

Kontakte
Information
Beratung im Selbsthilfebereich

K **KIBIS**

KREIS HERZOGTUM LAENBURG

Selbsthilfe-Info

2017/2018

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

Sprechzeiten

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

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

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:

Susanne Urdahl, Renate Schächinger

Titelfoto: Kanalbrücke bei Büchen

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

I Aktuell – KIBIS informiert4

30 Jahre KIBIS- 30 Jahre Selbsthilfeunterstützung im Kreis
Herzogtum Lauenburg Jubiläumsveranstaltungen von März 2018
bis Februar 20194

II Neue Selbsthilfegruppen6

Herzensangelegenheiten-Trennungsgruppe
für Frauen in Schwarzenbek6
Borderline Selbsthilfetreff in Ratzeburg6
Trauercafe in Lauenburg7
Neue begleitete Trauergruppe in Geesthacht8
Parkinson- SHG in Geesthacht8
Gemeinsam statt einsam – Neue Kontaktgruppe in Mölln9
Der Weg ins Glück- für Menschen nach Unfall-Trauma9

III Selbsthilfegruppen und Vereine informieren 10

Wir gratulieren zum Jubiläum vom Förderverein und vom LAB 10
Zukunftswege 10
Eine Depression kann jeden treffen..... 10
Psychische Selbsthilfe e.V. stellt Aktivitäten vor 11
Bericht Gruppe 65 plus aus Lauenburg 12
Vielfalt stärken und Ressourcen erkennen - Fortbildungen für den
Bereich freiwilliges Engagement beim Paritätischen in Kiel 12

V Treffen und Termine aller Selbsthilfegruppen 13

Erkrankungen..... 13
Kreislernerkrankungen, Chronische Erkrankungen 17
Behinderungen26
Psychoziale Themen, Hospiz und Trauer28
Sucht32
Eltern, Kinder, Familie, Frauen35
Senioren, Sonstige Gruppen37

30 Jahre KIBIS –
30 Jahre Selbsthilfeunterstützung
im Kreis Herzogtum Lauenburg –
Jubiläumsveranstaltungen
von März 2018 bis Februar 2019

Im Jubiläumsjahr geht KIBIS mit zahlreichen Aktivitäten verstärkt in die Fläche, um die Themen und Möglichkeiten der Selbsthilfe verteilt über das gesamte Kreisgebiet deutlich zu machen und ein breites Informationsangebot für die Bürger*innen des Kreises und zusätzliche Gesprächsmöglichkeiten, auch in örtlichen Selbsthilfecafés anzubieten. Das **KIBIS-Selbsthilfe-Info-Heft** wird 2018 als ausführliche Jubiläumsausgabe erscheinen.

Eine Auswahl der Veranstaltungen:

Donnerstag, 1. März 2018: Eröffnung der Ausstellung: „DAS KANN SELBSTHILFE !“

im Foyer des Kreishauses , Barlachstr. in Ratzeburg. Gezeigt werden die ausgezeichneten Bilder eines Fotowettbewerbes vom vdek, dem Bundesverband der Ersatzkassen. Entstanden ist ein buntes Panorama , das die vielschichtigen Perspektiven junger Menschen auf das Thema Selbsthilfe zeigt. (Öffnungszeiten und Dauer der Ausstellung und weitere Ausstellungsorte finden Sie auf der KIBIS- Homepage unter www.kibis-herzogtum-lauenburg.de)

Freitag, 4. Mai 2018 ab 19 Uhr: KLIK- Klar im Kopf

Gefeiert wird die zweite Null Alkohol-Full-Power-Party in Mölln im Jochim-Polleyn-Haus, Jochim-Polleyn-Platz 9. Mit DJ und Musik zum Tanzen, alkoholfreien Cocktails bei Mandys Bar sowie Informationen und Gesprächsmöglichkeiten zur Suchtselbsthilfe und psychosozialen Selbsthilfe. Eine Kooperationsveranstaltung vom Freundeskreis Gruppe 76, Karsten Ehle, Florian Sick und KIBIS (Ticket-Vorverkauf bei KIBIS und Abendkasse)

Mittwoch, 23. Mai 2018 um 15 Uhr: Ernährungsvortrag mit Verkostung in Büchen

in der Priesterkate, Gudower Str. 1 in Büchen- Dorf
 Thema: „Wie Essen zum Genuss wird und gleichzeitig das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte anregt“
 Referentin: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin
 Eine Kooperationsveranstaltung der Lymph- Selbsthilfegruppe und KIBIS mit anschließendem Selbsthilfecafé: Welche Möglichkeiten bieten Selbsthilfegruppen für chronisch erkrankte Menschen und deren Angehörige ?

Samstag, 16. Juni 2018: Jubiläumsveranstaltung vom LAB-Lange aktiv bleiben e.V.

in Mölln im Gemeinschaftshaus in der Seestraße 47. Eine Kooperationsveranstaltung mit Selbsthilfecafe zum Thema: Freizeitgestaltung und Selbsthilfemöglichkeiten 60 plus (nähere Informationen auf der KIBIS- Homepage und örtliche Presse)

Geplant im September 2018: HEUTE Alles ANDERS – ein Theaterstück über Gesundheit, Krankheit und Lebenserwartungen entwickelt aus Innenansichten von Krebsbetroffenen

Ein Theaterprojekt von KIBIS Flensburg, gezeigt voraussichtlich in Geesthacht.
 (nähere Informationen auf der KIBIS- Homepage und örtliche Presse)

Samstag, 27. Oktober 2018: Zukunftswerkstatt Selbsthilfe in Lauenburg in der Zündholzfabrik, Elbstr. 2

Eine Tagesveranstaltung für Selbsthilfegruppen, Kooperationspartner*innen und Interessierte mit dem Team Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe vom Paritätischen in Kiel. Methodisch werden neue Wege für die Selbsthilfe und für die Gruppenarbeit gemeinsam weiter entwickelt. Nähere Informationen und Anmeldung bei KIBIS.

Neue Selbsthilfegruppen

Herzensangelegenheiten - Gesprächsgruppe für Frauen in Trennungssituation in Schwarzenbek

Die neue Gesprächsgruppe nennt sich: „Herzensangelegenheiten - Trennung als Chance“ und bietet allen interessierten Frauen die Chance im geschützten Rahmen einer Gruppe über die erlebte oder geplante Trennung zu sprechen. Die Gruppe trifft sich seit dem 30. Mai regelmäßig am 1. und 3. Dienstag des Monats um 19 Uhr in den Räumen der Frauenberatung in der Pröschstr. 1 in Schwarzenbek.

Eine Trennung ist oft eine schmerzhaft und langwierige Angelegenheit, so können Frauen in der Gruppe ihre Sorgen und Nöte teilen und gleichzeitig Selbstfürsorge üben. Die Gemeinsamkeit macht stark, um Lösungen zu finden und sich selbst neu zu entdecken. Dabei darf jede Teilnehmerin so sein, wie sie ist. Die Trennung kann als Chance verstanden werden, wenn neue Möglichkeiten entdeckt werden und der eigene Weg gefunden werden kann.

Das Angebot ist kostenfrei. Telefonischer Kontakt und Information gibt es bei Sabine Wöhl von der Frauenberatung Herzogtum Lauenburg unter Tel. 04151- 813 06 und bei Renate Schächinger von KIBIS, Selbsthilfeberatung unter Tel. 04542-90 59 250 oder 04152- 907 97 14

Borderline-Selbsthilfe-Treff in Ratzeburg

*Neue Selbsthilfegruppe: Mein Name ist borderline...
Für an Borderline erkrankte Menschen*

Du bist ein Bordi und du warst schon gefühlte tausendmal in der Klinik und hast dir schon den Mund fusselig geredet beim Therapeuten ?

Oder du hast gerade die Diagnose Borderline erhalten und weißt eigentlich noch gar nicht so recht was das sein soll?

Oder du bist einfach schon gechillt mit deiner Erkrankung und suchst andere Bordis?

Na, dann bist du genau richtig hier !

Wir treffen uns seit einigen Monaten regelmäßig in einer gemütlichen Gesprächsrunde mit Tee und kleinem Snack.

Neue Selbsthilfegruppen

Wir beginnen immer mit einem Informations-Teil, dann bringen wir eigene Themen und im dritten Teil machen wir Skills-Training. Das heißt, dass wir Handwerkszeug ausprobieren, um mit unserer Erkrankung besser umgehen zu können. Dies können kognitive Aufgaben sein oder das Verwenden von Materialien.

Die Gruppentreffen finden jeden 4. Montag im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr in Ratzeburg am Bauhof 6 (rechter Eingang Gemeinschaftsraum) Vorheriger telefonischer Kontakt zu Leni unter 0163 - 377 69 91 ist erforderlich

Trauercafé in Lauenburg am Sonntag und offener Gesprächskreis

Sie haben einen geliebten Menschen verloren. Nichts ist mehr, wie es war. Es ist nicht leicht für Trauernde wieder in den Alltag zurückzufinden. Gerade an den Wochenenden kann der Schmerz des Verlustes besonders groß sein. Wir laden Sie an jedem 2. Sonntag im Monat herzlich in unser Trauercafé ein. In offener, vertrauensvoller Atmosphäre möchten wir mit Ihnen bei Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen mit unterschiedlichen Themen ins Gespräch kommen. Sie finden bei uns einen Ort, wo Raum ist für unterschiedliche, manchmal auch widersprüchliche Gefühle, wie Schmerz, Traurigkeit, Wut, Verlassen-Sein, aber auch Hoffnung und Lebensmut. Alles, was im Trauercafé besprochen wird, wird vertraulich behandelt und bleibt im geschützten Raum. Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich.

Das Trauercafé findet am 2. Sonntag im Monat von 15 - 17 Uhr in der AWO-Begegnungsstätte BeLaMi, Büchener Weg 8a, Lauenburg (Zugang über Schmiedeweg) statt.

Gastgeberinnen des Trauercafés sind die Trauerbegleiterin Gabriele Benthack und Sigrid Huster.

Samstags findet nach Absprache ein offener Gesprächskreis für Trauernde statt. Weitere Informationen und Unterstützung erhalten Sie bei Gabriele Benthack unter 04152-83 165

*Menschen bauen zu viele Mauern
und zu wenig Brücken-
Selbsthilfe baut Brücken*



Neue Selbsthilfegruppen

Neue begleitete Trauergruppe in Geesthacht

Ab November bietet der Freundeskreis Hospiz e.V. an 15 Abenden eine geleitete Trauergruppe an.

Trauerwege sind Lebenswege – Trauernde brauchen Menschen, die ihren Schmerz verstehen.

Die Trauer muss sein dürfen und das Sprechen darüber auch, immer wieder. Sie zu bewältigen braucht Zeit und kann sich über Jahre hinziehen. Das ist normal. Verdrängte oder verborgene Trauer zeigt sich oft sehr lange Zeit später.

Unser Ziel ist, mit unterschiedlichen Methoden und Übungen den Verlust versöhnlich in die eigene Biografie zu integrieren. Im Bewusstsein, dass jeder Mensch sein eigener Experte ist, begleiten wir die Trauernden.

Die Trauergruppe wird von den zertifizierten Trauerbegleiterinnen Rossita Eichholz und Andrea Platte geleitet und mit unterstützenden Anregungen liebevoll begleitet.

Information, Anmeldung und Unterstützung bei Rossita Eichholz, Trauerbegleiterin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche unter 04152- 73 968

Parkinson-Selbsthilfegruppe für Betroffene und für Angehörige in Geesthacht

Seit September 2016 trifft sich regelmäßig einmal monatlich die neue Selbsthilfegruppe. Die chronische und degenerative Erkrankung stellt Betroffene und Angehörige vor große Herausforderungen. Der Umgang mit der Erkrankung und das Akzeptieren der Krankheit stehen im Mittelpunkt der monatlichen Gruppengespräche. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen wird als hilfreich erlebt und gibt viele Anregungen.

Da die Angehörigen auch ganz besonders belastet sind, treffen sich die Angehörigen parallel zum Gruppengespräch, um über Entlastungsmöglichkeiten zu sprechen.

Thematisch wurde bereits über Ernährung bei Parkinson und das neue Pflegestärkungsgesetz von Fachleuten referiert. Die Gruppe wird von einem ehrenamtlichen In- Gang- Setzer begleitet.

Telefonischer Kontakt über Tel.. 04152 -784 27 bis 20 Uhr
Information über KIBIS

Neue Selbsthilfegruppen

Gemeinsam statt einsam – Neue Kontaktgruppe in Mölln für alleinlebende Menschen zwischen 55 und 75 Jahren

Die neue Kontaktgruppe möchte dazu beitragen Begegnungen zu ermöglichen, Unterstützung anzubieten und Selbsthilfe zu organisieren. Wir möchten Sie dazu einladen, neue Möglichkeiten zu finden, um Kontakte zu knüpfen. In der Gesprächsrunde geht es um Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten zu Alltagsproblemen, Hilfe bei Bürokratiefragen und Antragstellungen, sowie Planung und Durchführung von gemeinsamen Unternehmungen.

Das Angebot ist kostenfrei. Die Gruppentreffen finden nach Absprache donnerstagnachmittags bei KIBIS in Mölln im Wasserkrüger Weg 7 statt. Die Räumlichkeiten bei KIBIS sind barrierefrei.

Info-Tel. 04542 – 90 80 791 oder über KIBIS 04542 – 90 59 250

Der Weg ins Glück – für Menschen nach Unfall-Trauma – Gruppengründung in Lauenburg geplant

Die neue Gruppe für Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung nach einem Unfall / Verletzung bietet einen geschützten Rahmen für Austausch. Die Betroffenen erfahren voneinander, welche Schritte die anderen bereits gegangen sind, was ihnen geholfen hat, aber auch, wo die Herausforderungen im Alltag liegen. Die Gruppe soll dazu beitragen die eigene Isolation aufzubrechen. Ziel ist es, nicht das traumatische Erlebnis wieder aufzuwählen, sondern das Schöne im Leben soll ein Gegengewicht bilden und Stabilität bringen. Neben dem Austausch wird es darum gehen, die positiven Momente des Lebens zu beleuchten. Gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge oder gemeinsame Aktionen sind nach Absprache möglich. Wichtig ist, die Gruppe ersetzt keine Therapie, kann sie aber sinnvoll ergänzen. Daher ist die Gruppe ausschließlich für Menschen geeignet, die bereits in eine Therapie gemacht haben.

Thorsten Röhr Tel. 04139 / 7999160 Mobil: 01522 /4195351
thorsten.roehr1@freenet.de





Infos aus den SHG

Wir gratulieren zum Jubiläum

Wir gratulieren unserem langjährigen Kooperationspartner dem Förderverein **Unterstützung schwersterkranker und behinderter Kinder e.V.** aus Büchen zum 20-jährigen Jubiläum. Dieses Jubiläum wird am Samstag, den 9. Juni 2018 in Büchen gefeiert. Näheres dazu erfahren Sie auf der Homepage unter www.rz-foerderverein.de und bei Peter Schmid unter 04155- 56 68

Auch der Seniorenverein **LAB Lange Aktiv Bleiben** feiert Jubiläum und schaut auf 25 Jahre Aktivität zurück. Im Gemeinschaftshaus in der Seestraße wird am Samstag, den 16. Juni 2018 zum Tag der offenen Tür eingeladen. Näheres dazu auf der KIBIS- Homepage und unter www.lab-moelln.de.

Zukunftswege

Die Folgen bei sexuellem Missbrauch, sowie körperlicher und auch emotionaler Gewalt sind inzwischen hinreichend bekannt: Traumatisiert mit Angst- und Panikstörungen, Borderlinestörung, posttraumatische Belastungsstörung usw.

Das führt oft dazu, dass die Betroffenen beschränkt oder nicht arbeitsfähig, manchmal in Frührente bzw. im Hartz IV- Bezug sind. „Zukunftswege“ bedeutet, neue Wege in die Zukunft, hin zum Leben und nicht nur überleben.

Diese Ziele hat sich Angelika Storm gesetzt. Lasst uns gemeinsam gute Wege in die Zukunft finden.

Kontakt Angelika Storm Tel. 04152- 83 72 800

e-mail: storm@zukunftswegen.eu

Internet: www.zukunftswegen.eu

regelmäßige Treffen in Geesthacht sind in Planung

Eine Depression kann jeden treffen

Betroffenen helfen! Wissen weiter geben!

Die Deutsche Depressionshilfe bietet ein Info- Telefon kostenfrei unter 0800 - 33 44 533 an.

Infos aus den SHG

Psychische Selbsthilfe e.V. stellt Aktivitäten vor

Der Verein Psychische Selbsthilfe hat auch in 2017, wie bereits 2016 die Veranstaltung „Olli radelt“ in Lauenburg im BeLaMi durchgeführt. Neben dem breiten Informationsangebot aus der Selbsthilfe und von Beratungsstellen hat Olli interessant von seinen Aktivitäten berichtet.

Olli hat versprochen auch in 2018 unseren Kreis zu besuchen. Näheres dazu auf der Homepage unter www.psychische-selbsthilfe.de



Olli radelt, Juni 2017

Eine Großveranstaltung fand am 9. September 2017 in Geesthacht auf dem Menzer Werftplatz: „Gesund mit Hund“ statt. Trotz Dauerregen war es beeindruckend, welche Aufgaben Hunde übernehmen können, insbesondere auch Assistenz-Hunde. Die Schirmherrschaft hatte der Geesthachter Bürgermeister Olaf Schulze übernommen.

Wer sich für die Zeitschrift Psyypresse interessiert und gerne im Redaktionsteam mitarbeiten möchte, ist bei der Psychischen Selbsthilfe herzlich willkommen. Das Themenspektrum rund um die psychische Gesundheit bietet viele Möglichkeiten. Kontakt- Telefonnummer 04153 - 59 96 531



Gruppe 65 plus aus Lauenburg

Unsere Gruppe besteht seit 3 Jahren. Wir sind meistens 8-10 Personen und bearbeiten Themen wie Essen, Trinken, Bewegung, aber auch Achtsamkeit, Resilienz und Alltagsthemen sind gefragt. Dieses Jahr hatten wir 2 Studierende von der HAW (Hochschule für angewandte Wissenschaft) bei uns, die ein Praktikum machten. Das war eine echte Bereicherung und eine gute Zusammenarbeit zwischen alt und jung. An sechs Vormittagen haben sie uns viele interessante Themen vorgestellt, mit uns Gymnastik gemacht und auch ein paar neue Rezepte vorgestellt. Wir haben uns mit einem Spaziergang durch die Elbstrasse mit Erklärungen revanchiert. Zum Abschluss durfte sich jeder Teilnehmer/Teilnehmerin einen Topf mit Samen richten – einmal um Achtsamkeit zu üben und eine schöne Erinnerung ist es auch an die beiden jungen Frauen.

Die Gruppe hat auch schon Ausflüge an die Fischtreppe in Geesthacht, zur Wasserkunst nach Kaltehofe und zum Friedhof Ohlsdorf unternommen.

Treffpunkt ist alle 2 Wochen mittwochs um 10.30 Uhr im Begegnungszentrum Lauenburg Mitte, BeLaMi, Büchener Weg 8a in Lauenburg.

Kontakt über Karin Wiesmann, Tel. 04153 5988207

**Vielfalt stärken und Ressourcen erkennen
- Fortbildungen für den Bereich freiwilliges Engagement beim Paritätischen in Kiel**

Das breite Fortbildungsangebot für 2018 erhalten Sie bei KIBIS als Broschüre und Sie finden es auch auf der Homepage des Paritätischen unter www.parietaet-sh.org

Beispiele:

- Freiwilliges Engagement in sozialen Organisationen strategisch aufbauen und systematisch weiterentwickeln am 13. und 14. Juni 2018
- Zertifikationskurs Teilhabe-Coaches: Demokratie braucht Gesellschaft ab 7. Februar 2018 und 5 weitere Tagesseminare
- Diskriminierung erkennen und entgegen wirken am 29. Mai 2018

Erkrankungen**Adipositas Selbsthilfegruppe Geesthacht**

Treffen jeden 3. Montag im Monat um 19.00 Uhr im Johanniter-Krankenhaus, Am Runden Berge 3

Kontakt: Bettina Koschlig, Tel.04152 – 88 73 01

oder 0176 – 95 74 15 86 und

Kerstin Culemann, Tel. 0151 – 19 65 72 34

Aquafitness jeden Freitag ab 19:10 Uhr in 2 Gruppen im Johanniter- Krankenhaus, Anmeldung erforderlich

E-Mail: Koschlig@adipositashilfe-nord.de

Internet: www.adipositashilfe-geesthacht.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, nachmittags

Tel. 04544 – 13 77 oder 0157 – 32 58 35 81

E-Mail: info@alzheimer-gesellschaft-ratzeburg.de

Internet: www.alzheimer-gesellschaft-ratzeburg.de

Angehörigengruppe: Treffen nach Absprache

Anmeldung bei Barbara Kollenbrandt (s. oben)

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 – 35 77 55 40
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

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

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
Volkert Dubaschny, Tel. 04104 -962 97 99,
Mobil: 0171 27 33 135, E-Mail: v-dubaschny@t-online.de

**UNTERSTÜTZUNG
und HILFE für
Betroffene & Angehörige**





SELBSTHILFE
baut Brücken

Kontakte, Informationen, Beratung Im Selbsthilfebereich

Tel. 04542 - 90 59 250 · 04152 - 90 79 714

kibis-herzogtum-lauenburg.de







Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS Tel. 04542-90 59 250

Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS Tel. 04542-90 59 250

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

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.

Regionalgruppe Hamburg/Schleswig-Holstein
 Kontakt: Anette Schulze
 E-Mail: schulze-landkirchen@t-online.de
 Internet: www.ichthyose.de

Herz und Herzsport**Herz-Gesprächsgruppen Lübeck I und II**

Selbsthilfegruppen 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

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



***Frauensebsthilfe nach Krebs – FSH e.V.*****Ortsgruppe Ratzeburg/Mölln**

Treffen am 1. Dienstag im Monat in Ratzeburg im Cafe Lydia, Am Markt 7 (Petri-Forum) und am 3. Dienstag im Monat in Mölln bei KIBIS, Wasserkrüger Weg 7, jeweils von 16.00 bis 18.00 Uhr

Schwimmen und Wassergymnastik in der Möllner Welle.

Anmeldung erforderlich bei Petra Marek

Kontakt: 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 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

Speiseröhrenkrebs

Selbsthilfegruppe für Betroffene nach einer

Speiseröhrenresektion

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

Kontakt über KIBIS



**Lymphselbsthilfegruppe Lauenburg-Geesthacht**

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 17.30 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 Mölln**

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: Matthias Schreiber, Tel. 04154 - 85344

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. 04104 – 994 27 69

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergien

Treffen nach Absprache am 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr bei KIBIS in Mölln, Wasserkrügerweg 7

Vorherige telefonische Anmeldung erforderlich bei: Renate Adam, Tel. 04543 - 78 62

Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Ratzeburg

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr in der Vorwerker Diakonie, Langenbrücker Str. 8 / Ecke Gr. Wallstr., Ratzeburg

Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung (Mo-Do ab 19 Uhr)

Kontakt: Karin Bötcher, Tel. 04541 - 80 81 90

Die Selbsthilfegruppe führt Funktionstraining, Wasser- und Trockengymnastik durch.

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. 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

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.pflegestuetspunkt-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 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

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

Treffen für Betroffene und für Angehörige jeden 2. Mittwoch
um 15.00 Uhr im Oberstadt-Treff, Dialogweg 1
Kontakt über 04152- 784 27 bis 20 Uhr und über Kibis

*Wozu Selbsthilfegruppen?
Gleichgesinnte finden
und Erfahrungen austauschen*

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 15.00 bis 17.00 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 14.30 bis 15.30 Uhr
im Oberstadt Treff, Dialogweg 1
Kontakt: Frau Kiehn, Tel. 0160 – 964 511 54
E-Mail: geesthacht@rlsh.de

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

Treffen jeden 4. Mittwoch im Monat im
OberstadtTreff, 19.00 Uhr
Kontakt: Gabriele Wecker
Tel. 040 – 7215992
E-Mail: fushg-geesthacht@t-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

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 15.30 bis 17.00 Uhr

in den Räumen der Kath. Kirche, Fischerstr. 1

Kontakt: Marlies Nehls, Tel. 04542 – 874 94

Anita Corvinus, Tel. 0451-489 566 31

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, Bleeck 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.

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

Afrikanisches Sprichwort





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, verzwiefelte und alleinstehende Menschen

Treffen jeden 2. Montag im Monat um 15.00 Uhr im Senioren-

zentrum an der Johannes-Ritter-Str. 49, Geesthacht

Kontakt: Herr Franke, Tel. 04152 – 764 45

*Selbstbestimmt und
eigenverantwortlich
in der Selbsthilfegruppe*

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



**Selbsthilfe aktivieren
In-Gang-Setzer begleiten die
Gruppentreffen
www.in-gang-setzer.de**





Psychosoziale Themen

Angst und Depressionen

„die Angsthasen“

Angsterkrankung, Angst- und Panikattacken und Depressionen

Treffen jeden Donnerstag um 19.00 Uhr bei KIBIS
in Geesthacht, Flottbeker Stieg 1
Um vorherige Anmeldung wird gebeten
Kontakt: Gabriele Intemann, Tel. 0172 – 880 70 52

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 in Schwarzenbek
vorherige Anmeldung erforderlich
Kontakt über KIBIS

Psychische Erkrankungen

Borderline-Selbsthilfe-Treff in Ratzeburg

Treffen jeden 4. Montag im Monat von 17.30 bis 19.30 Uhr in
den Räumen der Gemeinschaft in der ev. Kirche, Bauhof 6,
Ratzeburg
Anmeldung bei Leni Wilbrandt, Tel. 0163 – 377 69 91
E-Mail: leniwilbrandt@googlemail.com

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

Psypressse

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

Sozialpsychiatrischer Krisendienst

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



**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

Angehörigengruppen**Angehörigengruppe für psychisch kranke Menschen in Geesthacht**

Treffen nach Absprache im Gesundheitsamt Geesthacht, Otto-Brügmann-Str. 8

Kontakt: Gesundheitsamt, Tel. 04152 – 80 98 18

Heidi Menßen, Tel. 040 – 720 46 40 (Angehörige)

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

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 Hospiz Geesthacht e.V. in Geesthacht

Neue Gruppe ab Montag, den 6. November 2017

für 15 begleitete Abende, Kosten 5 € pro Abend

Treffen von 19.00 bis 21 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 Lauenburg

Treffen jeden 2. Sonntag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr in der Begegnungsstätte BeLaMi, Büchener Weg 8a

Kontakt: Trauerbegleiterin Gabriele Benthack,

Tel. 04152 – 83 165

Offene Trauergesprächsgruppe in Lauenburg

Treffen Samstags nach Absprache in der Begegnungsstätte

BeLaMi, Büchener Weg 8a,

Kontakt Trauerbegleiterin Gabriele Benthack

Tel. 04152 – 83 165

Trauer-Café in Mölln

Jeden 1. Dienstag im Monat von 14.45 – 16.45 Uhr bei KIBIS

Kontakt: Edelgard Bohlig und Ute Wulf,

Tel. 04542 – 90 79 877 (AB)

Vorheriger telefonischer Kontakt erforderlich

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

Geesthacht: Mo 19.30 Uhr, Friedenskirche Querstr. 4 (AA)
Tel. Gerd 04152 - 15 92 88 (AA)

Geesthacht: Mi 19.00 Uhr (AA), Johanniter-Krankenhaus,
psychiatr. Trakt, EG II, Tel. Wilfried 04152 – 7 13 74

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

Mölln: Do 19.30 Uhr, Gemeindehaus, Jochim-Polleyen-Platz,
Tel. Lisa 04541 – 33 55 (AA)

Reinbek: Di 18.30 Uhr, Krankenhaus St. Adolf Stift, Info-Meeting
im Wartezimmer Endoskopie, 1. Stock (AA und AL-ANON),
Tel. Maren 04151 – 897 48 04 (AA)

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)

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 Gemeindezentrum 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

Trockendock

Freie Selbsthilfegruppe in Geesthacht
 Suchtproblematik: Alkohol und Medikamente
 Treffen jeden Montag von 18-20 Uhr im Cafe Kola, Markt 3, Geesthacht
 E-Mail: trockendock-geesthacht@gmx.de
 Kontakt über ADB Geesthacht, Tel. 04152 - 791 48
 oder über KIBIS

Eltern/Kinder/Familie/Frauen**ADHS Selbsthilfegruppe Geesthacht**

Treffen jeden 3. Freitag im Monat ab 17.00 Uhr im OberstadtTreff, Dialogweg 1, Geesthacht
 Kontakt: ADHS Geesthacht, Tel. 0151 - 27009720 und Tel. 0171 - 1522346
 E-Mail: adhs.geesthacht@yahoo.de

Herzensangelegenheiten - Trennung als Chance

Gesprächsgruppe für Frauen
 Treffen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 19 Uhr in der Frauenberatungsstelle Schwarzenbek, Pröschstr. 1, 21493 Schwarzenbek
 Kontakt über KIBIS oder die Frauenberatungsstelle, Tel. 04151 - 81 306

Hilfe für Frauen in Not e. V.

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

Hilfe für Schwangere in Norddeutschland e.V.

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

*Menschen bauen zu viele Mauern
 und zu wenig Brücken-
 Selbsthilfe baut Brücken*





Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS Tel. 04542-90 59 250

Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS Tel. 04542-90 59 250

Eltern-Kinder-Lobby

Selbsthilfegruppe von Müttern, Vätern, Großeltern und Angehörigen, die von Kindern/Enkelkindern getrennt leben aufgrund von einer Inobhutnahme oder durch Trennung/Scheidung
Regelmäßige Treffen in Preetz
Info-Telefon: 01525 – 871 80 33
Internet: www.eltern-kinder-lobby.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

Zukunftswege – Spätfolgen bei sexuellem Missbrauch und häuslicher Gewalt

Siehe unter „psychische Erkrankungen“

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 schwersterkrankter 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-foerdereverein.de

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: club55plus@plus55plus.de
Internet: www.club55plus.de

Gesund ab 65 plus

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: karin@wiesmann.name

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 Seniorengenossenschaften 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 im Café Lydia im Petri-Forum
Kontakt über KIBIS





Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS Tel. 04542-90 59 250

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 15.30 Uhr bei KIBIS, Wasserkrüger Weg 7, Hoeltich-Stift

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

Kneipp-Verein Mölln

Postfach 1268, 23892 Mölln

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

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

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

Patientenombudsman/- frau Schleswig- Holstein e.V.

Neu: Internet: www.patientenombudsman.de



SELBSTHILFE

baut Brücken

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, der Stadt Ratzeburg 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 Umpapier gedruckt. Beiträge können bei KIBIS eingereicht werden, eine Kürzung behalten wir uns vor. Nachdruck nur mit Genehmigung.

Auflage: Auflage: Ausgabe 2017/2018: 4.000 Exemplare
Träger: PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V.

Die nächste Ausgabe erscheint als Jubiläums-Ausgabe
Redaktionsschluss 30. April 2018



**Kontakte
Information**

Beratung im Selbsthilfebereich



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 Uhr
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