

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



Susanne Urdahl und Renate Schächinger

DANKE an Johannes Külls für das Foto vom Elbe-Lübeck-Kanal

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:**I Aktuell4**

In-Gang-Setzer-Projekt - Ehrenamtliche gesucht4

Neuer Selbsthilfegruppen - Beirat gewählt6

Spenden und Förderung von KIBIS7

Neue Krankenkassen - Förderrichtlinien7

KIBIS Homepage7

II Rückblick und Gedenken8**III Neue Selbsthilfegruppen und Initiativen9**

Der Sonne entgegen in Lauenburg9

Angst, Panikattacken und Depressionen in Ratzeburg.....9

Neue Selbsthilfegruppe in Reinbek10

Trauma und Depression in Geesthacht10

Nie mehr allein in Mölln11

Interessengemeinschaft für behinderte Menschen in Lauenburg12

Adipositas- Selbsthilfegruppe in Geesthacht13

Angehörigentreffen in Schwarzenbek und in Ratzeburg14

Blauer Weihnachtsmann – Treffen geplant14

IV Selbsthilfegruppen und Vereine informieren15

Pflegende Angehörige mit Patientenforum15

Regionalgruppe von Post Polio16

Sucht und Toleranz17

Wohnen nach Wunsch e.V.18

Zukunftswege18

Selbsthilfegruppe Die Angsthasen19

Zwei Buchhinweise19

V Treffen und Termine aller Selbsthilfegruppen.....20

Erkrankungen.....20

Behinderungen.....31

Psychosoziale Themen.....32

Sucht36

Eltern, Kinder, Familie38

Frauen, Senioren, Sonstige40

**Suchen Sie eine interessante
ehrenamtliche Tätigkeit in der
Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen?**



KIBIS beteiligt sich beim bundesweiten Projekt des Paritätischen NRW und der BKK – Betriebskrankenkassen Nordwest und sucht dafür ehrenamtliche Mitarbeiter/innen.

- um neue Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase zu unterstützen,
- um Selbsthilfegruppen Orientierung und Sicherheit zu vermitteln, ohne die Teilnehmenden zu bevormunden
- um Selbsthilfegruppen bei der Kommunikation, Organisation und bei den Gruppenprozessen zu unterstützen, aber nicht bei den inhaltlichen Themen der Gruppe.

Was müssen Sie mitbringen?

Kontaktfreude, Kommunikationsfähigkeit, Lebenserfahrung, Toleranz, Zuverlässigkeit, Zeit und Lust. Eigene Erfahrungen in der Selbsthilfe können hilfreich sein, sind aber keine Voraussetzung.

Was bekommen Sie ?

Sie erhalten eine umfassende Fortbildung durch die Projektmitarbeiterin Renate Linn und weitere Begleitung durch die Mitarbeiterinnen von KIBIS mit regelmäßigen Treffen zum Erfahrungsaustausch und um das eigene Engagement zu reflektieren. Die Verpflegung wird gestellt und Sie erhalten Fahrkostenerstattung.

Die Fortbildungen finden an folgenden Terminen bei KIBIS in Mölln statt:

Freitag, 7. Februar 2014 von 16 - 20 Uhr

Samstag, 8. Februar 2014 von 10 - 16 Uhr

Freitag, 21. Februar 2014 von 16 - 20 Uhr

Samstag, 22. Februar 2014 von 10 - 16 Uhr

Samstag, 22. März 2014 von 10 - 16 Uhr.

Ein weiterer Termin findet im Herbst 2014 statt.

Inhalte der Fortbildung:

- Allgemeine Informationen zur Selbsthilfe und zu Selbsthilfegruppen
- Was macht Selbsthilfegruppen aus?
Worin unterscheiden sich Selbsthilfegruppen von angeleiteten oder therapeutischen Gruppen?
- Kenntnisse über die wichtigsten Probleme von Selbsthilfegruppen und Umgang mit Konflikten
- Wie funktioniert eine Gruppenbegleitung ohne Bevormundung?

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei KIBIS

in Mölln unter Tel. 04542 – 90 59 250 oder

in Geesthacht unter Tel. 04152 – 907 97 14 .

Wir verabreden mit Ihnen ein persönliches Gespräch.

Neuer Selbsthilfegruppen-Beirat gewählt

Beim kreisweiten Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen am 25.11.2013 in Mölln wurde ein neuer Selbsthilfegruppen-Beirat gewählt.

Der Selbsthilfebeirat ist Sprachrohr der Selbsthilfegruppen, nimmt deren Interessen wahr, vertritt diese und stärkt sie z.B. im Gespräch mit anderen Wohlfahrtsverbänden.

Der Beirat ist Ansprechadresse für Anliegen, die von außen an die Selbsthilfegruppen herangetragen werden und vertritt die Selbsthilfegruppen offiziell in der Politik, bei den Parteien, beim kommunalen Vergabeausschuss und sonstigen Gremien.

Geplant sind im Juni 2014 zwei Veranstaltungen zum Thema: Selbsthilfe trifft Politik

Der Beirat vertritt die Selbsthilfegruppen zu Themen, die die Gesamtheit der SHG betreffen in der Presse und unterstützt KIBIS.

Dem Beirat gehören an:

Fred Abel ,Tel 04152-76 562 (Sprecher des Beirates)

Eva- Maria Goldt-Klimkeit, Tel. 04544-89 06 03

Kai Kannieß, Tel. 04542-83 52 58

Petra Marek, Tel. 04541-840 98 10

Angelika und Jürgen Rosenthal, Tel. 038847-488 353

Rainer Schmid, Tel. 04152-52 51

Maren Wenk, Tel 0173-49 32 671

Fred Abel und Rainer Schmid gehören bereits seit 2008 dem Selbsthilfegruppen-Beirat an. Verabschiedet wurden Sigrid Schröder, die auch 5 Jahre im Beirat mitgewirkt hatte und Hans-Hinrich Hönck.

Spenden und Förderung von KIBIS

Wir bedanken uns für die Spenden, die KIBIS erreicht haben, insbesondere haben wir auch von einigen Selbsthilfegruppen und einzelnen Mitgliedern persönliche Spenden erhalten, außerdem die Kollekte der Kirchengemeinde Breitenfelde .

In 2014 sammeln wir Spenden für die Anschaffung eines neuen laptops für die Kontaktstelle in Geesthacht, sowie für einen neuen Drucker für die Kontaktstelle in Mölln. Dafür haben wir bereits eine Spende in Höhe von 175 Euro von den Senioren des Kernkraftswerkes Krümmel erhalten.

Spendenkonto KIBIS : IBAN DE22 2305 2750 0000 6499 96
SWIFT-BIC:NOLADE21RZB

Sie erhalten eine Spendenbescheinigung

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.

Neue Krankenkassen-Förderrichtlinien

Ein neuer Leitfaden zur Selbsthilfeförderung gemäß § 20 c SGB V wurde vom GKV Spitzenverband (Gesetzliche Krankenkassen) herausgegeben. Die Fördergrundsätze treten zum 1. Januar 2014 in Kraft. Sie finden den neuen Leitfaden auf der homepage der ARGE Selbsthilfeförderung Schleswig- Holstein unter www.arge-selbsthilfefoerderung-sh.de.

Der Leitfaden und die Anträge liegen im KIBIS- Büro zur Ansicht bereit.

Aktuelle Selbsthilfe-Infos auf der KIBIS-Homepage

www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

Die Angebote auf der Kibis-Homepage wurden ergänzt, so dass Sie dort jetzt auch aktuelle Veranstaltungshinweise und Publikationen finden. Die Selbsthilfegruppen werden über ein Stichwortverzeichnis gefunden, neue Selbsthilfegruppen sind separat aufgeführt. Die Selbsthilfe-Informationen werden ständig aktualisiert.

Rückblick und Gedenken

Das KIBIS-Jubiläum wurde mit einem sehr schönen Jubiläums-Fachtag Selbsthilfe begangen, an dem TeilnehmerInnen aus den Selbsthilfegruppen, Interessierte aus der Politik und der Öffentlichkeit und KooperationspartnerInnen teilgenommen haben.

Zu diesem Anlass wurde dem langjährigen Sprecher des Selbsthilfegruppen-Beirates Fred Abel für sein ehrenamtliches Engagement und seinen unermüdlichen Einsatz für die Selbsthilfe im Kreis Herzogtum Lauenburg die goldene Ehrennadel des Paritätischen vom Vorstand Günter Ernst-Basten verliehen.



Fred Abel wird von Günter Ernst-Basten geehrt

Zum 20-jährigen Dienstjubiläum bei KIBIS gab es eine Überraschungsfeier für Renate Schächinger.

Wir denken an Herrn Eberhard Ross, der im Juni 2013 verstorben ist. Herr Ross war viele Jahre Sprecher der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe in Geesthacht und hat in unseren Selbsthilfe-Gremien im Kreis aktiv mitgewirkt.

Wir denken an Frau Karin Schlotterbeck, die im Juli 2013 verstorben ist. Frau Schlotterbeck hat die Selbsthilfegruppe Alleinstehende 60 plus aufgebaut und engagiert begleitet.

Mit Aktivität und Freude der Sonne entgegen Neue Selbsthilfegruppe bei Depressionen, Angst- und Panikerkrankungen in Lauenburg

Selbsthilfegruppen funktionieren in erster Linie als Gesprächskreise, in dem das Besprechen der Probleme oder der Sorgen in einem geschlossenen Raum im Vordergrund steht. Bei der neuen Gruppe werden gemeinsame Aktivitäten wie Wandern, Spaziergänge, Spiele einen wesentlichen Bestandteil haben.

Durch diese gemeinsamen Aktivitäten, die möglichst kostenfrei sein sollen, kann Freude und Selbstzufriedenheit hergestellt werden und die Erkrankten werden aus dem Alltagseinerlei herausgelöst. Depressionskranke haben in der Regel ein schlechtes Sozialgefüge. In der Gruppe erleben die Betroffenen viele positiven Eindrücke, lernen neue Menschen kennen und gewinnen die Erkenntnis, nicht alleine mit den Problemen und Sorgen zu sein. Alleine ist eine Veränderung sehr schwer, oftmals sind weitere Betroffene zur Bewältigung etwaiger Ängste sehr hilfreich.

Die regelmäßigen Treffen finden immer mittwochs um 17:30 Uhr im Café Klönsnack in der Grünstraße 29/Ecke Hamburger Str. in Lauenburg statt.

Telefonischer Kontakt über Andreas Tel. 04153 – 59 96 531

Angst, Panikattacken und Depressionen Neue Selbsthilfegruppe in Ratzeburg

Eine Angststörung geht meist auch mit Depressionen einher, Die Folgen dieser psychischen Erkrankung führen oft zur Isolation der Betroffenen. Die Menschen haben Angst 'raus zu gehen, können nicht mit dem Bus oder mit dem Auto fahren. Die Angst vor der Angst, vor der nächsten Panikattacke sitzt im Nacken. Menschen, die so etwas nie selbst erlebt haben, können sich nicht vorstellen, wie es ist, Todesangst zu haben.

Deshalb haben Betroffene in Ratzeburg eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angststörungen und Depressionen gegründet. Unter dem Motto: „Hand in Hand gegen die Angst“ werden sich die Erkrankten gegenseitig unterstützen, um mit den Problemen besser um zu gehen und gemeinsam aus der Dunkelheit zu kommen.

Die wöchentlichen Treffen finden Donnerstags in der Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, bei der Vorwerker Diakonie in der Langenbrücker Str. 8 in Ratzeburg statt.

Kontaktaufnahme und Informationen über KIBIS.

Neue Selbsthilfegruppen

Neue Selbsthilfegruppe in Reinbek

Mit neuem Mut und weniger Angst durchs Leben gehen

Ängste und Depressionen können sehr vielseitig sein z.B. Angst vor Situationen, oder vor Krankheiten, verstärktes Grübeln mit psychosomatischen Beschwerden und begleitenden Depressionen. Im persönlichen Gespräch und regelmäßigen Erfahrungsaustausch wollen wir uns gegenseitig unterstützen und Bewältigungsstrategien entwickeln. In der Gruppe erfahren wir, dass wir mit unseren Gedanken und Gefühlen nicht alleine sind, sondern dass auch andere Betroffene ähnliches erleiden und durchmachen.

Die Treffen finden wöchentlich in Reinbek statt. Kontakt zum Initiator über KIBIS

Interessierte für Neugründung in Geesthacht

Trauma und Depression

- Für alle, die nach einem lang zurückliegendem Trauma deren Folgen noch immer täglich in Handlungen, Gedanken, sozialen Kontakten, Emotionen spüren und die eine unbestimmbare Traurigkeit empfinden bis hin zur Depression
- Sie sind das übrig gebliebene Geschwisterkind nach einem Trauma? Ihr Leben hat sich nach dem furchtbaren Ereignis vollkommen und für immer verändert? Mit dem verlorenen Bruder oder der Schwester haben Sie auch das Familienleben, wie Sie es bis dahin kannten verloren? Sie haben nie Zeit gehabt zu trauern? Alle um Sie herum verfielen in Trauer, für Sie war da kein Platz?
- Niemand hat Ihre Trauer, Ihre Verzweiflung, Ihre Hilflosigkeit bemerkt und aufgefangen? Sie tun sich seitdem schwer damit, andere an sich heran zu lassen, Vertrauen zu fassen, sich wirklich einzulassen, sich fallen zu lassen?

Was Sie bei uns finden:

Eine Gruppe Menschen, die eine ähnliche Geschichte eint – Austausch mit Gleichgesinnten – Jemanden der zuhört, mitfühlt, nachempfinden kann, der versteht – Das Gefühl, nicht allein zu sein – Menschen, die neue Wege raus aus ihrem inneren Elend finden wollen – Verständnis – Unterstützung

Wer interessiert ist, an dieser Gruppe mitzuwirken, eventuell auch als online-Selbsthilfegruppe wende sich an KIBIS

Neue Selbsthilfegruppen

„Nie mehr allein“ - Selbsthilfegruppe in Mölln

Bei KIBIS in Mölln trifft sich Freitag abends eine Selbsthilfegruppe. Das Motto lautet: Nie mehr allein. Angesprochen werden allein lebende Frauen und Männer zwischen 30 und 60 Jahren, auch Alleinerziehende, die nicht vor ihren Ängsten und Einsamkeit resignieren wollen und sich in einer neuen Gruppe zusammen finden wollen.

Nicht für jede/n Alleinlebende/n ist das Singledasein in allen seinen Facetten erstrebenswert und bringt auch manchmal Probleme und Traurigkeiten mit sich. Gerade wenn eine Trennung oder eine Lebenskrise zu der Lebenssituation geführt hat, bestehen oft Ängste neue Kontakte aufzubauen. In der Selbsthilfegruppe dürfen die Menschen über ihre Situation offen sprechen und dürfen auch zu ihren Problemen stehen. Jede/r wird ernst genommen. Die gegenseitige Unterstützung kann dazu führen, dass wieder neue Lebensenergie geweckt wird, dass die Einsamkeit nicht mehr überhand nimmt. Neben den regelmäßigen Gruppentreffen soll es auch gemeinsame Unternehmungen wie Kinobesuche, Ausflüge, kreative Arbeiten, Cafebesuche und vieles mehr geben. Kontakt über Frank Tel. 0176- 42 00 48 64

Selbsthilfe

- Energie für unser Leben -

Kontakte knüpfen

in Selbsthilfegruppen



Neue Selbsthilfegruppen

Interessengemeinschaft „Behinderte Menschen in Lauenburg“ e.V.



Wer sind wir:

Wir sind eine Interessengemeinschaft mit dem Namen „Behinderte Menschen in Lauenburg e.V.“ und wurden am 15. Januar 2012 als eine solche gegründet.

Das wünschen wir uns:

Wir wünschen uns die Bestellung einer für Lauenburg zuständigen, fachlich kompetenten Person oder Gemeinschaft, die die Teilhabe und die selbstbestimmte Lebensführung von Menschen mit Behinderung und denen von einer Behinderung bedrohten in unserer Stadt fördert.

Die Integration, Selbstbestimmung und eine gleichberechtigte Teilhabe behinderter Menschen in der Gesellschaft bzw. am öffentlichen Leben ist im Grundgesetz Art. 3 Abs. 3 Satz 2 seit 1994 verankert, in dem es heißt: „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden“.

Begründung:

Als ein Mensch mit Behinderung erfährt man in der heutigen Zeit im öffentlichen Leben zunehmend den Rückgang der Bereitschaft von Menschen ohne Behinderung, den behinderten Menschen hilfreich gegenüber zu stehen.

Einkäufe werden immer schwieriger, Neubauten und deren Zugänge werden häufig nicht behindertengerecht gebaut und bereits bestehende Gebäude und deren Zugänge nicht entsprechend umgestaltet.

Die Teilnahme an Veranstaltungen gestalten sich häufig als sehr schwierig.

Unsere Rechtsordnung räumt Menschen mit Behinderung eine Vielzahl von Rechten und Hilfen, sogenannte Nachteilsausgleiche, ein, um behinderungsbedingte Nachteile für die Betroffenen auszugleichen. Damit die Betroffenen diese Rechte und Hilfen (z.B. Nachteilsausgleiche/steuerliche Erleichterungen) in Anspruch nehmen können, bedarf es der Information und Hilfestellung.

Notwendig sind deshalb fachlich kompetente Beratung und Hilfe beim Ausfüllen von notwendigen Anträgen.

Neue Selbsthilfegruppen

Behinderung, was ist das?

Von Behinderung spricht man, wenn körperliche Funktionen, geistige Fähigkeiten oder seelische Gesundheit eingeschränkt sind und diese Einschränkungen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben beeinträchtigt. D.h. Jede körperliche, geistige oder seelische Veränderung, die nicht nur vorübergehend (länger als 6 Monate) zu Einschränkungen und hierdurch zu sozialen Beeinträchtigungen führt, gilt als Behinderung.

Sprechzeiten und Kontaktmöglichkeiten unter Termine bei Behinderungen

Adipositas- Selbsthilfegruppe in Geesthacht

Die Adipositas Selbsthilfegruppe in Geesthacht ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Betroffenen. Wir agieren unabhängig und auf unsere Bedürfnisse abgestimmt.

Unsere Treffen sind von Betroffenen für Betroffene, mit gelegentlichen Besuchen von Experten, die uns unterstützen und unsere Fragen beantworten.

Welcher Bedarf besteht, entscheiden wir in der Gruppe.

Unsere Themen können sein:

- Erfahrungsaustausch
 - Ernährungsumstellung
 - gesunde Ernährung
 - konventionelle Abnehmmethoden
 - gegenseitige Motivation
 - operative Methoden
 - Nachbetreuung postoperativ
 - machbare Bewegung
- und vieles mehr.

Willkommen sind: alle Betroffenen und natürlich auch Angehörige von Betroffenen zu den Treffen am 3. Montag im Monat um 19 Uhr im Johanniter- Krankenhaus in Geesthacht, Am Runden Berge 3
Kontakt über Steffy Borkowsky und
Michael Wirtz 0176 – 522 372 83



Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Treffen in Schwarzenbek und in Ratzeburg

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Borderline oder Schizophrenie sind nicht nur für die Betroffenen eine große Herausforderung, sondern auch für die unmittelbaren Angehörigen. Haben Sie auch jemanden in ihrem engen, sozialen Umfeld – (Ehe)partner, Kinder, Geschwister, Verwandte, Freunde oder Arbeitskollegen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind? Dann sind Sie mit Unsicherheiten, Fragen, Ängsten und Sorgen konfrontiert. Kommen Sie nach Schwarzenbek oder nach Ratzeburg zum Angehörigentreffen, um sich mit anderen Angehörigen über die Krankheiten, Umgangsweisen, Erfahrungen und Probleme. auszutauschen.

Es handelt sich um eine offene Gruppe, bei der keine Voranmeldung notwendig ist. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. Begleitet wird das Angehörigen - Treffen von einem kleinen multiprofessionellen Team der Brücke SH.

Die Treffen in Schwarzenbek finden jeden 3. Mittwoch im Monat von 17 – 19 Uhr im Cafe 39 (Brücke SH) in der Lauenburger Str. 39 statt. Die Treffen in Ratzeburg finden jeden 1. Donnerstag im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr im Cafe Füreinander, Langenbrücker Str. 20 statt.

Kontakt: Tina Kufeld, systemische Therapeutin
Tel. 04151 - 89 98 95 - 16 oder 0170 - 93 60 709,
E-Mail: m.kufeld@bruecke-sh.de

„Blauer Weihnachtsmann“

Treffen geplant

Es gibt Interessierte zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe, die sich einmal monatlich treffen wollen. Warum das Thema Blauer Weihnachtsmann: Immer wenn Kinder nur mit einem Elternteil Weihnachten feiern müssen, wird es trist und kalt. Und dann färbt sich der Umhang des Weihnachtsmannes blau – Allen Kindern beide Eltern ! Über 2 Millionen Kinder in Deutschland wachsen ohne ihren Vater auf. Wir ändern das! Selbsthilfe, Öffentlichkeitsarbeit, Demos, Gleichstellung, Politische Arbeit und Beratung sind die Forderungen des Vereins Blauer Weihnachtsmann.

Weitere Informationen unter: www.blauer-weihnachtsmann.de

Selbsthilfegruppen und Vereine informieren

Pflegende Angehörige in Geesthacht mit Patientenforum

Die Treffen und Vorträge finden immer am 1. Donnerstag im Monat um 15:30 Uhr in der St. Thomas Kirchengemeinde in Geesthacht – Grünhof, Westerheese 15 statt. Zum Patientenforum mit den öffentlichen Vorträgen wird herzlich eingeladen. Die Gesprächskreise an den anderen Donnerstagen finden in gemütlicher Runde statt.

06. Februar 2014 „Was tun bei Arthrose?“

Einblicke in Symptome, Verlauf und Ursachen der Arthrose.

Es werden die Möglichkeiten der konservativen und operativen Therapie sowie die Problemlösungen mittels Endoprothetik (Gelenkprothesen) dargestellt. Auch wird der Frage nachgegangen, ob zu viel und zu schnell operiert wird.

Referent: Dr. med. Thomas Gienapp, Chefarzt der Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie am Krankenhaus Reinbek St. Adolfstift

03. April 2014 „Herr Doktor, habe ich nun Rheuma?“

Ein Einblick in die Welt der entzündlich-rheumatischen Erkrankungen

Im allgemeinen Sprachgebrauch steht "Rheuma" gemeinhin insgesamt für Erkrankungen mit Schmerzen am Bewegungsapparat. Dabei können sich dahinter oft ganz andere Krankheiten verbergen wie z. B. Arthrosen d.h. Abnutzung und Verschleiß der Gelenke, die eher von Orthopäden behandelt werden.

Neben dem Befall von Gelenken, Muskeln und Bindegewebe können bei rheumatischen Erkrankungen auch andere Organe befallen sein, wie Augen, Haut und Nieren, so daß von einer Allgemeinerkrankung gesprochen wird. Diese Unterschiede werden in dem Vortrag aufgezeigt.

Referent: Dr. Sebastian Lebender, Internist, Rheumatologe in der Praxisklinik Hamburg- Bergedorf

Infos aus den SHG

03.Juli 2014 „Hautkrebs“

Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland, gleichzeitig ist ein rechtzeitig erkannter Hautkrebs so gut wie immer heilbar. In der Dermatologie übernimmt die Prävention mit früher Diagnosestellung deshalb eine überragende Rolle. Am DERMATOLOGIKUM HAMBURG werden jährlich mehrere tausend Patienten mit Hautkrebs behandelt. Bei ca. 10 % der Fälle handelt es sich um den schwarzen Hautkrebs, das maligne Melanom. Viel häufiger liegt ein weißer Hautkrebs vor. Zur Behandlung von Hautkrebs werden heute schonende operative Verfahren, immunaktive Lokaltherapien sowie spezielle Lichttherapien eingesetzt. Der Vortrag legt den Schwerpunkt auf die Prävention von Hautkrebs wie z.B. dem richtigen Umgang mit der Sonne und stellt die Diagnostikverfahren sowie die Therapiemöglichkeiten vor.

Referentin: Privatdozentin Frau Dr.med. Nina Booken arbeitet als Fachärztin für Dermatologie am DERMATOLOGIKUM HAMBURG

06. November 2014 „Was ist Kinesiologie?“

- Wie funktioniert Kinesiologie?
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Fragen und Antworten

Referentin: Gabriela Wichmann, Kinesiologin DGAK, Entwicklungsbegleiterin IAK, Exam.Krankenschwester, Intensivschwester, Heilpraktikerin. Eigene Praxis in Lütjensee.

Regionalgruppe von Post Polio informiert

Ab Januar 2014 wird sich die kreisweite Poliogruppe jeweils am letzten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr treffen.

Im Januar, März, Mai, Juli, September und November in Schwarzenbek, im Rathaus.

Im Februar, April, Juni, August und Oktober in Ratzeburg, der Ort wird noch bekannt gegeben.

Das Thema für das Jahr 2014 ist : Wir schulen unsere Sinne.

Dazu wollen wir die Ergotherapie vorstellen, einen Logopäden einladen.

Am 2. April wird es einen Seminartag zu diesem Thema geben.

Wir trainieren unser Gedächtnis, mit verschiedenen Angeboten.

Wir wollen fühlen, riechen, schmecken.

Infos aus den SHG

Natürlich wird das Hauptthema Polio und die Spätfolgen bleiben. Aber je älter wir werden um so wichtiger ist es, all unsere Sinne in Gang zu halten.

Kontakt über Eva- Maria Goldt-Klimkeit Tel. 04544 - 89 06 03 und Sonja Henze Tel. 04151- 53 11

Sucht und Toleranz

Ein Beitrag von Fred Abel –

Selbsthilfegruppen Die Weiche, Der Wendepunkt

Viele von uns haben eine Sucht, sind sich dessen aber gar nicht bewusst. Immer wenn in unserem Leben ein bestimmter Stoff, eine bestimmte Handlung unser Denken und Handeln bestimmt, sollten wir uns fragen, in wie weit wir alles daran setzen, unserer Psyche oder unserem Körper dieses zukommen zu lassen. In wie weit wir bewusst oder unbewusst unseren Tagesablauf auf die Erfüllung dieses Rituals, oder auf die Zuführung dieses Stoffes abstimmen. Süchte begleiten uns immer und überall, nicht nur bei den Menschen, denen man ihre Abhängigkeit nach einem Stoff schon von weitem ansehen kann.

Wie steht die Gesellschaft zu ihren Süchtigen ? Für viele ist die eigene Sucht ein Tabu- Thema. Über die Sucht des anderen hingegen lässt sich schon leichter sprechen. Aber eine intensive und erkennende Auseinandersetzung mit der Thematik findet selten statt. Wir denken oft, dass wir gegenüber Süchtigen tolerant sind, in dem wir sie gewähren lassen. Aber ist dies nicht eher eine Ignoranz, auch als Selbstschutz um uns nicht mit uns selber zu beschäftigen. Toleranz allein hilft keinem Süchtigen aus einer Sucht heraus. Toleranz heißt sehen und gewähren lassen, aber hier ist aktive Hilfe gefordert. Sei es auch nur mit dem Hinweis: „Du, ist das alles so richtig was du tust oder tust Du Dir eventuell nicht gut ?“

Es liegt an uns, aufmerksam mit uns umzugehen, zu überprüfen, ob die seelische oder körperliche Toleranzgrenze gegen das, was wir tun oder was wir zu uns nehmen, überschritten wurde. Ob wir abhängig sind von unserem täglichen Feierabend- Bierchen, unserem abendlichen Surfen durch die virtuelle Welt des Internet, unserer Zigarette zum Entspannen. Manchmal hilft der Anstoß eines Freundes, um über die eigene Situation nachzudenken.

Manchmal sind wir aber nicht mehr in der Lage, kritisch über unsere Situation zu reflektieren. Hier bedarf es eines Dritten, um uns aus dem Teufelskreis heraus zu holen, in dem wir uns befinden.

Wohnen nach Wunsch e.V.

Die Selbsthilfegruppe für Eltern und Ehepartner von Angehörigen im Wachkoma stellt ihre Ziele und die Aktivitäten auf ihrer homepage dar. Unter www.selbstbestimmtes-wohnen-nach-wunsch.de wird das Leuchtturmprojekt das Mehrgenerationen-Inklusionshaus vorgestellt. Hier soll selbstbestimmtes Wohnen mit Versorgungssicherheit möglich werden. Außerdem werden die Ferienfahrten nach Dänemark beschrieben.

Am 10. Juni 2014 findet von 9–17 Uhr die 8. Norddeutsche Fachtagung im Johanniterkrankenhaus in Geesthacht statt.

Kontakt : Angelika Keckstein Tel./Fax 04152 – 83 70 04
www.selbstbestimmtes-wohnen-nach-wunsch.de

Zukunftswege

Wenn Schweigen zur Qual wird

Wenn Schweigen verletzt

Wenn Schweigen vertuscht wird

Wenn Schweigen beherrscht, dann ist Schweigen Gewalt

Die Treffen der Selbsthilfegruppe zu Spätfolgen bei sexuellem Missbrauch & häuslicher Gewalt finden immer am 2. und 4. Donnerstag, im Monat um 16.00 Uhr bei KIBIS, Neuer Krug 4 (2. OG) in Geesthacht statt.

Bei den Gruppentreffen steht der Gesprächsaustausch im Vordergrund, auch als Übungsfeld für den Alltag. Wie gehen wir sorgsam miteinander um? Wie können wir uns schützen? Weitere Themen bei den monatlichen Treffen sind: Welche therapeutischen Hilfen gibt es? Gibt es finanzielle Unterstützung über die Opferentschädigung? Auch die gesellschaftlichen Hintergründe, die Missbrauch ermöglichen, werden gemeinsam beleuchtet.

Gruppenteilnehmer/innen berichten, dass die Selbsthilfe-Gruppe ihnen emotionale Unterstützung gibt und Hilfen aufgezeigt hat.

Alle Gespräche werden vertraulich behandelt.

Kontakt: Angelika Storm, Tel. 04152 – 83 72 80 0

Zusätzlich zu den Gruppentreffen gibt es ein Informationsforum auf der homepage unter www.zukunftswege.eu.

Eine Informationsveranstaltung ist für Herbst 2014 geplant.

www.zukunftswege.eu

Selbsthilfegruppe: Die Angsthasen

Für Menschen mit einer Angsterkrankung und Angst- und Panikattacken gibt es in Geesthacht seit Ende 2012 das Gruppenangebot zum Informations- und Erfahrungsaustausch. In der Selbsthilfe unterstützen Betroffene sich gegenseitig und lernen in der Gruppe, besser mit ihren Problemen umzugehen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die ein besseres Leben ermöglichen, das nicht nur von Angst und Depressionen bestimmt wird.

Die Treffen finden regelmäßig 1 x pro Woche Donnerstags um 19 Uhr bei KIBIS in Geesthacht im Neuen Krug 4 statt. (Seiteneingang, 2. Stock)

Kontakt zur Gruppe über Tel. 0172- 880 70 52

Informationen erhalten Sie auch bei KIBIS.

Zwei Buchhinweise:

„Depressionen - mehr als eine Krankheit“

von Thomas Kühne.

Er sagt: Man kann Depressionen überwinden. Das Buch ist seine Lebensgeschichte, offen und ehrlich, kein medizinischer Bericht! Er bietet eine Buchlesung an. Näheres unter www.th-kuehne.de

„Gemeinsam trauern – Gemeinsam weiter lieben“

von Roland Kachler und Christa Majer-Kachler, die diese Frage aus eigener Erfahrung beantworten.

Der Tod eines Kindes ist für Eltern eine Katastrophe. Zerbricht daran die Partnerschaft? Das Buch zeigt Wege auf, wie sich die unterschiedliche Trauer der beiden Partner zu einem Ganzen finden kann. Dabei darf das verstorbene Kind weiterhin zum Leben des Paares gehören.

Im Kreuzverlag erschienen.



Treffen und Termine

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

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. 0176 - 522 372 83
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 Schmollandt, Tel. 04152 - 8 37 37 38
Internet: www.alzheimer-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 Freitag im Monat ab 14.30 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. 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 von 15.00 bis 17.00 Uhr im Gemeindehaus der kath. Kirche St. Michael, Haselgrund 1
 Termine 2014: 08.02.; 08.03.; 12.04.; 10.05.; 14.06.; 09.08.; 13.09.; 11.10.; 08.11.; 13.12.
 Kontakt: Jeanette 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

Heredo-Ataxie

Treffen für Betroffene, Angehörige und Interessierte jeden 1. Sonntag in den geraden Monaten, 14.00 – 17.00 Uhr in 24937 Flensburg im Haus der Familie, Wangelstr. 18
 Kontakt und Information:
 Marita Erichsen, Tel. 0 46 05 – 10 90
 E-Mail: marita.erichsen@hotmail.de

HIV und AIDS-Gesprächskreis

Kontakt: Claus Capsius, Tel. 04542 - 23 08

Herz und Herzsport

Defi-Patienten

Treffen mittwochs in Ratzeburg nach Absprache in der Lübecker Str. 37, Ratzeburg
 Kontakt: Gaby Ahrend, Tel. 04541 – 60 78 63
 E-Mail: gabrieleahrend@yahoo.de

Koronargruppe Büchen im ESV

Treffen jeden Dienstag von 20.00 – 21.30 Uhr, Große Sporthalle in Büchen
 Spartenleiter: Werner Lichtfuss, Tel. 04155 – 12 96 01

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

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

Frauensebsthilfe nach Krebs in Reinbek

Treffen jeden 2. Donnerstag (ungerade Wochen)
von 17.00 bis 19.00 Uhr im Krankenhaus Reinbek
Kontakt: Ursula Steinkamp, Tel. 040 - 7 24 29 55

„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 - 87 89 159 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 - 87 89 159 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 - 12.00 Uhr, Brigitte Wiech, Tel. 04541 - 86 44 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 - 87 89 159 oder
0152 - 23 64 56 62, E-Mail: brigitte.wiech@web.de

Onkologische SHG „Die Aufständischen“ in Mölln

Treffen jeden 1. Freitag im Monat um 15 Uhr
bei KIBIS, Wasserkrüger Weg 7, Mölln
Kontakt: Sylvia, Tel. 0170 - 69 14 82 9 (ab 18 Uhr)

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Mölln

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr bei
KIBIS, Wasserkrüger Weg 7, Kontakt über KIBIS

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





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

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

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 „Westibül“, 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 Multifunktionshalle 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

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 nach Vereinbarung
 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
 Qi-Gong-Kurs für Menschen mit und ohne MS
 Jeden Dienstag von 12.00 bis 13.00 Uhr im Gemeindehaus der Christuskirche (monatliche Kursgebühr: Euro 20)
 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 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, Grüner Weg 17 a, Tel. 04155 - 48 10

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 über KIBIS

Post Polio Syndrom PPS***Selbsthilfegruppe (Kinderlähmung)******Regionalgruppe im Bundesverband Polio e.V.***

Treffen am letzten Donnerstag im Monat um 13.30 Uhr in den ungeraden Monaten im Rathaus in Schwarzenbek, in den geraden Monaten in Ratzeburg oder nach Absprache

Kontakt:

Eva-Maria Goldt-Klimkeit, Tel. 04544 – 89 06 03

Sonja Henze, Tel. 04151 – 53 11

Internet: www.polio-landesverband-schleswig.holstein.de

E-mail: polioherzogtumlaueburg@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 Telefonsprechstunde

Kontakt: Petra Marek und Gabi Pinau, Tel. 04541 – 840 96 34

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: steffenschumacher@alice-dsl.de



**Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Geesthacht und Umgeb.**

Für Betroffene und Angehörige
Treffen jeden 1. Freitag im Monat um 16.00 Uhr im
OberstadtTreff, Dialogweg 1

Sport nach Schlaganfall

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 16.00 Uhr in der Sporthalle
Westerheese Geesthacht-Grünhof
Kontakt: Renate Brandt, Tel. 04152 – 916 27 04
oder Frau Baer, Tel. 04177 – 270
E-Mail: SHGSchlaganfall@web.de

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. 04176 – 75 29
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.

Gesprächsgruppe Herzogtum Lauenburg
Kontakt und Beratung: Britta Stamer, 23881 Breitenfelde,
Dorfstr. 23, Tel. 04542 – 8 73 27
E-Mail: 160689henbrista@gmx.de
Internet: www.dzg-online.de

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

Bundesverband alleinerziehender, behinderter und chronisch kranker Eltern

Regelmäßige Treffen – Termine auf Nachfrage
Jeden 2. Mittwoch im Monat Telefonsprechstunde von 18.00
bis 20.00 Uhr
Kontakt: Petra Marek und Anja Schneider,
Tel. 04541 – 840 96 34, Fax: 04541 – 840 98 10
E-Mail: alvita22@gmx.de und kontakt@BV-BabE.de

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 – 18 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

Klinefelter Syndrom

Kontakt für Hamburg und Schleswig-Holstein
über Tel. 04151 – 28 89(AB)
Internet: www.klinefelter.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)





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

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

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 19.30 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 über KIBIS

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**Füreinander – Miteinander e. V.**

Allensteiner Str. 50, 21493 Schwarzenbek,
 Kontakt: Clubhaus Cafe, Herr Bunge Tel. 04151 – 87 07 20
 E-Mail: verein.fuermit.ev@gmx.de
 Internet: www.fueeinander-miteinander.org

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 und in
 Geesthacht:
 jeden 2. Dienstag im Monat von 17 – 19 Uhr in der VHS,
 Neuer Krug 33-35, Erdgeschoss Raum 3
 Kontakt: Udo Spiegelberg, Tel. 04151 – 89 89 – 0
 E-Mail: psychoseseminar@herzogtum-lauenburg.com

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
 Frau 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 Füreinander (Brücke SH), Langenbrücker Str. 20
 Kontakt: Tina Kufeld, Tel. 04151 – 89 98 95- 16
 oder Tel. 0170 – 93 60 709, E-Mail: m.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: m.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

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 04153 - 32 56 (AA), Erich und Rosi 04152 - 61 48 (AL-ANON)

Marschacht: Di 19.30 Uhr, Marschacht, Gemeindehaus (AA und AL-ANON), Tel: Otto 04152 - 7 48 04

Mölln: Do 19.30 Uhr, Gemeindehaus, Jochim-Polleyn-Platz, Tel: Lisa 04541 - 33 55

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 in der Kirchengemeinde St. Salvatoris im Blauen Haus, Hafenstr. 44
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 Mittwoch um 19.30 Uhr im Clubhaus-Café des Vereins Füreinander- Miteinander, 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

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





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

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

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

Treffen jeden Mittwoch von 19.00 – 21.00 Uhr im DRK-Haus,
 Röpersberg, Ratzeburg
 Kontakt: Hans-Joachim Meier, Tel. 04544 - 89 02 78
 Hartmut Niemann, Tel. 0178 - 153 43 45
 E-Mail: hartmut.niemann@freenet.de

Freundeskreis Gruppe 76, Mölln

Selbsterfahrungsgruppe für Suchtkranke und Angehörige
 Treffen jeden Donnerstag von 19.00 – 21.00 Uhr im Gemeinde-
 zentrum Heilig-Geist in Mölln, Gadebuscher Str. 13
 Kontakt: Kai Kannieß, Tel. 04542 – 83 52 58

Frauengruppe jeden 4. Donnerstag im Monat
 Kontakt: Susanne Thornow, Tel. 04542 – 83 77 54

Liane

Suchtselbsthilfegruppe in Mölln
 Treffen jeden Donnerstag von 18.00 – 19.30 Uhr bei KIBIS,
 Wasserkrüger Weg 7
 Kontakt: Monika Bonarewitz-Wolf, Tel. 0171- 85 66 505
 E-Mail: monika.bonarewitz@freenet.de
 Tanja Möller, Tel. 0176 – 50 10 88 00

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: trocken-dock-geesthacht@gmx.de
 oder über KIBIS
 Interessierte Betroffene können jeweils am 1. Montag im Monat
 zum Gruppentreffen kommen

Eltern/Kinder/Familie

ADHS Selbsthilfegruppe Geesthacht

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

AD(H)S – die tägliche Herausforderung

Gesprächskreis in Mölln für Eltern, Familien und Betroffene
 Treffen nach Absprache bei KIBIS in Mölln,
 Wasserkrüger Weg 7
 Kontakt: Britta Dirksen-Flint, Tel. 04542 – 822 24 17

Bundesverband Alleinerziehender behinderter und
chronisch kranker Eltern

Information unter Behinderung

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

„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





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

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

**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

Schwangerschaft und Säuglinge**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

Möllner Babytreff

Treffen jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9.30 – 12.00 Uhr
Kontakt: Güntje Jessen, Tel. 04542 – 8 89 83
Internet: www.babytreff-moelln.de

**Wellcome – Praktische Hilfen für Familien
nach der Geburt**

Kontakt für den Nordkreis: Anke Felsen,
Tel. 04541 – 52 62, montags 9 – 11 Uhr
E-Mail: ratzeburg@wellcome-online.de
Kontakt für den Südkreis: Conny Schermann,
Tel. 04151 – 89 24 18, mittwochs 9 – 12 Uhr
E-Mail: schwarzenbek@wellcome-online.de
Internet: www.wellcome-online.de

Frauen**Zukunftswege – Spätfolgen bei sexuellem
Missbrauch und häuslicher Gewalt**

Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 16 – 18 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 Mensch to Mensch, Kankelau und Umgebung
Mitglieder bieten nach dem Modell der Seniorengenos-
schaften für Mitglieder Hilfsleistungen an, von Begleitung bis
zum Vorlesen.
Kontakt: Ingrid Lang, Tel. 0177 – 17 51 399
Internet: www.mi-t-mi.de
E-Mail: info@mi-t-mi.de

Soziale und sonstige Gruppen**Bund für Gesundheit e.V.**

„Gesundheit ist das wundervolle Überschäumen an Wachheit,
klarer Wahrnehmung und Energie, das mit der Rohrnahrung auf-
tritt.“ (Raidár Tavarez)
Kontakt: Johannes Jessen, Tel. 04542 – 68 97



**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.

Nie mehr allein

Alleinstehende 30 bis 60

Treffen jeden Freitag im Monat um 19.30 Uhr

bei KIBIS in Mölln, Wasserkrüger Weg 7

Kontakt: Frank, Tel. 0176 – 42 00 48 64

E-Mail: frank@realclubnautico.de

Gesprächskreis Positives Denken in Mölln

Treffen 14-tägig dienstags in jeder ungeraden Woche

um 19.30 Uhr bei KIBIS, Wasserkrüger Weg 7 in Mölln

Kontakt: Karla Brüggmann, Tel. 04547 – 648

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.infoE-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



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: 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
Jahresausgabe 2015 ist der 12. November 2014**





**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 Uh
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

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

24768 Rendsburg

Am Stadtsee 9
Tel. 04331/132336
kibis@bruecke.org
www.bruecke.org

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
Tel.: 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

Manhagener Allee 17
Tel.: 04102 / 99 55 94
EMail: info@kibis-stormarn.de
www.kibis-stormarn.de

KREIS HERZOGTUM LAUENBURG

**Selbsthilfe-Info
Ausgabe 2014**



www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

