 04152 - 907 87 14

Bundesweite Informationsberatung der Selbsthilfegruppen
www.kibis-hand-in-hand.de



PSYCHOSOZIALE SELBSTHILFE

SELBSTHILFE
Hand in Hand

**NICHT ALLEIN
den Weg gehen**



Gemeinschaft finden



KIBIS Tel. 04542 - 90 59 250
Tel. 04152 - 907 87 14

Bundesweite Informationsberatung der Selbsthilfegruppen
www.kibis-hand-in-hand.de



SELBSTHILFE FÜR ANGEHÖRIGE

SELBSTHILFE
Hand in Hand

**UNTERSTÜTZUNG
und HILFE finden**



Stark werden



KIBIS Tel. 04542 - 90 59 250
Tel. 04152 - 907 87 14

Bundesweite Informationsberatung der Selbsthilfegruppen
www.kibis-hand-in-hand.de



Erkrankungen

Adipositas Selbsthilfegruppe Geesthacht

Treffen jeden 3. Montag im Monat um 19.00 Uhr
im Johanniter-Krankenhaus, Am Runden Berge 3
Kontakt: Steffy Wirtz, Tel. 0151 – 19 45 54 93 und
Kerstin Culemann, Tel. 0151 – 19 65 72 34

Aquafitness jeden Freitag ab 19:30 Uhr in 3 Gruppen im
Johanniter- Krankenhaus, Anmeldung erforderlich
E-Mail: shg@adipositashilfe-geesthacht.de
Internet: Internet: www.adipositashilfe-nord.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

DAAB-Hotline für Ratsuchende
Tel. 02166 – 647 88 88 (Mo-Do 9-12 Uhr)

Alzheimer Gesellschaft Ratzeburg im Herzogtum Lauenburg, e.V.

Schmilauer Str. 108, Ratzeburg
Beratung: Barbara Kollenbrandt, Tel. 04544 – 13 77
Pia Meifert, Tel. 0175 – 11 25 900
E-Mail: info@alzheimer-gesellschaft-ratzeburg.de
Internet: www.alzheimer-gesellschaft-ratzeburg.de
Angehörigengruppe: Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat
von 16 – 18 Uhr in Mölln, Hemschört 34
(Johann-Prassek-Haus, Kath. Kirche)

Alzheimer Gesellschaft

Kreisverband Hzgt. Lauenburg e. V.

21502 Geesthacht, Schüttberg 12 a
Beratung: Frau Kircher, Tel. 04152- 27 65
Angehörigengruppe: jeden 1. Dienstag im Monat von 18.00 –
19.30 Uhr in der Senioren Tagespflege „Bunter Schirm“,
Schillerstr. 19
Cafe Lichtblick jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von
15.00 bis 17.00 Uhr im OberstadtTreff, Dialogweg 1
Auskunft: Frau Glusa, Tel. 0171 – 512 51 59
Internet: www.alzheimer-sh.de

Demenz-Netz Herzogtum Lauenburg

für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
Schmilauer Str. 108, 23909 Ratzeburg
Tel. 04541 – 133 939
Sprechstunden: Di bis Do 10 – 16 Uhr
E-Mail: info@demenznetz-rz.de
Internet: www.demenznetz-rz.de

Amalgam

„Gesundheit erleben sich die Menschen von den Göttern. Dass es
in ihrer Macht liegt, sie zu bewahren, daran denken sie nicht“
Demokrit
Kontakt: Johannes Jessen, Tel. 04542- 68 97

**Asbestose Selbsthilfegruppe in Hamburg
und Schleswig-Holstein e.V.**

Kontakt: Harald Niemann, Tel. 040 – 523 46 69
E-Mail: asbestose-shg-hh-sh@gmx.de
Internet: www.asbesterkrankungen.de

Bechterew-Selbsthilfegruppe in Geesthacht

wöchentlich Bewegungsbad, Gymnastik, Atemtherapie und
Erfahrungsaustausch
Kontakt und Information: Sibylle Münchow, Tel. 040 – 722 64 28
E-Mail: dvmb.geesthacht@gmail.com

Bechterew-Selbsthilfegruppe in Mölln/Ratzeburg

Monatliche Treffen zum Erfahrungsaustausch
Kontakt: Hans-Hinrich Hönck, Tel. 04543 - 16 93

- Energie für unser Leben -

Kontakte knüpfen

in Selbsthilfegruppen

Blinde und Sehbehinderte

Blinden- und Sehbehindertenverein

Schleswig-Holstein e.V.

Bez.Gruppe Hzgt. Lauenburg

Kontakt: Katrin Ehbrecht, 04153 – 520 731

Gesprächskreis für Blinde und Sehbehinderte für Geesthacht und Umgebung

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr in
der Gaststätte „Fährhaus Ziehl“ in Geesthacht, Fährstieg 20

Kontakt: Johannes Klein, Tel. 04152 – 48 60

„Klöntreff“ für Blinde und Sehbehinderte für Ratzeburg und Umgebung

Treffen jeden letzten Dienstag im Monat

von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr im Wintergarten des

Hotels „Der Seehof“, Lüneburger Damm 1-3, Ratzeburg

Kontakt: Regine Planer-Regis, Tel. 04544 – 822 70 20

Diabetiker

Die unabhängige Lauenburger

Diabetiker Selbsthilfegruppe

Vorträge jeden 2. Montag im geraden Monat um 19.00 Uhr in
der Begegnungsstätte Lauenburg Mitte (BeLaMi) Büchener
Weg 8 a, Lauenburg

Kontakt: Andreas Trensinger, Tel. 04152 – 15 70 560

oder Christina Sykaminidis, Tel. 04153 – 5 23 59

Diabetes Stammtisch in Schwarzenbek

Treffen jeden 2. Donnerstag in den ungeraden Monaten
ab 19.30 Uhr in Schröders Hotel in Schwarzenbek

Kontakt: Petra Meyn, Tel. 0175 – 602 79 06

Epilepsie Selbsthilfegruppe

Kontakt: Holger Pfarr, Tel. 040 – 644 07 22

E-Mail: epilepsieportal@arcor.de

Internet: www.epilepsie-selbsthilfegruppe-hamburg.de

Gehörlose in Schwarzenbek

Treffen samstags von 15.00 bis 17.00 Uhr im Gemeindehaus der kath. Kirche St. Michael, Haselgrund 1

Kontakt: Jeannette Pfeiffer, Tel. 04541/ 85 85 89

Fax 04541/ 840 97 60, E-mail: Pfeiffer.J@t-online.de

SHG für chronische Hauterkrankungen S-H

Treffen jeden letzten Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr in der Bibliothek der Dermatologie des Uniklinikum Lübeck, Ratzeburger Allee 160, Haus 10

Kontakt: Heinz Möllers, Tel. 04381 - 44 80

E-Mail: heinz.moellers@hauterkrankungen-sh.de

Internet: www.hauterkrankungen-sh.de

HIV und AIDS-Gesprächskreis

Kontakt: Claus Capsius, Tel. 04542 - 23 08

Herz und Herzsport

Herz-Gesprächsgruppe Lübeck

Selbsthilfegruppe für Herzpatienten und Angehörige

Kontakt: Hartmut Wahl, Tel. 04509 - 879 308

E-Mail: info@herzgruppe-luebeck.de

Internet: www.herzgruppe-luebeck.de

Koronargruppe Büchen im ESV

Treffen jeden Dienstag von 19.30 - 21.00 Uhr,

Große Sporthalle in Büchen

Spartenleiter: Dieter Hanzlik, Tel. 04155 - 70 19 974

Herzsport Geesthacht beim VFL Geesthacht

Frauengruppe: jeden Donnerstag 18.15 Uhr

in der Berufsschule, Dialogweg

Männergruppe: Dienstags 19.30 Uhr in der Sporthalle der Silberbergschule

Kontakt: Gertrud Förster, Tel. 04152 - 77 427

Sportangebot für Herzranke

Übungsstunden jeden Dienstag beim TuS Hohnstorf
Kontakt: Tel. 04139 - 65 15

Herzsportgruppen Mölln

Gruppentreffen beim Möllner Sportverein erfragen
Kontakt: MSV- Mölln, Tel. 04542 - 83 66 16
E-Mail: info@moellnersv.de
Internet: www.moellnersv.de

Herzsportgruppe Schwarzenbek

Treffen jeden Mittwoch von 14 bis 15 Uhr und 15 bis 16 Uhr
in Begleitung eines Arztes in der Compe-Turnhalle in
Schwarzenbek, Breslauer Str.
Kontakt: Elfriede Augustin, Tel. 04151 - 34 04
E-Mail: deaugustin@msn.com

Selbsthilfe Ichthyose e.V.

Margarte von Croy, Tel/Fax 04104 - 96 21 83
E-Mail: m.croy@ichthyose.de
Internet: www.ichthyose.de

Krebserkrankungen

Blasenkrebs SHG Hamburg

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr bei
KISS, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
Kontakt: Horst Speetzen, Tel. 04152 - 74 39 9
Gisela Lemke, Tel. 040 - 27 80 80 02

Eierstock-Krebs SHG Schleswig- Holstein

Kontakt: Andrea Krull, Tel. 0172 - 43 03 542
Treffen 1x im Monat im Bildungszentrum im Städt.
Krankenhaus Kiel, Hasseldieksdammer Weg 30
Internet: www.ovarsh.de

FAKT e.V.

Verein zur Förderung der ambulanten Krebstherapie
Beratung nach telefonischer Terminabsprache in der
Hamburger Str. 70, Schwarzenbek
Kontakt und Information: Tel. 0173 – 26 53 962 (AB)
E-Mail: faktev@yahoo.de
Internet: www.faktev.info

Frauenselbsthilfe nach Krebs – FSH e.V.

Ortsgruppe Ratzeburg/Mölln

Regelmäßige Treffen dienstags und samstags nach
Vereinbarung, bei KIBIS, Wasserkrügerweg 7 in Mölln und im
DRK-Krankenhaus Ratzeburg
Information und Beratung: Petra Marek, Tel. 04541 – 840 96 34

„Leben mit Krebs“ im DRK in Geesthacht

Treffen jeden 1. Montag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr im
OberstadtTreff, Dialogweg 1
Information und Beratung :
Ursula Schmidt, Tel. 04152 – 72 470

„Leben mit Krebs“ im DRK – Ortsverein in Berkenthin

Beratung, Kontakte, Einzelgespräche
Kontakt: Brigitte Wiech, Tel. 04544 – 89 12 43 oder
0152 – 23 64 56 62, E-Mail: brigitte.wiech@web.de

„Leben mit Krebs“ im DRK in Büchen

Treffen 14-tägig montags in den geraden Wochen
von 17.00 – 19.00 Uhr im DRK-Haus in der Möllner Straße
Kontakt: Brigitte Wiech, Tel. 04544 – 89 12 43 oder
0152 – 23 64 56 62, E-Mail: brigitte.wiech@web.de

Psychosoziale Krebsnachsorge des DRK kreisweit

Kontakt im DRK Kreisverband, jeden Dienstag
von 10.00 -13.00 Uhr, Brigitte Wiech, Tel. 04541 – 86 44 23

„Leben mit Krebs“ im DRK in Krummesse

Treffen 14-tägig montags in den geraden Wochen von
18.00 bis 20.00 Uhr im „Sonnenhaus“, Lübecker Str. 12,
Krummesse
Kontakt: Maren Hastedt, Tel. 04508 – 777 93 23

„Leben mit Krebs“ im DRK in Sandesneben

Treffen jeden 1. Montag im Monat von 15:30 – 17:30 Uhr,
Altes Pastorat, Altes Dorf Nr. 5, hinter dem Kirchenbüro
Kontakt: Petra Storm Tel. 04154 – 70 94 54

„Leben mit Krebs“ im DRK in Ratzeburg

Kontakt: Christa Steinkamp, Tel. 04541 – 8 38 59

„Leben mit Krebs“ im DRK in Schwarzenbek

Treffen 14-tägig montags in den ungeraden Wochen
von 17.00 – 19.00 Uhr in der DRK-Sozialstation, Bismarckstr. 9 b
im DRK-Haus
Kontakt: Brigitte Wiech, Tel. 04544-89 12 43 oder
0152-23 64 56 62, E-Mail: brigitte.wiech@web.de

Leberkrebs

Telefonische Auskünfte und Beratung:
Ilse Timm, Tel. 04152 – 31 83

Reha-Sport für Brustkrebs-Betroffene

Treffen jeden Donnerstag von 10.15 – 11.15 Uhr
im Gymnastikraum am Waldsportplatz Mölln
Information und Anmeldung:
Silke Kopicki, Tel. 04156 – 25 64 40 oder
Möllner Sportvereinigung 04542 – 83 66 16

Reha-Sport in der Krebsnachsorge

beim VfL Grünhof-Tesperhude
Treffen jeden Montag von 15.00 bis 16.30 Uhr
in der Sporthalle Grünhof
Information: Ulrike de Lannoy, Tel. 04152 – 67 12

**Schilddrüsenkrebs, Regionalgruppe S-H
Ohne Schilddrüse leben e.V.**

Kontakt: Ingrid Techlin, Tel. 04541 – 85 82 67
E-Mail: ingridt@sd-krebs.de, Internet: www.sd-krebs.de

Landesweiter Aktionstag

Selbsthilfegruppen aus dem Kreis & KIBIS informieren



TROMMELN für die SELBSTHILFE



Samstag
24.09.16
10-13 Uhr

Es trommelt die Gruppe KITO

Fußgängerzone
GEESTHACHT
Bergedorfer Str.



Veranstalterin: KIBIS, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Teilnehmende Selbsthilfegruppen beim Trommeln für die Selbsthilfe:

- Die Weiche, Suchtselbsthilfegruppe Geesthacht
- Psychische Selbsthilfe e.V. mit Psyspresse – Zeitschrift
- Selbsthilfegruppe: „Der Sonne entgegen“ SHG für Depressions- Angst- und Panik-Kranke
- Lymph- Selbsthilfegruppe Lauenburg-Geesthacht
- Hilfe für das schwerkranke Kind e.V.
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Schlaganfall- Selbsthilfegruppe
- Insolvenz- Selbsthilfegruppe

...weitere Selbsthilfegruppen

und KIBIS, Kontakt- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich

Speiseröhrenkrebs

Selbsthilfegruppe für Betroffene nach einer
Speiseröhrenresektion

Treffen dienstags nach Absprache um 16.00 Uhr bei KIBIS in
Möln, Wasserkrüger Weg 7

Kontakt über KIBIS

Lungensport beim ESV Büchen

Treffen jeden Dienstag von 16 – 17 Uhr in der Multifunktions-
halle der Grundschule Büchen und jeden Donnerstag von

16 – 17 Uhr in der kleinen Sporthalle der Grundschule Büchen

Kontakt: Brigitte Engelhard, Tel. 04155 – 32 37

ESV-Geschäftsstelle, Tel. 04155 – 58 80

Lymphselbsthilfegruppe Lauenburg-Geesthacht

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr in der

Begegnungsstätte Lauenburg Mitte (BeLaMi), Büchener Weg 8a,
Lauenburg

Kontakt: Karin Wiesmann, Tel. 04153 – 59 88 207

Für Geesthacht: Hella Grolms, Tel. 04152 – 25 96

Multiple-Sklerose

DMSG-Selbsthilfegruppe in Möln

Treffen jeden 3. Samstag im Monat von 15 bis 17 Uhr in
Breitenfelde, Schulstr. 6d

Keine Treffen im Januar, Februar, Juli und August

Kontakt: Mechthild Köhn, Tel. 04542 – 82 17 32

GEEMSE

Geesthachter Multiple-Sklerose Selbsthilfegruppe

Treffen jeden 1. Samstag im Monat um 15.00 Uhr im
Gemeinderaum der Christuskirche, Neuer Krug 4

Kontakt: Sigrid Schröder-Schmitt, Tel. 04152 – 78790

(bis Ende 2016)

und Anja Klatt, Tel. 040 – 73 59 01 99

Internet: www.geemse.de

Multiple Sklerose – Gruppe Reinbek

Treffen jeden letzten Freitag im Monat ab 15.00 Uhr
im Jürgen-Rickertsen-Haus, Schulstr. 7, Reinbek
Kontakt: Detlev Klatt, Tel. 040 – 722 67 50

Multiple-Sklerose-Gruppe Wentorf

(Bastel- und Selbsthilfegruppe)
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat in Wentorf in
der Alten Schule, Teichstr. 1 von 15.00 bis 18.00 Uhr
Kontakt: Karl-Heinz Lopau, Tel. 040 - 7 20 22 73

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergien

Treffen jeden 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr
bei KIBIS in Mölln, Wasserkrügerweg 7
Kontakt: Renate Adam, Tel. 04543 - 78 62

Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Ratzeburg

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr
und persönliche Beratung von Okt.-März jeden Donnerstag
von 15 bis 16 Uhr in der Vorwerker Diakonie,
Langenbrücker Str. 8/Ecke Gr. Wallstr., Ratzeburg
Warmwasser- und Trockengymnastik in Ratzeburg
Kontakt: Karin Bötcher, Tel. 04541 - 80 81 90
E-mail: Osteo-SHG-Ratzeburg@web.de

Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Geesthacht

Gesprächskreis jeden 3. Montag im Monat um 16.00 Uhr im
OberstadtTreff, Dialogweg 1, Wasser- und Trockengymnastik
Kontakt: Christel Nürge, Tel. 04152 – 45 11

Gesprächskreis pflegende Angehörige in Büchen

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr, Sozialstation
Kontakt über die Sozialstation Büchen,
Kirchenstr. 17, Tel. 04155 – 81 18 57

Gesprächskreis pflegende Angehörige in Büchen

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr beim
Pflegedienst Büchen im Seniorenzentrum, Raiffeisenstr. 3a,
Büchen, Kontakt: Frau Heidenreich oder Frau Lühmann,
Tel. 04155 – 499 89 44

Gesprächskreis pflegende Angehörige in Geesthacht

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat um 15.30 Uhr im
Gemeindehaus (Bibliothek) der St. Thomas Kirchengemeinde,
Geesthacht-Grünhof, Westerheese 15,
Kontakt: Irene Steffens-Koch, Tel. 04152 – 79 996
oder über KIBIS

Pflegestützpunkt im Kreis Herzogtum Lauenburg

in **Geesthacht**, Bogenstr. 7, Tel. 04152- 80 57 95
Mo und Mi 8:30 – 12:30
in **Mölln**, Wasserkrüger Weg 7, Praxisklinik;
Tel. 04542 – 82 65 49, Mo – Fr 9 – 12 Uhr, Di 16 – 18 Uhr
www.pflegestuetzpunkt-herzogtum-lauenburg.de

PflegeNotTelefon

01802 – 49 48 47
www.pflege-not-telefon.de

Post Polio Syndrom PPS

Selbsthilfegruppe (Kinderlähmung)

Regionalgruppe im Bundesverband Polio e.V.

Treffen beim ASB in Ratzeburg, Röpertsberg 3
von 11.30 bis 15.00 Uhr
Termine 2016: 2. Halbjahr 1. August, 10. Oktober und
5. Dezember
Ab 2017: Treffen nach Absprache in Ratzeburg oder Bad
Bramstedt
Eva-Maria Goldt-Klimkeit, Tel. 04544 – 89 06 03
E-Mail: info-polioherzogtumlaenburg@web.de
www.polio-landesverband-schleswig.holstein.de

*Wozu Selbsthilfegruppen?
Gleichgesinnte finden
und Erfahrungen austauschen*

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Selbsthilfegruppe für den Raum Reinbek/Glinde
Treffen jeden 1. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr
Gruppengymnastik jeden Montag von 15.00 – 16.00 Uhr
Kontakt: Hans Neipp, Tel. 040 - 7 10 85 89

Parkinson Selbsthilfegruppe in Geesthacht

für Betroffene und Angehörige
Erstes Gruppentreffen am 8.9. 2016 um 16.00 Uhr bei KIBIS
in Geesthacht, Flottbeker Stieg 1 (Hochhaus) beim ASB im
Erdgeschoss, weitere Treffen nach Absprache
Kontakt über KIBIS

RLS (Restless Legs Syndrom) SHG in Lübeck

Kontakt: Edda Rohwäder, Tel. 04509 – 79 95 19
E-Mail: e.rohwaeder@euroimmun.de

Rheuma

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.

Ortsgruppe Ratzeburg/Mölln

Warmwasser- und Trockengymnastik in Ratzeburg und Mölln.
Kontakt: Siegfried Krause, Tel .0170 – 500 4167 (montags von
10-12 Uhr)

Persönliche Beratung in Mölln jeden 1. und 3. Mittwoch im
Monat von 10.00 – 12.00 Uhr bei KIBIS im Hoeltich- Stift,
Wasserkrüger Weg 7, Tel. 0170 – 500 41 67

Persönliche Beratung in Ratzeburg jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr bei der Brücke,
Langenbrückerstr. 20, Tel. 0170 – 500 41 67

E-Mail: ratzeburg@rlsh.de

Gesprächsrunde der Rheuma-Liga

OG Ratzeburg/Mölln

Treffen jeden 2. Montag im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr im
Polleyn-Haus in Mölln, Jochim-Polleyn Platz 9.

Weitere Auskünfte während der Sprechstunden unter
Tel. 0170 – 500 41 67

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

Betreuung, Beratung, Warmwasser- u. Trockengymnastik,
Funktionstraining, Information, Begegnung
Treffen jeden 1. Montag im Monat von 15 bis 17 Uhr und je-
den 3. Montag im Monat von 10 bis 11 Uhr im Oberstadt
Treff, Dialogweg 1
Kontakt: Frau Soltermann, Tel. 0431- 53 54 914

***Fibromyalgie und andere Schmerzen
in Geesthacht und Umgebung***

Treffen jeden 4. Mittwoch im Monat im
OberstadtTreff, 19.00 Uhr
Kontakt: Beate Ackermann-Sierich (bis Ende Sept. 16)
Tel. 04152 - 935 00 34
E-Mail: shg-fu-geesthacht@online.de

***Gesprächskreis Sarkoidose (Morbus Boeck)
und Autoimmunerkrankungen Ratzeburg, Lübeck
und Umgebung***

Treffen nach Vereinbarung
Jeden 2. Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr
Telefonsprechstunde
Kontakt: Petra Marek, Tel. 04541 - 840 96 34
E-Mail: kontakt@sarkoidose-luebeck.de
Internet: www.sarkoidose-luebeck.de

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf

Kontakt: Steffen Schumacher, Husumer Str. 44,
21465 Reinbek, Tel./Fax: 040 - 722 25 53,
E-Mail: selbsthilfe@schlaf-portal.de
Internet: www.schlaf-portal.de

*Selbstbestimmt und
eigenverantwortlich
in der Selbsthilfegruppe*

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Geesthacht und Umgeb.

Für Betroffene und Angehörige

Treffen jeden 1. Freitag im Monat um 16.00 Uhr im Oberstadt Treff, Dialogweg 1

Kontakt: Renate Brandt, Tel. 04152 – 916 27 04

oder Elisabeth Behr, Tel. 04177 - 270

E-Mail: SHGSchlaganfall@web.de

Sport nach Schlaganfall

Jeden Freitag von 11 bis 12 Uhr im Saal im Oberstadt Treff, Dialogweg 1, Geesthacht

Kontakt: Hermann Specka, Tel. 04152 – 916 27 04

Chronische Schmerzen

Selbsthilfegruppe in Ratzeburg

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat von 17.30 bis 19.00 Uhr in den Räumen der Kath. Kirche, Fischerstr. 1

Kontakt: Marlies Nehls, Tel. 04542 – 874 94

Anita Corvinus, Tel. 04541 – 85 67 132

Stotterer SHG Lübeck

Kontakt: Inge Friehold, Tel. 0451 – 49 94 611

SHG Umweltkranke Mittelholstein

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat von 19.00 bis 20.00 Uhr im Schloss Bad Bramstedt, Bleek 16

Kontakt: Ruth Schwark-Sobolewski, Tel. 0419 – 8198440

E-Mail: shum@umweltkranke.de

Internet: www.umweltkranke.de

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Ansprechpartnerin: Sabrina Harder, 23858 Heidekamp, Tel. 04533 – 600 91 11,

E-Mail: sabrinaharder2013@gmail.com

Internet: www.dzg-online.de

Termine für Treffen bitte erfragen.

Behinderungen

Aids- und Behinderten-Selbsthilfe

Kontakt: Angelika Mincke, Tel. 04541 – 80 23 55

E-Mail: mincke@live.de

Wunderbar Positive Frauenwelt/ HIV Infektion bei Frauen

Internet: www.wunderbar-positive-frauenwelt.de

Behinderung: Internet: www.heute-schon-behindert.de

Treffen nach Vereinbarung

Behindertenbeauftragte des Kreises

Kirsten Vidal, Barlachstr. 2, 23909 Ratzeburg

Tel. 0151 – 55 14 52 09

Sprechstunden

- *in Ratzeburg*: jeden 1. Dienstag im Monat
von 12.00 bis 16.00 Uhr im Kreishaus, Raum 176

- *in Geesthacht*: jeden 3. Donnerstag im Monat
von 14.00 bis 17.30 Uhr im Gesundheitsamt,
Otto-Brügmann-Str. 8, Raum 1.06

Stellvertreter: Ulrich Ewald, Tel. 04152 – 136 34 39

E-Mail: behindertenbeauftragte@kreis-rz.de

Gesprächskreis des DRK für einsame, behinderte, verzweifelte und alleinstehende Menschen

Treffen jeden 2. Montag im Monat um 15.00 Uhr im Seniorenzentrum an der Johannes-Ritter-Str. 49, Geesthacht

Kontakt: Herr Franke, Tel. 04152 – 764 45

Interessengemeinschaft

„Behinderte Menschen in Lauenburg e.V.“ (bis Ende 2016)

Sprechzeit jeden 1. Montag im Monat von 16 – 17 Uhr im Magistratssaal im Lauenburger Schloß – Zugang barrierefrei

Kontakt: Susanne Salamon, Tel. 04153 – 58 26 92

Martina Schröter, Tel. 04153 – 55 97 33

E-Mail: susanne.salamon48@gmx.de

Internet: www.igbml.de

***Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger
Menschen e.V.***

Treffen jeden 2. Freitag im Monat um 18.30 Uhr in „Die
Schifferbörse“, Kirchenallee 45, 20099 Hamburg
Kontakt: Helga Kramer, Tel. 04155 – 33 92

Prader-Willi-Syndrom

Kontakt: Uwe Keil, Tel. 04151 – 43 53
E-Mail: UweKeil@prader-willi.de,
Internet: www.prader-willi.de

Wohnen nach Wunsch e.V.

***SHG Eltern und Ehepartner von Angehörigen
im Wachkoma***

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr zusammen
mit Mitgliedern von „einzigartig in Geesthacht“ in den
Räumen der Stadtwerke, Schillerstr., Geesthacht (nicht in den
Ferien)

Kontakt: Annelie Keckstein, Tel./Fax: 04152 – 83 70 04
E-Mail: Annelie.Keckstein@t-online.de
Internet: www.selbstbestimmtes-wohnen-nach-wunsch.de

*Willst du schnell gehen,
dann geh' allein.*

*Willst du weit gehen,
dann geh' mit anderen.*

Afrikanisches Sprichwort

Psychosoziale Themen

Angst und Depressionen

„die Angsthassen“

Angsterkrankung, Angst- und Panikattacken und Depressionen

Treffen jeden Donnerstag um 19.00 Uhr im Treffpunkt Oberstadt, Dialogweg 1 in Geesthacht (barrierefreier Raum)

Um vorherige Anmeldung wird gebeten

Kontakt: Gabriele Intemann, Tel. 0172 – 880 70 52

„Der Sonne entgegen“

SHG für Depressions-, Angst- und Panikkranken

Treffen jeden Montag von 18–20 Uhr in der Begegnungsstätte Lauenburg Mitte (BeLaMi), Bückener Weg 8 (Zufahrt Schmiedeweg 12 a) in Lauenburg

Kontakt: Tel. 04153 – 59 96 531

Internet: www.psychische-selbsthilfe.de

Angst, Panik und Depression

Treffen jeden 1., 3. und 5. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr bei KIBIS,

Wasserkrügerweg 7 in Mölln

Kontakt über KIBIS

Angst, Panikattacken und Depressionen

Treffen jeden Donnerstag von 19-21 Uhr in der Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Vorwerker Diakonie, Langenbrücker Str. 8, Ratzeburg

Kontakt: Tel. 0151 – 67 00 62 32

E-Mail: kontakt@HandinHand-online.de

Internet: www.handinhand-online.de

Mutmachgruppe

Angst und Panik, Ängste und Lebenskrisen

Treffen jeden Dienstag 19.00 Uhr bei der Brücke im Wohnhaus, Bahnhofstr. 4, Schwarzenbek, Kontakt über KIBIS

Psychische Erkrankungen

Psychische Selbsthilfe e.V.

Verein zur Verbesserung der psychischen Erstversorgung und Vermittlung von Hilfen im Kreis Herzogtum Lauenburg und darüber hinaus

Kontakt Tel. 04153- 59 96 531

Informationen im Internet: www.psychische-selbsthilfe.de

Psypresse

Zeitschrift zum Thema Psyche, Behinderungen und Therapie
Informationen im Internet:

www.psychische-selbsthilfe.de

Psychose-Seminar im Kreis Herzogtum Lauenburg

Für Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Profis

Termine in den Monaten Febr. März, April, Mai sowie Sept., Okt., Nov. und Dez.

Termine in Mölln: jeden 2. Montag im Monat von 17–19 Uhr in den Räumen von KIBIS, Wasserkrüger Weg 7

Termine in Geesthacht: jeden 2. Dienstag im Monat von 17–19 Uhr bei der VHS (Buntenkampschule), Buntenkamp 22

Kontakt: Udo Spiegelberg, Tel. 04151 – 89 89 – 0

E-Mail: psychoseseminar@herzogtum-lauenburg.com

Psychose- Seminar: Themen auf der KIBIS- Homepage unter www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

Themen:

12./13.9. Ist Depression das Ende?

10./11.10. Psychische Krisen und Verantwortung?

14./08.11. Selbstverletzung/Es tut so weh-ich tu mir weh

12./13.12. Vertrauen in seelischen Krisen

Themen 2017 auf der KIBIS homepage

Sozialpsychiatrischer Krisendienst

Für Notfälle nachts und am Wochenende: Tel. 04541 – 19 222

Angehörigengruppen

Angehörigengruppe für psychisch kranke Menschen in Geesthacht

Treffen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
von 17.30 bis 19.30 Uhr im Gesundheitsamt in Geesthacht,
Otto-Brüggemann-Str. 8,
Kontakt: Klaus Franken, Tel. 04152 – 80 98 17

Angehörigengruppe bei Angst, Depression und Panik in Mölln - Gemeinsam gehen und verstehen

Treffen nach Absprache in Lauenburg oder Mölln
Kontakt: Andreas Holtermann Tel. 04153 – 59 96 531 und KIBIS

Angehörigentreffen von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Ratzeburg

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat von 17.00 bis 19.00
Uhr im Cafe Miteinander (Brücke SH), Langenbrücker Str. 20
Kontakt: Tina Kufeld, Tel. 0170-93 60 709,
Tel. 04541-85 97 11
E-Mail: t.kufeld@bruecke-sh.de

Angehörigentreffen von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Schwarzenbek

Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat von 17:00 bis 19:00
Uhr in der Lauenburger Str. 39 bei der Brücke SH
Kontakt: Tina Kufeld Tel. 04541-85 97 11
oder 0170-93 60 709

Angehörigengruppe von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Wentorf

Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag von 18.00 bis 19.30 Uhr
in „Uns Hus“, Hauptstr. 7, 21465 Wentorf
Kontakt: Marlis Käufer, Tagespflege Uns Hus,
Tel. 040 – 72 00 50 51

Familien-Selbsthilfe-Psychiatrie

Interessenvertretung der Angehörigen psych. Kranker
Kontakt: Eva-Maria Sen, Tel. 0451 – 59 74 31

Hospiz und Trauer

Hospizgruppe Ratzeburg, Mölln und Umgebung e.V.

1. Vorsitzender Peter Perner, Tel.0174 – 175 53 33

E-mail: hospiz-rz-moelln@web.de

Freundeskreis Hospiz Geesthacht e.V.

21502 Geesthacht, Neuer Krug 4

Kontakt: Sigrun Spikofsky, Tel. und Fax 04152 - 83 69 02

E-Mail: freundeskreishospizgeesthacht@web.de

Internet: www.freundeskreishospizgeesthacht.de

Geleitete offene Trauergruppe des Freundeskreises an der Hospiz in Geesthacht

Treffen jeden 2. Montag im Monat um 19.00 Uhr beim

Freundeskreis Hospiz im Neuen Krug 4, 2. Stock

Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung bei:

Rossita Eichholz, Tel. 04152 – 73 968

Trauer-Café in Geesthacht

Jeden 4. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr im

Gemeindehaus der Christuskirche (Erdgeschoß), Neuer Krug 4

Kontakt: Rossita Eichholz Tel. 04152 – 73 968

Freundeskreis Hospiz Tel. 04152 – 83 69 02

Trauer-Café in Mölln

Jeden 1. Dienstag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr bei KIBIS

Kontakt: Edelgard Bohlig und Ute Wulf, Tel. 04542-9079877 (AB)

E-Mail: hospiz-rz-moelln@web.de

Trauer-Café in Ratzeburg

Jeden 1. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr in den

Räumen des Ansverus-Gemeindehaus, Mechower Str. 2-4

Kontakt: Hospizgruppe Ratzeburg, Mölln u. Umgbg.

Tel. 0174 – 175 53 33, E-Mail: hospiz-rz-moelln@web.de

Trauercafe „Lichtblicke“ in Schwarzenbek

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

in der Senioren-Residenz Sankt Franziskus, Berliner Str. 4,

Schwarzenbek

Kontakt: Rita Schütt, Tel. 04542 – 83 79 6

Verwaiste Eltern und Geschwister e.V.

Bogenstr. 26, 20144 Hamburg
Kontakt: 040 – 45 00 09 14
Internet: www.verwaiste-eltern.de
E-Mail: info@verwaiste-eltern.de

Selbsthilfegruppen im Suchtbereich

Alkohol

Anonyme Alkoholiker und AL-ANON Familiengruppen

Beide Gruppen treffen sich zur gleichen Zeit und im selben Haus
Kontakt täglich von 10-13 Uhr und 18-12 Uhr,
samstags zusätzlich 15-18 Uhr,
Tel. 040 – 271 33 53
www.anonyme-alkoholiker.de

Meetings:

Aumühle: Mi 19.30 Uhr, DRK Gebäude Ernst-Anton-Str./Ecke
Bürgerstr. 35, Tel. Maren 04151 – 879 48 04 (AA)

Geesthacht: Mo 19.30 Uhr, Friedenskirche Querstr. 4 (AA)
Tel. Gerd 04152 – 15 92 88 (AA), teilweise auch in russischer
Sprache

Geesthacht: Mi 19.00 Uhr (AA), Gemeindehaus der
St. Salvatoris Kirche, Kirchstieg 1, Tel. Wilfried 04152 – 7 13 74

Geesthacht: Mi 19.00 Uhr (AL-ANON), Johanniter Krankenhaus,
Tel. Hannelore 04152 – 7 13 74

Lauenburg: Mo 20.00 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer Haus, Dresdner
Str. 17 (AA und AL-ANON), Tel. Heinz: 04139 – 799 58 12 (AA),
Erich und Rosi 04153 – 6148 (AL-ANON)

Mölln: Do 19.30 Uhr, Gemeindehaus, Jochim-Polleyen-Platz,
Tel: Manfred 015204595012

Reinbek: Di 18.30 Uhr, Krankenhaus St. Adolf Stift, Info-Meeting
im Wartezimmer Endoskopie, 1. Stock (AA und AL-ANON),
Tel: Wolfgang 040 – 722 78 85 oder Peter 040 – 722 31 46

Reinbek: Fr 19.30 Uhr, Berliner Str. 4, Gemeindehaus-West,
Tel: Peter 040 – 722 31 46 (AA)

Schwarzenbek: Fr 20.00 Uhr, Am Markt 5, Franziskushaus
(AA und AL-ANON) Tel. Klaus (AA) und Renate (AL-ANON)
04156 – 81 10 14,

Wentorf b. HH: Do 19.30 Uhr, Reinbeker Weg 27, Martin-
Luther-Kirche (AA), Tel: Renate 040 – 710 51 04

Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

Das Boot Lauenburg - Suchtselbsthilfe

Treffen jeden Dienstag um 18.00 Uhr in der Begegnungsstätte Lauenburg Mitte (BeLaMi), Büchener Weg 8a
Ausnahme: an jedem 1. Dienstag im Monat Treffen um 19.00 Uhr
Kontakt: Peter, Tel. 04152 - 51 54

„Die Weiche“ Freie Selbsthilfegruppe Geesthacht

-Suchtselbsthilfegruppe-

Treffen jeden Dienstag von 9.30 - 11.00 Uhr im OberstadtTreff Geesthacht, Dialogweg 1
Kontakt: Fred Abel, Tel. 04152 - 76 562, Fax 04152 - 159 159,
E-Mail: fred.abel@gmx.de, Internet: www.die-weiche.de

„Wendepunkt“

Freie Suchtselbsthilfegruppe Adendorf

Treffen jeden Donnerstag von 19.30 bis 21.00 Uhr, Gemeinde Adendorf, Kontakt: Fred Abel, Tel. 04152 - 76 562

Suchtselbsthilfe Elbmarsch

Freie Selbsthilfegruppe für alle Süchte
Treffen jeden Dienstag um 19.30 Uhr in den Räumen der Kirchengemeinde, Elbuferstr. 100, Marschacht
Kontakt: Otto, Tel. 04152 - 74 804 oder
Gabi, Tel. 04176 - 944 86 85
Internet: www.suchtselbsthilfe-elbmarsch.de

Freundeskreis Ratzeburg

Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige

Treffen jeden Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr im DRK-Haus (1. OG) neben dem Krankenhaus, Röpersberg,
Kontakt: Hartmut Hümpel, 04156 - 77 03,
Axel: 04153 - 5 33 07, Sabine: 04542 - 90 64 844
E-Mail: Freundeskreis-ratzeburg@gmx.de

***Freundeskreis Ratzeburg/Gr. Grönau
Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und deren
Partner oder sonstige Angehörige***

Treffen jeden Mittwoch von 19.00 – 21.00 Uhr im DRK-Haus,
Röpersberg, Ratzeburg

Kontakt: Hans-Joachim Meier, Tel. 04544 - 89 02 78

Hartmut Niemann, Tel. 0178 - 153 43 45

E-Mail: hartmut.niemann@freenet.de

Freundeskreis Gruppe 76, Mölln

Selbsterfahrungsgruppe für Suchtkranke und Angehörige

Treffen jeden Donnerstag von 19.00 – 21.00 Uhr im Gemeinde-
zentrum Heilig-Geist in Mölln, Gadebuscher Str. 13

Kontakt: Kai Kannieß, Tel. 04542 - 83 52 58

Frauengruppe jeden 4. Donnerstag im Monat

Kontakt: Susanne Tornow, Tel. 04536 - 80 98 107

Internet: www.freundeskreis-moelln.de

„Gedankensplitter“

SHG bei Alkoholsucht

Treffen jeden Donnerstag von 16 bis 17 Uhr im Cafe Kola,
Markt 3, Geesthacht

Kontakt: Manfred Schiefelbein, Tel. 04152 - 720 39

Liane

Suchtselbsthilfegruppe in Mölln

Treffen jeden Donnerstag von 18.00 – 19.30 Uhr bei KIBIS,
Wasserkrüger Weg 7

Kontakt: Marion, Tel. 0157-57 61 36 78 (ab 18.00 Uhr)

Trockendock

Freie Selbsthilfegruppe in Geesthacht

Suchtproblematik: Alkohol und Medikamente

Treffen jeden Montag von 18-20 Uhr im Cafe Kola, Markt 3,
Geesthacht. Kontakt per E-Mail: [trockendock-
geesthacht@gmx.de](mailto:trockendock-geesthacht@gmx.de)

oder über KIBIS. Interessierte Betroffene können jeweils am
1. Montag im Monat zum Gruppentreffen kommen

Eltern/Kinder/Familie

ADHS Selbsthilfegruppe Geesthacht

Treffen jeden 3. Freitag im Monat ab 17.00 Uhr im
OberstadtTreff, Dialogweg 1, Geesthacht
Kontakt: Maren Wenk, Tel. 0173 - 49 32 671
E-Mail: adhs.geesthacht@yahoo.de

Alleinerziehende in Mölln

Im September 2016 ist die Gründung einer neuen
Selbsthilfegruppe für alleinerziehende Mütter und Väter in
Mölln geplant. Neben dem Erfahrungsaustausch und der
gegenseitigen Unterstützung bei Behördengängen, sind auch
gemeinsame Freizeitaktivitäten mit den Kindern geplant.
Kontakt über KIBIS

Hilfe für Schwangere in Norddeutschland e.V.

Kontakt: Elke Feldmeier-Thiele,
Tel. 040 - 552 87 482, Fax: 040 - 552 87 483
E-Mail: HYPERLINK "mailto:Schwangerenhilfe@aol.com"
Schwangerenhilfe@aol.com
Internet: www.schwangerenhilfe.de

KiAP

Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien

Treffen jeden 2. Freitag im Monat von 9 bis 12 Uhr in
Sandesneben oder Mölln
Kontakt: Marlis Peters, Tel. 04536 - 99 79 264
E-Mail: KIAP.HerzogtumLauenburg@googlemail.com
Internet: www.kiap-herzogtum-lauenburg.jimdo.com

Trennung und Scheidung Schwarzenbek

Treffen jeden 2. Freitag im Monat von 20.00 bis 22.00 in den
Räumen der „Brücke“, Lauenburger Str. 39, Anbau rechts,
Schwarzenbek, Kontakt über Kibis

Kranke und behinderte Kinder

„Ich bin wir“ Gesprächskreis für Eltern mit behinderten Kindern und Jugendlichen

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr im
Pastorat, Kirchweg 11 in Brunstorf (nicht in den Ferien)
Kontakt: Andreas Weße, Tel. 04152 - 87 77 93
E-Mail: a.wesse@ibw-rz.de
Internet: www.ibw-rz.de

„Hilfe für das schwerkranke Kind“ e. V.

Kontakt: Ilse Timm, Tel. 04152 - 31 83

Förderverein „Unterstützung schwersterkranker und behinderter Kinder“ e.V.

Vors.: Peter Schmid, Berliner Str. 42 c, 21514 Büchen
Tel. 04155 - 56 68, Mo - Fr 8.00 - 19.00 Uhr
Internet: www.rz-foerderverein.de

Frauen

Zukunftswege – Spätfolgen bei sexuellem Missbrauch und häuslicher Gewalt

Treffen nach Absprache
Kontakt: Angelika Storm, Tel. 04152 - 83 72 80 0
E-Mail: storm@zukunftswege.eu
Internet: www.zukunftswege.eu

Hilfe für Frauen in Not e. V.

Frauenhaus Schwarzenbek, Tel. 04151 - 75 78
Frauenberatungsstelle: Tel. 04151 - 8 13 06

Senioren

Club 55 Plus in Mölln

Ein Angebot für Menschen in der 2. Lebenshälfte
Treffen jeden Dienstag von 15.00 – 17.00 Uhr in der
Christuskirche, Otto-Garber-Weg 4
Einmal im Monat Kegeln im Quellenhof
Kontakt: Erika Schäfer, Tel. 04542 – 832 83
E-Mail: erika.schaefer@online.de

Gesund ab 65 +

Treffen mittwochs von 10.30 bis 12.30 Uhr in der
Begegnungsstätte Lauenburg Mitte (BeLaMi)
Kontakt: Karin Wiesmann, Tel. 04153 – 59 88 207
E-Mail: hamburg@hasicprojekt.eu
Internet: hasicprojekt.eu

L A B – Lange Aktiv Bleiben e. V.

Beratung dienstags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr
unter Tel. u. Fax 04542 - 82 25 46
Seestr. 47, 23879 Mölln
Internet: www.lab-moelln.de
E-Mail: LAB-Moelln-Schleswig-Holstein@web.de

Mi.t.Mi e.V.

Alltagshilfen von Minsch to Minsch, Kankelau und Umgebung

Mitglieder bieten nach dem Modell der Seniorengenossen-
schaften für Mitglieder Hilfsleistungen an, von Begleitung bis
zum Vorlesen.
Kontakt: Ingrid Lang, Tel. 0177 – 17 51 399
Internet: www.mi-t-mi.de
E-Mail: info@mi-t-mi.de

60 plus – Last oder Lust

Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr in
den Räumen der Kath. Kirche St. Answer,
Fischerstr. 1, Ratzeburg
Kontakt über KIBIS

Soziale und sonstige Gruppen

Bund für Gesundheit e.V.

„Gesundheit ist das wundervolle Überschäumen an Wachheit, klarer Wahrnehmung und Energie, das mit der Rohrnahrung auftritt.“ (Raidár Tavarez)

Kontakt: Johannes Jessen, Tel. 04542 - 68 97

Gegenseitig stärken! SHG Mölln

Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr bei KIBIS, Wasserkrüger Weg 7, Hoeltich-Stift

Kontakt: Evgenij Seiler, Tel. 0176 - 615 342 88

Insolvenz – Neue Wege

SHG in Geesthacht für Menschen, die von Privatinsolvenz betroffen oder davon bedroht sind

Treffen nach Absprache

Kontakt über KIBIS

Kneipp-Verein Mölln

Postfach 1268, 23892 Mölln

Kontakt: Ida Mußmann, Tel. 04542 - 98 72 004

E-Mail: Kneipp-Verein-Moelln@web.de

Wir bieten Fröhlichkeit und Geselligkeit, gespickt mit einem gesunden Flair bei Wanderungen, Vorträgen und Ausfahrten. Ein monatlicher „Klönklatsch“ und diverse Kurse wie Gymnastik, LineDance, Yoga, Pilates und Rückenschule runden unser Programm ab.

Tauschring Geesthacht

Treffen jeden 3. Montag im Monat um 19.00 Uhr im Oberstadt-Treff, Dialogweg 1,

Kontakt: Dagmar Zeyn, Tel. 04152 - 87 93 45

Heidi Quandt, Tel. 04152 - 7 14 81

Patientenberatung in Schleswig- Holstein

Unabhängig – Kostenfrei - Neutral

Rat und Hilfe für PatientInnen, Tel. 01805 - 23 53 83

Hilfe und Schlichtung bei Pflegeproblemen, Tel. 01805 - 23 53 84

Patientenombudsmann/- frau Schleswig- Holstein e.V.

Neu: Internet: www.patientenombudsmann.de



Spenden und Förderung von KIBIS

Die Selbsthilfekontaktstelle KIBIS wird gefördert aus Mitteln des Landes Schleswig-Holstein, der Krankenkassen im Rahmen der Gemeinschaftsförderung, des Kreises Herzogtum Lauenburg, der Stadt Geesthacht, der Stadt Mölln und der Deutschen Rentenversicherung Nord.

Die Arbeit von KIBIS können Sie durch eine Spende unterstützen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung.

Spendenkonto KIBIS IBAN DE 22 2305 2750 0000 6499 96
SWIFT- BIC: NOLADE21RZB.

Impressum

Das Selbsthilfe-Info wird von KIBIS im Kreis Herzogtum Lauenburg herausgegeben. Es ist kostenlos und wird auf Umweltpapier gedruckt. Beiträge können bei KIBIS eingereicht werden, eine Kürzung behalten wir uns vor. Nachdruck nur mit Genehmigung.

Auflage: Auflage: Ausgabe 2016/ 2017: 4.000 Exemplare

Träger: PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V.

**Die nächste Ausgabe erscheint im Sommer 2017
Redaktionsschluss 28. Juni 2017**

Selbsthilfekontaktstellen im Kreis Herzogtum Lauenburg**23879 Mölln**

Renate Schächinger
Susanne Urdahl
Adolph-Hoeltich-Stift
Wasserkrüger Weg 7
Tel. 0 45 42 / 90 59 250
Fax: 0 45 42 / 90 59 254
EMail:kibis-kr-rz@paritaet-sh.org
Di u. Mi 9.00 - 13.00 Uhr
Do 15.00 - 18.00 Uh
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

21502 Geesthacht

Renate Schächinger
Susanne Urdahl
Flottbeker Stieg 1 (Hochhaus)
Beim ASB im Erdgeschoss
Tel. 0 41 52 / 907 97 14
Do 14.00 - 18.00 Uhr
und nach Absprache

weitere Selbsthilfekontaktstellen:**24937 Flensburg**

Tel.: 0461 / 503 26 18
www.kibis-flensburg.de

24837 Schleswig

Tel.: 04621 / 2 77 48
www.kibis-sl.de

24768 Rendsburg

Tel. 04331/ 13 23 36
www.kibis-rendsburg.de

22926 Ahrensburg

Tel.: 04102 / 99 55 94
www.kibis-stormarn.de

24103 Kiel

Tel.: 0431 / 67 27 27
www.kibis-kiel.de

23562 Lübeck

Tel.: 0451 / 69 33 95 84
www.kiss-luebeck.de

25813 Husum

Tel.: 04841 / 80 07 77
www.kibis-nf.de

23795 Bad Segeberg

Tel.: 04551 / 30 05
www.kis-segeberg.de

25524 Itzehoe

Tel.: 04821/ 60 01 33
www.kibis-itzehoe.de

Hamburg

Tel.: 040/ 39 57 67
www.kiss-hh.de