



Zentrale Kontaktstelle für

Selbsthilfe Kreis Plön

*Gemeinsam geht halt
alles besser!*



Der Wegweiser 2021/22

13. Ausgabe

In eigener Sache ...

► **Selbsthilfe Akademie Schleswig – Holstein**

„Voneinander lernen – Menschen in der Selbsthilfe stärken und Handlungskompetenzen fördern“.

Die Selbsthilfe Akademie bietet allen in der Selbsthilfe engagierten Personen ein vielseitiges Bildungsprogramm zu unterschiedlichen Themenfeldern.

In verschiedenen Formaten wie Tagesseminaren, Workshops oder Fachtagungen können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten und Kompetenzen ausbauen. Alles weitere und die aktuellen Termine finden sie unter www.selbsthilfe-akademie-sh.de

► **Leben mit Krebs ... und Kindern!**

-Ehrenamtliche Kinderpaten unterstützen krebserkrankte Eltern.

Wir suchen Familien!

Braucht Ihre Familie Kinderbetreuung?

Tanken Sie Kraft durch Unterstützung im Alltag

Bei einer Krebserkrankung in der Familie brauchen beide Elternteile, der gesunde und der krebserkrankte, auch Zeiten der Erholung. Nicht alle Familien haben die Möglichkeit oder die Kraft, auf Verwandte und Freunde zuzugehen und um Unterstützung zu bitten.

Die Kinderbetreuung des Projektes „Leben mit Krebs und Kindern!“ ist nicht für Familien im Hospiz gedacht – sie ist eher für die Eltern, die Behandlungstermine wahrnehmen müssen und die zu Hause Zeit zum Ausruhen benötigen.

Wenden Sie sich in dem Fall an das Deutsche Rote Kreuz! Unsere ehrenamtlichen Kinderpaten unterstützen Ihre Familie bei der Kinderbetreuung für 2 – 4 Stunden pro Woche über einen Zeitraum von etwa 3 – 4 Monaten.

Ermöglichen Sie Ihren Kindern eine Auszeit

Unsere Ehrenamtlichen nennen wir „Kinderpaten“. Sie verschaffen Ihren Kindern eine Pause von der Krankheit. Sie sind Spielkamerad und Gesprächspartner. So können Ihre Kinder, so weit wie möglich, sorgenfreie und unbelastete



Stunden verbringen. Ihre Kinder werden hauptsächlich im Umfeld der Familie betreut.

Besprechen Sie Ihren individuellen Bedarf

Nach einem persönlichen Gespräch in Ihrem familiären Umfeld wählt unser DRK-Ansprechpartner eine/n Kinderpate/in ganz individuell für Sie und Ihre persönliche Situation aus. Alle beide kommen zur Vorstellung zu Ihnen nach Hause. Auch danach steht Ihnen der Ansprechpartner für Fragen und bei Schwierigkeiten zur Verfügung.

Ihr Ansprechpartner vor Ort

DRK-Kreisverband Plöner Land e. V.
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
Plöner Landstraße 14, 24211 Schellhorn
Oliver Drescher
Tel.: 04342/90334020
E-Mail: drescher@drkploenerland.de
www.drkploenerland.de

► Spenden

Die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe finanziert sich durch Zuschüsse von dem Land Schleswig-Holstein, der „Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe“ der gesetzlichen Krankenversicherung in Schleswig-Holstein, der Deutschen Rentenversicherung Nord sowie Privaten Spendern.

Dafür bedanken wir uns ganz herzlich!

Spendenkonto:

Förde Sparkasse

IBAN: DE64 2105 0170 1400 0050 52

BIC: NOLADE21KIE

Stichwort: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS)

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gern eine Spendenquittung aus.



Inhalt

2 | In eigener Sache ...

5 | Was bietet eine Selbsthilfegruppe?

6 | Was bietet ZKS Kreis Plön?

7 | Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor

Tai-Chi-Gruppe für Krebserkrankte 7

Multiple Sklerose – Kontaktgruppe Plön 8

Selbsthilfegruppe „Umwelterkrankte Mittelholstein“ 9

Regenbogenwege /
Verwaiste Eltern in Schleswig-Holstein 10

Selbsthilfegruppe für Stomaträger
und Menschen mit Darmkrebs, 11

Deutsche ILCO e.V. 11

12 | Selbsthilfegruppen und – initiativen im Kreis Plön

Chronische Erkrankungen und Behinderungen, Krebs .. 12

Orthopädisch – neurologische Erkrankungen 14

Rheumatische Erkrankungen 15

Sinnesschädigungen 16

Weitere Erkrankungen 16

Psychosoziale Probleme 18

Eltern / Familie / Kinder 19

Frauen / Mädchen 23

Sucht 24

26 | Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Kontaktstellen in Schleswig-Holstein. 26

27 | Impressum

Was bietet eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe finden sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames aktuelles Lebensthema haben. Sie können dort ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam aktiv werden. Die Themen sind so vielfältig wie der Mensch selbst.

Die Teilnehmer/Innen lernen im offenen Gespräch neue Möglichkeiten, mit ihren körperlichen, seelischen oder sozialen Herausforderungen umzugehen.

Häufig finden Mitglieder in der Gruppe jenes Verständnis, das Freunde und Familie ihnen eventuell nicht geben können.

Die Erfahrung „Ich bin nicht allein“ tröstet und schafft neue Perspektiven.

Es entstehen neue Kontakte und oft auch neue Freundschaften.

Die Gruppe Gleichbetroffener kann das Selbstvertrauen stärken und dem einzelnen einen seelischen Halt bieten.

Die Selbstheilungskräfte der Mitglieder werden durch das offene und vertrauensvolle Gespräch angeregt, so dass ein therapeutischer Effekt auch ohne die Mitwirkung von externen Fachleuten erzielt werden kann.

„Nichts im Leben ist beständiger als der Wandel.“
C. Darwin – britischer Naturforscher)

Die Mitglieder bekommen in der Selbsthilfegruppe weitere für sie relevante Informationen.

Sie tauschen regelmäßig Erfahrungen aus und entwickeln so ein besonders umfassendes „Expertenwissen“, wie es in einer professionellen Beratungsstelle nur selten bereitgestellt werden kann.

Was bietet ZKS Kreis Plön?

ZKS steht für:

Zentrale **K**ontaktstelle für **S**elbsthilfe

- ▶ **ZKS** bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Das heißt konkret:
- ▶ **ZKS** informiert zu allen Fragen der Selbsthilfe.
- ▶ **ZKS** hilft Menschen bei der Suche oder Neugründung einer Selbsthilfegruppe.
- ▶ **ZKS** unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit, bei organisatorischen und finanziellen Fragen.
- ▶ **ZKS** koordiniert und vernetzt Selbsthilfegruppen untereinander und mit Verbänden, Vereinen, Fachleuten und relevanten Versorgungseinrichtungen.
- ▶ **ZKS** leistet Öffentlichkeitsarbeit durch Veranstaltungen und Publikationen.
- ▶ **ZKS** setzt sich in der Öffentlichkeit für ein selbsthilfefreundliches Klima ein.

Das Angebot der Selbsthilfekontaktstelle ist kostenfrei.

Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Kontaktdaten werden nur nach Absprache weitergegeben.



Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor

Tai-Chi-Gruppe für Krebserkrankte

- Neue SHG für Frauen und Männer zur Bewahrung von Fähigkeiten und Selbstvertrauen

Nach schwerer Krebserkrankung versuchte ich mich in leichten Sportarten wie Nordic Walking und Yoga, doch durch hinzugekommene schwere Rücken OPs konnte ich einiges nicht mehr praktizieren. Es fiel sehr schwer, auf Bewegung zu verzichten, da es bei Krebserkrankungen sehr empfohlen wird.

Dann lernte ich in einer REHA TAI CHI kennen. Ich war so begeistert, fühlte mich besser, da TAI CHI den gesamten Bewegungsapparat stärkt und kräftigt. Zudem lockert es die Muskeln und fördert das Gleichgewicht. Nach den Übungen fühle ich mich total entspannt, habe viel mehr Energie. Es entwickelt sich ein tolles Körpergefühl. Seit fast einem Jahr gehört Tai Chi zu meinem täglichen Ritual.

Dieses möchte ich sehr gern mit anderen Krebserkrankten teilen und erleben. Es kann jeder seine Übungen mit einbringen oder es auch leicht erlernen.

Vielleicht suchen Sie noch Menschen, mit denen Sie sich austauschen können und verstanden werden, um nebenbei Tai Chi in der Gruppe kennenlernen und praktizieren möchten.

Das Gefühl der Krankheitsbewältigung und Aufbau des Selbstvertrauens in sich und seinen Körper wollen wir erreichen.

Unser Ziel ist es, zusammen mehr Körperbewusstsein zu gewinnen, sowie psychischen Stress abbauen und Freude erleben; indem wir uns neu entdecken, zusammen reden und lachen.

Ich ergreife hiermit die Initiative, eine solche Selbsthilfegruppe zu gründen.

Zu Beginn treffen wir uns einmal gemeinsam, um zu besprechen, wo und wann es losgehen soll.

Bei schönem und trockenem Wetter praktizieren wir Tai Chi draußen in der Natur.

Wer sich angesprochen fühlt und gerne bei der „Tai Chi-Gruppe“ mitmachen möchte, der melde sich bitte.

Kontakt: Angelika Schramm, 04342/8044792 oder
E-Mail angiedina15@gmail.com

Multiple Sklerose – Kontaktgruppe Plön

In unserer Multiple Sklerose – Kontaktgruppe Plön treffen wir uns zum Austausch und dem Kontakt zu anderen „Mitbetroffenen“ vor Ort. Doch wir wollen auch allen anderen Betroffenen und deren Angehörigen die Möglichkeit geben, mit uns ins Gespräch zu kommen. Dabei können wir auch mehr über die „Krankheit mit den 1000 Gesichtern“ erfahren. Jeder Teilnehmende kennt andere Symptome, bestimmte Verlaufsformen und hat eigene Therapieerfahrungen gesammelt. Daher können wir alle voneinander profitieren, um uns selbst in unserem eigenen Umgang mit MS zu stärken. Denn schließlich muss die MS mit uns leben und nicht umgekehrt!

Als Gruppe, die sich vor über 20 Jahren gegründet hat und heute Mitglied im Landesverband SH der Deutschen Multiple Sklerose-Gesellschaft ist, bestehen wir aus Alt- und Neubetroffenen aus Plön und Umgebung. An den regelmäßigen Gruppenabenden treffen wir uns, um dabei offen zu reden, unter „Gleichbetroffenen“ vom Alltag zu entspannen oder einfach miteinander zu lachen. Zwanglos, achtsam und wertschätzend.

Doch wir erleben auch gern kleine Ausbrüche aus dem Alltag! Egal, ob Oktoberfest, Filmvorführung, Rundflug, Restaurantbesuch oder Open-Cooking; unsere Gruppe zeigte sich in der Vergangenheit auch neugierig und flexibel bei der Gestaltung gemeinsamer Gruppenaktivitäten. Jedes Mitglied weiss selbst, was es kann, mag und entscheidet, wobei es mitmacht

Ganz gleich, ob neubetroffen, krankheitserfahren, zugezogen oder einfach neugierig geworden;

wir laden alle MSlerinnen und MSler zu unseren Gruppenabenden ein!

Wir freuen uns auf Sie und lassen Sie nicht allein!

Treffen: An jedem 3. Donnerstag im Monat
(außer Juli und August) Um 19:00 Uhr

Kontakt: Dr. Björn Haberer
mobil: 01 73/2 6691 68
E-Mail: bjoernhaberer@web.de
Soziales Dienstleistungszentrum „Altes E-
Werk“, Vierschillingsberg 21, **Plön**

Selbsthilfegruppe „Umwelterkrankte Mittelholstein“

Umwelteinflüsse können krank machen. Von Teppichklebern, Desinfektionsklebern, Holzschutzmitteln und Schimmelpilzen bis zu Ausdünstungen aus Möbeln, Computern und Druckern reicht der Chemikalien-Mix, dem Menschen heute ausgesetzt sind. Empfindliche Personen können durch diese Substanzen krank werden. Der Krankheitsverlauf ist oft schleichend und unspezifisch. Symptome wie chronische Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Atemwegsprobleme und Erschöpfung aber auch Reizungen der Augen, Nasen, Rachen oder Haut sind häufig Hinweise. Auch Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln gelten als Umwelterkrankungen wie Materialien für Zahnfüllungen und Zahnersatz. Die Selbsthilfegruppe „Umweltkranke Mittelholstein“ hat zum Ziel, über Krankheiten und Hilfe aufzuklären und Betroffenen mit Rat zur Seite zu stehen.

Treffen: Jeden 2. Donnerstag um 19.00 Uhr im
Schloss, Bleeck 16, **Bad Bramstedt**

„Umweltkranke“ und Betroffene sowie Interessierte sind zu den offenen Treffen eingeladen. Um 19.30 Uhr wird jeweils ein Vortrag zu umwelt- und gesundheitsrelevanten Themen stattfinden. Die Themen und Informationen über die Referenten sind im Internet unter www.umwelterkrankte.de veröffentlicht. Informationen zum Thema Umweltkrankheiten werden auch gerne telefonisch erteilt.

Kontakt: Ruth Schwark-Sobolewski, 0 41 92 / 8 19 84 40
oder
E-Mail shum@umweltkranke.de

Regenbogenwege / Verwaiste Eltern in Schleswig-Holstein

Seit nun über 15 Jahren gibt es die Selbsthilfegruppe Regenbogenwege.

Inzwischen trifft sich die Gruppe, die von Karin Scheidemann, Trauerbegleiterin, begleitet wird, regelmäßig jeden dritten Donnerstag

um 19.30 Uhr in der Klinik Preetz im Raum Insel der Seele.

Die Zusammenarbeit mit einer Hebamme und weiteren Fachleuten besteht.

Normalerweise wird eine Geburt mit viel Freude und Glück erwartet.

Bei dem Tod eines Kindes in dieser Zeitphase zerbricht eine Lebensplanung, ein Lebensentwurf wird zerstört. Dieses dramatische Ereignis stellt das ganze Leben auf dem Kopf.

Eltern, deren Kind vor, während oder nach einer Geburt und Beratung, Seelsorge, den Rückhalt einer Selbsthilfegruppe und damit einen Ort und eine Zeit für Trauerarbeit und Erinnerung, und vor allem Orientierung in der neuen Lebensphase! Im letzten Jahr durften viele in der Begleitung die Erfahrung machen,

dass sie durch den Schmerz und die Trauer hindurch zu einer guten erneuten Schwangerschaft kamen.

In den schweren Stunden werden Mütter und Väter auch bei der würdevollen Bestattung ihres Kindes begleitet.

Auf dem Friedhof in Preetz besteht ein besonderes Grabfeld für zu verstorbene Früh- und Totgeburten, das die Regenbogenwegegruppe mit betreut.

Jährlich findet weltweit an jedem zweiten Sonntag im Dezember

der Weltgedenktag für verstorbene Kinder statt. Diesen richtet auch die Regenbogenwegegruppe jedes Jahr im Kreis Plön aus.

Regenbogenwege ist unter dem Dach der Verwaisten Eltern e. V. in Schleswig-Holstein ein Selbsthilfeangebot,

das auch mit Hilfe von Fachleuten in Kliniken und in Kirchengemeinden Informationsveranstaltungen und Fortbildungen anbietet.

Treffen: Jeden 3. Donnerstag von 19.30 – 21.30 Uhr in der Klinik Preetz im Raum „Insel der Seele“

Kontakt: Karin Scheidemann (Krankenschwester und Trauerbegleiterin), 04342/801424 oder E-Mail info@regenbogenwege.de
Weitere Infos finden Sie unter www.regenbogenwege.de

Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs,

Deutsche ILCO e.V.

Die Diagnose Darmkrebs oder die Ankündigung des Arztes, dass man einen künstlichen Darmausgang oder eine künstliche Harnableitung benötigt, schockiert den Betroffenen und stellt sein Leben auf den Kopf, bringt Chaos und Unsicherheit.

Die Selbsthilfegruppe der Deutschen ILCO e.V. bietet diesen Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich zu treffen, Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und fachliche Informationen zu erhalten. Unterstützung und Hilfe bietet insbesondere der Austausch mit Betroffenen, die aus eigener Erfahrung und auf eine ganz besondere andere Art als Ärzte Auskunft geben können, die die Erkenntnis ermöglichen, dass man nicht alleine dasteht.

Ob die Diagnose ganz neu ist und der Betroffene sich vor der Behandlung informieren möchte,

Ob der Patient sich nach der Operation auf sein neues Leben einstellt,

Ob man schon länger mit dem Stoma oder der Krebsdiagnose lebt, egal – es sind alle herzlich willkommen!

Treffen: Jeden 1. Freitag im Monat (außer Juli und August), 14.30 – 16.30 Uhr in „Das Wirtshaus“, Holstenstraße 88, **Kiel**

Kontakt: Gaby Böinig, 04347/908470 oder E-Mail boenig.ilco@arcor.de

Selbsthilfegruppen und – initiativen im Kreis Plön

Die Angaben von Selbsthilfegruppen verändern sich oft schnell. Falls Sie eine Gruppe unter den angegebenen Kontaktdaten nicht erreichen, wenden Sie sich bitte an uns. Sollten Sie Gruppen zu bestimmten Themen in dieser Broschüre nicht finden, sprechen Sie uns ebenfalls gerne an. Wir verfügen über weitere regionale Verzeichnisse.

Chronische Erkrankungen und Behinderungen, Krebs

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

Ansprechpartnerin: Frau Voß; 04522/9888 oder
0431/231689

E-Mail: gitta.voss@kielnet.net

(Bitte vorher per Telefon oder per Email Kontakt aufnehmen.)

Treffen: Jeden 1. Mittwoch v. 15.30 – 17.00 Uhr, in
den Praxisräumen von Dr. Voß (Frauenarzt),
Markt 14, **Plön**

• **Leben mit Krebs**

Ansprechpartnerinnen: Frau Bormann; 04381/4153277,
Frau Boll; 04383/855

E-Mail: drk-luetjenburg-lebenmitkrebs@t-online.de

Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat von 15.30 –
17.30 Uhr; DRK – Treffpunkt,
Plöner Straße 29, **Lütjenburg**

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

Ansprechpartnerin: Frau Schlicht; 04323/8393

E-Mail: einfach_anne@web.de

Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat von 16.30 – 18.00
Uhr, Gruppenraum im Betreuten Wohnen des DRK SE,
Am Alten Markt 11, **Bornhöved**

Leben mit Krebs ... Kindern

Ehrenamtliche Kinderpaten/innen unterstützen
krebserkrankte Eltern

DRK – Kreisverband Plöner Land e. V.

Ansprechpartner: Herr Drescher; 0 43 42 / 90 33 40 20

E-Mail: drescher@drkploenerland.de

Internet: www.drkploenerland.de

• Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs OvarSH

Ansprechpartnerin: Frau Krull; 08 00 / 5 89 25 63
(kostenfrei)

E-Mail: andrea.krull@ovarsh.de

Internet: www.ovarsh.de

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat um 16.30 Uhr,
Bildungszentrum im Städtischen Krankenhaus Kiel,
Hasseldieksdammer Weg 30, **Kiel**

• Tai-Chi-Gruppe für Krebserkrankte – SHG

für Frauen und Männer zur Bewahrung von Fähigkeiten
und Selbstvertrauen – **neue Gruppe** –

Ansprechpartnerin: Frau Schramm; 0 43 42 / 8 04 47 92

E-Mail: angiedina15@gmail.com

• Verein Eierstockkrebs Deutschland e. V.

Kostenlose telefonische Beratung: 08 00 / 5 89 25 63

Internet: www.eierstockkrebs-deutschland.de

• Chorprojekt „Jetzt oder Nie!“

Chor für krebserkrankte Menschen, deren
Angehörige, Freunde und Unterstützer

Kontakt: 0 43 21 / 95 22 21

E-Mail: Chor_JetztoderNie@gmx.de

Treffen: Jeden Donnerstag um 19.00 Uhr in der
Musikschule Neumünster, Haart 3,
Neumünster

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

Ansprechpartnerin: Frau Böinig; 0 43 47 / 90 84 70

E-Mail: boenig-ilco@gmx.de

Internet: www.ilco.de

Treffen: Jeden 1. Freitag im Monat (außer Juli und August) um 14.30 – 16.30 Uhr, „Das Wirtshaus“, Holstenstraße 88, **Kiel**

• **AWO Krebsberatung in Schönkirchen**

Psychosoziale Beratung für von Krebs betroffene Menschen und ihre An- und Zugehörigen
 Ansprechpartnerin: Frau Weiher; 043 48/91 7323 oder 01 51 /50 74 66 03, E-Mail: weiher@awo-ploen.de

• **Krebsberatungsstelle der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.**

Telefon: 0431/800 1080
 Internet: www.krebsgesellschaft-sh.de

Orthopädisch – neurologische Erkrankungen

• **Multiple Sklerose – Kontaktgruppe Plön**

Ansprechpartner: Herr Dr. Haberer; 01 73/2 66 91 68
 Treffen: Jeden 3. Donnerstag v. 19.00 – 21.00 Uhr, Soziales Dienstleistungszentrum, „Altes E-Werk“, Vierschillingsberg 21, **Plön**

• **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Eutin / Malente**

Ansprechpartnerin: Frau Moltzen; 045 23/42 29

Treffen: Jeden 4. Montag im Monat v. 15.00 – 17.00 Uhr, Haus der Begegnung (Quitschenberg), Am Schlehenbusch 8, **Eutin**

• **Polio – Regionalgruppe Kiel, Landesverband S.-H. (Folgen der Kinderlähmung)**

Ansprechpartner: Herr Siewert; 041 31/7 21 02 86

Treffen: jeden letzten Montag im Monat, Haus des Sports, **Kiel**

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

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

Treffen: Jeden letzten Montag im Monat um 16.00 Uhr – open end, Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, **Kiel**

- **Aphasie Selbsthilfegruppe Bad Malente**

Ansprechpartnerin: Frau Mainz; 0 45 23 / 4 05–5 38;

Landes-Aphasie-Zentrum; 0 45 23 / 4 05–1 32

E-Mail: t.mainz@august-bier-klinik.de

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat v. 16.30 – 18.00 Uhr, um vorherige Anmeldung wird gebeten, August-Bier-Klinik, Landes-Aphasie-Zentrum, Diekseepromenade 7–11 (Konferenzraum „Kellersee“),
Malente-Gremsmühlen

- **Schlaganfall – Selbsthilfegruppe Preetz**

Ansprechpartnerin: Frau Degen; 0 43 42 / 56 07

E-Mail: degenkarin@aol.com

Herr Gloyer; 0 43 42 / 8 70 54

E-Mail: dieter@gloyer.net

Treffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat v. 15.00 – 17.00 Uhr, Gasstraße 25, in den Räumlichkeiten d. DRK- Ortsverein, **Preetz**

Rheumatische Erkrankungen

- **Selbsthilfe medizinische Bewegung e. V.**

Ansprechpartner: Herr Fettweiß; 0 43 44 / 37 15 70 (AB)

Treffen: Mehrere Termine wöchentlich, Details auf Anfrage

- **Rheuma – Liga S-H, OG Plön / Eutin / Schönberg**

Kontakt: 0 43 42 / 80 05 90

E-Mail: ploen@rlsh.de

Treffen: Beratung und Information,
Di v. 9.00–13.00 Uhr und
Do v. 14.00–18.00 Uhr

- **Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e. V., Regionalgruppe Plön**

Ansprechpartnerin: Frau Hewicker; 0 45 22 / 26 61

E-Mail: ploen@lupus-rheumanet.org oder

le-shgploen@web.de

Internet: www.lupus.rheumanet.org oder www.rish.de

Treffen: Termine nach Absprache; bitte bei Frau Hewicker nachfragen

Sinnesschädigungen

- **Blinden – und Sehbehindertenverein SH e.V.**
Memelstraße, 23554 Lübeck

Tel.: 04 51 / 4 08 50 80

E-Mail: info@bsvsh.org

Internet: www.bsvsh.org

- **Augenerkrankung Uveitis**

Ansprechpartnerin: Frau Hansen; 01 51 / 59 41 37 36

E-Mail: uveitis-im-norden@gmx.de

Internet: www.duag.org

Treffen: unregelmäßig, **Husum und Hamburg**

- **Deutscher Schwerhörigenbund**
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

E-Mail: info@dsb-lv-sh.com

Internet: www.dsb-lv-sh.de

Weitere Erkrankungen

- **Reha – Sportgruppen**

Ansprechpartner: Herr Pesch; 04342/2857

- **Herzsport**

Treffen: Jeden Dienstag (außer Ferien) von
18.00–19.30 Uhr, Alte Sporthalle, Wilhelminen
Schule, **Preetz**

- **Schwimmen / Wassergymnastik**

Treffen: Jeden Mittwoch (außer Sommerferien
und Hallenreinigung) v. 20.00 – 21.00 Uhr,
Schwimmhalle, **Preetz**

- **Kegeln**

Treffen: Alle 14 Tage Freitag v. 18.00 – 20.00 Uhr, Ke-
gelbahn im Restaurant Artemis, **Preetz**

- **Minigolf**

Treffen: Alle 14 Tage Freitag (Mai-September)
von 16.00 – 18.00 Uhr; Bahngolf-Anlage
am Lanker See, **Preetz**

Diabetes und Bewegung

Treffen: Jeden Dienstag im Monat v. 16.00 – 17.00 Uhr,
Lindenstraße 37, PTSV – Sportheim (Orchestraum), **Preetz**

• **Hämochromatose.V.reinigung e.V. – Kontaktstelle Schleswig-Holstein**

Ansprechpartner: Herr Schirren – Langowski;
01 77/6768859 E-Mail: julschirren-langowski@web.de

• **Herzintakt**

Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf in S-H e.V.

Kontakt: 04342/9034406

Internet: www.herzintakt.net

Sprechzeiten: Mo – Fr von 9.00 – 13.00 Uhr sowie nach
Absprache; (spezielle Sprechstunde für Patienten und
Angehörige) – Anmeldung unter 04342/9034407,

Kührener Str. 30, **Preetz**

• **Kinder-Herzhilfe Schleswig-Holstein e.V.**

Telefon:01 74/7470276

E-Mail: info@kinderherzhilfe.de

Internet: www.kinderherzhilfe.de

• **Verein für Hirn-Aneurysma-Erkrankte Der Lebenszweig e.V. –**

Ansprechpartner: Herr Janßen; 04456/899182

Treffen: abwechselnd in Kiel und Lübeck

E-Mail: info@hirn-aneurysma-nord.de

Internet: www.hirn-aneurysma.de

• **Hirntumor**

Deutsche Hirntumorhilfe, Leipzig

Telefon: 0341/5909396

E-Mail: info@hirntumorhilfe.de

Internet: www.hirtumorhilfe.de

• **Mukoviszidose e.V. Regionalgruppe Kiel**

Ansprechpartnerin: Frau Dücker; 04636/979585

E-Mail: pettyduecker@googlemail.com

Treffen: wechselt, 4 x im Jahr

- **Mastozytose Selbsthilfe Netzwerk**

Ansprechpartnerin: Frau Hegmann; 022 07/974 92 97

E-Mail: kontakt@mastozytose-info.de

Internet: www.mastozytose-info.de

- **Organtransplantierte BDO e. V. Reg. Gruppe SH**

Internet: www.bdo-ev.de

- **Reizdarm**

Deutsche Reizdarmselbsthilfe e. V.

Telefon: 069/71 37 78 86

E-Mail: info@reizdarmselbsthilfe.de

Internet: www.reizdarmselbsthilfe.de

- **SHG Umwelterkrankte Mittelholstein**

Ansprechpartnerin: Frau Schwark-Sobolewski;

041 92/8 19 84 40

E-Mail: shum@umweltkranke.de

Internet: www.umweltkranke.de

Treffen: Jeden 2. Donnerstag um 19.00 Uhr, Schloss
Bad Bramstedt, Bleeck 16, **Bad Bramstedt**

- **Asbestose SHG HH u. S-H e. V.**

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

Internet: www.asbesterkrankungen.de

Treffen: 1. Freitag um 18.00 Uhr, Norderstedt

- **Herzhilfe Plön e. V. Coronarsport**

Ansprechpartner: Herr Velten; 01 72/593 99 31

Treffen: Jeden Dienstag v. 18.00 – 21.00 Uhr,
Marineunteroffizierschule (MUS), **Plön**

Psychosoziale Probleme

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

Ansprechpartner: Herr Gretzig; 043 42/78 82 28

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

Treffen:

1. Gruppe – Nicht angeleitete Selbsthilfegruppe,
Am 2. Donnerstag im Monat v. 17.00 – 19.00 Uhr,
Feldmannplatz 6 (Speicher), **Preetz**

2. Gruppe – Jeden 3. Dienstag im Monat unter
Anleitung einer Sozialpädagogin v. 19.00 – 21.00 Uhr,
Rodomstorstraße 14, GPZ im Hause der „Brücke“, **Plön**

In Notfällen hilft der Sozialpsychiatrische Dienst –
werktag; 04522/743646

Abends und an Wochenenden und Feiertagen unter 112

- **Burnout – Frauengesprächskreis**

Ansprechpartnerin: Frau Selinski; 04342/787707 oder
0171/4919101

E-Mail: eva.selinski@gmx.de

Treffen: Alle 14 Tage, Dienstag v. 17.00 – 19.00 Uhr,
Gasstraße 14, **Preetz**.

- **„Frauen unterstützen Frauen“ – angeleitete SHG**

(ausdrücklich auch für Frauen mit psychischer
Erkrankung)

Träger: AWO Kreisverband Plön e. V.

Ansprechpartnerin: Frau William; 04348/917312
(bitte vorher anrufen)

Treffen: Jeden Montag v. 10.00 – 11.30 Uhr im
Sprüttenhus, **Schönberg**

- **Teestuben DRK – KV Plöner Land e.V.**

(für ältere Damen und Herren ab 70 J.)

Ansprechpartner: Herr Drescher; 04342/90334030

Treffen: Jeden 1. und 3. Dienstag v. 15.00 – 17.00 Uhr,
Gasstraße 25, (Abholung von zu Hause innerhalb von
Preetz möglich), **Preetz**

Treffen: Jeden 1. und 3. Donnerstag v. 15.00 – 17.00 Uhr,
Rundweg 6, **Selent**

Eltern / Familie / Kinder

- **Selbsthilfegruppe für Angehörige autistischer Kinder in den Kreisen Plön und Ostholstein**

Ansprechpartner: Kirsten u. Thorsten Steen,
Dorfstraße 33,

24601 Belau; 04323/804930

E-Mail: autismus.ploen@yahoo.com

Internet: autismus-ploen.jimdofree.com

Treffen: i.d.R. 1 x pro Monat, abends in unterschiedlichen Restaurants

- **Im Spektrum – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung**

auf dem Weg zum Erwachsenwerden mit allen Herausforderungen (Schule, Ausbildung, Beruf, Partnerschaft, u. v. m.) – **neue Gruppe** –

Kontakt: 0 15 25 / 2 06 47 48

E-Mail: im-spektrum@gmx.de

Internet: <http://im-spektrum.jimdosite.com>

Treffen: nach Vereinbarung

- **ELTERN – KINDER – LOBBY**

(SHG von Müttern, Vätern, Großeltern u. Angehörigen, die v. ihren Kindern / Enkelkindern getrennt leben, aufgrund Inobhutnahme, Trennung o. Scheidung)

Ansprechpartnerin: Frau Kandziora; 0 15 25 / 8 71 80 33

E-Mail: eltern-kinder-lobby@gmx.de

Internet: www.Eltern-Kinder-Lobby.de

Treffen: Nach Bedarf und Absprache, in den Räumlichkeiten des DRK-Kreisverbandes Plöner Land e. V., Plöner Landstraße 14, **Schellhorn**

- **Wellcome, Familienbildungsstätte Plön**

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Telefon: 0 45 22 / 50 51 38

- **Freiwilligenzentrum im Kreis Plön**

Eine Einrichtung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und der Freiwilligenarbeit, Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, **Preetz**

Telefon 0 43 42 / 7 17 48

E-Mail: info@freiwillig-im-kreis-ploen.de

- **DRK – Kindertagesferien (Zwei Wochen in d. Sommerferien)**

für Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren, DRK – Kreisverband Plöner Land e. V., Plöner Landstraße 14, **Schellhorn**

Ansprechpartnerin: Frau Laugwitz; 0 43 42 / 9 03 34 00

E-Mail: laugwitz@drkploenerland.de

Internet: www.drkploenerland.de

- **Selbsthilfegruppe für Personen, die Menschen mit Demenz begleiten**

Telefon: 01 75/4 55 06 69 (bitte vorher anrufen)

Treffen: Am 2. Freitag im Monat v. 17.00 – 18.30 Uhr
im Nachbarschaftstreff Osterkarree, Schillener
Straße 2–4, **Plön**

- **Selbsthilfegruppe für Personen, die Menschen mit Demenz begleiten**

Telefon: 01 75/4 55 06 69 (bitte vorher anrufen)

Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat von 15.30 –
17.00 Uhr, im Café Duft im Diakonischen Werk,
Am Alten Amtsgericht 5, (Parkplatz Cathrins-
platz), **Preetz**

- **Beratungen zu Fragen der Demenz**

Kontakt: Telefonisch und ggf. persönliche Beratung
unter 01 75/4 55 06 69

E-Mail: info@alzheimer-kreis-ploen.de

Internet: www.alzheimer-kreis-ploen.de

- **Pflegestützpunkt im Kreis Plön
Beratung rund um das Thema Pflege und
Pflegeversicherung**

Tel. 0 45 22 / 74 33 11

Heinrich-Rieper-Str. 6, **Plön**

www.pflege.schleswig-holstein.de

- **Patientenombudsmann /-frau SH e. V.**

Telefon: 0 45 51 / 80 34 22

E-Mail: info@patientenombudsmann.de

Internet: www.patientenombudsmann.de

- **SHG „Regenbogenwege“ –
Eine Gruppe für Eltern deren Kind vor, während
oder nach der Geburt gestorben ist.**

Ansprechpartnerin: Frau Scheidemann

(Krankenschwester u. Trauerbegleiterin); 0 43 42 / 80 14 24

E-Mail: info@regenbogenwege.de

Treffen: Jeden 3. Donnerstag von 19.30 – 21.30
Uhr, Klinik Preetz, Am Krankenhaus 5 (im
Raum „Insel der Seele“), **Preetz**

- **Frühstück für Trauernde in der Mitte des Lebens**

Kontakt: 04521/401882 (Anmeldung erbeten)

Internet: www.hospizinitiative-eutin.de

Treffen: Jeden 1. Sonntag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr, Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Straße 20, **Eutin – neu –**

- **Trauercafé (kostenfreie Teilnahme)**

Kontakt: 04521/401882

Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat um 15.00–17.00 Uhr; Albert-Mahlstedt-Straße 20, **Eutin**

- **Trauerwandern der Hospizinitiative Eutin und Plön**

Treffen: Jeden 2. Sonntag im Monat, 14.00 Uhr, Fünf-Seen-Allee 2, (Seniorenheim Dana), **Plön**

- **Intuitives Malen für Trauernde**

Kontakt: 04521/402882 (Anmeldung erbeten)

Treffen: Jeden 4. Dienstag im Monat von 16.00 – 18.00 Uhr, Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Straße 20, **Eutin**

- **Geschlossene Trauergruppe der Hospiz – Initiativen Plön und Eutin**

(zweimal im Jahr als Kurs)

Anmeldung und Trauerteleson: 04521/401882

- **Kinder- und Jugendtrauergruppe (Anmeldung erbeten)**

Kontakt: 04521/790776

Treffen: Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 15.00–16.00 Uhr (5 – 9 Jährige), von 16.30 – 18.00 Uhr (10 – 15 Jährige), Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Straße 20, **Eutin**

- **Trauerteleson der Hospizinitiative Eutin**

Persönliches Gespräch nach Absprache

Kontakt: 04521/401882

- **Hospizverein Preetz e.V.**

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

Ansprechpartnerinnen: Frau Menden, Frau Schröder und Frau Popp; 04342/7889640

E-Mail: info@hospizverein-preetz.de

Internet: www.hospizverein-preetz.de

Bürozeiten: Mo, Di, Mi v. 09.15 – 12.30 Uhr, Do v. 13.00 – 15.45 Uhr (und nach Vereinbarung),

Kirchenstraße 58, **Preetz**

• **Sprechstunde für Trauernde**

Kostenfreie Einzelbegleitung

Treffen: Jeden Mittwoch ab 15.00 Uhr ohne Anmeldung im Büro, Kirchenstraße 58, **Preetz**

• **Trauerkreis**

Kostenfrei, mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr in der alten Musikschule, Baasberg 1, **Preetz**

• **Kinder schwererkrankter Eltern**

Kostenfrei, nach Absprache

Begleitung der Kinder – Beratung der Eltern

• **Wandern für Trauernde**

Kostenfrei, Bewegung und Gespräche in der Natur

Treffen: Jeden 4. Sonntag im Monat um 14.00 Uhr, Shell Tankstelle, Schwentinestraße 5. **Preetz**

• **Plöner Hospiz – Initiative e. V.**

Hospiztelefon: 04522/500303,

Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört

E-Mail: post@ploener-hospizinitiative.de

Internet: www.ploener-hospizinitiative.de

• **Telefonseelsorge** Rund um die Uhr

Ev. Telefonseelsorge

Telefon: 0800/1110111

Kath. Telefonseelsorge

Telefon: 0800/1110222

Kinder und Jugendliche

Telefon: 0800/1110333

Frauen / Mädchen

• **Frauenberatungsstelle / Ess-o-Ess**

Telefon: 0431/524241

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

Kostenlos und anonym, telefonische und/oder persönliche Beratung, Krisenintervention, Beratung und Therapie. Telefon: 0 43 42/30 99 39

- **Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna klara e. V.**

Telefon: 04 31/5 57 93 44

E-Mail: psychosozial@donna-klara.de

Internet: www.donna-klara.de

- **Frauenhaus Kreis Plön e. V.**

Tag und Nacht erreichbar

Telefon: 0 43 42/8 26 16

- **Frauenhelpline bundesweit**

Telefon: 0 80 00/11 60 16

Sucht

- **Anonyme Alkoholiker, Preetz**

Ansprechpartner: Günther; 0 15 73/5 51 06 73

Treffen: Jeden Dienstag v. 19.00 – 21.00 Uhr,

Bodelschwingh – Gemeindehaus,

Max-Planck-Straße 2, **Preetz**

- **Gemeinschaft „Peter Jepsen“ Deutscher Guttempler Orden – Suchtselbsthilfe**

Ansprechpartnerin: Frau Winter; 0 43 43/86 71 oder

0 15 25/7 06 66 57

Treffen: Jeden Mittwoch um 19.30 Uhr,

Gemeindesaal der ev. Kirche,

Neuheikendorfer Weg 4, **Heikendorf**

- **BKE – Preetz**

Ansprechpartnerin: Frau Ahlers; 0 43 83/51 79 66 oder

01 72/1 70 62 16

Treffen: Jeden Montag um 20.00 Uhr,

Gemeindehaus, Stadtkirche, **Preetz**

- **BKE – Preetz (Vorbereitungskurs zur MPU)**

Ansprechpartner: Herr Bumann; 0 43 07 / 83 98 57
oder 04342/76270

E-Mail: volker.bumann@superkabel.de

Treffen: Jeden Mittwoch von 18.30 – 20.00 Uhr,

Kirchenstraße 33a (ATS), **Preetz**

(Weitere Treffen bestehen auch in **Heiligenhafen**)

- **BKE – Schellhorn**

Ansprechpartner: Herr Hutzfeld; 0 43 42/5347 oder
01 74/4242859

Treffen: Jeden Donnerstag zw. 19.30 – 21.30 Uhr,

Nikodemushaus, Theodor-Heuss-Weg 7, **Schellhorn**

- **BKE – Schönkirchen**

Ansprechpartnerin: Frau Stallmann- Starckjohann;
0431/2606694 oder 01 73/9049941

Persönliche Beratung täglich möglich von
0.00 – 24.00 Uhr – Soforthilfe

E-Mail: antje.stallmann@freenet.de

Internet: www.bke-sh.de

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

Ansprechpartner/innen: Herr Deiter; 01 71/6538049,
Frau Runge; 01 74/6569624, Herr Witthinrich;
01 76/60170914

E-Mail: shg-luetjenburg@gmx.net

Internet: www.shg-luetjenburg.de

Treffen: Jeden Dienstag v. 19.30 – 21.00 Uhr,

im Gemeindehaus, Wehdenstraße 14, **Lütjenburg**

- **Freundeskreis Plön**

Ansprechpartner: Herr Rathje; 04522/500319 oder
01 77/5355911

E-Mail: wolfgang.rathje@gmx.de

Treffen: Jeden Dienstag von 19.30 – 21.30 Uhr,

Krabbe 17, Raum 5, **Plön**

- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Preetz**

Kontakt: 01 76/32737860

E-Mail: kontakt@freundeskreis-preetz.de

Internet: www.freundeskreis-preetz.de

Treffen: Jeden Donnerstag v. 19.00 – 21.00 Uhr,

DRK-Vereinsheim, Gasstraße 25, **Preetz**

- **Freie Selbsthilfegruppe Alkohol und Drogen**

Ansprechpartnerin: Frau Kittner; 0431/78 5899 10
Treffen: Jeden Montag um 18.00 – 19.30 Uhr,
DRK-Seniorenbegegnungsstätte, Am Dorfplatz 7,
Schwentinental /OT Raisdorf

- **You turn – Selbsthilfegruppe Heikendorf**

Ansprechpartner: Herr Proksch; 01 63/7 49 60 33
Treffen: Jeden Mittwoch um 19.00 Uhr,
Johannese Gemeinde, Am Herrkamp 1, **Heikendorf**

- **Freie Selbsthilfegruppe Trappenkamp**

Ansprechpartner: Herr Kasch; 01 60/380 62 77
E-Mail: kuddelkasch@gmail.com
Treffen: Jeden Freitag 19.30 – 21.00 Uhr, Pfarrhaus
Katholische Kirche, Sudetenplatz 15, **Trappenkamp**

- **Mobile Drogenhilfe**

Landesverein für Innere Mission in Schleswig-Holstein
Hilfestellung u. Beratung bei Problemen mit illegalen
Drogen für Betroffene und Angehörige
Telefon: 04342/7 62 70

SHG = Selbsthilfegruppe

Überregionale Selbsthilfeaktivitäten

Kontaktstellen in Schleswig-Holstein

Kiel

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

Lübeck

Kahlhorststraß 35a (Geb. 49)
Tel. 0451/69 33 95 84
www.kiss-luebeck.de

Bad Segeberg

Lübecker Straße 14
Tel. 045 51/3005
www.kis-segeberg.de

Neumünster

Schützenstraße 14–16
Tel. 04321/4191 19
www.selbsthilfe-neumuenster.de

Ahrensburg

Große Str. 28–30
Tel. 041 02/99 55 94
www.kibis-stormarn.de

Flensburg

Mürwikerstraße 1 15
Tel. 0461/869 35 18
www.kibis-flensburg.de

Geesthacht

Flottbeker Stieg 1
Tel. 041 52/907 97 14
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

Heide

Hamburgerstraße 73
Tel. 0481/902 79 01
www.selbsthilfe-dithmarschen.de

Husum

Poggenburgstraße 10a
Tel. 04841/8007 77
www.kibis-nf.de

Itzehoe

Liliencronstraße 8
Tel. 04821/6001 33
www.kibis-itzehoe.de

Mölln

Wasserkrüger Weg 7
Tel. 045 42/905 92 50
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

Rellingen

Oberer Ehmischen 53
Tel. 041 01/500 34 90
www.selbsthilfe-pinneberg.de

Rendsburg

Ahlmannstraße 2a
Tel. 04331/132336
www.kibis-rendsburg.de

Schleswig

Lollfuß 48
Tel. 04321/27748
www.kibis-sl.de

Weitere Links und Adressen

www.nakos.de

Hier finden Interessierte, Betroffene und Angehörige alle notwendigen Informationen rund um das Thema Selbsthilfe.

www.selbsthilfe-sh.info

Hier finden Sie alle Kontaktstellen in Schleswig-Holstein.

www.arge-selbsthilfefoerderung-sh.de

Hier finden Sie Anträge und Information zum Thema Krankenkassenförderung.

www.aok.de/palliativwegweiser

Versorgungs- und Beratungsangebote für schwerstkranke und sterbende Menschen

Impressum

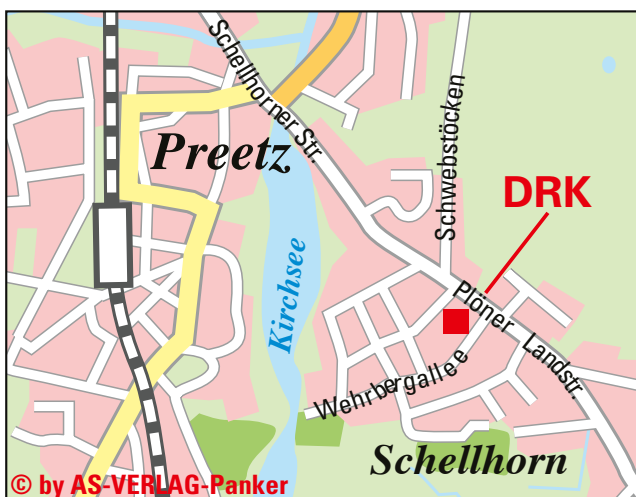
Herausgeber:	Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Plöner Land e. V. Plöner Landstraße 14 24211 Schellhorn
Erscheinungsweise:	1 × jährlich, kostenfrei
Auflage:	3.000 Exemplare, 08/2021
Titelfoto:	© diyanadimitrova - Fotolia
Spendenkonto:	IBAN: DE64 2105 0170 1400 0050 52 BIC: NOLADE21KIE Stichwort: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS)
Sie erreichen uns:	Telefon: 04342/90334020 Telefax: 04342/90334090 E-mail: drescher@drkploenerland.de www.selbsthilfe-ploen.de oder www.drkploenerland.de

Diese Broschüre wird finanziert durch Fördermittel der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen in Schleswig-Holstein, der Rentenversicherung, des Landes Schleswig-Holstein und aus Eigenmitteln des DRK Kreisverband Plöner Land e. V.

Weitere Exemplare können bei der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe angefordert werden.

Die Angaben in dieser Broschüre sind nach bestem Wissen erstellt, aber ohne Gewähr. Für die Richtigkeit sind die Gruppen und Institutionen selbst verantwortlich. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe



Bürozeiten:

Montag bis Freitag von
8.30–13 Uhr

Am Mittwoch von 14–16 Uhr
und nach Vereinbarung

Ansprechpartner:

Oliver Drescher,
Diplomsozialpädagoge
Zentrale Kontaktstelle
für Selbsthilfe
Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Plöner Land e.V.
Plöner Landstraße 14
24211 Schellhorn
Telefon 04342/90334020
Telefax 04342/90334090
drescher@drkploenerland.de
www.selbsthilfe-ploen.de oder
www.drkploenerland.de