

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 9–12 Uhr
Donnerstag 15–18 Uhr

Renate Schächinger
Susanne Urdahl

In Geesthacht

c/o Freundeskreis Hospiz e.V.
Neuer Krug 4
21502 Geesthacht

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

Sprechzeiten
Montag 9–12 Uhr
Donnerstag 16–19 Uhr

Renate Schächinger
Susanne Urdahl

Träger:



Susanne Urdahl und Renate Schächinger

Titelfoto: Abendhimmel am Möllner Hafen

I Aktuell	4
Aktuelle Informationen der Selbsthilfe.....	4
Spenden und Förderung von KIBIS	4
In-Gang-SetzerInnen	5
II Neue Selbsthilfegruppen	7
Zurück zu Dir!	7
Lymphselbsthilfegruppe.....	8
Gegenseitig stärken	8
Kraftwerk.....	9
Neue Suchtgruppe in Marschacht	10
„Leben mit Krebs“ in Krummesse	11
„Leben mit Krebs“ in Sandesneben	11
Interessierte gesucht: Morbus Waldenström	11
Autoimmunhepatitis	12
III Selbsthilfegruppen und Vereine informieren	13
Gesprächskreis für Pflegende Angehörige	13
Patientenforum in Geesthacht	14
Adipositas- Selbsthilfegruppe Geesthacht informiert.....	16
Spielenachmittag.....	16
Psychoseseminar.....	17
Zukunftswege.....	17
10-jähriges Jubiläum bei der Schlaganfall- Selbsthilfegruppe	18
Gehörlosen- Selbsthilfegruppe feiert 10-jähriges Bestehen	19
40 Jahre Anonyme Alkoholiker in Schwarzenbek	19
Gedenken an Bruno Kropp.....	19
Radio Sonnengrau	19
V Treffen und Termine aller Selbsthilfegruppen.....	20
Erkrankungen.....	20
Behinderungen.....	31
Psychosoziale Themen.....	32
Sucht	36
Eltern, Kinder, Familie	39
Frauen, Senioren, Sonstige	41

Aktuelle Informationen der Selbsthilfe

Da dieses Heft nur einmal jährlich erscheint, werden aktuelle Informationen auf der KIBIS-Homepage veröffentlicht unter www.kibis-herzogtum-lauenburg.de. Auch die Presse veröffentlicht viele Informationen aus der Selbsthilfe.

Ein Dankeschön an den „Markt“ mit den verschiedenen regionalen Zeitungen, die Lauenburgische Landes-Zeitung, die Lübecker Nachrichten und die online-Zeitungen: herzogtum-direkt und die Lauenburger online-Zeitung.

Spenden und Förderung von KIBIS

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

Die Arbeit von KIBIS können Sie durch eine Spende unterstützen.

Konto: IBAN DE 22 2305 2750 0000 6499 96,
SWIFT-BIC: NOLADE21RZB

Sie erhalten eine Spendenbescheinigung.

Willst du schnell gehen, dann geh` allein.

Willst du weit gehen, dann geh` mit anderen.

Afrikanisches Sprichwort

In-Gang-SetzerInnen helfen Ihnen in der neuen Selbsthilfegruppe „zueinander zu finden“.



Das Team mit ehrenamtlichen In-Gang-SetzerInnen
und den KIBIS-Mitarbeiterinnen

Sie waren heute das erste Mal beim Treffen der neuen Selbsthilfegruppe dabei und überlegen, Mitglied dieser Gruppe zu werden.

Schön, dass Sie gekommen sind.

Die neue Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle KIBIS im Kreis Herzogtum Lauenburg.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass die Anfangsphase einer Gruppe oft eine Zeit der Unsicherheit ist, häufig fehlt es noch an Orientierung und Verbundenheit. Das ist ganz normal so – auch Selbsthilfe und die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe müssen wachsen und brauchen ihre Zeit. Daher bieten wir für den Start dieser neuen Gruppe mit den **In-Gang-SetzerInnen** eine Begleitung und Ermutigung an.

In-Gang-SetzerInnen sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, sie

- stehen mit der Kontaktstelle zusammen den Gruppen in der Startphase zur Seite,
- unterstützen die TeilnehmerInnen dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen,
- begleiten die Gruppen, helfen bei den ersten Treffen und achten auf die Rahmenbedingungen.

In-Gang-SetzerInnen sind beim Start der neuen Gruppe dabei.

Zu den Anliegen und Themen der Gruppe bringen sie sich nicht ein!

Ihre Aufgabe ist es ausschließlich, den Mitgliedern der noch unerfahrenen Gruppe dabei zu helfen, zueinander zu finden. Nach kurzer Zeit, nach ein paar Treffen, ziehen sich die In-Gang-SetzerInnen dann wieder zurück.

Das Ziel ist, dass die Selbsthilfegruppe nach dieser zeitlich begrenzten Unterstützung aus eigener Kraft bestehen kann.

Die neue Selbsthilfegruppe und auch Sie persönlich können sich bei Fragen zu den

In-Gang-SetzerInnen oder bei Wünschen nach weiterer Unterstützung gerne an uns wenden. Rufen Sie uns einfach an.

Alles Gute in der neuen Selbsthilfegruppe wünscht Ihnen Ihre

**KIBIS im Kreis Herzogtum Lauenburg
Renate Schächinger und Susanne Urdahl**

Zurück zu Dir !

Neue kreisweite Selbsthilfegruppe bei Ess-Störungen in Mölln

Mein Name ist Yana und ich leide unter Bulimie mit Tendenz zur Anorexie.

Leider gibt es immer noch sehr viele Betroffene, die unter einer Essstörung leiden. Und, es werden auch immer mehr. Gerade bei jungen Menschen ist das Thema sehr aktuell, weil das gesunde, positive und gute Gefühl für den Körper fehlt. Ein großes Problem ist das geringe Selbstwertgefühl und der immer größere werdende Ekel dem Essen gegenüber. Ich möchte nun, als Betroffene, gerne meine positiven Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren durch Sport, richtige Ernährungsberatung und therapeutische Hilfe erfahren durfte, weiter geben.

Vor allem ist es wichtig, wieder das Essen mit Genuss zu erleben! Das Motto in unserer Gruppe soll lauten:

**Es ist Zeit neue Wege zu beschreiten:
Zurück zu Dir! Und, das mit Genuss!**

Für Betroffene finden regelmäßig am 1. und 3. Freitag im Monat um 19.00 Uhr Treffen der Selbsthilfegruppe bei KIBIS im Wasserkrüger Weg 7 im Hoeltich- Stift, in 23879 Mölln statt. Die Termine sind am 5. und 19. Dezember 2014, am 16. und 30. Januar 2015, am 6. und 20. Februar 2015, am 6. und 20. März 2015 usw.

Interessierte können sich vorab gerne bei Yana unter folgender Nummer erkundigen: Tel. 0152-54166886 zwischen 14.00h und 17.00h oder

E-Mail: zurueckzudir@web.de oder auch bei KIBIS

Lymphselbsthilfegruppe

Neue Selbsthilfegruppe in Lauenburg

In Lauenburg traf sich am Dienstag, den 7. Oktober 2014 um 17 Uhr zum ersten Mal die neue Lymphselbsthilfegruppe Lauenburg- Geesthacht.

Eingeladen sind alle Interessierten, die bereits die Diagnose einer Lympherkkrankung erhalten haben: Lipödem, Lymphödem, am Phlebödem oder einer Venenschwäche leiden, aber auch Betroffene, insbesondere Frauen, die unter starken Schwellungen der Arme und Beine leiden. Bereits in jungen Jahren entstehen bei manchen die sog. Reiterhosen, auch Diäten bleiben ohne Erfolg. Oft jahrelang wird die Krankheit nicht diagnostiziert und die chronische Erkrankung führt zu einem hohen Leidensdruck, da Betroffene oft nicht den geeigneten fachlichen ärztlichen Rat erhalten. Gerade das Lymphsystem ist bei vielen Ärzten nur unzureichend bekannt. In der Selbsthilfegruppe geht es um den Erfahrungsaustausch über sinnvolle Therapiemethoden und um gegenseitige Unterstützung. Die Lauenburger Gruppe wird intensiv mit der Reinbeker Gruppe zusammenarbeiten, die bereits Wassergymnastik anbietet und im November 2014 auch den dritten Lymphinformationstag veranstaltet hat.

Interessierte können einfach zum Gruppentreffen dazu kommen, das immer am 1. Dienstag im Monat um 17 Uhr im Café Brawo im AWO- Zentrum in Lauenburg im Büchener Weg 8 a, Zufahrt über Schmiedeweg stattfindet. Telefonischer Kontakt ist über Karin Wiesmann, die die Gruppe initiiert hat unter 04153 – 59 88 207 oder E-mail: karin@wiesmann.name möglich.

Gegenseitig stärken!

Neue Selbsthilfegruppe in Mölln

Die Treffen finden seit September 2014 immer am 1. und 3. Mittwoch im Monat um 16 Uhr bei KIBIS in Mölln, Wasserkrüger Weg 7 im Hoeltich- Stift statt. Interessierte sind herzlich eingeladen. Die neue Selbsthilfe-

gruppe hat sich als Name und Leitbild: „Gegenseitig stärken“ gegeben und möchte Menschen ansprechen, die Stärkung und Gemeinschaft in einer Selbsthilfegruppe suchen. Es gibt Situationen, in denen man gerne sein Gepäck absetzen möchte und sich fragt, wie es weiter gehen soll. Wenn einem die Decke auf den Kopf fällt, wenn man keine Lust hat, sich mit dem Kühlschrank zu unterhalten, wenn einen etwas bedrückt, wenn man sich innerlich müde und depressiv fühlt, dann wäre eine ‚Stärkung‘ gut. In dieser neuen Selbsthilfegruppe soll es genau darum gehen. Wir wollen wir uns gegenseitig stärken, gemeinsam durchatmen und dann wieder mit neuen Kräften aufbrechen.

Die Gruppe ist für alle gedacht, die in einem geschützten Raum über ihre Ängste, Selbstzweifel, Konflikte; aber auch über ihre Wünsche und positiven Erfahrungen sprechen möchten. Gemeinsam wollen wir Kraftquellen entdecken, die alltagserprobt sind. Gegenseitig stärken – das geht am besten, wenn eine vertrauensvolle Atmosphäre vorhanden ist und ein wertschätzender Umgang praktiziert wird. Darauf legen wir Wert. Kontaktaufnahme ist möglich bei Burkhard Mayer, Tel.: 0451/ 70747030 (ab 17Uhr) und bei KIBIS.

Kraftwerk

Neue Suchtselbsthilfegruppe in Ratzeburg

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchterkrankungen trifft sich jeden Dienstag vormittag von 10 – 11:30 Uhr in den Räumen der Alkohol- und Drogenberatungsstelle in Ratzeburg in der Rathausstr. 1, Zugang über die Töpferstraße

Zur Teilnahme sind Menschen eingeladen, die an Alkohol-, Drogen- oder auch Medikamentensucht leiden. Im vertrauensvollen Gruppengespräch werden Wege aus dem Suchtalltag besprochen. Die Gruppe versteht sich als „Kraftwerk“ für die Betroffenen um den Weg ohne Sucht weiter zu gehen. Die Teilnahme an einer Sucht- Selbsthilfegruppe stellt eine sinnvolle Ergänzung zur Therapie dar.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe über Heiko Tel. 0163 – 844 04 82 E-Mail: kraft-werk@t-online.de



Neue Suchtgruppe in Marschacht

Wir sind eine neue -freie- Selbsthilfegruppe für alle Süchte, ob stoffgebunden oder stoffungebunden. Alkohol, Drogen, Medikamente, Spielsucht.

Wir sind für Betroffene, Gefährdete und Angehörige offen. Mitgliedsbeiträge oder Gebühren gibt es bei uns nicht.

Wir treffen uns jeden Dienstag um 19:30 Uhr.

Suchtselbsthilfe-Elbmarsch
Elbuferstraße 100 (Kirche)
21436 Marschacht

Kontakt: Otto: 04152-74804 oder Gabi: 04176-9448685
www.suchtselbsthilfe-elbmarsch.de
Treffen jeden Dienstag um 19:30 Uhr

„Leben mit Krebs“ in Krummesse

Seit September 2014 bietet das DRK im Rahmen der psychosozialen Krebsnachsorge auch eine onkologische Gruppe in Krummesse an.

Die Treffen finden 14tägig in den geraden Wochen montags von 18:00 – 20:00 Uhr im „Sonnenhaus“ in der Lübecker Str. 12 in Krummesse statt.

Kontakt: Maren Hastedt, Tel. 04508 – 777 93 23

„Leben mit Krebs“ in Sandesneben

Das DRK bietet im Rahmen der psychosozialen Krebsnachsorge auch eine neue Gruppe in Sandesneben an.

Die Treffen finden jeden 1. und 3. Montag im Monat von 15:30 – 17:30 Uhr im „Lauenburger Hof“ in der Hauptstr. 25, Eingang Parkplatz, in Sandesneben statt.

Kontakt: Petra Storm Tel. 04154 – 70 94 54

Interessierte gesucht Morbus Waldenström

Eine Teilnehmerin aus der Krebs Selbsthilfegruppe Mölln sucht zum Erfahrungsaustausch Betroffene, die an „Morbus Waldenström“ leiden. Diese Erkrankung ist auch unter dem Begriff „Non-Hodgkin-Lymphom“ bekannt.

„Morbus Waldenström“ ist eine seltene, bösartige Bluterkrankung, die chronisch schleichend verläuft und oft nur durch Zufall diagnostiziert wird. Eine Behandlung mit Chemotherapie bzw. Antikörpern erfolgt nur, wenn Symptome auftreten, die die Lebensqualität stark beeinträchtigen, wie geringe Belastbarkeit, starke Gewichtsabnahme, Fieber u.a. Der Verlauf ist bei jedem sehr individuell.

Betroffene können sich bei KIBIS melden

Autoimmun-Hepatitis und andere Autoimmun-Lebererkrankungen und andere Lebererkrankungen

Im Kreis Herzogtum Lauenburg werden Menschen zum Erfahrungsaustausch gesucht, die an Autoimmunhepatitis CAAH oder AIH erkrankt sind. Diese Leberentzündung wird durch ein fehlgesteuertes Abwehrimmunsystem hervorgerufen. Die Erkrankung beginnt meistens unbemerkt und nimmt einen schleichend chronischen Verlauf mit oft uncharakteristischen Symptomen wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Oberbauchbeschwerden, manchmal auch Gelbsucht.

Die Krankheit tritt besonders häufig bei jungen Frauen zwischen 10 und 30 auf und zum Zeitpunkt der Wechseljahre. Unbehandelt nimmt diese Erkrankung einen chronisch fortschreitenden Verlauf und mündet häufig in einer Leberzirrhose. Die medikamentöse Behandlung mit Cortison und Azathioprin soll die fehlgeleitete Immunreaktion unterdrücken.

In dem Kontakt geht es um einen intensiven Erfahrungsaustausch, Aufklärung über die Erkrankung und Hilfe zur Selbsthilfe. Die nächste Selbsthilfegruppe zu diesem Themenspektrum trifft sich in Hamburg. Gemeinsame Gruppenbesuche dort wären auch möglich oder Gründung einer Gruppe hier im Kreis Herzogtum Lauenburg.

Wer Kontakt zu anderen Betroffenen aufnehmen möchte, wende sich bitte an KIBIS.

Selbsthilfe

- Energie für unser Leben -

Kontakte knüpfen

in Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen und Vereine informieren

Gesprächskreis für pflegende Angehörige in Geesthacht

Nachdem ich mich KIBIS angeschlossen hatte und die Zusage einer Kooperation mit der St. Thomasgemeinde Geesthacht/Grünhof erhielt, war es im April 2011 soweit: „Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige“ traf das erste Mal in einem Gemeinderaum der St. Thomas Kirche zusammen.

Geprägt durch eigene Erfahrungen erkannte ich die dringende Notwendigkeit, Pflegenden eine Hilfe anzubieten:

Eine 24 stündige Bereitschaft zur Pflege hat zur Folge, dass die Pflegenden ihre eigenen Bedürfnisse immer mehr aus den Augen verlieren.

Durch gemeinsame Gespräche können wir Erfahrungen, Möglichkeiten, Ängste und Wissen austauschen. Auf diese Weise stärken wir uns gegenseitig und bauen ein soziales Netzwerk auf.

Im Fokus der Gesellschaft steht hauptsächlich der Patient. Ist er sehr lange, oft viele Jahre krank, verliert sich in der Regel das Interesse der Mitmenschen an ihm. Der Weg seiner Vereinsamung ist programmiert. Der pflegende Angehörige wird sehr bald die Kontaktstelle nach „draußen“ und „drinnen“. Auch er wird, wenn er situationsbedingt auf eigene Freiräume nicht mehr achtet, allmählich in den gleichen Prozess hineingezogen. Laut Statistik sterben pflegende Angehörige oft überraschend häufig vor dem ihm anvertrauten kranken Angehörigen oder erleben das sogenannte „Pflege-burn-out“.

Seit 3 Jahren treffen wir uns (mittlerweile 24 Angehörige-Männer und Frauen) jeden ersten Donnerstag im Monat von 15:30- ca. 17:30 Uhr in der Westerheese 15.

Hierzu möchte ich andere pflegende Angehörige herzlich zur Teilnahme einladen.

Neben wichtigen Informationen und dem Erfahrungsaustausch bietet der Gesprächskreis eine Möglichkeit, in ungezwungener und angenehmer Atmosphäre einen Ausgleich für den anstrengenden Pflegealltag herzustellen, um wieder neue Kraft zu tanken.

Um eine Lobby für pflegende Angehörige zu schaffen habe ich, parallel zum Gesprächskreis laufend einen zum „Hörsaal“ umfunktionierten Raum eine Art Patientenforum eingerichtet, in

dem in regelmäßigen Abständen Mediziner und Fachkräfte zu den verschiedensten Themen qualifiziert aufklären und informieren. Diese Vorträge im Patientenforum sind öffentlich, kostenfrei, laufen separat zum Gesprächskreis und sind daher für jedermann zugänglich. Eine aktive Fürsorge für die eigene Gesundheit ist heute ein wichtiger Bestandteil des Lebens geworden. Ärzte haben aber immer weniger Zeit für die Patienten.

Aus diesem Grund ist der Bedarf an mehr Informationen für den Einzelnen größer geworden.

Der jeweilige Dozent ist offen für Fragen aus dem Zuhörerkreis.

Gudrun Dehn

Patientenforum in Geesthacht

Themenvorträge organisiert vom Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

Donnerstag, 5. Februar 2015 um 15:30 Uhr in Geesthacht-Grünhof, in der St. Thomas Kirchengemeinde, Westerheese 15, Vortragsraum

Medikation im Alter

Beim älteren Menschen treffen Multimorbidität und Polymedikation zusammen. Aufgrund der besonderen Situation durch Veränderungen des Körpers, aber auch Funktionsverlust in unterschiedlichsten Bereichen des täglichen Lebens besteht eine besondere Anfälligkeit für zusätzliche Einflüsse. Dazu trägt auch die Behandlung mit Medikamenten im Alter bei. So ist es wichtig, die veränderten Bedingungen und Anforderungen bei Einsatz dieser Medikamente zu kennen und zu berücksichtigen. Das beginnt bei der Entscheidung mit Auswahl geeigneter Präparate, geht über die richtige Zubereitungsform bis hin zum täglichen Einsatz und dessen Kontrolle.

Referent: Jens Leymann, Chefarzt der Klinik für Geriatrie in Ratzeburg

Mittwoch, 20. Mai 2015 um 19:30 Uhr im Gemeindehaus der Christuskirche, Im Neuen Krug 4, in Geesthacht

Erfolgs-Autorin Sabine Bode:

Frieden schließen mit Demenz- Menschen mit Demenz sind keine alten Kinder, die man bemitleiden muss.

Es ist an der Zeit, den Horrorszenarien im Zusammenhang mit Demenz eine positive Vision entgegenzusetzen. Sabine Bodes Buch beschreibt eine gute Zukunft. Denn die Probleme, die heute da sind, und jene, die auf uns zukommen werden, sind lösbar.

Welche Optionen bleiben ? Weiter weggucken ? Darauf warten, dass das rettende Medikament gefunden wird ? Oder unser Schicksal in die Hand nehmen, unsere Zukunft gestalten. Sabine Bode besuchte Alten- und Pflegeheime, sprach mit Pflegepersonal, WissenschaftlerInnen und portraitiert HelferInnen, die unermüdlich Demenzerkrankten helfen, in Würde zu altern. Sie vollführt einen Perspektivwechsel: Sie bringt festgefahrene Ängste zum Einsturz und zeigt unzählige gute Ansätze und Mut machende Erfahrungen. Dieses Buch ist ein Plädoyer für ein Umdenken. Sabine Bode schrieb die Sachbücher: Vergessene Generation, Kriegskinder, Kriegsengel, lebt als freie Journalistin in Köln, arbeitet beim WDR und NDR.

Donnerstag, 1. Oktober 2015 um 15:30 Uhr in Geesthacht-Grünhof, in der St. Thomas Kirchengemeinde, Westerheese 15, Vortragsraum

Wenn Krebs eine chronische Krankheit wird - Was wir tun können und was wir hoffen dürfen.

Beleuchtung des Themas in Anbetracht der neuen medizinischen Möglichkeiten mit den körperlichen und psychischen Folgen für die Betroffenen und ihre Begleiter/innen.

Betrachtung der Hoffnung in Bezug auf das sogenannte „Realistische“ und „Erwünschte“ auf dem Weg mit einer ständig bedrohenden Erkrankung.

Referentin: Dr. Almut Schneider, Hämato- Onkologisches Zentrum, Hamburg- Ost, Reinbek, Sophienstraße

Donnerstag, 5. November 2015 um 15:30 Uhr in Geesthacht-Grünhof in der St. Thomas Kirchengemeinde, Westerheese 15, Vortragsraum

Depressionen im Alter

Depressionen im Alter werden oft nicht diagnostiziert und unzureichend therapiert. Das Alter ist geprägt durch Gewinne und Verluste. Wenn aus einer Krise eine Krankheit wird, ist eine Psychotherapie erforderlich. Auf die Frage, ob sich im Alter eine Psychotherapie lohnt, antwortet C. Wächtler: „ Wenn nicht im Alter, wann dann ? Gerade Ältere sind durch ihre Neigung zur Reflexion und zum Lebensrückblick zur Psychotherapie prädisponiert. Im Alter können Konflikte oft nicht mehr verdrängt und abgewehrt werden.

Referent: Dr. Wächtler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Neurologie mit dem Schwerpunkt: Seelische Störungen im Alter, Hamburg

Adipositas-Selbsthilfegruppe Geesthacht informiert

Die Selbsthilfegruppen- Treffen finden weiterhin jeden 3. Montag im Monat um 19 Uhr im Johanniter- Krankenhaus in Geesthacht statt. Es gibt zusätzliche Angebote:

Aquafit ist jeden Freitag von 19.30-22.15 Uhr (3 Gruppen à 45 min). Hier ist eine Anmeldung bei uns notwendig damit die Interessenten die Kontaktdaten und Telefonnr der Trainerin bekommen können um zu erfahren in welcher Gruppe noch Platz ist. Der Kurs kostet pro Freitag 5€. Vereinsmitglieder der AdipositasHilfe Nord zahlen 4€.

Alternativ haben wir Samstags einen Kurs von 13-14 Uhr in Lüneburg.

Die Kontaktstelle findet jeden Montag in der Zeit zwischen 15-19 Uhr mit vorheriger Terminvereinbarung statt. Hier können Betroffene im Einzelgespräch individuell ihren Weg zur Gewichtsreduktion mit unserer Unterstützung erfahren. Diese Kontaktstelle richtet sich an alle Übergewichtige, die eine Magenverkleinerung anstreben, aber auch diejenigen die diesen Weg nicht wollen. Der Weg in ein schlankeres Leben ist vom Prinzip her derselbe, nämlich mit dem sogenannten Multi Modalem Konzept, das aus Bewegungs,- Ernährungs,- und Verhaltenstherapie besteht. Ich unterstütze und helfe den Betroffenen bei der Suche geeigneter Therapieplätze und begleite sie ein Stück weit.

Kontakt über Steffi Borkowsky und Michael Wirtz unter 04105 – 40 88 084 oder 0176 – 522 372 83

Im November 2014 öffnet in Bergedorf unter der Leitung von Lothar Windt eine weitere Selbsthilfegruppe im Lola Kulturzentrum Bergedorf ab 19.30. Diese Gruppe soll wöchentlich mittwochs stattfinden. Kontaktdaten von Herrn Windt: 040-7389027

Spielenachmittag in Geesthacht

Die PSAG – Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft lädt wieder zum Spielenachmittag ins Johanniterkrankenhaus in Geesthacht ein. Dieser findet am Donnerstag, den 12. Februar 2015 von 16 – 19 Uhr statt. Nähere Informationen auch auf der Homepage der PSAG unter www.psaag-lauenburg.de

Psychoseseminar im ersten Halbjahr 2015

Mölln	Geesthacht	Thema
09.02.2015	10.02.2015	Depressionen (v)erkennen
09.03.2015	10.03.2015	Krank oder gesund durch Arbeit?
13.04.2015	14.04.2015	Psychopharmaka Fluch oder Segen?
11.05.2015	12.05.2015	Ist ein selbstbestimmtes Leben trotz psychischer Erkrankung möglich?
08.06.2015	09.06.2015	Psychische Erkrankung: Trennt oder eint sie eine Familie?

Das Psychose- Seminar ist ein offener Erfahrungsaustausch zwischen Psychiatrie- Erfahrenen, Angehörigen und Profis, sowie sonstigen Interessierten.

Die Treffen finden in Mölln bei KIBIS im Wasserkrüger Weg 7 im Hoeltich-Stift statt. In Geesthacht finden die Treffen in der VHS in der Buntenkampschule, Buntenkamp 22 statt.

Zukunftswege

Selbsthilfegruppe bei Spätfolgen von sexueller Gewalt

Theaterstück „Jenseits vom Tag“

Ca. 40 ZuschauerInnen ließen sich von der Darstellung einer Multiplen Person gefangen halten. Beate Albrecht hat sehr authentisch und eindringlich die Krankheit, die oft als Spätfolgen von sexueller und häuslicher Gewalt auftritt, dargestellt.

Das Thema stieß bei LehrerInnen, Vertreterinnen aus der Politik, MitarbeiterInnen in psychosozialen Einrichtungen und Beratungsstellen, TeilnehmerInnen aus der Selbsthilfe und Interessierten auf großes Interesse. Besonders aufmerksam wurde die große Zahl von Betroffenen betrachtet und natürlich auch Möglichkeiten der Prävention besprochen. Prävention ist wichtig – keine Frage. Jedoch erwachsene Menschen, die an den Spätfolgen sexueller und häuslicher Gewalt leiden, einen Raum geben, sich mitzuteilen, sich Hilfe zu holen und aus der Schuld- und Schamecke herauszukommen, wird leider oft vergessen.

Renate Schächinger (KIBIS) Sabine Wöhl (Frauenberatung Schwarzenbek), Jutta Scharnberg-Sarbach (Gleichstellungsbeauftragte), Regina Litty (Düne) und Angelika Storm (Zukunftswegen) zeigten sich mit der Resonanz des Abends und dem anschließenden Publikumsgespräch sehr zufrieden.

Angelika Storm, Gründerin des Vereins „Zukunftswegen“ und Leiterin einer Selbsthilfegruppe sagte: „mit diesem Theaterstück wollen wir die Sicht auf Spätfolgen erreichen und Beate Albrecht hat es gut auf den Punkt gebracht.“ Die Selbsthilfegruppe ist über Angelika Storm 04152 – 83 72 800 zu erreichen. Die Treffen finden jeden 2. Und 4. Donnerstag um 19 Uhr bei KIBIS in Geesthacht im Neuen Krug 4 statt.

Beratung und Information bietet auch die Frauenberatungsstelle in Schwarzenbek an. Tel. Sabine Wöhl: 04151 / 81306

10-jähriges Jubiläum bei der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Geesthacht und Umgebung

Im November 2004 wurde diese Gruppe im Johanniterkrankenhaus gegründet. Initiator war der damalige Leiter der Inneren Abteilung Dr. Ekkehard Schnieber. Mittlerweile sind 10 Jahre ins Land gegangen und die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat. Zusammen werden Vorträge gehört, kleine Ausflüge unternommen und viel Aufklärungsarbeit geleistet.

Das 10jährige Jubiläum wurde am 3.10.2014 im Oberstadttreff Geesthacht gefeiert. Eine Alleinunterhalterin, Frau Bruhn von der Niederdeutschen Bühne Geesthacht sowie Angehörige der Gruppe sorgten für ein paar vergnügliche Stunden. Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt.

Vorgestellt wurde die seit kurzem aktive Gruppe „Sport nach Schlaganfall“, die ehrenamtlich von Hermann Specka geleitet wird. Die Gruppensprecherin Renate Brandt stellt die in 2015 anstehende Mehrtagesfahrt nach Rheinsberg vor.

Kontakt zur Gruppe unter Tel. 04152 – 916 27 04 oder 04177 – 270.

Gehörlosen-Selbsthilfegruppe feierte 10-jähriges Bestehen

Am 8. November 2014 feierte die Gehörlosen- Selbsthilfegruppe mit der Koordinatorin und Gebärdendolmetscherin Jeannette Pfeiffer ihr zehnjähriges Bestehen. Die monatlichen Treffen finden Samstag Nachmittags im Gemeindehaus der katholischen Kirche in Schwarzenbek statt. Kontakt über Jeannette Pfeiffer Tel. 04541 – 85 85 89 und www.pfeiffer-ratzeburg.de

40 Jahre Anonyme Alkoholiker in Schwarzenbek

Im Sommer 2014 luden die Anonymen Alkoholiker zum offenen Meeting ins Franziskushaus, Markt 5 in Schwarzenbek ein. Mit 40 Jahren regelmäßigen Treffen ist sie die älteste Selbsthilfegruppe hier im Kreis Herzogtum Lauenburg. Die Anonymen Alkoholiker-Gruppen gehören zu einer weltweiten Selbsthilfe-Organisation. Die Gruppentreffen können ohne vorherige Anmeldung besucht werden. Die Schwarzenbeker Gruppen AA und AI Anon, also betroffene Suchterkrankte und die Angehörigen treffen sich jeden Freitag um 20 Uhr in separaten Gruppen im Franziskus-Haus in Schwarzenbek.

Gedenken an Bruno Kropp

Bruno Kropp hat die Prostata-Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen und über viele Jahre die Gruppentreffen koordiniert. Am 6. Juli 2014 ist Bruno Kropp verstorben. Wir sind dankbar für sein Engagement. Die Prostata-Selbsthilfegruppe trifft sich weiterhin jeden ersten Mittwoch im Monat um 18 Uhr bei KIBIS in Mölln.

Radio Sonnengrau

Deutschlands Radiosendung rund um Depression, psychische Gesundheit & Mensch

Jeden 1. Samstag im Monat von 19 – 21 Uhr

Sendefrequenz: 98,8 Mhz über Antenne

106,5 Mhz über Kabel

im Kreis Herzogtum Lauenburg

Oder per Web- Livestream über www.radiosonnengrau.de

Erkrankungen

Adipositas Selbsthilfegruppe Geesthacht

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

Kontakt: Steffy Borkowsky und Michael Wirtz, Tel. 04105 – 40 88 084

Handy: 0176 – 522 372 83

Beratungsgespräche Montags 15 – 19 Uhr nach Absprache

Aquafitness jeden Freitag ab 19:30 Uhr in 3 Gruppen im

Johanniter- Krankenhaus, Anmeldung erforderlich

E-Mail: shg@adipositashilfe-geesthacht.de

Internet: www.adipositashilfe-geesthacht.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

Landesverband Beratungszentrum Nord

19258 Bengersdorf, OT Beckendorf 13

Tel. 038842 - 22 085, Fax 038842 - 22 086

Beratung: Elke Alsdorf

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 Bally, Tel. 0 41 52- 83 87 27

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 Schmallandt, Tel. 04152 – 8 37 37 38

Internet: www.alzheimer-sh.de

Kompetenzzentrum Demenz

Alter Kirchenweg 33 – 41, 22 844 Norderstedt

Tel. 040 – 609 264 20

Internet: www.demenz-sh.de

Amalgam

„Unfruchtbarkeit beenden durch Amalgamentfernung und Ausleitungstherapie!“

Kontakt: Johannes Jessen, Tel. 04542- 68 97

Anosmie/Ageusie – SHG für Menschen mit Geruchs- und Geschmackminderung in Lüneburg

Kontakt: Hans- Peter Meier Tel. 04131- 533 57

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: Holger Raasch, Tel. 04104 - 96 96 47

E-Mail: dvmb.geesthacht@gmail.com

Bechterew-Selbsthilfegruppe in Mölln/Ratzeburg

wöchentliche Treffen zum Bewegungsbad;

Monatliche Treffen zum Erfahrungsaustausch

Kontakt: Hans-Hinrich Hönck, Tel. 04543 - 16 93

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 Montag im Monat von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr im Hotel „Der Seehof“, Lüneburger Damm 1-3, Ratzeburg
Kontakt: Regine Planer-Regis, Tel. 04544 – 80 89 90

Diabetiker

Die unabhängige Lauenburger Diabetiker Selbsthilfegruppe

Vorträge jeden 2. Montag im geraden Monat um 19.00 Uhr in der Cafeteria des AWO-Wohn-Service-Zentrums, Büchener Weg 8 a, Lauenburg
Kontakt: Heidi Clausen, Tel. 04153 – 5 37 42
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
Termine 2015: 14. Febr., 14. März, 11. April, 9. Mai, 13. Juni, 8. August, 12. Sept., 10. Okt., 14. Nov., 12. Dez.
Kontakt: Jeannette Pfeiffer, Tel. 04541/ 85 85 89
Fax 04541/ 840 97 60, E-mail: Pfeiffer.J@t-online.de
Internet: www.pfeiffer-ratzeburg.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

Koronargruppe Büchen im ESV

Treffen jeden Dienstag von 20.00 – 21.30 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: jeden Dienstag 20.30 Uhr, z. Zt. Realschule
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 beim TSV-Schwarzenbek

Treffen jeden Mittwoch von 18.00 bis 20.00 Uhr mit Arzt in der Compehalle in Schwarzenbek
Kontakt: Melany Matthiessen, Tel. 04151 – 817 88
E-Mail: melamatthiessen@gmx.de

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

„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. und 3. Montag im Monat von 15:30 - 17:30

Uhr im Lauenburger Hof, Hauptstr. 25, Eingang Parkplatz

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

Neues Leben mit Krebs

Treffen nach Absprache in Mölln

Kontakt über Kibis

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Mölln

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr bei

KIBIS, Wasserkrüger Weg 7,

Kontakt: Klaus, Tel. 04542 - 85 39 82

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

Lungenemphysem COPD

Regionalgruppe Nord

Treffen am 1. Samstag im Monat um 14.30 Uhr im
Krankenhaus in Großhansdorf und Treffen jeden 2. Mittwoch
im Monat um 17.00 Uhr im „Westübü“, Hamburg-Bergedorf
Kontakt: H. Schumacher, Tel 040 - 724 51 37
Internet: www.lungenemphysem-copd.de

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

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 17 Uhr im Cafe Brawo
im AWO- Zentrum in Lauenburg, BÜchener Weg 8a
Kontakt: Karin Wiesmann Tel. 04153 – 59 88 207

Multiple-Sklerose

MS-Selbsthilfegruppe Büchen

Treffen jeden 2. Dienstag um 15.00 Uhr im Cafe Nordstern,
Parkstr., Büchen
Kontakt: Ingrid Sietz, Tel. 04155 – 49 78 67

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: Sigrid Schröder, Tel. 04152 - 52 23
und Anja Klatt, Tel. 040 - 73 59 01 99
Internet: www.geemse.de

Multiple Sklerose SHG Groß Grönau

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat um 16:00 Uhr
im Gemeinschaftshaus „Alte Schule“, Hauptstr. 10
Kontakt: Bianca Runkel, Tel. 0451 – 499 34 57

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: Brigitte 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: Volkhard Böttcher, Tel. 04151 - 72 02 oder
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, Vorträge werden separ-
 at angekündigt, Kontakt 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 jeden 1. Montag im Monat:
 in den ungeraden Monaten beim ASB in Ratzeburg, Röpertsberg 3
 von 11.30 bis 15.00 Uhr
 in den geraden Monaten beim ASB in Geesthacht, Flottbeker
 Stieg 1 von 14.30 bis 17.00 Uhr
 Kontakt:
 Sonja Henze, Tel. 0173 – 64 39 744
 Eva-Maria Goldt-Klimkeit, Tel. 04544 – 89 06 03
 Internet: www.polio-landesverband-schleswig.holstein.de
 E-mail: polioherzogtumlaenburg@web.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Selbsthilfegruppe für den Raum 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

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.**Arbeitsgemeinschaft Ratzeburg/Mölln**

Warmwasser- und Trockengymnastik in Ratzeburg und Mölln.
 Kontakt: Siegfried Krause,
 Tel. 04155 – 32 60 (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
 Persönliche Beratung in Ratzeburg jeden 2. und 4. Mittwoch
 im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr bei der Brücke,
 Langenbrückerstr. 20
 E-Mail: ratzeburg@rlsh.de

Fibromyalgie und andere chronische Schmerzen**Selbsthilfegruppe der Dtsch. Rheumaliga SH**

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat von 17.30 bis 19.00 Uhr
 in den Räumen der Kath. Kirche, Fischerstr. 1, Ratzeburg
 Kontakt: Marlies Nehls, Tel. 04542 – 8 74 94
 Birte Ahrendt, Tel. 0176 – 56 76 68 56

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

Betreuung, Beratung, Warmwasser- u. Trockengymnastik,
 Information, Begegnung
 Treffen jeden 1. Montag im Monat um 15.00 Uhr
 im OberstadtTreff, Dialogweg 1
 Kontakt: Gisela Haack, Tel. 04152 – 46 63

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

Treffen jeden 4. Mittwoch im Monat im Oberstadt Treff,
Raum 2 um 18:30 Uhr,
Kontakt: Beate Ackermann-Sierich, Tel. 04152 – 935 00 34,
E-Mail: shg-fu-geesthacht@online.de

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

Regelmäßige Treffen – Termine auf Nachfrage
Jeden 2. Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr Telefon-
sprechstunde
Kontakt: Petra Marek, Tel. 01575 – 45 297 68
E-Mail: kontakt@sarkoidose-luebeck.de und Alvita22@gmx.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

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.

Regionalgruppe Lübeck
Kontakt: Renate Kübler, Tel. 0451 – 63 933

Skoliose Eltern-Kind-Gruppen

Treffen in Lübeck und Hamburg
Kontakt: Sonia Lossmann, Tel. 0451 - 70 75 740
E-Mail: skoliose-hamburg@gmx.de

Chronische Schmerzen

SHG der Deutschen Schmerzliga e.V.

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr im
OberstadtTreff, Dialogweg 1 in Geesthacht
Kontakt: Angelika und Jürgen Rosenthal, Tel. 04171 – 51 93 238
Internet: www.schmerzliga.de
E-Mail: chronischer.schmerz@gmx.de

Stotterer SHG Lübeck

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

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, Internet: www.abs-sh.eu
Treffen nach Vereinbarung, unter Internetadresse

Behindertengruppen beim DRK-Kreisverband

Kontakt: Elke Rölver jeden Montag von 8.00 – 11.00 Uhr
Tel. 04541 - 86 44 23, Fax 04541 - 86 44 21

***Gesprächskreis des DRK für einsame, behinderte,
verzweifelte 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

Interessengemeinschaft

„Behinderte Menschen in Lauenburg e.V.“

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

Treffen jeden 2. Freitag im Monat um 18.30 Uhr zum offenen Stammtisch im Café Uhrlaub, Lange Reihe 63, Hamburg, Kontakt: Helga Kramer, Tel. 04155 – 33 92 (abends)

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 16.00 Uhr im Cafe der Vitanas Klink, Johannes-Ritter-Str. 100, 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

Psychosoziale Themen**Angst****„die Angsthasen“****Angsterkrankung, Angst- und Panikattacken**

Treffen jeden Donnerstag um 19.00 Uhr bei KIBIS, Neuer Krug 4 (2. OG), Geesthacht
Kontakt: Tel. 0172 – 880 70 52

„Der Sonne entgegen“**SHG für Depressions-, Angst- und Panikranke**

Treffen jeden Mittwoch um 17.30 Uhr im Cafe Klönsnack des Vereins „Arbeit nach Maß“, Grünstr. 29 / Ecke Hamburgerstraße, 21481 Lauenburg
Kontakt: Tel. 04153 – 59 96 531
E-Mail: über die Homepage KIBIS

Angst, Panik und Depression

Treffen jeden Dienstag 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. 04541 – 87 94 514

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**Psychose-Seminar im Kreis Herzogtum Lauenburg**

Für Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Profis
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
Themen unter Selbsthilfegruppen berichten und auf der KIBIS-Homepage

Verein „Lebenswelten“

Hauptstr. 18, 23879 Mölln
Kontakt: 1. Vors. Dr. Luise Leptin, 2. Vors. Jürgen Suchan
Tel. 04542 – 83 84 91

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

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. 04151 – 89 98 95- 16
 oder Tel. 0170 – 93 60 709, E-Mail: t.kufeld@bruecke-sh.de

Angehörigentreffen von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Schwarzenbek

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr im Cafe 39 (Brücke SH), Lauenburger Str. 39
 Kontakt: Tina Kufeld, Tel. 04151 – 89 89 95 – 16
 oder Tel. 0170 – 93 60 709
 E-Mail: t.kufeld@bruecke-sh.de

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

Gesprächsgruppe für Angehörige psychisch Kranker in Ratzeburg

Treffen nach Vereinbarung in der Tagesstätte Ratzeburg,
 Anmeldung bei Judith Göbel, Tel. 04541 – 85 81 24

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 e.V.

21502 Geesthacht, Neuer Krug 4
 Kontakt: Sigrun Spikofsky, Tel. und Fax 04152 - 83 69 02
 oder Mobil: 0173 – 93 60 644

Geleitete Trauergruppe des Freundeskreises an der Hospiz in Geesthacht

Treffen jeden Montag um 19.00 Uhr beim Freundeskreis Hospiz im Neuen Krug 4, 2. Stock.
 Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung bei:
 Helga Spanier, Tel. 04152 – 88 96 752

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: Susanne Himmelheber,
 Hospizgruppe Ratzeburg, Mölln u. Umgebung
 Tel. 0174 – 175 53 33, 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: Ute Wulf, 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 Familienbildungsstätte, Kirchenzentrum St. Elisabeth, Verbrüderungsring 41, Schwarzenbek
 Kontakt: Rita Schütt, Tel. 04542 – 83 79 60
 Maren Faltin, Tel. 04151 – 7353

Trauergespräche in Lauenburg

Montags 14tägig von 18.00 bis 19.30 Uhr im Gemeindezentrum Hohler Weg, Lauenburg. Es wird eine Kursgebühr pro Teilnahme erhoben.
 Kontakt: Ev. Familienbildungsstätte, Tel. 04153 – 510 88
 E-Mail: familienbildungsstaette@kirche-lauenburg.de

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), Hafenstr. 44 „Blaues Haus“, 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

Kreisweite ehrenamtliche Informations- und Beratungsstelle Das Boot

Ehrenamtliche Informations- und Beratungsstelle in Lauenburg, Albinusstr. 24 Tel. 04153 - 59 88 105
Fax 04153 - 59 88 106
Öffnungszeiten: Mo, Mi und Fr: 18 – 20 Uhr
E-Mail: boot@web.de
www.selbsthilfe-das-boot.de

Das Boot Geesthacht

Treffen jeden Donnerstag um 19.30 Uhr beim ASB-Betreutes Wohnen, Flottbeker Stieg 1
Kontakt: Tel 04153/ 59 88 105

Das Boot Lauenburg

Treffen jeden Freitag um 18.00 Uhr in der Albinusschule im 1. Stock, Albinusstr. 24
Tel. 04153/ 59 88 105

Das Boot Schwarzenbek

Treffen jeden Dienstag um 19.30 Uhr in den Räumen des Street-Workers, Allensteiner Str. 50
Kontakt: Tel 04153/ 59 88 105

„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 und Donnerstag von 19.00 bis 21.00 Uhr im DRK-Haus (1. OG) neben dem Krankenhaus, Röpertsberg, 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 Alkohol Kranke und deren Partner oder sonstige Angehörige**

Treffen jeden Mittwoch von 19.00 – 21.00 Uhr im DRK-Haus, Röpertsberg, 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 Thornow, Tel. 04542 – 83 77 54

Kraftwerk - Suchtselbsthilfegruppe in Ratzeburg

Treffen jeden Dienstag von 10.00 bis 11.30 Uhr in den Räumen der Alkohol- und Drogenberatung Ratzeburg, Rathausstr. 1
Kontakt: Heiko, Tel. 0163 – 844 04 82

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

Ess-Störung**Zurück zu Dir!**

Selbsthilfegruppe zum Thema Essstörungen
Treffen jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 19.00 bis 20.30 Uhr bei Kibis in Mölln, Wasserkrüger Weg 7
Kontakt: Yana, Tel. 0152 – 54 16 68 86 (zwischen 14 und 17 Uhr)
E-Mail: zurueckzudir@web.de

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

Blauer Weihnachtsmann SHG für Väter

Kontakt Tel. 040 – 76 75 31 40
E-Mail: Kontakt@Blauer-Weihnachtsmann.org
Internet: www.Blauer-Weihnachtsmann.de

Hilfe für Schwangere in Norddeutschland e.V.

Kontakt: Elke Feldmeier-Thiele,
Tel. 04154 – 7 527 5 (AB)
E-Mail: Schwangerenhilfe@aol.com
Internet: www.schwangerenhilfe-nord.de

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind

Kontakt: Christine Kuhlmann-Dollansky,
Tel. 04541-84 00 04

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

Die Sonnenkinder

Spielgruppe für Kinder mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen von 0 - 6 Jahren,
Austausch der Eltern
Treffen nach Absprache
Kontakt über Kibis

„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

Turnangebot für Kinder mit Behinderungen in Lauenburg

Jeden Samstag in der Schulzeit von 9.30 bis 10.45 Uhr in der Sporthalle der Weingartenschule.
Telefonische Anmeldung erforderlich bei:
Christine Taucher, Tel. 0176 - 96 91 29 49

Frauen

Zukunftswege – Spätfolgen bei sexuellem Missbrauch und häuslicher Gewalt

Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 19 - 21 Uhr
Uhr bei KIBIS, Neuer Krug 4, Geesthacht
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

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
Wasserkrüger Weg 14, 23879 Mölln
Internet: www.lab-moelln.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

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: Burkhard Mayer, Tel. 0451 - 70 74 70 30 (ab 17.00 Uhr)

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, LineDane, 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

Gib und Nimm Tauschring Ratzeburg

Kontakt: Ingeborg Bauke, Tel. 04541 - 87 83 42

Stammtisch jeden 2. Donnerstag im Monat

von 19.00 bis 21.00 Uhr im Petri-Forum, Markt 7, Ratzeburg

Internet: www.tauschring-ratzeburg.info

E-Mail: info@tauschring-ratzeburg.info

Patientenberatung in Schleswig- Holstein

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

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

Unabhängig - Kostenfrei - Neutral

Rat und Hilfe für PatientInnen

www.medfindex.de

Patientenombudsmann/-frau Schleswig- Holstein e.V.



Selbst gemacht

Das KIBIS-Info wird von Selbsthilfegruppen, interessierten Bürgerinnen und Bürgern „selbst gemacht“. Wenn Sie einen Beitrag veröffentlichen wollen, wenden Sie sich an Ihr KIBIS-Team. Herausgegeben wird das KIBIS-Info von KIBIS im Kreis Herzogtum Lauenburg.

Träger: PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V.

Impressum

Das KIBIS-Selbsthilfe- Info wird von der Kontaktstelle für Selbsthilfe (KIBIS) herausgegeben. Es erscheint einmal jährlich, ist kostenlos und wird auf Umweltpapier gedruckt. Beiträge können bei KIBIS eingereicht werden. Wir behalten uns vor, eingereichte Beiträge zu kürzen. Nachdruck nur mit Genehmigung.

Auflage: Ausgabe 2014/2015: 4.000 Exemplare

Träger: PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Schleswig- Holstein e.V.

Spendenkonto KIBIS: IBAN DE22 2305 2750 0000 6499 96

SWIFT- BIC: NOLADE21RZB

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 8. Oktober 2015

**Kontakte
Information
Beratung im Selbsthilfebereich**

K KIBIS

**Kontakte
Information
Beratung im Selbsthilfebereich**

K KIBIS

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 - 12.00 Uhr
Do 15.00 - 18.00 Uhr
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

21502 Geesthacht

Renate Schächinger
Susanne Urdahl
c/o Freundeskreis Hospiz
Neuer Krug 4
Tel. 0 41 52 / 907 97 14
Mo 9.00 - 12.00 Uhr
Do 16.00 - 19.00 Uhr

KREIS HERZOGTUM LAUENBURG

Selbsthilfe-Info

Ausgabe 2014/2015

weitere **K KIBIS** Selbsthilfekontaktstellen

in Schleswig-Holstein:

24937 Flensburg

Wrangelstraße 18
Tel.: 0461/5032618
kibis@hauserfamilie-flensburg.de
www.kibis-flensburg.de

25524 Itzehoe

Liliencronstraße 8
Tel.: 04821/60 01 33
EMail: kibis-itzehoe@gmx.de
www.kibis-itzehoe.de

24768 Rendsburg

Ahlmannstr. 2 A
Tel. 04331/132336
kibis@bruecke.org
www.kibis-rendsburg.de

24837 Schleswig

Lollfuß 48
Tel.: 04621 / 2 77 48
EMail: info@kibis-sl-de
www.kibis-sl.de

24103 Kiel

Königsweg 9 (Hof)
Tel.: 0431 / 67 27 27
kibis-kiel@t-online.de
www.kibis-kiel.de

KISS

23560 Lübeck

Sophienstraße 2-8
Te 0451 / 122 53 77
EMail: kiss-luebeck@luebeck.de
www.kiss-luebeck.de

25813 Husum

Schiffbrücke 12
Tel.: 04841 / 80 07 77
EMail: info@kibis-nf.de
www.kibis-nf.de

22926 Ahrensburg

Große Straße 28-30
Tel.: 04102 / 99 55 94
EMail: info@kibis-stormarn.de
www.kibis-stormarn.de

www.kibis-herzogtum-lauenburg.de