

#GemeinsamStark



Selbsthilfe-Wegweiser 2026/27

Selbsthilfegruppen und Beratung in der Region



Zentrale Kontaktstelle für

**Selbsthilfe
Kreis Plön**

Inhalt

Wie wirken Selbsthilfegruppen?	4
#GemeinsamStark Selbsthilfelandschaften neu entdecken	4
Vorwort	5
Selbsthilfe: neue Homepage / neue App / Selbsthilfe-Akademie	6
Was macht die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön?	7
Selbsthilfegruppen und -initiativen stellen sich vor	10
Selbsthilferadio: Podcast von und für Selbsthilfegruppen	13

Selbsthilfegruppen und Fachangebote im Kreis Plön

I. Chronische Erkrankung, Behinderung und Divergenz

ADHS im Erwachsenenalter	14
Alzheimer	14
Aphasie	14
Behinderung	14
Demenz	15
Fibromyalgie Online-Gruppe für Männer	15
Herz-Kreislauferkrankungen	15
Hirn-Erkrankungen	15
Krebserkrankungen	16
Krebsgruppen	16
Fachangebote bei Krebserkrankungen	17
Long Covid	17
Multiple Chemikalien-Sensitivität	17
Multiple Sklerose	17
Organtransplantierte	18
Parkinson	18
Polio	18
Psychische Erkrankungen und seelische Probleme	18
Gruppen und Gesprächskreise	18
Fachangebote bei psychischen Erkrankungen	20
Hilfetelefone	22

Rheuma	22
Sarkoidose	23
Schlaganfall	23
Stoma	23
Suchterkrankungen	23
Gruppen	23
Fachangebote bei Suchterkrankungen	25
Turner-Syndrom	25
Uveitis	25
Vaskulitis	26

II. Beratung, Gruppen und Angebote in besonderen Lebenssituationen

Behinderung / Inklusion	26
Eltern / Familie / Partnerschaft / Lebensberatung	26
Frauen	28
Kinder und Jugendliche	29
LSBTIQ+	30
Männer	30
Migrationserfahrungen	30
Pflege / Angebote für Seniorinnen und Senioren	31
Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikt	32
Trauer, Hospiz, Suizidhinterbliebene	32

III. Weitere Beratungsstellen und soziale Hilfen

Freiwilligenunterstützung	36
Freizeitangebote / Begegnungsstätten	36
Medizinische Versorgung	39
Sozialberatung / Antidiskriminierung	39

Wirkung der Selbsthilfe / Häufige Fragen zur Selbsthilfe	41
Überregionale Links und Kontakte / Finanzielle Förderung	42
Informationen zum Selbsthilfe-Wegweiser	43
Ansprechpartnerin im Kreis Plön	44
Impressum	44



Wie wirken Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die die gleiche Erkrankung, Behinderung oder ein gemeinsames Lebensthema haben. Sie tauschen sich über ihre Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig. Auch Angehörige sind willkommen. Die Teilnahme ist freiwillig und in der Regel kostenlos. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt vertraulich. In offenen und vertrauensvollen Gesprächen finden Mitwirkende neue Kraft. Sie erfahren Verständnis und fühlen sich weniger allein. Zusammen entdecken die Gruppenmitglieder neue Wege, um ihren Alltag und die besonderen Herausforderungen ihres Lebens besser zu meistern. Selbsthilfegruppen geben Halt. Sie stärken die Seele, schaffen Zuversicht, Resilienz, Selbstvertrauen und die Mitglieder haben viele gute Tipps. Selbsthilfegruppen ersetzen keine Therapie – doch sie sind hoch wirksam. Durch die besonderen Kompetenzen und Erfahrungen von Betroffenen sind sie eine sinnvolle Ergänzung zu Fachangeboten.

Weitere Informationen zu den Wirkungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, Antworten auf häufig gestellte Fragen und weiterführende Links finden Sie ab Seite 41.

#GemeinsamStark

Selbsthilfe-Landschaften neu entdecken

Mit dem Hashtag „**GemeinsamStark**“ setzt die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) ein Zeichen für die Kraft der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, die am bundesweiten Tag der Selbsthilfe am 16.9.2026 sichtbar werden soll. Überall in Deutschland engagieren sich Menschen in Selbsthilfegruppen, Initiativen und Netzwerken ehrenamtlich füreinander – solidarisch, erfahren und wirkungsvoll.

Unter dem Zeichen #GemeinsamStark präsentiert sich auch der neue Selbsthilfe-Wegweiser für den Kreis Plön, um regionale Selbsthilfeangebote bekannter zu machen und ihre Netzwerke zu stärken: als Orte des Austausches, der Ermutigung und des gemeinsamen Wachsens. Jede Gruppe, jede Initiative und jede Begegnung trägt dazu bei, dass aus individuellem Engagement gemeinschaftliche Stärke entsteht. Selbsthilfegruppen sind eine notwendige Ergänzung der regionalen Gesundheits- und Versorgungsangebote.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Selbsthilfe-Wegweiser bietet die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön (ZKS) Ihnen einen Überblick über die Selbsthilfegruppen und -initiativen in der Region. Ergänzend finden Sie auch die Kontaktdaten von professionellen Beratungsstellen und Begegnungsstätten sowie Telefonnummern von Hilfe- und Krisentelefonen. Dort erreichen Sie Beratungsfachkräfte, die Sie gern bei der Bewältigung von Problemen unterstützen.

Mit weiteren Informationen möchten wir Sie zudem einladen, die lebendige Kraft der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu entdecken. Neue Ressourcen vermitteln auch erfahrenen Selbsthilfe-Aktiven inspirierende Impulse für ihr Engagement.

Wir bemühen uns, diese Übersicht auf einem aktuellen Stand zu halten und sind Ihnen dankbar, wenn Sie uns über weitere Selbsthilfegruppen informieren, die bislang noch nicht in dieser Broschüre aufgeführt sind. Neue Gruppen werden wir in der nächsten Ausgabe des Selbsthilfe-Wegweisers aufnehmen. Sollten Sie Gruppen oder Initiativen zu bestimmten Themen in dieser Broschüre nicht finden, wenden Sie sich bitte an uns. Wir unterstützen Sie gerne bei der Suche.

Wenn Sie Fragen zur Selbsthilfe haben, nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf!



Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön

Kontakt: Claudia Ottow, Sozialpädagogin B.A.
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön
beim Deutschen Roten Kreuz,
DRK-Kreisverband Ostholstein-Plön e.V., Rundweg 6, 24238 Selent

Telefon: 04342 903340-20

E-Mail: claudia.ottow@drk-oh.de oder zks@drk-oh.de

Internet: www.drk-ostholstein-ploen.de/zks.html

Bürozeiten: Montag-Donnerstag von 9-14 Uhr,
Termine am Nachmittag sind nach Vereinbarung möglich.



Neue Wege beginnen hier – auf unserer Homepage!



Entdecken Sie neue Gruppen, Veranstaltungen, einen Selbsthilfe-Podcast und die Selbsthilfe-App auf unserer Homepage. Teilen Sie den digitalen Selbsthilfe-Wegweiser, um anderen Interessierten den Weg zu unseren Angeboten zu zeigen! Mehr Infos: www.drk-ostholstein-ploen.de/zks.html

Neue App für die Selbsthilfe-Suche in Schleswig-Holstein

Mit der App „Selbsthilfe Schleswig-Holstein“ können Sie ganz einfach landesweit nach gesundheitsbezogenen und psychosozialen Gruppen suchen. Außerdem bietet die App aktuelle Veranstaltungen, Neuigkeiten, eine Mediathek und praktische Unterstützung für die Selbsthilfearbeit.

Die App ist kostenlos im App Store und bei Google Play erhältlich. Sie wird gemeinsam von den Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein entwickelt und gepflegt.

Weitere Infos und eine Übersicht der Kontaktstellen finden Sie unter www.selbsthilfe-sh.info



Selbsthilfe-Akademie

Bildungsangebote für Selbsthilfe-Aktive

Die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein bietet ein vielseitiges und kostenloses Bildungsprogramm für Engagierte der Selbsthilfe.

In Tagesseminaren, Workshops und auf Fachtagungen können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten und Kompetenzen ausbauen und sich mit anderen Selbsthilfe-Aktiven austauschen.

Das aktuelle Programm
finden Sie unter

www.selbsthilfe-akademie-sh.de



Was macht die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS) Kreis Plön?



Unsere Hilfe umfasst:

Beratung für Interessierte und Betroffene

- Erstberatung für Selbsthilfe-Interessierte
- Vermittlung von Betroffenen und Angehörigen an bestehende Selbsthilfegruppen oder professionelle Beratungsstellen

Hilfe bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

- Beratung von Interessenten, die eine Gruppe gründen möchten
- Organisatorische Gründungshilfen sowie Anleitung zur Gruppenarbeit

Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

- bei der laufenden Gruppenarbeit
- Organisation des Erfahrungsaustausches unter Selbsthilfegruppen
- Gruppenbegleitung durch Reflexionsangebote sowie Kurzsupervision und Konfliktbearbeitung
- Vernetzung von Selbsthilfegruppen mit Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Vermittlung von Referenten
- Beratung bei Fragen zur finanziellen Förderung
- Informationen über Fortbildungen

Förderung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in der Öffentlichkeit

Die vielfältigen Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind kostenfrei. Unsere Beratung ist vertraulich. Kontaktdaten werden nur nach verbindlicher Absprache weitergegeben.

www.drk-ostholstein-ploen.de/zks.html



Was macht die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS) Kreis Plön?

Offene Treffen:

für **Selbsthilfe-Aktive** (Gruppenleitungen und Engagierte) | Raum für Austausch, neue Ideen und Unterstützung

Gute Gründe zum Mitmachen:

Neue Kraft für die Gruppe schöpfen.
Anregungen für die eigene Gruppenarbeit bekommen.
Offen über Herausforderungen sprechen.
Andere kennenlernen und sich vernetzen.
Sicherer in der Rolle werden.

Die Gruppen treffen sich im Osterkarree, Schillener Straße 2 in Plön.
Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.
Bitte anmelden.

Telefon: 04342 903340-20 | **E-Mail:** claudia.ottow@drk-oh.de

Offene Treffen 2026:

Montag, 15. Juni 2026 ab 17:45 Uhr

Montag, 7. September 2026 ab 17:45 Uhr

Gesamttreffen mit aktuellen Informationen zur Pauschalförderung der GKV-Selbsthilfeförderung in Schleswig-Holstein:

Montag, 7. Dezember 2026 ab 17:45 Uhr

Weitere Aktivitäten der ZKS 2026:

Mittwoch, 3. Juni 2026 ab 17:45 Uhr

Pizza und Schnacken | Klönabend im Rahmen der Ehrenwoche im Kreis Plön in den Räumen der ZKS Kreis Plön/DRK-Ortsverein Selent, Rundweg 6, Selent (Anmeldung erforderlich, s.o.)

Mittwoch, 3. Juli 2026 von 9:30-13 Uhr

Infostand der ZKS Kreis Plön am Marktweiberstand auf dem Wochenmarkt in Plön

Mittwoch, 16. September 2026 von 14-17 Uhr

Offene Beratung der ZKS Kreis Plön zum bundesweiten Tag der Selbsthilfe an einem Infostand im Café Duft im Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz
Informationen zur Gruppensuche, Gründung einer neuen Gruppe und zur Begleitung bestehender Gruppen (ohne Anmeldung)

Samstag, 19. September 2026 von 09:30-16 Uhr

Mit Verlusten von eigenen Fähigkeiten leben – Abschied nehmen und neue Wege gestalten | Tagesseminar der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein in der Akademie am See, Koppelsberg, Koppelsberg 7, Plön

Seminar für Selbsthilfe-Aktive zum Umgang mit Abschied, Veränderung und dem Verlust eigener Fähigkeiten.
Im Fokus stehen Austausch, Reflexion und neue Perspektiven.

ReferentIn: Patricia Schmolke

(Dipl.-Pädagogin, Soziologin, Mediatorin, Supervisorin)

Weitere Infos und Anmeldung:

Internet: www.selbsthilfe-akademie-sh.de | **Telefon:** 0431 560293

Dienstag, 13. Oktober 2026 ab 15:30 Uhr

Selbsthilfecafé Lichtblicke | für alle Interessierten im Sozialen Dienstleistungszentrum „Altes E-Werk“, Vierschillingsberg 21, Plön
Ein stimmungsvoller und gemütlicher Herbst-Nachmittag zur Woche der seelischen Gesundheit für alle Interessierten – Klönen und Mutmach-Geschichten, organisiert durch die ZKS Kreis Plön und regionale Selbsthilfegruppen (ohne Anmeldung)

Mittwoch, 14. Oktober 2026 ab 18 Uhr

Grenzen setzen – Selbstfürsorge stärken. Ein Workshop von und für Frauen zu den Themen Burnout, Selbstwertgefühl und Selbstfürsorge zur Woche der seelischen Gesundheit

Veranstalter*innen: Claudia Ottow (ZKS Kreis Plön), Eva Selinski (Leiterin der Selbsthilfegruppe Burnout in Preetz), Kirsten Meinert (Frau & Beruf) und Leonie Peters (vhs Preetz) in der VHS Preetz, Hufenweg 5, Preetz

Anmeldung: Volkshochschule Preetz e.V.

Telefon: 04342 719863 | **E-Mail:** vhs-preetz@t-online.de

Internet: www.vhs-preetz.de

Auf dem Laufenden bleiben | Selbsthilfe ist aktiv – landesweit

Selbsthilfe ist immer in Bewegung | Im Jahresverlauf gibt es weitere Veranstaltungen von Partnern des landesweiten Netzwerkes zur Selbsthilfe-Unterstützung, die alle Selbsthilfegruppen kostenlos nutzen können. Alle Selbsthilfe-Aktiven und ihre Unterstützer aus Schleswig-Holstein sind willkommen.

Aktuelle Veranstaltungen zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Schleswig-Holstein finden Sie:

- in der Rubrik Aktuelles/Termine der App Selbsthilfe SH (siehe Seite 6)
- im Veranstaltungsprogramm auf der Homepage der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein



Selbsthilfegruppen und -initiativen stellen sich vor:

Neue Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS

In Selent hat sich die neue Selbsthilfegruppe ADHS gemeinsam im Erwachsenenalter gegründet. Die Gruppe wendet sich an Menschen, die sich im Alltag mit den besonderen Herausforderungen von ADHS auseinandersetzen und sich einen Austausch auf Augenhöhe wünschen.

Im Mittelpunkt stehen Gespräche mit anderen Betroffenen, gegenseitige Unterstützung und das Teilen von Erfahrungen – ganz ohne Bewertung und in vertrauensvoller Atmosphäre. Die Gruppe bietet Raum, um eigene Strategien zu entwickeln, voneinander zu lernen und sich verstanden zu fühlen. Die Treffen finden regelmäßig an jedem zweiten Mittwoch im Monat um 19 Uhr in Selent statt. Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte melden Sie sich vor dem Treffen an.

E-Mail: adhs_selbsthilfe_kreisploen@gmx.de

Telefon: 0160 98094077

Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene (An- und Zugehörige)

Der Tod eines nahestehenden Menschen durch Suizid erschüttert das Leben der Hinterbliebenen oft zutiefst. Die Frage nach dem Warum steht immer wieder im Raum und mit ihr entstehen Gefühle wie Ohnmacht, Schmerz, Schuld, Verzweiflung und Wut. Die Mitglieder der im Februar 2026 neu gegründeten Selbsthilfegruppe möchten sich darin unterstützen, die eigene Sprachlosigkeit zu überwinden, das Erlebte in Worte zu fassen und in das eigene Leben zu integrieren. Teil einer Selbsthilfegruppe zu sein, ersetzt keine Therapie, aber sie kann dabei helfen, sich nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen wieder als selbstwirksam zu erleben und Perspektiven zu entwickeln. Die Gruppe trifft sich alle zwei bis drei Wochen am Mittwochabend in Plön.

Kontakt: ZKS Kreis Plön/Claudia Ottow

Telefon: 04342 903340-20

E-Mail: claudia.ottow@drk-oh.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression

Wir möchten uns durch den Austausch von Erfahrungen stützen sowie Rückhalt, Mut und Hilfestellung geben. Es ist unglaublich hilfreich, über die eigenen Probleme und Sorgen mit anderen Menschen zu sprechen, die an der gleichen Krankheit leiden. Niemand kann unsere Nöte besser verstehen als jene, denen es ebenso geht! Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Willkommen ist jeder volljährige Mensch, der sich austauschen möchte. Wir treffen uns bis auf Weiteres jeden Donnerstag ab 18:30 Uhr in Plön. Für weitere Informationen ruft uns an oder schreibt eine Mail. Wir werden uns dann umgehend melden.

Wir freuen uns auf Euch!

Kontakt per E-Mail: ploeny888@gmail.com

Telefon: 01575 4431996 (Jana)

Neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression

In Plön gibt es eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression. Die Mitglieder wollen sich durch den Austausch von Erfahrungen stützen, indem sie sich Rückhalt, Mut und praktische Hilfen geben. Für viele Menschen, deren Angehörige depressiv erkrankt sind, ist es eine große Hilfe, die eigenen Sorgen mit anderen Angehörigen zu besprechen. Denn niemand kann ihre Nöte besser verstehen als Menschen, denen es ebenso geht. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich dienstags von 18:30-20:30 Uhr. Weitere Mitglieder sind herzlich willkommen. Interessenten werden gebeten, sich vor ihrem ersten Besuch bei Ulli, dem Initiator der Gruppe, zu melden. Durch einen ersten persönlichen Kontakt finden Angehörige für sich heraus, ob der Besuch der Gruppe für sie hilfreich ist und sie finden Mut für die ersten Schritte. Im Gespräch erfahren sie auch den Ort der Treffen.

Kontakt per Telefon: 01575 7936258 (Ulli)

E-Mail: angehoerige.shg@gmail.com



Selbsthilfegruppen und -initiativen stellen sich vor:

WIDA – Wege in die Abstinenz | eine Selbsthilfegruppe für Frauen

Seit November 2023 besteht im Kreis Plön eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen. Die Gruppe hat sich seither stabil entwickelt und bietet mit einem festen Mitgliederstamm einen verlässlichen, geschützten Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Initiiert und fachlich begleitet wurde die Gruppe von einer erfahrenen Therapeutin mit frauenspezifischem Ansatz. Inzwischen organisieren die Teilnehmerinnen die Gruppe eigenständig und bringen ihre Betroffenenkompetenz aktiv ein.

Frauen sind herzlich eingeladen, in offener und wertschätzender Atmosphäre Unterstützung auf ihrem Weg in die Abstinenz zu finden.

Treffen: mittwochs ab 18 Uhr, Bibliothek der Fachklinik
Freudenholm, Freudenholm 3, 24211 Schellhorn

Anmeldung: nicht erforderlich

Kontakt: Ingrid Kutzner | **Telefon:** 04342 789163

Selbstvertretung im Kreis Plön | mitreden, mitgestalten, mitentscheiden

Im Kreis Plön entsteht derzeit die erste Selbstvertretung von Menschen mit eigenen Erfahrungen mit psychischen Krisen. Die Gruppe will mehr als nur Austausch: Sie möchte mitreden, mitgestalten und mitentscheiden. Ziel ist es, die Sicht von Betroffenen stärker in Entscheidungen, Angebote und Strukturen im Kreis Plön einzubringen.

Menschen mit seelischen Herausforderungen wissen aus eigenem Erleben, was hilft – und was fehlt. Dieses Wissen soll gehört und genutzt werden.

Selbstvertretung bedeutet, dass Menschen mit eigenen Erfahrungen nicht nur über ihre Themen sprechen, sondern gemeinsam etwas verändern wollen.

E-Mail: selbstvertretungploen@proton.me

Wieder da... | die Regionalgruppe „Kreis Plön“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins SH e.V.

Im Vordergrund unserer monatlichen Treffen (Klön- und Spielernachmittag) stehen Spaß haben und die Möglichkeit zum regen Austausch von Betroffenen und ihren Angehörigen. Die Treffen sind für Betroffene, ihre Angehörigen und Interessierte. Bei Bedarf besteht natürlich auch die Möglichkeit, eine vertrauliche persönliche Beratung zu vereinbaren.

Treffen: jeden zweiten Freitag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Kontakt: Soziales Dienstleistungszentrum „Altes E-Werk“,
Vierschillingsberg 21, Plön | **E-Mail:** ploen@bsvsh.org



PODCAST

Impulse für die Selbsthilfe

Selbsthilferadio – Ideen und Impulse von und für Selbsthilfegruppen

Impulse aus anderen Gruppen und Unterstützung von Profis – das bietet das neue Selbsthilferadio der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK-Kreisverband Pinneberg. Am Mikrofon des **Podcasts** sind die Radiofrau Christiane Zwick und immer neue Gäste aus verschiedensten Selbsthilfegruppen. Hier geht es um gute Gruppenarbeit und das persönliche Wachstum der Menschen in der Selbsthilfe. Spannende Folgen gibt es bisher u. a. zu den Themen Netzwerken, Mitgliedergewinnung oder den Gruppenregeln. Hören Sie doch mal rein.

Nähere Infos finden Sie hier:

<https://www.drk-kreis-pinneberg.de/angebote/hilfen-in-der-not/zentrale-kontaktstelle-fuer-selbsthilfe/selbsthilferadio.html>



Selbsthilfegruppen und Fachangebote im Kreis Plön

I. Chronische Erkrankung, Behinderung und Divergenz

ADHS im Erwachsenenalter

Selbsthilfegruppe ADHS gemeinsam im Erwachsenenalter (Kreis Plön)

– neue Gruppe –

Telefon: 0160 98094077

E-Mail: adhs_selbsthilfe_kreisploen@gmx.de

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat um 19 Uhr in Selent
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Alzheimer

Alzheimer Gesellschaft Kreis Plön – Selbsthilfe Demenz e.V. |
Selbsthilfegruppen für Personen, die Menschen mit Demenz begleiten

Ansprechpartnerinnen: Jennifer Luttmann, Beate Weber

Telefon: 0175 4550669 (bitte vorher anrufen)

Treffen: am 2. Dienstag im Monat von 15:30-17 Uhr im Café Duft
im Diakonischen Werk, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

Beratungen zu Fragen der Demenz

Telefon: 0175 4550669 | **E-Mail:** info@alzheimer-kreis-ploen.de

Internet: www.alzheimer-kreis-ploen.de

Aphasie

Aphasie Selbsthilfegruppe Bad Malente

Ansprechpartnerin: Frau Mainz | **Telefon:** 04523 405-538;

Landes-Aphasie-Zentrum | **Telefon:** 04523 405-132

August-Bier-Klinik, Landes-Aphasie-Zentrum, Diekseepromenade 7-11
(Konferenzraum Kellerssee), Malente-Gremsmühlen

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

Treffen: jeden 3. Donnerstag im Monat von 16:30-18 Uhr;
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Behinderung

Blinden- und Sehbehindertenverein SH e.V.

Memelstraße 4, 23554 Lübeck | **Telefon:** 0451 4085080

E-Mail: info@bsvsh.org | **Internet:** www.bsvsh.org

Regionalgruppe Kreis Plön

Treffen: jeden zweiten Freitag im Monat von 14 bis 17 Uhr, Soziales
Dienstleistungszentrum „Altes E-Werk“, Vierschillingsberg 21, Plön

E-Mail: ploen@bsvsh.org

Ansprechpartnerin „Blickpunkt-Auge“ Beratung: Bianca Bürkle

Telefon: 0152 58702909 | **E-Mail:** b.buerkle@blickpunkt-auge.de

Termine gern nach Vereinbarung

Demenz

siehe Alzheimer Gesellschaft Kreis Plön – Selbsthilfe Demenz e.V.
(siehe Seite 14)

Angehörigengesprächskreis Demenz

(siehe Seite 39)

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

Hans-Böckler-Ring 23c, Norderstedt | **Telefon:** 040 23830440

E-Mail: info@demenz-sh.de | **Internet:** www.demenz-sh.de

Fibromyalgie Online-Gruppe für Männer

Fibromyalgie/CFS (chronisches Erschöpfungssyndrom) |
Männer mit Fibromyalgie

Treffen Online Gruppe: alle zwei Wochen montags ab 18:30 Uhr
online auf Zoom (bitte Link anfordern)

E-Mail: og-maenner@fms-selbsthilfe.de

Internet: www.fibromyalgie-fms.de/selbsthilfe/
online-selbsthilfegruppen/online-gruppe-maenner-mit-fibromyalgie

Herz-Kreislaufkrankungen

Herzhilfe, Kinder-Herzhilfe Schleswig-Holstein e.V.

Telefon-Hotline: 0174 7470276 | **E-Mail:** kontakt@kinderherzhilfe.de

Internet: www.kinderherzhilfe.de

Herzintakt | Beratung zu Herz- und Kreislaufkrankungen
für Patienten und Angehörige

Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf in SH e.V.,
Kührener Str. 30, Preetz | **Telefon:** 04342 9034406

Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 9-13 Uhr sowie nach
Absprache | **Internet:** www.herzintakt.net (Hier finden Sie
Herzgruppen und viele weitere Informationen.)

Hirn-Erkrankungen

Deutsche Hirnstiftung | Beratung zu neurologischen Themen

Kostenfreie Telefonberatung montags 14-18 Uhr und
mittwochs 10-14 Uhr | **Telefon:** 030 531437935

E-Mail: info@hirnstiftung.org | **Internet:** www.hirnstiftung.org

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

Ansprechpartnerin: Frau Bock | **Telefon:** 0431 337561

E-Mail: info@hirn-aneurysma.de | **Internet:** www.hirn-aneurysma.de

Treffen: 5-6 mal jährlich, abwechselnd in Kiel, Lübeck und
Hamburg; Anmeldung wird erbeten



Krebserkrankungen

Krebsgruppen:

Chorprojekt „Jetzt oder Nie!“ | Chor für krebserkrankte Menschen, deren Angehörige, Freunde und Unterstützer

Telefon: 04321 952221 | **E-Mail:** Chor_JetztoderNie@gmx.de

Treffen: jeden Donnerstag um 19 Uhr in der Musikschule Neumünster, Haart 32, Neumünster

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

Ansprechpartnerin: Frau Schlicht

Telefon: 04323 8393 | **E-Mail:** einfach_anne@web.de

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat von 16:30-18 Uhr, Gruppenraum im Betreuten Wohnen des DRK SE, Am Alten Markt 11, Bornhöved

Leben mit Krebs

Ansprechpartnerin: Frau Bormann; **Telefon:** 04381 4159530

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

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat von 15:30-17:30 Uhr im DRK-Treffpunkt, Plöner Str. 29, Lütjenburg

Leben mit Krebs... und Kindern | Ehrenamtliche Kinderpat*innen unterstützen krebserkrankte Eltern

DRK-Kreisverband Ostholstein-Plön e.V., Selent

Ansprechpartnerin: Frau Ottow | **Telefon:** 04342 903340-20

E-Mail: claudia.ottow@drk-oh.de

Internet: www.drk-ostholstein-ploen.de/zks.html

Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs (OvarSH) Kiel

Telefon: 0176 34397285

E-Mail: susanne.hild@eskd.de | **Internet:** www.eskd.de

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat um 16:30 Uhr, Bildungszentrum im Städtischen Krankenhaus Kiel, Hasseldieksdammer Weg 30, Kiel

Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs (OvarSH) Online Nord-Ost

Telefon: 0800 5892563 (kostenfrei)

E-Mail: k.hahn@eskd.de | **Internet:** www.eskd.de

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr (online)

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

Ansprechpartnerin: Frau Böinig | **Telefon:** 04347 908470

E-Mail: boenig-ilco@gmx.de | **Internet:** www.ilco.de

Treffen: jeden 1. Freitag im Monat (außer Januar, Juli, August und Dezember) von 14:30-16:30 Uhr, „Das Wirtshaus“, Holstenstr. 88, Kiel
Anmeldung nicht notwendig

Fachangebote bei Krebserkrankungen:

AWO-Krebsberatung in Schönkirchen | Psychosoziale Beratung für krebserkrankte Menschen und ihre An- und Zugehörigen

Ansprechpartnerinnen: Claudia Artz

Telefon: 04348 917323

E-Mail: artz@awo-ploen.de und

Nicole Mildebrandt (gleiche Festnetznummer)

Mobil: 0155 66435217 | **E-Mail:** mildebrandt@awo-ploen.de

Krebsberatungsstelle der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel | **Telefon:** 0431 8001080

E-Mail: info@krebsgesellschaft-sh.de

Internet: www.krebsgesellschaft-sh.de

Universitäres Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH)

Arnold-Heller-Str. 3, Kiel, Geschäftsstelle UCCSH

Telefon: 0431 500-18501 | **E-Mail:** uccsh@uksh.de

Internet: www.uksh.de/uccsh

Cancer-Hotline Kiel 0431 500-18555

Cancer-Hotline Lübeck 0451 500-18555

Long Covid

Selbsthilfegruppe für Long Covid in Ostholstein

Ansprechpartnerin: Frau Falk

Telefon: 0173 2472825 | **E-Mail:** info@long-covid-ostholstein.de

Internet: www.long-covid-ostholstein.de

Treffen: am 2. Donnerstag im Monat von 18-19:30 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus, Plöner Straße 61, Eutin-Neudorf | Um vorherige Kontaktaufnahme und Anmeldung per E-Mail wird gebeten.

Multiple Chemikalien-Sensitivität

MCS-Atemluftinitiative Schleswig-Holstein |

Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)

E-Mail: info-mcs-atemluftinitiative-sh@posteo.de

Treffen: am ersten Samstag im Monat um 11 Uhr online und nach Absprache in Präsenz

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose | Kontaktgruppe Plön

Ansprechpartner: Herr Dr. Haberer | **Telefon:** 0173 2669168

E-Mail: ploen@dmsg-sh.de

Treffen: jeden 3. Donnerstag von 19-21 Uhr, Soziales Dienstleistungszentrum „Altes E-Werk“, Vierschillingsberg 21, Plön



Multiple Sklerose | Selbsthilfegruppe Eutin/Malente

Ansprechpartnerin: Frau Röper | **Telefon:** 0173 1873214

Treffen: jeden 4. Montag im Monat von 15-17 Uhr,
Haus der Begegnung (Quitschenbarg), Am Schlehenbusch 8, Eutin

Organtransplantierte

Organtransplantierte | Bundesverband der Organtransplantierten e.V. Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Ansprechpartner: Frau Heese | **E-Mail:** gunda.heese@bdo-ev.de
Internet: www.bdo-ev.de

Parkinson

Parkinson Selbsthilfegruppe | eine Gruppe für Betroffene und ihre Angehörigen

Kontakt: Claudia Ottow von der Zentralen Kontaktstelle
für Selbsthilfe Kreis Plön | **E-Mail:** claudia.ottow@drk-oh.de oder
Telefon: 04342 903340-20

Treffen: an jedem Montag in den ungeraden Kalenderwochen
ab 18 Uhr, Kirchenstr. 12-14, Preetz

Drums Alive: jeden Mittwoch von 17-18 Uhr im Treff Preetz
Näheres sowie erforderliche vorherige Anmeldung unter

E-Mail: parkinson-shg-preetz@web.de

Neue Wege by Parkinson Pate e.V.

E-Mail: selbsthilfe@parkinsonpate.org

Treffen: jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr via Zoom

Internet: www.parkinsonpate.org/selbsthilfe

Polio

Polio | Regionalgruppe 18 Kiel-Flensburg und Umland

Ansprechpartner: Maria Storf | **Telefon:** 04326 288333

Treffen: In der Regel (sicherheitshalber nachfragen)
jeden letzten Dienstag im Monat ab 16 Uhr, Haus des Sports,
Winterbeker Weg 49, Kiel

Psychische Erkrankungen und seelische Probleme

Gruppen und Gesprächskreise:

Burnout | Frauengesprächskreis

Ansprechpartnerin: Frau Selinski | **Telefon:** 04342 787707
oder 0171 4919101 | **E-Mail:** eva.selinski@gmx.de

Treffen: alle 14 Tage, Dienstag von 17-19 Uhr, Gasstr. 14, Preetz

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

Ansprechpartner: Herr Gretzig; **Telefon:** 04342 788228

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

Treffen 1. Selbsthilfegruppe: am 2. Donnerstag des Monats
von 17-19 Uhr, Feldmannsplatz 6 (Speicher), Preetz

Treffen 2. sozialpädagogisch moderierte Gruppe: jeden
3. Dienstag im Monat von 19-21 Uhr, Feldmannsplatz 6 (Speicher),
Preetz; Bitte nehmen Sie vor Ihrer Teilnahme Kontakt auf.

„Frauen unterstützen Frauen“ | angeleitete SHG (ausdrücklich auch für Frauen mit psychischer Erkrankung)

Träger: AWO Kreisverband Plön e.V.

Ansprechpartnerin: Heidrun Hinzpeter

Telefon: 0155 61106645 (bitte vorher anrufen)

E-Mail: hinpeter@awo-ploen.de

Treffen: jeden Montag von 10-11:30 Uhr im Sprüttenhus,
Bahnhofstraße 2a, Schönberg

Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Belastungen | angeleitet

Gruppenleiterin: Silke Meisel | **Telefon:** 04522 7442379 oder
0162 2383992 | **E-Mail:** osterkarree@gshn-ploen.de

Treffen: an jedem 2. Montag im Monat von 16-17:30 Uhr
(Änderungen vorbehalten) im Sozialraumprojekt Osterkarree (GSHN
Plön/KJSH-Stiftung), Schillener Str. 2, Plön

SHG An – Pa – Cken | Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikattacken

Ansprechpartner: Herr Thomas Kolodzik

Telefon: 04348 917318 | **E-Mail:** Thomas.Kolodzik@awo-sh.de

Treffen: jeden 2. und 4. Montag im Monat von 17-18:30 Uhr
in der Schönberger Landstraße 67, Schönkirchen
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor jedem Termin
per E-Mail oder telefonisch an.

SHG für Angehörige von Menschen mit Depression

– neue Gruppe –

Ansprechpartnerin: Ulli

Telefon: 01575 7936258 | **E-Mail:** angehoerige.shg@gmail.com

Treffen: einmal wöchentlich dienstags von 18:30-20:30 Uhr in Plön
Nehmen Sie vor dem ersten Besuch gern Kontakt auf.

SHG Plön | Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression

Ansprechpartnerin: Jana

Telefon: 01575 4431996 | **E-Mail:** ploeny888@gmail.com

Treffen: jeden Donnerstag von 18:30-20:30 Uhr in Plön



Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene

(alle An- und Zugehörigen)

– neue Gruppe –

Kontakt: Claudia Ottow von der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön

E-Mail: claudia.ottow@drk-oh.de | **Telefon:** 04342 903340-20

Treffen: alle 14 bis 21 Tage am Mittwochabend (nach Absprache) in Plön

SHG Zuversicht I und II: Selbsthilfegruppen für Betroffene mit seelischen Belastungen:

Befindlichkeitsgespräche und gemeinsamer Austausch sowie meditative Atem- und Wahrnehmungsübungen

Ansprechpartner: Rolf Derks (ehrenamtliche Gruppenleitung)

Mobil: 0177 7057597 | **E-Mail:** lebelu@posteo.de

Internet: www.shgzuersicht.de

Treffen: Zuversicht I: jeden Dienstag von 18-20 Uhr;

Zuversicht II: jeden Freitag von 16-18 Uhr;

im Sozialraumprojekt AnschützEck (GSHN Plön/KJSH-Stiftung), Anschützstraße 11, Schönkirchen | gern mit vorheriger Anmeldung

Lockerer Geplauder | positiver Gesprächskreis

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat 16-18 Uhr

Kontakt: Rolf Derks, (s.o.); gern mit vorheriger Anmeldung

Zeit für Dich | Meditations- und Selbstfürsorgekreis

Treffen: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 18:30-19:30 Uhr

Kontakt: Rolf Derks, (s.o.); gern mit vorheriger Anmeldung;

Um einen freiwilligen Spendenausgleich wird gebeten.

Trialog | Austausch für Betroffene von psychischen Belastungen, Angehörige und Fachkräfte, Informationen über Unterstützungsangebote, Austausch im geschützten Raum über Ressourcen

Treffen: Einmal im Quartal

Termin siehe Websites: www.shgzuersicht.de |

www.gshn-ploen.de

Fachangebote bei psychischen Erkrankungen:

Ambulante Soziotherapie der Brücke Schleswig-Holstein gGmbH |

Markt 4, Preetz

Angebot: Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen, wenn andere Hilfen (noch) nicht greifen, in enger Zusammenarbeit mit verordnenden Fachärzten und Psychotherapeuten, psychosoziale Beratung und Krisenintervention, Gruppenarbeit

Ansprechpartnerin: Christine Uhlig | **Mobil:** 0160 99618607

E-Mail: c.uhlig@bruecke-sh.de

Begegnungsstätten, Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Gemeindepsychiatrisches Zentrum „Alte Meierei“

Rodomstorstr. 14, Plön

Kreativgruppe: montags von 14-16:30 Uhr

Offenes Café: jeden Dienstag von 14-16 Uhr

Telefon: 04522 5085-16

E-Mail: begegnungszentrum.ploen@bruecke-sh.de

Aktuelle Angebote und Termine finden Sie unter

Internet: www.bruecke-sh.de.

Begegnungsstätte, Der Speicher

Feldmannsplatz 6, Preetz

Aktuelle Angebote und Termine finden Sie unter

Internet: www.bruecke-sh.de

Elternfrühstück/Kinderspaß/Spielvormittag in den Räumen der Begegnungsstätten der Brücke in Plön und Preetz

Termine unter **Internet:** www.bruecke-sh.de (Kinderspaß)

Kontakt: Jana Repkow | **Telefon:** 0160 93354827

E-Mail: j.repkow@bruecke-sh.de

Betreuung am Übergang | ein Angebot der AWO Schleswig-Holstein gGmbH und der Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Die Betreuung am Übergang ist eine kurzfristige, niedrigschwellige Hilfe für Bürger*innen im Kreis Plön, die antrags- und kostenfrei genutzt werden kann. Sie soll für Menschen mit psychischen Erkrankungen und denen, die davon bedroht sind, eine Unterstützung sein, wenn keine weitere psychosoziale Beratung oder Betreuung vorhanden ist.

Kontakt:

- **AWO Schleswig-Holstein gGmbH, Ambulante Dienste Mitte**

Thomas Kolodzik | Schönberger Landstr. 67, Schönkirchen

Telefon: 04348 9173-18

E-Mail: Thomas.Kolodzik@awo-sh.de

- **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

Markt 4, Preetz | **Telefon:** 04342 309080

- **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

Rodomstorstraße 14, Plön | **Telefon:** 04522 50850

E-Mail: beratung-ploen@bruecke-sh.de

Landesverein für Innere Mission in Schleswig-Holstein |

Assistenz für Menschen mit Suchterkrankungen und/oder psychischen Erkrankungen

(siehe Seite 25)

Kreis Plön | Telefon: 04522 743-646

E-Mail: sozialpsychiatrischer.dienst@kreis-ploen.de

1. Beratung von erwachsenen Menschen mit psychischen Störungen und deren Angehörigen

2. Krisenintervention

3. Vermittlung weiterführender Hilfen

Außerhalb der Dienstzeit und in akuten, lebensbedrohlichen Situationen wenden Sie sich bitte an die Polizei unter der Telefonnummer 110 oder an die Rettungsleitstelle 112.

Unabhängige sozialpsychiatrische Beschwerdestelle (USB) Kreis Plön e.V.

c/o Betreuungsverein im Kreis Plön, Markt 8, Preetz

Telefon: 0152 24793554 (AB) | **E-Mail:** kontakt@usb-ploen.de

Internet: www.usb-ploen.de

Hilfetelefone:

Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionhilfe

Telefon: 0800 3344533, kostenfrei

Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag von 13-17 Uhr
Mittwoch und Freitag von 08:30-12:30 Uhr

Opfertelefon des Weißen Rings

Telefon: 116 006

Beratung nach Straftaten, Anträge auf Entschädigung und Schutzmaßnahmen

Seelefon | Familien-Selbsthilfe Psychiatrie/ Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

SeeleFon (Beratung für Angehörige) | **Telefon:** 0228 71002424

Telefonseelsorge | Rund um die Uhr

Evangelische Telefonseelsorge Telefon: 0800 1110111

Katholische Telefonseelsorge Telefon: 0800 1110222

Kinder und Jugendliche – Nummer gegen Kummer: 116111

Rheuma

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.

Telefon: 0431 535490 | **E-Mail:** info@rlsh.de

Internet: www.rlsh.de

Treffen: Es gibt viele Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

Bitte informieren Sie sich unter www.rlsh.de. | Nähere Informationen auf Anfrage

Sarkoidose

Sarkoidose-Selbsthilfe Schleswig-Holstein

Kontakt: Dirk, Katja | **Telefon:** 04329 913878

E-Mail: info@sarkoidose-sh.de

Treffen 2026: 11.4. | 13.6. | 8.8. | 10.10. | 12.12.

Treffen 2027: 13.2. | 10.4. | 12.6. | 14.8. | 9.10. | 11.12.

jeweils von 14-17 Uhr im DRK-Haus, Schützenstr. 14, Neumünster
Neue Teilnehmer bitte gerne vorher anmelden.

Sarkoidose-Netzwerk e.V. | Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Telefon: 04321 400496 | **E-Mail:** sh@sarkoidose-netzwerk.de

Treffen: vierteljährlich, samstags, 14-17 Uhr im DRK-Haus,
Schützenstr. 14-16, 24534 Neumünster

Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten.

Schlaganfall

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Preetz

Ansprechpartner: Frau Sander | **Telefon:** 04302 1278

E-Mail: waschtreff.sander1@gmx.de

Herr Gloyer | **Telefon:** 04342 87054 | **E-Mail:** dieter@gloyer.net

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat von 15-17 Uhr im Café Duft,
Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

Stoma

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

Ansprechpartnerin: Frau Böning | **Telefon:** 04347 908470

E-Mail: boenig-ilco@gmx.de | **Internet:** www.ilco.de

Treffen: jeden 1. Freitag im Monat (außer Januar, Juli, August und Dezember) von 14:30-16:30 Uhr, „Das Wirtshaus“, Holstenstr. 88, Kiel
Anmeldung nicht notwendig

Suchterkrankungen

Gruppen:

Anonyme Alkoholiker, Preetz

Ansprechpartner: Günther | **Telefon:** 01573 5510673

Treffen: jeden Dienstag von 19-21 Uhr,
Bodelschwingh-Gemeindehaus, Max-Planck-Str. 2, Preetz

BKE – Preetz

Ansprechpartnerin: Frau Ahlers

Telefon: 04383 517966 oder 0160 96623127

Treffen: jeden Montag um 20 Uhr im Gemeindehaus,
Stadtkirche, Preetz



BKE – Schellhorn

Ansprechpartner: Herr Hutzfeldt

Telefon: 04342 5347 oder 0174 4242859

Treffen: am 2. und 4. Donnerstag des Monats von 19:30-21:30 Uhr,
Nikodemushaus, Theodor-Heuss-Weg 7, Schellhorn

BKE – Schönkirchen

Ansprechpartnerin: Frau Stallmann-Starckjohann

Telefon: 0431 2606694 oder 0173 9049941

E-Mail: antje.stallmann@freenet.de

Persönliche Beratung täglich möglich von 0-24:00 Uhr – Soforthilfe

Elternkreis für Eltern von suchtgefährdeten und suchtkranken Kindern

im Hause der AWO, Schönberger Landstraße 67, Schönkirchen

Kontakt: Mandy Rohde-Schmid | **Telefon:** 01520 2804514

E-Mail: info@elternkreis-suchtkrankerkinder-schleswig-holstein.de

Internet: www.elternkreis-suchtkrankerkinder-schleswig-holstein.de

Treffen: Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 19-20:30 Uhr.

Freie Sucht-Selbsthilfegruppe

Ansprechpartner: Frank | **Telefon:** 01575 7788284

Treffen: donnerstags 17:30-19 Uhr in den Räumen
des Landesvereins für Innere Mission in Schleswig-Holstein,
Kirchenstraße 33 a, Preetz

Freundeskreis Plön

Ansprechpartner: Herr Rathje | **Telefon:** 04522 500319 oder

0177 5355911 | **E-Mail:** wolfgang.rathje@gmx.de

Treffen: jeden Dienstag von 18:30-20:30 Uhr, Krabbe 17, Raum 5, Plön

Gemeinschaft „Peter Jepsen“ | Deutscher Guttempler Orden | Suchtselbsthilfe

Ansprechpartnerin: Frau Winter

Telefon: 04343 8671 oder 01525 7066657

Treffen: jeden Mittwoch um 19:30 Uhr, Gemeindesaal
der evangelischen Kirche, Neuheikendorfer Weg 4, Heikendorf

Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete, Suchtkranke und Angehörige e.V.

Ansprechpartner: Herr Deiter | **Telefon:** 0171 6538049

Herr Harms (Pastor in Rente) | **Telefon:** 0163 2182986

Frau Runge | **Telefon:** 0174 6569624

Herr Schirmmacher | **Telefon:** 0172 6903566

Frau Böttcher | **Telefon:** 0157 50394848

E-Mail: info@shg-luetjenburg.de oder shg-luetjenburg@gmx.net

Internet: www.shg-luetjenburg.de

Treffen: jeden Dienstag von 19:30-21 Uhr im Gemeindehaus,
Wehdenstr. 14, Lütjenburg

WIDA | Wege in die Abstinenz, eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen

Ansprechpartnerin: Ingrid Kutzner | **Telefon:** 04342 789163

Treffen: jeden Mittwoch um 18 Uhr in der Bibliothek im Herrenhaus
der Fachklinik Freudenholm-Ruhleben, Freudenholm 3, Schellhorn
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Fachangebote bei Suchterkrankungen:

Frauen Sucht Gesundheit e.V. | Frauensuchtberatung SH |

Beratung, Therapie, Gruppenangebote für Frauen
mit Abhängigkeitsproblemen und Angehörige, Kiel

Telefon: 0431 61549 | **E-Mail:** info@fsg-sh.de

Internet: www.fsg-sh.de

Landesverein für Innere Mission in Schleswig-Holstein |

Assistenz für Menschen mit Suchterkrankungen und/oder psychischen
Erkrankungen in Wohngemeinschaft oder eigenem Wohnraum

Assistenz im Verbund ATP/ATS, Kirchenstraße 33 a, Preetz

Ansprechpartnerin: Diana Pries

Telefon: 0173 7329226 | **E-Mail:** pries.diana@landesverein.de

Suchtthilfezentrum Preetz | Beratung für Betroffene und
Bezugspersonen; Prävention; ambulante Nachsorge; ambulante med.
Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen; Flexible Hilfen nach SGB
VIII für Kinder und Jugendliche; MPU-Beratung; psychosoziale
Begleitung bei Substitution (PSB)

Kieler Straße 30

Telefon: 04342 76270 | **E-Mail:** ats.kreisploen@landesverein.de

Internet: www.landesverein.de

Digitale Beratung: <https://suchtberatung.preetz.landesverein.de>

Turner-Syndrom

Turner-Syndrom Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Ansprechpartnerin: Bianca Hirth

E-Mail: rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de

Internet: www.turner-syndrom.de

Treffen: freitags, 1 mal im Monat ab 18 Uhr im Thomashaus,
Lindenstr. 42, Hohenwestedt oder per Zoom.
Um vorherige Kontaktaufnahme mit der Leiterin wird gebeten.

Uveitis

Selbsthilfegruppe Uveitis im Norden | Landesgruppe Hamburg und Schleswig-Holstein

Ansprechpartnerin: Frau Gesine Fechner

Telefon: 0172 9937850 | **E-Mail:** info@uveitis-im-norden.de

Internet: www.uveitis-im-norden.de

Treffen: stehen auf der Homepage oder bitte erfragen



Vaskulitis

Vaskulitis Selbsthilfegruppe Schleswig-Holstein | Landesverband

Rheumaliga Schleswig-Holstein e.V. | Holstenstr. 88, Kiel

Ansprechpartnerin: Silke Engel | **Telefon:** 0172 9122578

E-Mail: vaskulitis@rlsh.de | **Internet:** www.rlsh.de

Treffen: einmal monatlich samstags ab 14 Uhr

II. Beratung, Gruppen und Angebote in besonderen Lebenssituationen

Behinderung / Inklusion

Beauftragter für Menschen mit Behinderung:

Carsten Berthold-Clausen | **Telefon:** 0173 7675524 |

E-Mail: beauftragter@kreis-ploen.de | **Internet:** www.kreis-ploen.de

Betreuungsverein im Kreis Plön e.V.

Markt 8, Preetz

Telefon: 04342 30880 | **E-Mail:** info@btv-ploen.de

Internet: www.btv-ploen.de | **Angebot:** Umfassende Informationen zur rechtlichen Betreuung nach dem BGB, zu Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen; Fortbildungen und Unterstützung für ehrenamtliche Betreuungspersonen und Bevollmächtigte

Sozialraumprojekt Osterkarree (GSHN Plön/ KJSH-Stiftung)

in Plön | Schillener Str. 2 | 24306 Plön

Telefon: 04522 7442379 | **E-Mail:** osterkarree@gshn-ploen.de

Sozialraumprojekt AnschützEck (GSHN Plön/ KJSH-Stiftung)

in Schönkirchen | Anschützstraße 11, Schönkirchen

Mobil: 0162 2383992 | **E-Mail:** s.meisel@gshn-ploen.de

(Angebote siehe Seite 37)

ZSL Nord e.V.

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) für Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen, ihre Angehörigen und Freunde, nach dem Ansatz des Peer Counseling

Am Lübschen Tor 3-5, Plön

Telefon: 04522 5979702 | **E-Mail:** ploen.eutb@zsl-nord.de

Internet: www.zsl-nord.com/beratungsstellen/eutb-ploen

Eltern / Familie / Partnerschaft / Lebensberatung

Alleinerziehenden Treff für alle Alleinerziehenden und ihre Kinder (kostenlos)

Ansprechpartnerin: Heike Zurheide

Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat von 15-16:30 Uhr

im SOS-Familientreff, Amakermarkt 1-3 in Lütjenburg

Keine Anmeldung erforderlich

Telefon: 0176 12606859

E-Mail: heike.zurheide@sos-kinderdorf.de

Beratungsstellen der Diakonie | Beratung und konkrete Hilfen an unterschiedlichen Orten:

- Beratung in Erziehungs- und Lebensfragen
- Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
- Vermittlung in Mutter-, Vater-Kind-Kuren
- Familienberatung
- Kinder- und Jugendberatung
- Ehe- und Paarberatung, Beratung zu den Themen Trennung und Scheidung
- Sorgerecht und Umgang, Mediation

Kontakt: Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

Telefon: 04342 7170

Internet: www.diakonie-ps.de

Elternfrühstück/Kinderspaß/Spielvormittag (kostenlos)
(siehe Seite 21)

Familienbildungsstätte Plön

Kontakt: Sabine Stier | **Telefon:** 04522 505138

E-Mail: info@fbs-ploen.de | **Internet:** www.fbs-ploen.de

Sprechzeiten: Montag-Freitag, 9:30-14 Uhr

Familienzentrum Preetz und Umgebung | Diakonie des

Kirchenkreises Plön-Segeberg

Kührener Str. 14, Preetz

Telefon: 04342 71740 | **E-Mail:** familienzentrum@kirche-ps.de

Internet: www.diakonie-ps.de

Familienzentrum Schrevenborn | AWO Kreisverband Plön e.V.

Schönberger Landstraße 67, Schönkirchen

Telefon: 04348 917334 | **Mobil:** 0176 47667899

E-Mail: famz-schrevenborn@awo-ploen.de

Internet: www.familienzentrum-schrevenborn.de

SOS-Familientreffpunkt Lütjenburg | SOS Kinderdorf SH

Amakermarkt 1-3, Lütjenburg

Telefon: 04381 9067123 | **Mobil:** 0176 12606859

E-Mail: heinke.zurheide@sos-kinderdorf.de

Internet: www.sos-kd-schleswig-holstein.de

Familienzentrum Plön | Familienbildungsstätte Plön | Deutsche Gesellschaft für Familienbildung und Beratung e.V.

Vierschillingsberg 21, Plön | **Telefon:** 04522 505139

E-Mail: familienzentrum@fbs-ploen.de | **Internet:** www.fbs-ploen.de

Familienzentrum Wankendorf | AWO Kreisverband Plön e.V.

Kirchtor 18, Wankendorf

Telefon: 04326 2899550 | **Mobil:** 0160 96290878

E-Mail: famz-wankendorf@awo-ploen.de

Internet: www.famz-wankendorf.de



Familienzentrum Probstei | Gemeinde Probstei

Eichkamp 24-26, Schönberg

Telefon: 04344 8118034

E-Mail: familienzentrum@gemeinde.schoenberg.de

Internet: www.schoenberg.sh

Nummer gegen Kummer | Telefonberatung für Eltern

Telefon: 0800 1110550

**Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern,
deren Kinder den Kontakt abgebrochen haben**

Kontakt: Claudia Ottow

von der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön

E-Mail: claudia.ottow@drk-oh.de | **Telefon:** 04342 90334020

Treffen: einmal monatlich montags in Preetz

Wellcome Plön | Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Kontakt: Svenja Schneider

Telefon: 0157 31102644 | **E-Mail:** ploen@wellcome-online.de

Internet: www.wellcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt/deutschland/
schleswig-holstein/ploen

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Frauen**Beratungs- und Fachstelle bei Gewalt an Mädchen und Frauen
im Kreis Plön****+ Frauenberatungs- und Fachstelle bei sexueller Gewalt Kiel**

Telefon (Kreis Plön): 04342 309939 und

Telefon (Kreis Kiel): 0431 91144

E-Mail: info@frauenberatung-kreisploen.de und

info@frauennotruf-kiel.de

Internet (für beide Fachstellen): www.frauennotruf-kiel.de

Frau & Beruf | Beratung & Workshops zu allen beruflichen Themen
und Entwicklungsmöglichkeiten

individuell-kostenfrei-vertraulich im Kreis Plön (+Stadt Kiel,

Stadt Neumünster & Kreis Rendsburg-Eckernförde)

Beratungsräume in Kooperation mit wohnortnahen Netzwerkpartnern

Ansprechpartnerin: Kirsten Meinert

Telefon: 0431 8009640 | **E-Mail:** fub-kiel@faw.de

Internet: www.frau-und-beruf-sh.de

Frauenberatungsstelle & EB-o-EB, Kiel | Psychosoziale

Frauenberatung, psychologisch angeleitete Gruppen zu den Themen

Essstörungen und Achtsamkeit / Resilienz

Telefon: 0431 524241 | **E-Mail:** mail@frauenberatung-essoess.de

Internet: www.frauenberatung-essoess.de

Frauenhaus Kreis Plön e.V. | Tag und Nacht erreichbar

Telefon: 04342 82616 | **Internet:** www.frauenhauskreisploen.de

Frauenhelpline | Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Telefon: 116 016 | bundesweit, anonym, kostenfrei, barrierefrei und in
18 Fremdsprachen verfügbar

Gleichstellungsbeauftragte für den Kreis Plön

Yvonne Deerberg, Hamburger Straße 17-18, Plön

Telefon: 04522 743 275 | **E-Mail:** yvonne.deerberg@kreis-ploen.de

Internet: www.kreis-ploen.de/Bürgerservice/frauen-im-kreis-plön/
Auf dieser Internetseite finden Sie Angaben zu den Aufgaben der

Gleichstellungsbeauftragten sowie Angebote für Frauen im Kreis Plön.

Müttertelefon | Gesprächsangebot von Mutter zu Mutter

Telefon: 0800 3332111 | kostenlos, täglich 20-22 Uhr |

anonym, vertraulich | Das Angebot bietet Frauen in belastenden

Alltagssituationen, bei Erziehungsfragen oder in Krisen einen
geschützten Raum für Hilfe.

Internet: www.muettertelefon.de

Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna Klara e.V., Kiel

Telefon: 0431 5579344 | **E-Mail:** psychosozial@donna-klara.de

Internet: www.donna-klara.de

Kinder und Jugendliche**Schulpsychologischer Dienst**

Angebot: Beratung am Schulleben Beteiligten, auch von Schülerinnen
und Schülern | **Anmeldung** über das Sekretariat |

Telefon: 04522 743206 | **E-Mail:** schulpsychologie@kreis-ploen.de

Außenstelle: Gerberweg 4, Preetz

Beratungsstellen der Diakonie

Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

Telefon: 04342 7170

JugendNotmail | Bundesweite, kostenlose und anonyme Online-
Beratung für Kinder und Jugendliche (bis 19 Jahre) bei psychischen
und seelischen Problemen

Internet: www.jugendnotmail.de

Kinder auf Schmetterlingsflügeln e.V. |

Ehrenamtliche Familien- und Trauerbegleitung

Bahnhofstraße 26, Pansdorf

Telefon: 04504 607370

E-Mail: koordination@kinder-auf-schmetterlingsfluegeln.de

Internet: www.kinder-auf-schmetterlingsfluegeln.de

Kinderschutz-Zentrum Kiel | Fachberatungsstelle für alle Fälle
von Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

zuständig auch für den Kreis Plön

Telefon: 0431 122180 | **E-Mail:** info@kinderschutz-zentrum-kiel.de



Kinder- und Jugendtelefon

Telefon: 116 111

U25 | kostenlose und vertrauliche Mailberatung für Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren in (suizidalen) Lebenskrisen

Internet: www.u25-deutschland.de

LSBTIQ+

HAKI e.V. | Beratung und Gruppen für lesbische, schwule, bi*, trans*, inter* und queere Menschen, LSBTIQ+, Kiel

Telefon: 0431 17090 | **E-Mail:** post@haki-sh.de

Internet: www.haki-sh.de

Queerer Treff | Freizeittreff für queere Personen im Sozialraumprojekt Osterkarree in Plön

(Angebote siehe Seite 37)

Männer

Hilfetelefon Gewalt an Männern | Beratung für Betroffene und Angehörige bei allen Formen der Gewalt in Partnerschaft, Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz und an öffentlichen Orten

Telefon: 0800 1239900

Sofort-Chat/Onlineberatung:

Internet: www.maennerhilfetelefon.de

E-Mail: beratung@maennerhilfetelefon.de

Männerberatung Kiel | Beratung für Männer, die sexuelle und häusliche Gewalt erlebt haben

Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen

Telefon: 0431 91124 | **E-Mail:** info@maennerberatung-kiel.de

Internet: www.maennerberatung-sh.de

Migrationserfahrungen

AWO IntegrationsCenter

Migrationsberatung in Preetz | Gasstraße 25, Preetz

Telefon: 04342 7879020

Migrationsberatung in Plön | Vierschillingsberg 21, Plön

Telefon: 04522 505129

DRK-Migrationsberatung in Heikendorf, Schönkirchen und Mönkeberg
Gemeindebüro Schönkirchen | Mühlenstraße 48, Schönkirchen

Mobil: 0176 89966306 | **Festnetz:** 0431 2409656

Rathaus Heikendorf | Dorfplatz 2, Heikendorf

Mobil: 0157 85900198 und 0152 24577543

Festnetz: 0431 2409655

Internet: www.drk-kiel.de/angebote/hilfe-bei-integration/migrationsberatung-fuer-erwachsene-zuwanderer.html

Jugendmigrationsdienst Plön

CJD Nord, Lange Straße 41, Plön

Telefon: 04522 7657391

(Online-Beratung über die Homepage möglich)

Internet: www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/ploen

Muslimisches Telefonseelsorgetelefon |

anonym, vertraulich, bundesweit

Telefon: 030 443509821 | **Internet:** www.mutes.de

Myriam | mobile Beratungsstelle für geflüchtete Frauen in Schleswig-Holstein

Telefon: 0170 9350800 oder 0431 55779193 |

Internet: www.myriam.sh/de

Refugee Law Clinic e.V. | Kostenlose Rechtsberatung zu Fragen des Flüchtlingsrechts

Offene Sprechstunde: donnerstags von 14-17 Uhr und Termine nach Vereinbarung | c/o Flüchtlingsrat Schleswig-Holstein e.V., Sophienblatt 82-86, Kiel

E-Mail: info@law-clinic-kiel.de | termine@law-clinic-kiel.de

Internet: www.law-clinic-kiel.de

SeeleFon für Flüchtlinge | kostenlose Beratung in deutscher, englischer, französischer und arabischer Sprache

Telefon: 0228 71002425

Pflege / Angebote für Seniorinnen und Senioren

Compass – Pflegeberatung | Beratung für Privatversicherte und ihre Angehörigen, unabhängig und vertraulich,

kostenfreie Servicenummer 0800 1018800

Internet: www.compass-pflegeberatung.de

Digitales Pflegebistro | Online-Selbsthilfe für alle Pflegenden

Internet: www.pflegebistro.de

Malteser Plaudernetz

Telefon: 0800 3301111 (kostenfrei, täglich von 10-22 Uhr, anonym) (nette Gespräche – keine Beratung)

Internet: www.plaudernetz.malteser.de

Patientenombudsmann / -frau Schleswig-Holstein e.V. | Unabhängige, kostenfreie und ehrenamtliche Patienten- und Pflegeberatung

Telefon: 04551 803422 (Geschäftsstelle)

E-Mail: info@patientenombudsmann.de

Internet: www.patientenombudsmann.de



Pflegenottelefon | Rat und Hilfe für Pflegebedürftige,
Angehörige und Pflegekräfte
Telefon: 01802 494847 (6 Cent pro Anruf)
24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen
Internet: www.pflege-not-telefon.de

Pflegestützpunkt im Kreis Plön | Beratung rund um das Thema
Pflege und Pflegeversicherung
Heinrich-Rieper-Str. 6, Plön | **Telefon:** 04522 743311
E-Mail: pflegestuetzpunkt@kreis-ploen.de
Internet: www.kreis-ploen.de

Silbernetz | bundesweites Hilfsangebot für einsame Menschen
ab 60 Jahren | Vermittlung von festen telefonischen
Gesprächspartnern
Telefon: 0800 4708090 (gebührenfrei, täglich von 8-22 Uhr, anonym)
Internet: www.silbernetz.org

Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikt

AWO Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Schönberger Landstr. 67, Schönkirchen
Telefon: 04348 917321
E-Mail: Schwangerenberatung-schoenkirchen@awo-sh.de

AWO Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung Plön
Vierschillingsberg 21, Plön | **Telefon:** 04522 505126
E-Mail: schwangerenberatung-ploen@awo-sh.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung,
bei Bedarf auch in Lütjenburg möglich

siehe auch [Beratungsstellen der Diakonie](#)
(Seite 27)

Trauer, Hospiz, Suizidhinterbliebene

SHG „Regenbogenwege“ | Eine Gruppe für Eltern,
deren Kind vor, während oder nach der Geburt gestorben ist.
Begleitung für verwaiste Eltern, Geschwisterkinder und Angehörige.
Einzelbegleitung jederzeit, unabhängig von einer Konfession
Treffen: auf Anfrage
Ansprechpartnerin: Karin Scheidemann (Krankenschwester und
Trauerbegleiterin)
Telefon: 0175 8433427 | **E-Mail:** info@regenbogenwege.de

Begleitung auch für verwaiste ältere Eltern,
deren erwachsene Kinder verstorben sind
Ansprechpartnerin: Frau Scheidemann (Krankenschwester
und Trauerbegleiterin);
E-Mail: info@regenbogenwege.de

SHG für Suizidhinterbliebene (alle An- und Zugehörigen)

– neue Gruppe –

Kontakt: Claudia Ottow von der Zentralen Kontaktstelle
für Selbsthilfe Kreis Plön
Telefon: 04342 903340-20 | **E-Mail:** claudia.ottow@drk-oh.de
Treffen: alle 14 bis 21 Tage am Mittwochabend (nach Absprache)
in Plön

Weiterleben | Selbsthilfegruppe für trauernde Witwen und Witwer
Kontakt: Renate | **Telefon:** 04342 787898 oder über die Zentrale
Kontaktstelle für Selbsthilfe, Claudia Ottow
Telefon: 04342 903340-20 | **E-Mail:** claudia.ottow@drk-oh.de
Treffen: alle 2 Wochen nach Absprache

Angebote der Hospizinitiative Eutin e.V.:

Begleitung und Beratung von Schwerkranken, Sterbenden und ihren Angehörigen sowie Trauerbegleitung

Ansprechpartnerinnen: A. Heide, A. Müller, N. Friederichsen
Telefon: 04521 790776 | **Trauertelefon (AB):** 04521 401882
E-Mail: info@hospizinitiative-eutin.de
Internet: www.hospizinitiative-eutin.de
Bürozeiten: Montag und Donnerstag von 9-12 Uhr und nach
Vereinbarung | Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

Trauertelefon der Hospizinitiative Eutin

Persönliches Gespräch nach Absprache | **Telefon:** 04521 401882

Trauergruppe „Trauer, Trost und Torte“

(kostenfreie Teilnahme nach Vorabinformation und Anmeldung)
Telefon: 04521 401882 (AB; Anmeldung erbeten) und
Telefon: 04521 790776 (AB oder Montag und Donnerstag 9-12 Uhr
persönliche Erreichbarkeit) | **E-Mail:** info@hospizinitiative-eutin.de
Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat von 15-17 Uhr
Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

Offenes Trauercafé (Anmeldung ist nicht erforderlich)

am 3. Dienstag im Monat von 15-16.30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

Trauerwandern (Anmeldung ist nicht erforderlich)

Treffen: jeden 2. Sonntag im Monat ab 14 Uhr
Fünf-Seen-Allee 2 (Seniorenheim Dana), Plön

Kinder- u. Jugendtrauergruppe (Anmeldung erbeten)

Telefon: 04521 401882 (AB; Anmeldung erbeten) und
Telefon: 04521 790776 (AB oder Montag und Donnerstag 9-12 Uhr
persönliche Erreichbarkeit) | **E-Mail:** info@hospizinitiative-eutin.de
Treffen: jeden 2. und 4. Montag im Monat von 16-17.30 Uhr
Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Straße 20, Eutin



Elterntrauergruppe „Verwaiste Eltern“

(Anmeldung erbeten/ kostenfreie Teilnahme)

Telefon: 04521 401882 (AB; Anmeldung erbeten) und

Telefon: 04521 790776 (AB oder Montag und Donnerstag 9-12 Uhr persönliche Erreichbarkeit) | **E-Mail:** info@hospizinitiative-eutin.de

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat von 19-20:30 Uhr
Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

Trauer & Klöße | Kochen für Trauernde

(es wird ein Unkostenbeitrag erhoben)

Telefon: 04521 401882 (AB; Anmeldung erbeten) und

Telefon: 04521 790776 (AB oder Montag und Donnerstag 9-12 Uhr persönliche Erreichbarkeit) | **E-Mail:** info@hospizinitiative-eutin.de

Treffen: jeden 3. Mittwoch im Monat von 17-20 Uhr
Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20, Eutin

Ambulante Ethikberatung in der Häuslichkeit und im Pflegeheim

Im Verlauf einer schwerwiegenden Erkrankung kann es zu schwierigen Fragestellungen kommen. Auch Konflikte erfordern die Suche nach (sinnvollen) Handlungsmöglichkeiten innerhalb einer Familie oder eines Behandlungsteams. Wir unterstützen, informieren, moderieren und geben Orientierung. Gemeinsam wird dabei eine ethisch vertretbare und tragfähige Empfehlung im Sinne und zum Wohle der betroffenen Menschen erarbeitet.

Ansprechpartnerinnen: Anette Müller | **Telefon:** 04521 790776

E-Mail: info@hospizinitiative-eutin.de

Onkolotse | Hilfe für onkologische Patient*innen und ihre An- und Zugehörigen

Ansprechpartnerin: Astrid Heide

(Termine nach telefonischer Vereinbarung)

Telefon: 0157 54773905 | **E-Mail:** onkolotse.sh@web.de

Angebote des Hospizvereins Preetz e.V.:

Begleitung und Beratung von Schwerkranken, Sterbenden und ihren Angehörigen sowie von Kindern

Ansprechpartnerinnen: Koordinatorinnen Frau Borchmann, Frau Schmilgies und Frau Schröder

Telefon: 04342 7889640 | **E-Mail:** info@hospizverein-preetz.de

Internet: www.hospizverein-preetz.de

Bürozeiten: Di. von 9-15:30 Uhr, Mi. von 9-13 Uhr,

Do. von 12-15:30 Uhr (AB täglich von 9-17 Uhr,

falls kein persönlicher Kontakt möglich ist)

Sprechstunde für Trauernde in Preetz | kostenfreie Einzelbegleitung

Jeden Mittwoch ab 15 Uhr im Hospizverein Preetz, Kirchenstr. 58 in Preetz | Terminvereinbarung über das Büro des Hospizvereins

Gesprächs- und Beratungsangebot in Plön | kostenfreie Begleitung

(Nur nach vorheriger Anmeldung)

Telefon: 04342 7889640 | **E-Mail:** info@hospizverein-preetz.de

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat von 10-12 Uhr,
Markt 25 in Plön

Gesprächs- und Beratungsangebot in Lütjenburg | kostenfreie Begleitung

(Nur nach vorheriger Anmeldung)

Telefon: 04342 7889640 | **E-Mail:** info@hospizverein-preetz.de

Treffen: jeden 3. Mittwoch im Monat von 10-12 Uhr

in der Plöner Str. 2 in Lütjenburg

Trauercafé Preetz | kostenfreies Angebot | Gespräche mit den Trauerbegleiter*innen und gemeinsamer Erfahrungsaustausch

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat von 15-16:30 Uhr

im Haus der Diakonie, Am alten Amtsgericht 5 in Preetz

Trauercafé Heikendorf | kostenfreies Angebot | Gespräche mit Trauerbegleiter*innen und gemeinsamer Erfahrungsaustausch

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat von 16-17:30 Uhr

in der Gemeindebücherei, Dorfplatz 9 in Heikendorf

Trauerfrühstück Plön | kostenfreies Angebot | Gespräche mit Trauerbegleiter*innen und gemeinsamer Erfahrungsaustausch

Treffen: jeden letzten Donnerstag im Monat

im Gemeindehaus, Markt 25 in Plön

Wandern mit Trauernden | kostenfreies Gruppenangebot, Bewegung und Gespräch in der Natur

Information und Anmeldung über den Hospizverein

Treffen: jeden 4. Samstag im Monat um 14 Uhr

bei der großen Uhr auf dem Marktplatz in Preetz

UnvergESSEN | Gruppenangebot mit einer begrenzten Anzahl von trauernden Männern, die gemeinsam kochen, essen und sich austauschen

Ein Kostenbeitrag von 5 Euro wird erhoben.

Information und Anmeldung über den Hospizverein

Treffen: jeden letzten Freitag im Monat von 17:30-20 Uhr in der

Begegnungsstätte Preetz der Brücke SH, Feldmannsplatz 6 in Preetz

Kinder lebensbedrohlich erkrankter Eltern | kostenfreies Angebot Einzelbegleitung von Kindern, Beratung von betroffenen Eltern

Ansprechpartnerinnen: die Koordinatorinnen des Hospizvereins, s.o.

Treffen zurzeit nur nach Vereinbarung über die oben genannte Telefonnummer



III. Weitere Beratungsstellen und soziale Hilfen

Freiwilligenunterstützung

Freiwilligenzentrum im Kreis Plön | Eine Einrichtung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und der Freiwilligenarbeit

Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

Telefon: 04342 71748 | **E-Mail:** info@freiwillig-im-kreis-ploen.de

Internet: www.freiwillig-im-kreis-ploen.de

Die Freiwilligenbörse hilft Ihnen, ein freiwilliges Engagement oder Ehrenamt zu finden, das gut zu Ihnen passt. | **Nähere Informationen**

unter: www.freiwillig-im-kreis-ploen.de/freiwilligenboerse.html

seniorTrainer | ältere Ehrenamtliche bringen ihre Erfahrungen aus dem Familien- und Berufsleben in regionalen Projekten ein

Zentrale Anlaufstelle: Kreisvolkshochschule Plön, Krabbe 17, Plön

Kontakt: Frau Angela Dornberger | **Telefon:** 04522 2327

E-Mail: angela.dornberger@kvhs-ploen.de

Internet: www.kvhs-ploen.de

Freizeitangebote / Begegnungsorten

Café Duft im Haus der Diakonie | ehrenamtlich geführtes Café, das auch Menschen mit geringem Einkommen einen Cafébesuch ermöglicht | Preise nach finanzieller Möglichkeit

Am Alten Amtsgericht 5, Preetz | **Telefon:** 04342 717-0

Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 14-17 Uhr

Familienbildungsstätte Plön | Bildungs- und Freizeitangebote | Treffs für Familien, Eltern, Frauen und Männer

Verschillingsberg 21, Plön

Kontakt: Frau Sabine Stier | **Telefon:** 04522 505138

E-Mail: info@fbs-ploen.de | **Internet:** www.fbs-ploen.de

Treff Preetz e.V. | soziokulturelles Zentrum

für die Stadt Preetz und Umland

Treffpunkt für Kreativität, Austausch und Beteiligung, Cafénachmittage, Spielerische Aktivitäten, Veranstaltungsprogramm mit Räumen zur Mitgestaltung für alle Interessierten

Kirchenstraße 12-14, Preetz

E-Mail: info@treffpreetz.de | **Internet:** www.treffpreetz.de

Sozialraumprojekt Osterkarree | GSHN Plön/KJSH-Stiftung in Plön

Das Sozialraumprojekt dient als zentraler Treffpunkt sowie als sozial-räumliche Begegnungsorte in Plön und bietet niedrigschwellige Zugang für Menschen mit und ohne Behinderung zu verschiedenen psychosozialen Angeboten und Freizeit-Angeboten.

Kontakt: Sozialraumprojekt Osterkarree

Schillener Str. 2, Plön

Telefon: 04522 7442379 | **E-Mail:** osterkarree@gshn-ploen.de

Internet: www.gshn-ploen.de

Telefon Silke Meisel: 0162 2383992

Telefon Melanie Hinz: 0162 2985390

Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Belastungen | angeleitet

Treffen: an jedem 2. Montag im Monat von 16-17:30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Queerer Treff | Freizeittreff für queere Personen mit einer Person aus der Community und Silke Meisel (Osterkarree)

Treffen: an jedem 1. Montag im Monat 16-17:30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Sozialberatung

Montags 14-16 Uhr mit vorheriger Anmeldung

Themen psychosozialer Gesundheit vertrauensvoll ansprechen – Lösungen finden und weiterführende Informationen erhalten.

Ansprechpartnerin: Silke Meisel

Peer-Beratung | Unterstützung auf Augenhöhe

Hier berät Eileen Ahrens (Genesungsbegleiterin), die selbst Erfahrungen mit Krisen und Krisenbewältigung hat. Sie kann durch ihre eigene Erfahrung auf besondere Art zuhören und Lebenslagen nachvollziehen.

Die Beratung richtet sich an Menschen mit psychischen Belastungen oder deren Angehörige.

Anmeldung bei Silke Meisel.

Offenes Singen

Treffen: jeden 4. Mittwoch im Monat 17-18:30 Uhr und jeden 2. Donnerstag im Monat 17:30-19 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Unter dem Motto "Musik verbindet" kommen Interessierte unter ehrenamtlicher Leitung zum gemeinsamen Singen zusammen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.



Trauergruppe "Kraftquelle"

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat 15-17 Uhr

mit ehrenamtlicher Leitung

Trauer ins Gespräch bringen heißt zuhören, sich austauschen und einander Mut machen. Tanja Schmoll hat eigene Erfahrungen im Umgang mit Trauer und bietet eine Austauschmöglichkeit im geschützten Rahmen in einer kleinen Gruppe, um Rückhalt zu geben.

Weitere Freizeitangebote wie z.B. offenes Frühstück, KlönCafé, Nähgruppe, Schach, siehe Website oder einfach anrufen.

Sozialraumprojekt AnschützEck | GSHN Plön/ KJSH-Stiftung in Schönkirchen

Das Sozialraumprojekt dient als zentraler Treffpunkt und als sozialräumliche Begegnungsstätte in Schönkirchen und bietet niedrigschwellige Zugang für Menschen mit und ohne Behinderung zu verschiedenen psychosozialen Angeboten und Freizeit-Angeboten

Kontakt: Sozialraumprojekt AnschützEck
Anschützstraße 11, 24232 Schönkirchen

Ansprechpartnerin: Silke Meisel | Sozialraumkoordination

Mobil: 0162 2383992 | **E-Mail:** s.meisel@gshn-ploen.de

Internet: www.gshn-ploen.de

Ansprechpartner: Rolf Derks | Ehrenamtler

Mobil: 0177 705757597 | **E-Mail:** lebelu@posteo.de

Internet: www.shgzoversicht.de

Sozialberatung

Interessierte können einen individuellen Termin vereinbaren – auch telefonische Beratung ist möglich
Themen psychosozialer Gesundheit vertrauensvoll ansprechen – Lösungen finden und weiterführende Informationen erhalten.

Kontakt: Silke Meisel (s.o.)

Zuversicht I + II | Zwei Selbsthilfegruppen für Betroffene mit seelischen Belastungen

Treffen: SHG I jeden Dienstag 18-20 Uhr;

SHG II jeden Freitag 16-18 Uhr

Befindlichkeitsgespräche und gemeinsamer Austausch sowie meditative Atem- und Wahrnehmungsübungen

Kontakt: Rolf Derks, (s.o.); gern mit vorheriger Anmeldung

Lockerer Geplauder | positiver Gesprächskreis

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat 16-18 Uhr

Kontakt: Rolf Derks, (s.o.); gern mit vorheriger Anmeldung

Zeit für Dich | Meditations- und Selbstfürsorgekreis

Treffen: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 18:30-19:30 Uhr

Kontakt: Rolf Derks, (s.o.); gern mit vorheriger Anmeldung;
Um einen freiwilligen Spendenausgleich wird gebeten.

Dialog | Austausch für Betroffene von psychischen Belastungen, Angehörige und Fachkräfte

Termin: Einmal im Quartal;

siehe **Internet:** www.shgzoversicht.de | www.gshn-ploen.de

Kontakt: Rolf Derks und Silke Meisel (s.o.)

Angehörigengesprächskreis Demenz

Treffen: Jeden 3. Mittwoch im Monat 17:30-20 Uhr

mit Evi Schumacher von „Saamei – beraten – schulen- pflegen“

Alle weiteren Informationen können gerne bei Evi Schumacher erfragt werden | **Telefon:** 0431 88997873 oder 0172 2840416

E-Mail: info@saamei.de

Streetwork Preetz | Haus Sandberg 2

Aufsuchende Straßensozialarbeit Preetz, Beratung und Unterstützung in allen Lebenslagen, Freizeitangebote, Fahrradwerkstatt Sandberg 2, Preetz

Ansprechpartner:

Pascal Bolde | **Telefon:** 0151 11371838

E-Mail: pascal.bolde@kirche-ps.de

Jörn Brücken | **Telefon:** 0151 11740189

E-Mail: joern.bruecken@kirche-ps.de

Instagram: streetwork_preetz

Teestuben für ältere Menschen | DRK-Kreisverband

Ostholstein-Plön e.V. (für ältere Damen und Herren ab 70 Jahre)

Ansprechpartnerin: Frau Ottow | **Telefon:** 04342 903340-20

Treffen: jeden 1. und 3. Dienstag von 15-17 Uhr,

im Café Duft im Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

Treffen: jeden 1. und 3. Donnerstag von 15-17 Uhr, Rundweg 6, Selent

Um vorherige telefonische Kontaktaufnahme wird gebeten.

Medizinische Versorgung

Praxis ohne Grenzen | kostenlose Behandlung von Kranken durch ehrenamtlich tätige Ärztinnen und Ärzte

Sprechzeit: mittwochs 15-17 Uhr, Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz | **Telefon:** 04342 71720

Internet: www.diakonie-ps.de/praxis-ohne-grenzen

Sozialberatung / Antidiskriminierung

Antidiskriminierungsstelle des Landes Schleswig-Holstein

Karolinenweg 1, 24105 Kiel | **Telefon:** 0431 9881240

E-Mail: antidiskriminierungsstelle@landtag.ltsh.de

Internet: www.landtag.ltsh.de/beauftragte/bb-ad



Antidiskriminierungsverband Schleswig-Holstein (advsh) e. V.

Herzog-Friedrich-Str. 49, Kiel | **Telefon:** 0431 64087827

E-Mail: info@advsh.de | **Internet:** www.advsh.de

Behördenlotsen der Diakonie

Sprechzeit: mittwochs von 10-12 Uhr; donnerstags von 15-17 Uhr |

Altes E-Werk, Vierschillingsberg 21, Plön | **Telefon:** 01590 4818504

Sprechzeit: donnerstags von 10-12 Uhr | im Haus der Diakonie,

Am Alten Amtsgericht 5, Preetz | **Telefon:** 04342 71719

Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten des Landes

Schleswig-Holstein | Kostenlose und unabhängige Beratung bei

Problemen mit Sozialbehörden

Karolinenweg 1, Kiel | **Telefon:** 0431 9881240

E-Mail: buergerbeauftragte@landtag.ltsh.de

Schuldnerberatung im Kreis Plön

Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5, Preetz

Information und Anmeldung montags bis freitags von 8-12 Uhr

Telefon: 04342 71723

E-Mail: schuldnerberatung@diakonie-ps.de

Sozialverband Deutschland (SoVD) Kreisverband Plön |

Sozialberatung und rechtliche Begleitung bei Mitgliedschaft

zur gesetzlichen Renten-, Kranken-, Unfall-, Pflege- und

Arbeitslosenversicherung sowie bei Schwerbehinderung

Schellhorner Straße 39, Preetz | **Telefon:** 04342 2403

E-Mail: kv.ploen@sovd-sh.de | **Internet:** www.sovd-ploen.de

Selbsthilfe wirkt durch:

- Steigerung von Gesundheitskompetenzen:
Erwerb von Wissen, verbessertes Bewusstsein für die eigene Gesundheit, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und Verantwortungsübernahme
- wachsende Zuversicht und Selbstsicherheit
- verbesserte Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten
- gutes Gemeinschaftsgefühl, die Überwindung von Einsamkeit und Mitwirkung an der Gruppengestaltung
- Tipps für die Alltagsgestaltung, Erkenntnisgewinne
- und die Fähigkeit, das eigene Leben trotz Erkrankung/Lebenskrise weiter gestalten zu können.

Diese Verbesserungen der Heilungschancen und Lebensqualität wurden in der SHILD-Studie nachgewiesen, einer Untersuchung zur Selbsthilfe in Deutschland. Die Studie wurde von mehreren Forschungseinrichtungen gemeinsam durchgeführt und am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) koordiniert.

Die Studie entstand unter der federführenden Leitung von Dr. Christopher Kofahl, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Prof. Dr. Marie-Luise Dierks (Medizinische Hochschule Hannover) und Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt (Universität zu Köln).

Gut zu wissen – Häufige Fragen zur Selbsthilfe:

Wie finde ich die passende Gruppe?

Die Selbsthilfekontaktstelle unterstützt bei der Suche nach einer passenden Gruppe im Kreis Plön oder auch überregional und digital.

Kann ich erstmal unverbindlich teilnehmen?

Ja, in der Regel ist ein erstes Kennenlernen möglich.

Ist Selbsthilfe kostenlos?

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist meist kostenfrei.

Was, wenn es noch keine Gruppe zu meinem Thema gibt?

Die Kontaktstelle unterstützt auch bei Neugründungen.

Muss ich persönliche Dinge sofort erzählen?

Nein. Jede Person entscheidet selbst, was sie teilen möchte.



Hilfreiche überregionale Links und Kontakte:

Alle Kontaktstellen in Schleswig-Holstein

Internet: www.selbsthilfe-sh.info



Nationale Selbsthilfe-Angebote

Internet: www.nakos.de



Digitale Selbsthilfegruppen

Internet: www.digitale-selbsthilfe.de



Junge Selbsthilfe

Internet: www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de



Übersicht über Hilfsangebote im Kreis Plön

Internet: www.kreis-ploen.de



Finanzielle Förderung der Selbsthilfe

Informationen und Antragsformulare zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen auf der Grundlage von § 20 h SGB V sind bei der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön und im Internet unter www.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de erhältlich.

Informationen zum Selbsthilfe-Wegweiser:

Gedruckte Exemplare des Wegweisers können bei der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön angefordert werden. Ein PDF-Dokument der Broschüre steht unter www.drk-oh.de zum Download bereit.

Im Mittelpunkt stehen Selbsthilfegruppen und Initiativen, Beratungsstellen sowie Hilfetelefone, weil Sie sich dort leicht melden können.

Die Informationen in dieser Broschüre basieren auf den Angaben von Selbsthilfegruppen und Initiativen sowie eigener Internet-Recherche. Die Angaben 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.

Die Layout- und Druckkosten dieser Broschüre werden von der Deutschen Rentenversicherung Nord finanziert.



Dafür bedanken wir uns herzlich.



Zentrale Kontaktstelle für

**Selbsthilfe
Kreis Plön**



Ihre Ansprechpartnerin für Selbsthilfe im Kreis Plön

Kontakt: Claudia Ottow, Sozialpädagogin B.A.
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön
Deutsches Rotes Kreuz, DRK-Kreisverband Ostholstein-Plön e.V.
Rundweg 6, 24238 Selent

Telefon: 04342 903340-20

E-Mail: claudia.ottow@drk-oh.de oder zks@drk-oh.de

Bürozeiten: Montag-Donnerstag von 9-14 Uhr,
Termine am Nachmittag sind nach Vereinbarung möglich.

Aktuelle News und neue Gruppen finden Sie unter:

www.drk-ostholstein-ploen.de/zks.html



Impressum:

Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz,
DRK-Kreisverband Ostholstein-Plön e.V.,
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön,
Rundweg 6, 24238 Selent

Erscheinungsweise: 1× jährlich | kostenfrei

Konzeption und Redaktion: Claudia Ottow

Gestaltung und Satz: S. Hansen | www.hilgra.de

Auflage: 3.000 Exemplare | 05/2026 | 17. Ausgabe

Titelmotiv: Kim Schmidt (Flensburg)