



KIBIS

Kontakte

Information

Beratung im Selbsthilfebereich

KREIS HERZOGTUM LAUENBURG

Selbsthilfe-Info

2015/2016

www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

KIBIS im Kreis Herzogtum Lauenburg

In Mölln

Adolph-Hoeltich-Stift
Wasserkrüger Weg 7
23879 Mölln

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

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

Sprechzeiten
Dienstag u. Mittwoch 9-12 Uhr
Donnerstag 15-18 Uhr

*Renate Schächinger
Susanne Urdahl*

In Geesthacht

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

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

Sprechzeiten
Montag 9-12 Uhr
Donnerstag 16-19 Uhr

*Renate Schächinger
Susanne Urdahl*

Träger:



I Aktuell – KIBIS informiert	4
Ideengruppe: neue Formen der Öffentlichkeitsarbeit	4
In-Gang-Setzer-Projekt, Wieder-In-Gang-Setzung	4
Selbsthilfegruppen-Beirat	5
Präventionsgesetz, mehr Geld für die Selbsthilfe	5
Veranstaltungshinweise, Literaturhinweis, Filmhinweise	5, 6
Betroffene gesucht: Privat-Insolvenz	6

II Neue Selbsthilfegruppen	7
Gemeinsam gehen und verstehen - Angehörigengruppe	7
Neue Krebsgruppe-FrauenSelbsthilfe nach Krebs	7
Psychische Selbsthilfe – Verein	8
Gesprächsgruppe bei der Rheumaliga	8
Psypresse - Zeitungsprojekt	9
Trauergruppe beim Freundeskreis Hospiz in Geesthacht	9
Suchtselbsthilfegruppe in Schwarzenbek	10
FUSEL, Für uns selbst	10
Gedankensplitter, SHG bei Alkoholsucht	11
Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien	11

III Selbsthilfegruppen und Vereine informieren	12
40 Jahre Jubiläum vom Freundeskreis Gruppe 76	12
Rückblick Lymptag in Lauenburg	13
Kreisweite Gehörlosen-SHG feierte 10-jähriges Jubiläum	14
Polioselbsthilfe im Wandel	15
Gedenken an Herrn Rostock	15

V Treffen und Termine aller Selbsthilfegruppen	16
Erkrankungen	16
Krebserkrankungen	24
Behinderungen	31
Psychosoziale Themen	32
Sucht	36
Eltern, Kinder, Familie	39
Frauen, Senioren, Sonstige	40

Roll-ups der Ideengruppe	20-23
---------------------------------------	--------------

Ideengruppe entwickelt neue Formen der Öffentlichkeitsarbeit

In der Heftmitte stellen wir Ihnen die rollups für die Selbsthilfegruppe vor. Diese wurden in der Ideengruppe entwickelt und können von den Selbsthilfegruppen bei KIBIS ausgeliehen werden. Entsprechende Postkarten sind in Vorbereitung.

Die Selbsthilfe wird sich bei der Psychosozialen Aktionswoche 2016 beteiligen:

- Am Mittwoch, den 13. April 2016 von 11–14 Uhr beim Aktionstag in der Fußgängerzone in Geesthacht
- Am Freitag, den 15. April 2016 von 15–18 Uhr in der Alfred- Nobel- Schule in Geesthacht zum Thema: *Benachteiligte Kinder und Familien*
- Am Samstag, den 16. April 2016 bei der „Busreise mit Barrieren“ durch den Kreis Herzogtum Lauenburg

Termin vormerken: Trommeln für die Selbsthilfe am Samstag, den 24. September 2016

Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie auf der KIBIS- Homepage unter: www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

In-Gang-Setzer-Projekt:

inGangSetzer®



Geschulte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen zur

Verfügung um neue Gruppen in der Gründungsphase zu unterstützen. In einer weiteren Schulung wurden ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geschult, um bestehende Gruppen zu begleiten z.B. bei Gruppenmüdigkeit, bei Wechsel in der Leitung. Bitte wenden Sie sich an KIBIS. Selbsthilfe aktivieren www.in-gang-setzer.de

Selbsthilfegruppen-Beirat:

Die 2-jährige Amtsperiode ist beendet.. Am 4. November 2015 wird im kreisweiten Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen ein neues Beiratsteam gewählt. KIBIS bedankt sich bei den Mitgliedern des „alten“ Beirats für die Unterstützung in den letzten zwei Jahren. Zum Beirat gehörten: Fred Abel; Eva-Maria Goldt-Klimkeit; Kai Kannieß; Petra Marek; Angelika und Jürgen Rosenthal, Rainer Schmid und Maren Wenk.

Präventionsgesetz stärkt die Selbsthilfe

Das neue Präventionsgesetz tritt 2016 in Kraft und hat die Selbsthilfe gestärkt. Nach SGB V § 20 h werden die gesetzlichen Krankenkassen ab 1. Januar 2016 pro Mitglied 1,05 Euro statt bisher 64 Cent für die gesundheitliche Selbsthilfe verausgaben. Dabei erhalten Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeverbände und Selbsthilfekontaktstellen finanzielle Förderung. Informationen über die kassenübergreifende Gemeinschaftsförderung in Schleswig-Holstein erhalten Sie unter www.arge-selbsthilfefoerderung-sh.de und bei KIBIS.

Veranstaltungshinweise

Krebsinformationstag am Samstag, den 28.11.2015 in Kiel in der Sparkassenakademie S-H, Faluner Weg 2, 24109 Kiel Ab 10 Uhr Informationsveranstaltung mit vielen Vorträgen und Informationsmesse. Themen: Diagnostik, Therapie, Vorsorge, Früherkennung, Selbsthilfe u.v.m Information und Programm Tel. 0431-800 10 80 Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft Homepage: www.krebsgesellschaft-sh.de

Nein sagen die besten Strategien

Vortrag am Mittwoch, den 25.11.2015 um 19 Uhr beim Patientenforum des Gesprächskreises für Pflegende Angehörige in Geesthacht Grünhof in der St. Thomas Kirchengemeinde in Geesthacht-Grünhof, Westerheese 15 Initiatorin: Gudrun Dehn, Dozentin: Dipl.- Psychologin Ingeborg Kleen Nein sagen ist tabu. Zwar nehmen wir uns hier und da Freiheiten. Aber nicht immer erlauben wir uns, offen und deutlich auszusprechen. Die Referentin zeigt auf, wie Nein-sagen

gelingen kann und wie wir uns positiv abgrenzen können und weiterkommen können.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Literaturhinweis

Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden

zusammengestellt und praxiserprobt von Manfred Bieschke-Behm, Leiter und Initiator von Selbsthilfegruppen, Workshops und Seminaren

Herausgeberin: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.; Königstr. 42-43 in 14163 Berlin, Tel. 030/ 80 19 75 14
Gegen Schutzgebühr von 10 Euro wird das Buch versandt.

Filmhinweise

Das Medienprojekt Wuppertal stellt Filme zu vielen Problembereichen zur Verfügung

Lilly - ein Film über eine junge Frau mit Ess- Störungen

Zoey - ein Spielfilm über die Lebenswelt von Kindern aus einer suchtbelasteten Familie

Stigma ADHS - eine Dokumentation über Kinder und Jugendliche mit ADHS

Angst - eine Videodokumentation über Angststörungen

Schmerzhaft - Leben mit chronischen Schmerzen

Leben lernen - eine Videodokumentation zum Thema Sucht, Therapie und Tod

Homepage: www.medienprojekt-wuppertal.de

Medienprojekt Wuppertal, Hofaue 5, 42103 Wuppertal
Tel. 0202- 563 26 47

Betroffene in Geesthacht gesucht

Das Leben gestalten trotz Privat-Insolvenz

- Zum Informations- und Erfahrungsaustausch
- Gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung der schwierigen persönlichen Lage
- Gemeinsamer Freizeitgestaltung bei geringem Budget

Kontakt und Information bei KIBIS in Geesthacht,
Tel. 04152-907 97 14, KIBIS in Mölln Tel. 04542-90 59 250

Gemeinsam gehen und verstehen

Neue Angehörigengruppe bei Angst und Depressionen

Wenn Sie eine/n Angehörige/n haben, der/die sich stark zurückzieht, an Depressionen erkrankt ist oder unter einer Angsterkrankung oder Panikstörung leidet. Wenn Sie das Verhalten des/der Angehörigen nicht verstehen. Informieren Sie sich in der neuen Selbsthilfegruppe und tauschen Sie sich in einer netten Runde aus. Uns geht es darum, besseres Verständnis zu haben und damit auch gezielter unterstützen zu können. Vertraulichkeit ist selbstverständlich.

Treffen mittwochs um 19 Uhr am 11. und 25. November und am 9. Dezember bei KIBIS in Mölln. Weitere Termine nach Absprache.

Kontakt über Andreas Holtermann Tel. 04153-59 96 531 und bei KIBIS

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Seit März 2015 gibt es die Gruppe "Frauenselbsthilfe nach Krebs" für Mölln und Ratzeburg.

Unter dem Motto: Auffangen, Informieren und Begleiten möchte die Gruppe krebserkrankten Frauen und Männern (auch Männer können Brustkrebs bekommen) die Möglichkeit geben sich auszutauschen. Die Gruppe spricht nicht nur Menschen mit Brustkrebserkrankungen an, sondern steht allen von Krebs-Erkrankungen Betroffenen sowie deren Angehörigen offen.

Die Gespräche mit anderen Betroffenen und der Austausch von Erfahrungsberichten können dabei helfen die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden.

Zur Förderung der Lebensqualität sind zudem Ausflüge, gemeinsame Unternehmungen sowie auch Feste geplant.

Regelmäßige Treffen dienstags und samstags nach Vereinbarung bei KIBIS, Wasserkrügerweg 7 in Mölln und im DRK-Krankenhaus Ratzeburg

Information und Beratung: Petra Marek, Tel. 04541-840 96 34

Psychische-Selbsthilfe e.V.

Der Verein Psychische-Selbsthilfe e.V. wurde im April 2015 von sieben Gründungsmitgliedern ins Leben gerufen. Ziel des Vereins ist es die psychische Erstversorgung zu verbessern vorerst sollen Hilfen im Kreis Herzogtum Lauenburg vermittelt werden, weiterhin soll der Verein sich bundesweit ausdehnen.



In Zusammenarbeit mit ortsansässigen Vereinen und Organisationen sowie der Psychiatrischen Institutions Ambulanz kurz PIA soll den Betroffenen sowie deren Angehörigen geholfen werden. Durch ein kostenfreies Kennenlernen der betroffenen

Personen in ihrer Umgebung soll die Problematik erkannt werden und ein gezieltes betreutes Hilfsangebot erarbeitet werden. Auch sollen die Probleme von psychischen Erkrankungen in der Öffentlichkeit publiziert werden, durch öffentliche Infostände, Informationsabende, Präsentationen und die Zeitschrift „Psyspresse“, damit Menschen mit psychischen Problemen oder Störungen auf mehr Toleranz und Verständnis hoffen können. Leider geht dieses alles nicht ohne aktive Helfer, die wir dringend für unsere Projekte benötigen. Ab 2016 ist eine Jugendgruppe geplant unter dem Motto **„Jugend trifft auf soziales Engagement“**, da auch Kinder und Jugendliche unter psychischen Erkrankungen leiden ist es auch dort wichtig Hilfen zu schaffen. Nähere Informationen finden sie auf unserer Homepage unter www.psychische-selbsthilfe.de

Neue Gesprächsgruppe bei der Rheumaliga in Mölln

Seit Juli 2015 trifft sich einmal monatlich die Gesprächsrunde. Die Treffen finden am 2. Montag im Monat um 17 Uhr im Polleyn-Haus, Jochim Polleyn-Platz 9 in Mölln statt. Hier haben Rheuma-Erkrankte in lockerer und zwangloser Runde die Gelegenheit zum Informations- und Erfahrungsaustausch. Auskünfte erhalten Interessierte bei der Rheumaliga unter Tel. 0170 – 500 41 67 zu den Sprechzeiten montags von 10 – 12 Uhr und mittwochs von 10 – 12 Uhr

„Psyspresse“



Im Rahmen des letzten KIBIS-Gruppentreffens in Geesthacht stellte sich die Frage nach dem Erhalt und der Fortführung der Zeitschrift „Psyspresse“. Der Verein Psychische-Selbsthilfe e.V. erklärte sich sofort bereit, dieses wichtige

Projekt, welches ihren Ursprung in der Tagesklinik Schwarzenbek findet zu übernehmen.

Die Psyspresse wird voraussichtlich ab 2016 viermal im Jahr erscheinen und soll kostenfrei bei Ärzten und Apotheken als Printversion ausliegen (selbstverständlich auch online). Neben fachlichen Berichten und Therapieangeboten sollen vor allem Betroffene zu Wort kommen ferner soll die Psyspresse ein Informationsmedium der Vereine werden, welche sich mit den Themen Psyche, Behinderungen, Therapie beschäftigen.

Ganz wichtig ist uns, dass auch Selbsthilfegruppen ein Medium haben um sich mitteilen zu können, da diese wesentlich zu einer Genesung und Stabilität beitragen.

Wir suchen für dieses Projekt Menschen, die sich gerne daran beteiligen möchten, dass die Psyspresse bei jeder Ausgabe gefüllt ist. Ganz besonders möchten wir Betroffene und Angehörige ansprechen, an diesem sehr wichtigen Projekt mitzuarbeiten.

Hier sind Sie gefragt, Sie werden gehört und manch einem Menschen kann gerade ein einziger Beitrag helfen, positiv in die Zukunft zu schauen.

Informationen finden sie auf unserer Homepage unter www.psychische-selbsthilfe.de

Geleitete Trauergruppe des Freundeskreises Hospiz in Geesthacht

Neuer Start einer festen Gruppe ab Herbst 2015

Treffen Montags nach Absprache von 19-21 Uhr beim Freundeskreis Hospiz, Neuer Krug 4 in 21502 Geesthacht. Teilnahme nur nach Anmeldung bei:
Rossita Eichholz Tel. 04152- 73968

Wer einen lieben Menschen verliert, verliert einen Teil von sich selbst. Vieles scheint sinnlos. Das Leben gerät aus den Fugen. Es ist schwierig, allein den Alltag zu bewältigen und eine neue Lebensperspektive zu finden. Dabei hilft die angeleitete Trauergruppe.

Die Teilnehmerin einer Trauergruppe sagt: Es war gut, in der Gruppe zu spüren, wie groß das gegenseitige Verstehen ist. Es war gut, so viele unterschiedliche Ansätze aufgezeigt zu bekommen, wie man Trauer annehmen kann, ohne dass sie den Lebensmut erstickt. Es war gut zu erkennen, dass man nicht krank ist, dass es nicht unnormal ist, lange, sehr lange traurig zu sein. Wie gut, dass ich den Mut fand, in die Gruppe zu gehen.

Neue Suchtselbsthilfegruppe in Schwarzenbek

In Schwarzenbek ist der Aufbau einer neuen unabhängigen Suchtselbsthilfegruppe geplant. Alkoholiker und Alkoholikerinnen finden bei den wöchentlichen Treffen die Gelegenheit zur gegenseitigen Unterstützung bei der Abstinenz. Im vertrauensvollen Gruppengespräch werden die Alltagssituationen besprochen, die suchtfördernd waren. Die gegenseitige Unterstützung und Begleitung wird von Suchterkrankten als große Hilfe erlebt. Informationen zur Gruppe erhalten Interessierte bei KIBIS in Geesthacht unter Tel. 04152-907 97 14 und bei KIBIS in Mölln unter Tel. 04542-90 59 250

Geesthachter Selbsthilfegruppe bei Problemen mit Alkohol, Drogen und bei Lebenskrisen sucht neue Mitglieder: FUSEL – Für Uns SELbst

Wir sind eine seit 10 Jahren bestehende Selbsthilfegruppe. Wir sind offen für alle Menschen in den verschiedensten Lebenskrisen.

Wir helfen: Oft fehlt nur eine neue Perspektive in deinem Leben z.B. an Übungsabenden im Musikbereich teilnehmen, Bootstouren organisieren, Grillen und vieles mehr.

Komm auf einen Sprung vorbei...

Treffpunkt: Jeden Mittwoch um 17:30 Uhr im Cafe Kola bei der Alkohol- und Drogen-Beratungsstelle, Am Markt 3 in Geesthacht Information unter Tel. 0171 - 99 62 618

Gedankensplitter – offene Selbsthilfegruppe bei Alkoholsucht in Geesthacht

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich seit 2 Jahren regelmäßig um gemeinsam gegen die Sucht zu kämpfen. Wir sind offen für neue Mitglieder. Wir treffen uns jeden Donnerstag von 16-17 Uhr im Cafe Kola bei der Alkohol- und Drogen- Beratungsstelle in Geesthacht, Markt 3

Wer gerne bei uns mitmachen möchte, melde sich bei Manfred Schiefelbein unter Tel. 04152 - 720 39

Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien KiAP Kreisgruppe Herzogtum Lauenburg stellt sich vor

Die Entwicklung der Persönlichkeit jedes Kindes ist abhängig von der Möglichkeit, sich in Freiheit und Würde in möglichst familiärem Rahmen entwickeln und entfalten zu können. Das Wohl des Kindes erfordert eine von Verständnis geprägte Erziehung, die dem Kind körperliches, geistiges, seelisches und soziales Wachstum sichert.

Wer sich entscheidet, ein Adoptiv- oder Pflegekind in seine Familie aufzunehmen, hat sich vorher lange und intensiv mit diesem Thema auseinander gesetzt. Bereits vor dieser Entscheidung und erst recht danach, gibt es bei vielen Adoptiv- und Pflegeeltern offene Fragen und den Wunsch nach Austausch und Unterstützung durch:

- regelmäßige gemeinsame Treffen zum Informations- und Erfahrungsaustausch
- Unterstützung bei Fragen und Sorgen in KITA und Schule
- Beratung bei Anträgen und Hilfe beim Umgang mit Behörden
- Fortbildung
- Beratung bei Problemen mit dem Kind/ Krisenhilfe
- Verbesserung der Kommunikation auf politischer Ebene
- Öffentlichkeitsarbeit

Die Kreisgruppe trifft sich zur Zeit jeweils am zweiten Freitag des Monats von 9 - 12 Uhr in der Hauptstr. 16 in Sandesneben.

Kontakt: Marlies Peters Tel. 04536/ 99 79 266

und Gabriele Koop Tel. 04544/ 89 16 90

E-Mail: KIAP.HerzogtumLauenburg@googlemail.com

Selbsthilfegruppen informieren

40 Jähriges Jubiläum vom

Freundeskreis Gruppe 76 in Mölln

Leitbild in der Selbsthilfegruppe:

Wir setzen auf persönliche Beziehungen

Seit Juli 1976 besteht der Freundeskreis Gruppe 76 und so sind es im Juli 2016 vierzig Jahre. Die Gruppe wird dieses Ereignis am Samstag, den 9. Juli 2016 in den Räumen des Polleyn-Hauses in Mölln würdigen.

Entsprechende Einladungen an Personen/Institutionen werden rechtzeitig versendet.

Der Name der Gruppe 76 führt das Gründungsjahr 1976. Die Gründerzeit zeichnete sich durch Hausbesuche aus. Aufgrund der zunehmenden Anfragen wurden Räumlichkeiten in Mölln angemietet, in denen sich regelmäßig zum Austausch getroffen wurde.

Aktuell findet ein solches Treffen des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe mit Betroffenen und Angehörigen regelmäßig jeden Donnerstag um 19.00 Uhr im Heilig-Geist-Zentrum in Mölln in der Gadebuscher Str. 13 statt. Die Selbsthilfegruppe befasst sich mit der Abhängigkeit/Mißbrauch der stoffgebundenen (Alkohol/Drogen/Medikamente), als auch mit stoffungebundenen (Spiel/Handy etc) Süchten. Das Alter ist für den Austausch in der Gruppe völlig unerheblich. Hier wird jedem geholfen.

Kontakt zum Freundeskreis über Kai Kannieß Tel. 04542-83 52 58

Kontakt zur Frauengruppe beim Freundeskreis über Susanne Thornow,

Tel. 04536-80 98 107 Internet: www.freundeskreis-moelln.de

**Rückblick: Lymph- und Lipödem Info-Tag
am 5. Juli 2015**

Trotz Hitze war der Info-Tag ein voller Erfolg! Nach einer kurzen Begrüßung stellten sich die einzelnen Gruppen selbst vor. So entstanden schon die ersten Gespräche, die dann später an den Ständen ausführlicher geführt wurden. Drei Lauenburger Selbsthilfegruppen (Interessengemeinschaft „Behinderter Menschen Lauenburg e.V.“, „Psychische Selbsthilfe e.V.“ und die Lymphselbsthilfe Lauenburg/Geesthacht) sowie die KIBIS Herzogtum Lauenburg hatten Stände aufgebaut. Dazu kamen noch GALILEO, JUZO – Kompressionen und Gilda Breckwolddt, Heilpraktikerin. Zwischenzeitlich hatten fleißige Helferinnen Schnittchen mit vegetarisch/veganem Aufstrich hergestellt, auch kleine Kuchen und Erdbeeren mit Schokospitze gab es. Getränke standen auch zur Verfügung. So konnten sich alle Gäste und Aktiven stärken und die Hitze doch ganz gut überstehen.

„Mutige“ Besucher testeten GALILEO und waren sehr davon ange-tan. Alle Fragen nach Kompressionen, Hilfe bei „Bestrumpfung-sfragen“ oder Fachärzten in der Nähe konnten beantwortet werden. Die von Betroffenen zusammen mit einem Künstler geformten Figuren mit typischen Erkrankungsmerkmalen des Lymphödems fanden viel Beachtung.

Dank gilt den vielen Helfern und Sponsoren, ohne die diese Veranstaltung nicht hätte statt finden können, da die Selbsthilfegruppe sich meist über Spenden finanzieren.

Die Lymph- Selbsthilfegruppe Lauenburg / Geesthacht sucht einen neuen Treffpunkt. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat nach Absprache. Treffpunkt bitte erfragen bei Karin Wiesmann unter Tel. 04153/ 59 88 207

*Wozu Selbsthilfegruppen?
Gleichgesinnte finden
und Erfahrungen austauschen*

Kreisweite Gehörlosen-Selbsthilfegruppe feierte 10 jähriges Jubiläum



Im November 2004 trafen sich zum ersten Mal Gehörlose in Schwarzenbek. Auf Anregung von Jeannette Pfeiffer aus Ratzeburg, die als Tochter gehörloser Eltern über entsprechende Kenntnisse und Erfahrungen der Gebärdensprache verfügt, konnte eine Selbsthilfegruppe für Gehörlose, mit Unterstützung durch Kibis, gegründet werden, die sich zum Ziel gesetzt hat, gehörlose Menschen im Kreis Herzogtum Lauenburg zusammenzuführen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen. Nach zunächst zehn Gründungsteilnehmern stieg die Teilnehmerzahl bis auf 30 Personen an, von denen ca. 15 – 20 regelmäßig an den monatlichen Treffen teilnehmen. Regelmäßige Vorträge von z.B. der Polizei und der Feuerwehr zu Präventionsmöglichkeiten, des DRK zu Erste-Hilfe-Maßnahmen und Ernährungsberatung bereichern die Treffen.

Am Samstag, 8. November 2014, konnte unter reger Beteiligung das 10jährige Bestehen der SHG gefeiert werden. Auch in Zukunft findet das Treffen der Gehörlosen-SHG monatlich am 2. Sonnabend im Gemeinderaum der St. Michael-Kirchengemeinde, Haselgrund 1, 21493 Schwarzenbek statt. Die genauen Termine und weitere Hinweise können unter www.pfeiffer-ratzeburg.de erfragt werden. Gäste sind herzlich willkommen.

Polioselbsthilfe im Wandel

Seit gut 25 Jahren gibt es in Schleswig-Holstein die Polioselbsthilfe. Im Herzogtum Lauenburg arbeiten wir ab September 2009. Jetzt stoßen wir auf Probleme, die wir so nicht vorhergesehen haben. Das Herzogtum ist ein sehr großer Kreis. Die Wege für unsere Selbsthilfemitglieder betragen oft mal eben so 50 km für eine Strecke. Die Öffentlichen Verkehrsmittel stehen nicht oder unzureichend zur Verfügung. Außerhalb der Schulzeit können einige gar nicht von ihrem Wohnort weg. Die Taxifahrten kosten zu viel. Fahrgemeinschaften müssen aus gesundheitlichen Gründen aufgegeben werden. *Warum ist das so?* Der Altersdurchschnitt unserer Gruppe liegt bei gut 75 Jahren. Viele sind inzwischen auf einen Rollstuhl angewiesen. Daraus ergibt sich, dass viele Betroffenen nicht mehr an den Treffen teilnehmen können. *Wie können wir reagieren?* Unser erster Schritt ist: Wir werden uns ab 2016 nur noch 6 x im Jahr treffen, in der Hoffnung, dass die Betroffenen für den Tag jemanden finden, der sie dann zu unseren Treffen bringen kann.

Für viele bedeutet dies eine Umstellung. Die Hälfte unserer Mitglieder leben allein. Der erste Montag im Monat war immer ein fester Termin, der neben dem Informationsaustausch auch Lachen beinhaltete und die Möglichkeit bot, über sich erzählen zu können und auch Neues zu erleben. Weil auch die Sprecherinnen der Gruppe älter werden und aus gesundheitlichen oder familiären Gründen ihren Alltag anders gestalten müssen, wird sich das Gruppenleben verändern. Nachwuchs gibt es kaum. Wir wissen nicht wie es weitergehen wird.

Kontakt zur Post Polio Selbsthilfegruppe kann über Sonja Henze Tel. 0173/ 64 39 744 und über Eva- Maria Goldt-Klimkeit Tel. 04544/ 89 06 03 aufgenommen werden. Informationen zum Thema Kinderlähmung erhalten Interessierte auch im Internet unter www.polio-landesverband-schleswig.holstein.de

Gedenken an Herrn Dieter Rostock

Herr Rostock hat 2009 die Selbsthilfegruppe für Kriegskinder im Alter in Mölln initiiert und über längere Zeit begleitet. Die regelmäßigen Gruppentreffen mussten aufgrund des hohen Alters der Beteiligten aufgegeben werden. Herr Rostock stand aber betroffenen Menschen mit traumatischen Kriegserfahrungen immer noch für Gesprächstermine zur Verfügung. Er hat damit damals bei uns im Kreis ein neues Thema aufgegriffen, das inzwischen viel diskutiert wird. Herr Rostock ist im Frühsommer 2015 plötzlich verstorben. Wir denken mit Dankbarkeit für sein Engagement an ihn.

Erkrankungen

Adipositas Selbsthilfegruppe Geesthacht

Treffen jeden 3. Montag im Monat um 19.00 Uhr im Johanniter-Krankenhaus, Am Runden Berge 3
Kontakt: Steffy Borkowsky, Mobil: 0176 – 522 372 83
Aquafitness jeden Freitag ab 19:30 Uhr in 3 Gruppen im Johanniter- Krankenhaus, Anmeldung erforderlich
E-Mail: shg@adipositashilfe-geesthacht.de
Internet: Internet: www.adipositashilfe-nord.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

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 Kircher, Tel. 04152- 27 65
Angehörigengruppe: jeden 1. Dienstag im Monat von 18.00 – 19.30 Uhr in der Senioren Tagespflege „Bunter Schirm“, Schillerstr. 19
Cafe Lichtblick jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr im OberstadtTreff, Dialogweg 1
Auskunft: Frau Schmallandt, Tel. 04152 – 8 37 37 38
Internet: www.alzheimer-sh.de

Kompetenzzentrum Demenz

Alter Kirchenweg 33 – 41, 22 844 Norderstedt
Tel. 040 – 609 264 20
Internet: www.demenz-sh.de

Amalgam

„Unfruchtbarkeit beenden durch Amalgamentfernung und Ausleitungstherapie!“
Kontakt: Johannes Jessen, Tel. 04542- 68 97

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

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 Dienstag im Monat von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr im Wintergarten des Hotels „Der Seehof“, Lüneburger Damm 1-3, Ratzeburg
Kontakt: Regine Planer-Regis, Tel. 04544 – 822 70 20

Diabetiker

Die unabhängige Lauenburger Diabetiker Selbsthilfegruppe

Vorträge jeden 2. Montag im geraden Monat um 19.00 Uhr in der Cafeteria des AWO-Wohn-Service-Zentrums, Büchener Weg 8 a, Lauenburg
Kontakt: Heidi Clausen, Tel. 04153 – 5 37 42 oder Christina Sykaminidis, Tel. 04153 – 5 23 59

Diabetes Stammtisch in Schwarzenbek

Treffen jeden 2. Donnerstag in den ungeraden Monaten ab 19.30 Uhr in Schröders Hotel in Schwarzenbek
Kontakt: Petra Meyn, Tel. 0175 – 602 79 06

Epilepsie Selbsthilfegruppe

Kontakt: Holger Pfarr, Tel. 040 – 644 07 22
E-Mail: epilepsieportal@arcor.de
Internet: www.epilepsie-selbsthilfegruppe-hamburg.de

Gehörlose in Schwarzenbek

Treffen samstags von 15.00 bis 17.00 Uhr im Gemeindehaus der kath. Kirche St. Michael, Haselgrund 1
Kontakt: Jeannette Pfeiffer, Tel. 04541/ 85 85 89
Fax 04541/ 840 97 60, E-mail: Pfeiffer.J@t-online.de
Internet: www.pfeiffer-ratzeburg.de

SHG für chronische Hauterkrankungen S-H

Treffen jeden letzten Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr in der Bibliothek der Dermatologie des Uniklinikum Lübeck, Ratzeburger Allee 160, Haus 10
Kontakt: Heinz Möllers, Tel. 04381 – 44 80
E-Mail: heinz.moellers@hauterkrankungen-sh.de
Internet: www.hauterkrankungen-sh.de

HIV und AIDS-Gesprächskreis

Kontakt: Claus Capsius, Tel. 04542 – 23 08

Herz und Herzsport

Herz-Gesprächsgruppe Lübeck

Selbsthilfegruppe für Herzpatienten und Angehörige
Kontakt: Hartmut Wahl, Tel. 04509 – 879 308
E-Mail: info@herzgruppe-luebeck.de
Internet: www.herzgruppe-luebeck.de

Koronargruppe Büchen im ESV

Treffen jeden Dienstag von 20.00 – 21.30 Uhr, Große Sporthalle in Büchen
Spartenleiter: Dieter Hanzlik, Tel. 04155 – 70 19 974

Herzsport Geesthacht beim VFL Geesthacht

Frauengruppe: jeden Donnerstag 18.15 Uhr in der Berufsschule, Dialogweg
Männergruppe: jeden Dienstag 20.30 Uhr, z. Zt. Realschule
Kontakt: Gertrud Förster, Tel. 04152 – 77 427

Sportangebot für Herzranke

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

Herzsportgruppen Mölln

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

Herzsportgruppe beim TSV-Schwarzenbek

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

Selbsthilfe Ichthyose e.V.

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

CHRON. ERKRANKUNGEN / BEHINDERUNGEN



WEGE schaffen
REDEN hilft



Mehr Lebensfreude



Tel. 04542 - 90 59 250

Tel. 04152 - 907 97 14

Kontakte Informationen Beratung im Selbsthilfebereich
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de



SUCHTSELBSTHILFE



SUCHT tut weh
SUCHT ist Flucht



Mit Hilfe leben



Tel. 04542 - 90 59 250

Tel. 04152 - 907 97 14

Kontakte Informationen Beratung im Selbsthilfebereich
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de



PSYCHOSOZIALE SELBSTHILFE



NICHT ALLEIN
den Weg gehen



Gemeinschaft finden



Tel. 04542 - 90 59 250
Tel. 04152 - 907 97 14

Kontakte Informationen Beratung im Selbsthilfebereich
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de



SELBSTHILFE FÜR ANGEHÖRIGE



UNTERSTÜTZUNG
und **HILFE** finden



Stark werden



Tel. 04542 - 90 59 250
Tel. 04152 - 907 97 14

Kontakte Informationen Beratung im Selbsthilfebereich
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de



Krebserkrankungen

Blasenkrebs SHG Hamburg

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

Eierstock-Krebs SHG Schleswig- Holstein

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

FAKT e.V.

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

Frauenselbsthilfe nach Krebs – FSH e.V.

Ortsgruppe Ratzeburg/Mölln

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

„Leben mit Krebs“ im DRK in Geesthacht

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

„Leben mit Krebs“ im DRK – Ortsverein in Berkenthin

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

„Leben mit Krebs“ im DRK in Büchen

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

Psychosoziale Krebsnachsorge des DRK kreisweit

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

„Leben mit Krebs“ im DRK in Krummesse

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

„Leben mit Krebs“ im DRK in Sandesneben

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

„Leben mit Krebs“ im DRK in Ratzeburg

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

„Leben mit Krebs“ im DRK in Schwarzenbek

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

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Mölln

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr bei
KIBIS, Wasserkrüger Weg 7,
Kontakt: Klaus, Tel. 04542-46 21

Reha-Sport für Brustkrebs-Betroffene

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

Reha-Sport in der Krebsnachsorge

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

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

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

Lungenemphysem COPD

Regionalgruppe Nord

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

Lungensport beim ESV Büchen

Treffen jeden Dienstag von 16 – 17 Uhr in der Multifunktions-
halle der Grundschule Büchen und jeden Donnerstag von
16 – 17 Uhr in der kleinen Sporthalle der Grundschule Büchen
Kontakt: Brigitte Engelhard, Tel. 04155 – 32 37
ESV-Geschäftsstelle, Tel. 04155 – 58 80

Lymphselbsthilfegruppe Lauenburg-Geesthacht

Treffen nach Absprache
Kontakt: Karin Wiesmann, Tel. 04153 – 59 88 207
Für Geesthacht: Hella Grolms, Tel. 04152 – 25 96

Multiple-Sklerose

MS-Selbsthilfegruppe Büchen

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

DMSG-Selbsthilfegruppe in Mölln

Treffen jeden 3. Samstag im Monat von 15 bis 17 Uhr in
Breitenfelde, Schulstr. 6d
Keine Treffen im Januar, Februar, Juli und August
Kontakt: Mechthild Köhn, Tel. 04542 - 82 17 32

GEEMSE**Geesthachter Multiple-Sklerose Selbsthilfegruppe**

Treffen jeden 1. Samstag im Monat um 15.00 Uhr im
Gemeinderaum der Christuskirche, Neuer Krug 4
Kontakt: Sigrid Schröder, Tel. 04152 - 52 23
und Anja Klatt, Tel. 040 - 73 59 01 99
Internet: www.geemse.de

Multiple Sklerose – Gruppe Reinbek

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

Multiple-Sklerose-Gruppe Wentorf

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

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergien

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

Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Ratzeburg

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

Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Geesthacht

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

Gesprächskreis pflegende Angehörige in Büchen

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

Gesprächskreis pflegende Angehörige in Büchen

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

Gesprächskreis pflegende Angehörige in Geesthacht

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat um 15.30 Uhr im
Gemeindehaus (Bibliothek) der St. Thomas Kirchengemeinde,
Geesthacht-Grünhof, Westerheese 15, Kontakt über KIBIS

Pflegestützpunkt im Kreis Herzogtum Lauenburg

in **Geesthacht**, Bogenstr. 7, Tel. 04152- 80 57 95

Mo und Mi 8:30 – 12:30

in **Mölln**, Wasserkrüger Weg 7, Praxisklinik;

Tel. 04542 – 82 65 49, Mo – Fr 9 – 12 Uhr, Di 16 – 18 Uhr

www.pflegestuetzpunkt-herzogtum-lauenburg.de

PflegeNotTelefon

01802 – 49 48 47

www.pflege-not-telefon.de

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

Treffen beim ASB in Ratzeburg, Röpnersberg 3
von 11.30 bis 15.00 Uhr

Termine 2016: 1. Februar, 4. April, 1. August, 10. Oktober
und 5. Dezember

Kontakt: Sonja Henze, Tel. 0173 – 64 39 744

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

E-mail: info-polioherzogtumlaueburg@web.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Selbsthilfegruppe für den Raum Reinbek/Glinde

Treffen jeden 1. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr

Gruppengymnastik jeden Montag von 15.00 – 16.00 Uhr

Kontakt: Hans Neipp, Tel. 040 - 7 10 85 89

RLS (Restless Legs Syndrom) SHG in Lübeck

Kontakt: Edda Rohwäder, Tel. 04509 – 79 95 19

E-Mail: e.rohwaeder@euroimmun.de

Rheuma**Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.****Ortsgruppe Ratzeburg/Mölln**

Warmwasser- und Trockengymnastik in Ratzeburg und Mölln.

Kontakt: Siegfried Krause, Tel. 0170 – 500 4167 (montags von
10-12 Uhr)

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

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

E-Mail: ratzeburg@rlsh.de

Gesprächsrunde der Rheuma-Liga**OG Ratzeburg/Mölln**

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

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

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

Betreuung, Beratung, Warmwasser- u. Trockengymnastik,
Funktionstraining, Information, Begegnung

Treffen jeden 1. Montag im Monat von 15 bis 17 Uhr und je-
den 3. Montag im Monat von 10 bis 11 Uhr im Oberstadt
Treff, Dialogweg 1

Kontakt: Gisela Haack, Tel. 0160 – 96 45 11 54

E-Mail: geesthacht@rlsh.de

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

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

Selbsthilfegruppe *Schlafapnoe* Großhansdorf

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

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Geesthacht und Umgeb.

Für Betroffene und Angehörige
 Treffen jeden 1. Freitag im Monat um 16.00 Uhr im Oberstadt
 Treff, Dialogweg 1
 Kontakt: Renate Brandt, Tel. 04152 – 916 27 04
 oder Elisabeth Behr, Tel. 04177 – 270
 E-Mail: SHGSchlaganfall@web.de

Sport nach Schlaganfall

Jeden Freitag von 11 bis 12 Uhr im Saal im Oberstadt Treff,
 Dialogweg 1, Geesthacht
 Kontakt: Hermann Specka, Tel. 04152 – 916 27 04

Chronische Schmerzen

Selbsthilfegruppe in Ratzeburg

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat von 17.30 bis 19.00 Uhr
 in den Räumen der Kath. Kirche, Fischerstr. 1
 Kontakt: Marlies Nehls, Tel. 04542 – 874 94
 Anita Corvinus, Tel. 04541 – 85 67 132

Stotterer SHG Lübeck

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

Deutsche *Zöliakie* Gesellschaft e.V.

Ansprechpartnerin: Sabrina Harder, 23858 Heidekamp,
 Tel. 04533 – 600 91 11,
 E-Mail: sabrinaharder2013@gmail.com
 Internet: www.dzg-online.de
 Termine für Treffen bitte erfragen.

Behinderungen

Aids- und Behinderten-Selbsthilfe

Kontakt: Angelika Mincke, Tel. 04541 – 80 23 55
 E-Mail: mincke@live.de
 Wunderbar Positive Frauenwelt/ HIV Infektion bei Frauen
 Internet: www.wunderbar-positive-frauenwelt.de
 Behinderung: Internet: www.heute-schon-behindert.de
 Treffen nach Vereinbarung

Behindertengruppen beim DRK-Kreisverband

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

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

Treffen jeden 2. Montag im Monat um 15.00 Uhr im Senioren-
 zentrum an der Johannes-Ritter-Str. 49, Geesthacht
 Kontakt: Herr Franke, Tel. 04152 – 764 45

Interessengemeinschaft

„Behinderte Menschen in Lauenburg e.V.“

Sprechzeit jeden 1. Montag im Monat von 16 – 17 Uhr im
 Magistratssaal im Lauenburger Schloß – Zugang barrierefrei
 Kontakt: Susanne Salamon, Tel. 04153 – 58 26 92
 Martina Schröter, Tel. 04153 – 55 97 33
 E-Mail: susanne.salamon48@gmx.de
 Internet: www.igbml.de

Bundesselbsthilfeverband *Kleinwüchsiger* Menschen

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

Prader-Willi-Syndrom

Kontakt: Uwe Keil, Tel. 04151 – 43 53

E-Mail: UweKeil@prader-willi.de,

Internet: www.prader-willi.de

Wohnen nach Wunsch e.V.**SHG Eltern und Ehepartner von Angehörigen****im Wachkoma**

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr im Cafe der Vitanas Klink, Johannes-Ritter-Str. 100, Geesthacht (nicht in den Ferien)

Kontakt: Annelie Keckstein, Tel./Fax: 04152 – 83 70 04

E-Mail: Annelie.Keckstein@t-online.de

Internet: www.selbstbestimmtes-wohnen-nach-wunsch.de

Psychosoziale Themen**Angst und Depressionen****„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 nach Vereinbarung

Kontakt: Tel. 04153 – 59 96 531

Internet: www.psychische-selbsthilfe.de

Angst, Panik und Depression

Treffen jeden Dienstag um 19.00 Uhr bei KIBIS, Wasserkrügerweg 7 in Mölln, Kontakt über KIBIS

Angst, Panikattacken und Depressionen

Treffen jeden Donnerstag von 19-21 Uhr in der Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Vorwerker Diakonie, Langenbrücker Str. 8, Ratzeburg
Kontakt: Tel. 04541 – 87 94 514

Mutmachgruppe**Angst und Panik, Ängste und Lebenskrisen**

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

Psychische Erkrankungen**Psychische Selbsthilfe e.V.**

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

Informationen im Internet: www.psychische-selbsthilfe.de

Psypresse

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

www.psychische-selbsthilfe.de

Psychose-Seminar im Kreis Herzogtum Lauenburg

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

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

Termine in Geesthacht: jeden 2. Dienstag im Monat von 17–19 Uhr bei der VHS (Buntenkampschule), Buntenkamp 22
Kontakt: Udo Spiegelberg, Tel. 04151 – 89 89 – 0

E-Mail: psychoseseminar@herzogtum-lauenburg.com

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

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

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

Treffen Mittwoch, den 11. und 25. November 2015 und Mittwoch, den 9. Dezember 2015 um 19 Uhr bei KIBIS in Mölln, Wasserkrüger Weg 7 im Hoeltich- Stift.
Die Treffen in 2016 finden nach Absprache statt.
Kontakt: Andreas Holtermann Tel. 04153 – 59 96 531 und KIBLe

Angehörigentreffen von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Ratzeburg

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

Angehörigentreffen von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Schwarzenbek

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

Angehörigengruppe von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Wentorf

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

Familien-Selbsthilfe-Psychiatrie

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

Hospiz und Trauer

Hospizgruppe Ratzeburg, Mölln und Umgebung e.V.

1. Vorsitzender Peter Perner, Tel.0174 – 175 53 33
E-mail: hospiz-rz-moelln@web.de

Freundeskreis Hospiz 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 montags um 19.00 Uhr beim Freundeskreis Hospiz im Neuen Krug 4, 2. Stock
Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung bei:
Rossita Eichholz, Tel. 04152 – 73 968

Trauer-Café in Geesthacht

Jeden 4. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr im Gemeindehaus der Christuskirche (Erdgeschoß), Neuer Krug 4
Kontakt: Rossita Eichholz Tel. 04152 – 73 968
Freundeskreis Hospiz Tel. 04152 – 83 69 02

Trauer-Café in Mölln

Jeden 1. Dienstag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr bei KIBIS
Kontakt: Edelgard Bohlig und Ute Wulf, Tel. 04542-9079877 (AB)
E-Mail: hospiz-rz-moelln@web.de

Trauer-Café in Ratzeburg

Jeden 1. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr in den Räumen des Ansverus-Gemeindehaus, Mechower Str. 2-4
Kontakt: Hospizgruppe Ratzeburg, Mölln u. Umgbg.
Tel. 0174 – 175 53 33, E-Mail: hospiz-rz-moelln@web.de

Trauercafe „Lichtblicke“ in Schwarzenbek

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr in der 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), Gemeindehaus der
 St. Salvatoris Kirche, Kirchstieg 1, Tel. Wilfried 04152 –7 13 74

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

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

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

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

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

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

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

Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

Das Boot Lauenburg

Treffen jeden Dienstag um 18.00 Uhr in der Albinusschule im
 1. Stock, Albinustr. 24
 Tel. 04153-59 88 105 (dienstags von 18 bis 20 Uhr)
 oder 04152-51 54
 E-Mail: selbsthilfe-dasboot@web.de
 Internet: suchthilfe-das-boot.de

„Die Weiche“ Freie Selbsthilfegruppe Geesthacht

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

„Wendepunkt“**Freie Suchtselbsthilfegruppe Adendorf**

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

Suchtselbsthilfe Elbmarsch

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

Freundeskreis Ratzeburg**Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige**

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

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

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

Freundeskreis Gruppe 76, Mölln

Selbsterfahrungsgruppe für Suchtkranke und Angehörige
 Treffen jeden Donnerstag von 19.00 – 21.00 Uhr im Gemeinde-
 zentrum Heilig-Geist in Mölln, Gadebuscher Str. 13
 Kontakt: Kai Kannieß, Tel. 04542 – 83 52 58
Frauengruppe jeden 4. Donnerstag im Monat
 Kontakt: Susanne Thornow, Tel. 04536 – 80 98 107
 Internet: www.freundeskreis-moelln.de

„Fusel“ – Für uns selbst

SHG bei Problemen mit Alkohol, Drogen und Lebenskrisen
 Treffen jeden Mittwoch um 17.30 Uhr im Cafe Kola, Markt 3,
 Geesthacht
 Kontakt: Tel. 0177 – 99 62 618

„Gedankensplitter“

SHG bei Alkoholsucht
 Treffen jeden Donnerstag von 16 bis 17 Uhr im Cafe Kola,
 Markt 3, Geesthacht
 Kontakt: Manfred Schiefelbein, Tel. 04152 – 720 39

Liane

Suchtselbsthilfegruppe in Mölln
 Treffen jeden Donnerstag von 18.00 – 19.30 Uhr bei KIBIS,
 Wasserkrüger Weg 7
 Kontakt: Marion, Tel. 0157-57 61 36 78 (ab 18.00 Uhr)

Trockendock

Freie Selbsthilfegruppe in Geesthacht
 Suchtproblematik: Alkohol und Medikamente
 Treffen jeden Montag von 18-20 Uhr im Cafe Kola, Markt 3,
 Geesthacht. Kontakt per E-Mail: 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

Blauer Weihnachtsmann SHG für Väter

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

Hilfe für Schwangere in Norddeutschland e.V.

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

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind

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

KIAP

Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien

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

Trennung und Scheidung Schwarzenbek

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

Kranke und behinderte Kinder

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

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

„Hilfe für das schwerkranke Kind“ e. V.

Kontakt: Ilse Timm, Tel. 04152 - 31 83

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

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

Frauen

Zukunftswege – Spätfolgen bei sexuellem Missbrauch und häuslicher Gewalt

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat um 16.30 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

*Selbstbestimmt und
eigenverantwortlich
in der Selbsthilfegruppe*

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
Seestr. 47, 23879 Mölln
Internet: www.lab-moelln.de
E-Mail: LAB-Moelln-Schleswig-Holstein@web.de

Mi.t.Mi e.V.

Alltagshilfen von Minsch to Minsch, Kankelau und Umgebung

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

Soziale und sonstige Gruppen

Bund für Gesundheit e.V.

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

Das Leben gestalten- trotz Privat-Insolvenz

Gruppengründung in Geesthacht geplant
Kontakt und Information bei KIBIS

Gegenseitig stärken! SHG Mölln

Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr bei KIBIS, Wasserkrüger Weg 7, Hoeltich-Stift
Kontakt: Burkhard Mayer, Tel. 0451 – 70 74 70 30 (ab 17.00 Uhr)

Kneipp-Verein Mölln

Postfach 1268, 23892 Mölln

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

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

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

Tauschring Geesthacht

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

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

Heidi Quandt, Tel. 04152 – 7 14 81

Patientenberatung in Schleswig- Holstein

Unabhängig – Kostenfrei – Neutral

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

Hilfe und Schlichtung bei Pflegeproblemen, Tel. 01805 – 23 53 84
www.medfindex.de

Patientenombudsmann/- frau Schleswig- Holstein e.V.

Neu: Internet: www.patientenombudsmann.de

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

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

Afrikanisches Sprichwort



— Spenden und Förderung von KIBIS —

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

Die Arbeit von KIBIS können Sie durch eine Spende unterstützen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung.
Spendenkonto KIBIS IBAN DE 22 2305 2750 0000 6499 96
SWIFT- BIC: NOLADE21RZB.

— Impressum —

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

Auflage: Ausgabe 2015/2016: 4.000 Exemplare
Träger: PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V.

Die nächste Ausgabe erscheint im Sommer 2016
Redaktionsschluss: 10. Mai 2016

Selbsthilfekontaktstellen im Kreis Herzogtum Lauenburg

23879 Mölln

Renate Schächinger
Susanne Urdahl
Adolph-Hoeltich-Stift
Wasserkrüger Weg 7
Tel. 0 45 42 / 90 59 250
Fax: 0 45 42 / 90 59 254
EMail:kibis-kr-rz@paritaet-sh.org
Di u. Mi 9.00 - 12.00 Uhr
Do 15.00 - 18.00 Uhr
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

21502 Geesthacht

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

weitere Selbsthilfekontaktstellen:

24937 Flensburg

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

24837 Schleswig

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

24768 Rendsburg

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

22926 Ahrensburg

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

24103 Kiel

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

23562 Lübeck

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

25813 Husum

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

23795 Bad Segeberg

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

25524 Itzehoe

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

Hamburg

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