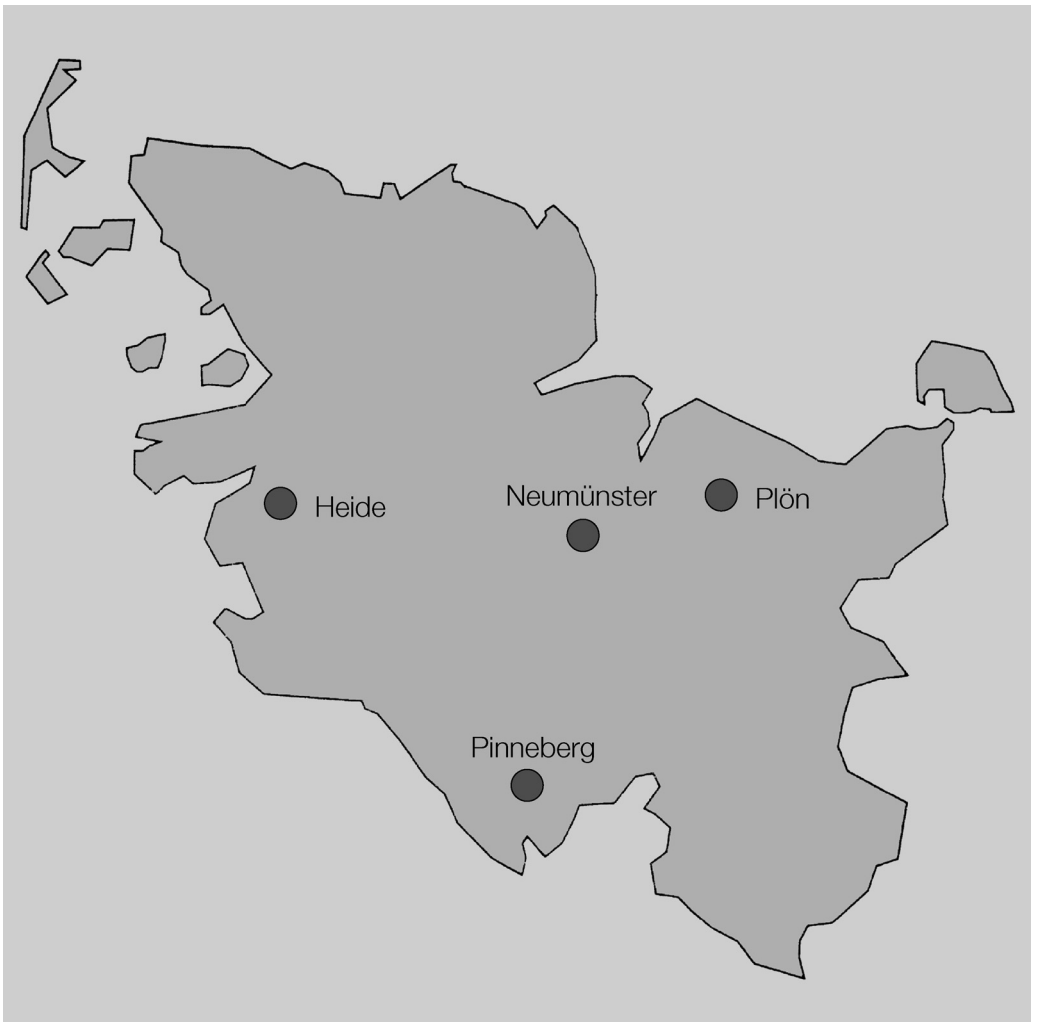


Selbsthilfe aktuell 2/2007

AD(H)S – Traumsuse oder Zappelphilipp



www.drk-sh.de

Impressum

Herausgeber:

**DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.**

Klaus-Groth-Platz 1

24105 Kiel

Tel. 0431 5707-0

Fax 0431 5707-218

info@drk-sh.de

Verantwortlich: Christel Schmahl-Ruhz, Tel. 0431 / 57 07 -134
Redaktion: Oliver Drescher, Günter Dossard, Andrea Osbahr, Kerstin Kreuzhage,
Christel Schmahl-Ruhz (DRK)
Ellen Pahling (IKK Schleswig-Holstein)
Susanne Wiltfang (AOK Schleswig-Holstein)
Gabriele Burr (VdAK/AEV LV Schleswig-Holstein)
Auflage: 4500
Druck: Schmidt & Klaunig, Kiel
Satz: *werkforum eigen  rt*

Die Informationen über Selbsthilfe erscheinen halbjährlich und werden kostenlos abgegeben. Redaktionsschluss: 15.1. und 15.7.

Die Erstellung der Broschüre wurde durch die freundliche Unterstützung der AOK, der IKK und des VdAK/AEV LV Schleswig-Holstein ermöglicht.

Der Selbsthilfebereich wird ebenfalls unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Selbsthilfe – sein Schicksal in die Hand nehmen

Selbsthilfegruppen und -organisationen, in denen sich Menschen mit gesundheitlichen oder sozialen Problemen zusammengeschlossen haben, gewinnen immer mehr an Bedeutung. Sie sind aus dem heutigen Gesundheits- und Sozialsystem nicht mehr wegzudenken, denn sie ergänzen die Angebote von Medizinern, Beratungsstellen oder anderen Einrichtungen in vielfältiger und wirksamer Weise. Mit anderen, z.B. von der gleichen schweren Erkrankung betroffenen Menschen, Erfahrungen und Informationen auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen, bedeutet eine ganz neue und andere Qualität der Hilfe und des Verständnisses. Dazu kommt die Zunahme an Eigenverantwortung und Aktivität. Dies macht professionelle Unterstützung nicht überflüssig, sondern sie wird oft sogar gezielter und sinnvoller genutzt.

Selbsthilfegruppen weisen folgende **Merkmale** auf

- Sie bilden sich möglichst wohnortnah
- Es finden regelmäßige Treffen statt
- Die Mitglieder der Gruppe sind Gleichbetroffene
- Alle Mitglieder sind gleichgestellt
- Es gibt keine professionelle Leitung
- Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Gespräch, die Weitergabe von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung

Wer mehr über Selbsthilfemöglichkeiten erfahren möchte oder Unterstützung bei der Suche nach bestehenden Angeboten oder dem Aufbau einer neuen Gruppe braucht, findet Hilfe auch unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes.

Diese Broschüre soll Ihnen einen ersten **Überblick über Selbsthilfeangebote im DRK in Schleswig-Holstein** ermöglichen. Wir wollen damit Betroffene und Angehörige ansprechen, aber auch im Gesundheits- und Sozialbereich tätige Menschen. Die „*Selbsthilfe aktuell*“ erscheint zweimal im Jahr und widmet sich jeweils einem besonderen Schwerpunktthema. Dieses Heft befasst sich mit dem Thema: **AD(H)S**

Das DRK ist Träger von vier **Zentralen Kontaktstellen (ZKS) für Selbsthilfe** in den Kreisverbänden **Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg** und **Plön**. Hier werden hilfesuchende Menschen kompetent beraten und informiert. Neue sowie bestehende Gruppen werden unterstützt z. B. bei der Gründung, durch Räumlichkeiten, Öffentlichkeitsarbeit oder Hilfe bei Problemen. Auch die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern/-innen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich ist ein wichtiges Arbeitsfeld. Sie finden Informationen über die Zentralen Kontaktstellen auf den Seiten: Dithmarschen S. 9, Neumünster S. 12, Pinneberg S. 14, Plöner Land S. 15.

AD(H)S - Traumsuse oder Zappelphilipp

AD(H)S was ist das?

Von einer **Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung** spricht man, wenn sich über einen längeren Zeitraum von mehr als 6 Monaten –also nicht nur phasenweise- ein ausgeprägt unaufmerksames, impulsives Verhalten und ein Mangel an Konzentrationsfähigkeit in mehreren Lebensbereichen (Kindergarten oder Schule, Zuhause, Freizeitaktivitäten) zeigt. Zusätzlich fällt oft eine starke motorische Unruhe und ein übermäßiger Bewegungsdrang (Hyperaktivität) auf. Die Störung kann auch ohne die Hyperaktivität auftreten, die betroffenen Kinder werden dann oft als „Träumer“ bezeichnet.

Zu den genannten Problemen kommt häufig eine Lese/Rechtschreibschwäche (Legasthenie) oder eine Rechenschwäche (Dyskalkulie) dazu, so dass meist erhebliche Schulschwierigkeiten auftreten. Eine AD(H)S tritt nicht nur bei Kindern auf, auch viele Erwachsene sind weiterhin betroffen und haben in Beruf und Familie mit den Auswirkungen zu tun.

Bei der Frage nach den **Ursachen** geht man inzwischen davon aus, dass verschiedene Komponenten dazu gehören, und zwar

- genetische, also ererbte Faktoren
- neurobiologische/neurochemische Faktoren, die zu einem Ungleichgewicht verschiedener Botenstoffe im Gehirn führen und dann evtl. auch medikamentös behandelbar sind und
- psychosoziale, d.h. Faktoren, die z. B in der Erziehung oder in gesellschaftlichen Gegebenheiten begründet sein können.

Da die Ausprägungen und Hintergründe ganz unterschiedlich sein können, ist auf jeden Fall eine individuelle und sehr ausführliche Diagnostik wichtig, die dann in ganz differenzierte individuelle Hilfen münden sollte.

In den letzten Jahren sind an vielen Orten Selbsthilfegruppen zu dieser Thematik entstanden, die durch den Austausch von Erfahrungen und Informationen vielfältige Hilfen aufzeigen können. Im Folgenden können Sie zwei Erfahrungsberichte von betroffenen Eltern lesen:

Lebens- oder Leidensweg

„Sie müssen ihm nur immer wieder sagen, dass er still sitzen soll!“

... so fing im Sommer 2000 alles an.

Nach den Zeugnissen im ersten Schuljahr meines Sohnes bat ich die Lehrerin, mir bei

den vermeintlichen Erziehungsproblemen zu helfen, die ich ihr zuvor geschildert hatte. Sie sagte, dass ich ihm nur immerzu sagen sollte, dass er still sitzen bleiben solle. Dann würde er dieses früher oder später schon tun. Leicht gesagt, aber leider sah die Realität sehr viel anders aus.

Bei den Hausaufgaben schaute er Löcher in die Luft, ließ sich von allem ablenken und kam einfach nicht „in die Hufe“. Seine Geschwister mussten oft unter seinen Wutausbrüchen leiden und auch der Kontakt zu anderen Kindern konnte sich nicht so entwickeln, wie er und wir es uns gewünscht hätten. Mit der Zeit wurde es immer schlimmer und so beschloss ich, einen Arzt aufzusuchen.

Nach eingehender Untersuchung dann die Diagnose: **ADHS**.

Bis zu diesem Tag kannte ich diese Buchstaben nur aus dem Alphabet. Und nun sollte das die Antwort auf all das sein, was in den letzten Jahren so schief gelaufen war? Auf die vielen Handlungen, die für mich unverständlich waren? Ich konnte es mir einfach nicht vorstellen.

Mit Hilfe von Büchern, dem Internet und den Gesprächen bei dem behandelnden Arzt klärte ich mich und meine Umwelt auf. Es war eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Ich war fortan die Person, die sich darum kümmerte, mehr Informationen zu dieser sonderbaren Krankheit zu erhalten. Ich machte mich mit der Zeit sachkundig. Es dauerte aber sehr lange, bis ich meinen Eltern, meinen Schwiegereltern und auch meinem Mann klar machen konnte, dass unser Sohn krank ist. Dass das, was er in der Schule erlebte und was zu Hause weiter ging, nicht ein Ergebnis schlechter Erziehung ist, sondern eine Stoffwechselerkrankung in seinem Gehirn.

Mit der Zeit zweifelte ich stark an mir, hatte ein furchtbar schlechtes Gewissen und ich fragte mich, ob es wohl in meiner näheren Umgebung Eltern gibt, die ähnliche Erfahrungen mit ihren Kindern gemacht haben. Ich recherchierte intensiv und fand zunächst Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe in einem benachbarten Kreis. Dort habe ich ein paar Mütter getroffen, die mich verstanden. Sie erzählten nacheinander ihre Geschichte und ich fand mich irgendwie wieder. Es stellte sich ein wunderbares Gefühl ein – **ich war mit diesem Problem plötzlich nicht mehr allein**.

Nach einigen Besuchen in der Gruppe fing ich an, mein bisheriges Wissen über ADHS weiter zu vertiefen. Ich fuhr zu Kongressen und nahm an Schulungen für Telefonberater teil. Nachdem ich immer mehr Eltern und Großeltern fand, die ein großes Bedürfnis hatten, sich über dieses Thema auszutauschen, gründete ich im Januar 2005 die Selbsthilfegruppe

ADHS. Bereits beim ersten Treffen, welches mit Unterstützung der Kontaktstelle für Selbsthilfe in Heide organisiert wurde, war der Zulauf enorm. Etwa 20 betroffene Eltern fanden den Weg zu uns. Erwartungsgemäß wurde ich mit vielen Fragen überschüttet, jedoch stand das Mitteilungsbedürfnis an erster Stelle.

Zunächst fanden die ersten Treffen in Albersdorf statt, heute treffen wir uns unter dem Dach des DRK in Heide. Jeden letzten Montag im Monat um 20:00 Uhr treffen sich Mütter, Väter, Lehrer, Erzieher sowie Omas und Opas, um sich zu unterhalten und auszutauschen. Über stille Kinder, über laute Kinder, über Ärger in der Schule und über das, was Eltern oft an ihren Kindern feststellen. Denn über den Austausch erfahren viele Eltern, dass sie selber vermutlich auch ADHS haben. Und dass das oft die Antwort auf viele, viele Fragen ist, die sie sich schon oft gestellt haben.

Trotz aller belastenden Fakten sind sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe darüber einig, dass viele ihrer Probleme durch das gemeinsame Aufarbeiten gelöst oder zumindest gemindert wurden. Allen Gleichbetroffenen kann die Mitwirkung in einer Selbsthilfegruppe nur empfohlen werden. Selbstverständlich geschieht das alles nach dem Prinzip der Freiwilligkeit. Übrigens: unsere Gespräche finden in absolut vertraulicher Atmosphäre statt.

Wir haben im letzten Jahr am Selbsthilfetag der Kontaktstelle in Heide teilgenommen und werden auch dieses Jahr wieder dabei sein. Auch an einem Kongress zum Thema ADHS im Jugendalter haben zwei Mütter unserer Gruppe teilgenommen. Im Vordergrund stehen aber die Abende, die allen Betroffenen und Interessierten offen stehen.

Maren Salz

Anschrift und Kontaktdaten sind über die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Heide zu erfahren.

„Wenn die Schule nicht wär, wär das Leben halb so schwer!“

...vom Leben und Leiden als Eltern eines schulpflichtigen Kindes

Wie oft denke ich: „Wenn die Schule nicht wär, wär das Leben halb so schwer!“ Mein Sohn geht heute in die Sekundarstufe 1 einer Realschule in Schleswig-Holstein und ist anerkannter Legasthener. Angefangen hat er bei der Frühförderung, da wir früh feststellten, dass er unter einer Störung des Wahrnehmungsvermögens litt, die sich zunächst beim Sozialverhalten, in der Feinmotorik und bei der Aufmerksamkeit bemerkbar machte. Wie oft hörten wir: „Es ist alles nur eine Sache der Erziehung!“ Ist es aber nicht, es ist eine Krankheit, die in der einen oder anderen Art behandelt werden muss.

Ich heiße Sabine und bin 44 Jahre. Ich habe mich nach meiner Schulzeit kaum mit der

Schule und den Lehrern beschäftigt. Seitdem ich jedoch mitbekommen habe, wie sehr nicht nur mein Sohn unter dieser speziellen Art der Behinderung besonders in der Schule leidet, habe ich mich in unserer „Elternselbsthilfegruppe Zappelphillipp und Mimose“ in Neumünster stark engagiert und ein Schulprojekt „Mit Bewegung lesen lernen“ initiiert. Auch der Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen wie der ADHS Selbsthilfegruppe Rendsburg oder der Lega-Liga haben mein Engagement nur verstärkt, Eltern und Lehrer darüber aufzuklären, wie man diesen Kindern helfen kann.

Seit mehreren Jahren besucht er nun schon das LRS-Training und hat nach Aussage seiner Lehrer schon große Fortschritte gemacht. Aber nicht groß genug um mit seinen Mitschülern Schritt zu halten. Immer wenn es um das geschriebene Wort geht, hat er Schwierigkeiten. Beim Vorlesen lachen seine Mitschüler, beim Schreiben kreuzen seine Lehrer die halbe Seite rot an. Er hat keine Erfolgserlebnisse, bekommt Hemmungen und schreibt teilweise so unleserlich, dass er es selbst kaum lesen kann. Und wenn er etwas nicht verstanden hat und nachfragt, fühlen sich seine Lehrer im Unterrichtsfortschritt gehemmt. Speziell die Sprachen Deutsch und Englisch machen ihm das Leben schwer. Letzte Woche sagte sein Rektor: „Selbst wenn er in den anderen Fächern Einser hätte, könnte ich ihn mit zwei Fünfen in Deutsch und Englisch nicht versetzen.“

Immer wieder stoßen wir selbst bei Lehrern auf Unverständnis und Unwissenheit. Bei Veranstaltungen in der Schule zum Thema Legasthenie glänzt die Lehrerschaft durch Abwesenheit. Den „Legasthenie“-Erlass zur Förderung von Schülern mit Lese-Rechtschreibschwäche X330-518 12-5 vom 20. September 1985 kennen die wenigsten Lehrer und gar die Bekanntmachung des Bildungsministeriums (MBWFK S-H) „Nachteilsausgleich für Schülerinnen und Schüler mit Behinderungen bei Leistungsnachweisen“ vom 24. Juni 1997 – III 305 – 320.6071 – legt selbst der Rektor so aus, dass er nur für geistig oder körperlich Behinderte oder bestenfalls noch für Migrationskinder gelten könne, nicht aber für ADS/ADHS-Kinder oder Legastheniker.

Dabei ist durch rechtsgutachterliche Stellungnahmen und einschlägige Verwaltungsgerichtsurteile nachgewiesen, dass es sich sowohl bei ADS/ADHS als auch bei der Legasthenie um eine Behinderung im Sinne des Artikels 3, Absatz 3, Satz 2 des Grundgesetzes handelt; ein Nachteilsausgleich zum Beispiel durch elektronische Hilfen, längere Bearbeitungszeiten oder verkürzte Aufgaben wäre also zu gewähren. Leider jedoch fehlen der Schulleitung die Lehrkräfte (und manchmal auch die Einsicht), um den erhöhten Förderbedarf dieser Schüler zu decken. Aber allein etwas mehr Sensibilität und Anerkennung würde diesen Kindern weiterhelfen anstelle von Vorhaltungen wie: Ein Siebtklässler muss besser lesen können! Der Schreibstil ist eines Realschülers unwürdig! oder schlicht: Übe mehr! genauso wie Lern-

pläne, die nur mehr Schreibübungen und Vokabeltraining verlangen.

Daher kann ich Sie als Eltern nur auffordern: Seien Sie der Lobbyist Ihres Kindes, verlangen Sie von der Schule mehr Verständnis und Einsatzbereitschaft und fordern Sie das ein, was Ihrem Kind zusteht. Lassen Sie sich nicht damit abspesen, dass die Eltern selbst für eine weitergehende Förderung ihres Kindes zuständig sind. Die „Elternselbsthilfegruppe Zappelphilipp und Mimose“ trifft sich regelmäßig einmal im Monat in Neumünster.

Sabine Senczek

Anschrift und Kontaktdaten sind über die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Neumünster zu erfahren.

Buchbesprechung

ADHS – Frühprävention statt Medikalisierung

Theorie, Forschung, Kontroversen

Schriften des Sigmund-Freud-Instituts. Reihe 2: Psychoanalyse im interdisziplinären Dialog, Band 4

2. Auflage 2006, 306 Seiten mit 14 Abb. und 3 Tab., kartoniert

34,90 € [D], ISBN 3-525-45178-4

„Können Pillen beim Zappelphilipp-Syndrom helfen?“, fragt Herausgeberin Prof. Dr. Marianne Leuzinger-Bohleber in ihrer Schrift „ADHS – Frühprävention statt Medikalisierung“. Eine schnelle Antwort bleibt die Psychoanalytikerin und Direktorin des Sigmund-Freud-Instituts in Frankfurt gemeinsam mit ihren Co-Autoren aus Medizin, Soziologie, Neurologie, Psychologie und Pädagogik aus verschiedenen Disziplinen zum Glück schuldig. Im Gegenteil. Marianne Leuzinger-Bohleber zwingt den Leser, sich mit der Problematik auseinander zu setzen, betreibt zunächst einmal Grundlagenforschung. Sie will aufklären statt entmündigen und therapiert eigentlich schon fast durch Ernstnahme des Lesers. Fest steht, dass angesichts der massiven Medikalisierung eine sorgfältige und interdisziplinäre Diagnostik genauso notwendig ist wie die Erkenntnis, dass Methylphenidat soziale Problemkomplexe nicht lösen kann.

ADHS entwickelt sich in seiner 150jährigen Geschichte zu einem Sammelsurium an Befunden, bei deren Diagnose Eltern heute erleichtert aufatmen. Es scheint tröstlich, wenn man die angeblichen Störungen des Kindes beim Namen nennen kann und sich so ein Stück Normalität im Chaos sichert. Und eine Pille kann da weitere Wunder wirken. Jeder kennt schließlich jemanden, der jemanden kennt, bei dessen Kind sich da fast Wundersames getan hat. Ob dieser Weg allerdings immer hilft und immer richtig ist, stellt Marianne Leu-

zinger-Bohleber in Frage. Für sie ist zunächst nicht das Kind mit seiner Aggressivität, seiner Unkonzentriertheit oder seiner fehlenden Ausdauer unnormale, sondern die Gesellschaft, in der es sich bewegt. Soziale, kulturelle, physische oder psychische Ursachen können ADHS begründen. Helfen kann den Autoren zufolge die Tablette nur in höchstens zehn Prozent der tatsächlich verschriebenen Fälle. Das Buch macht den Eltern Mut, die sich entschlossen haben, mündig zu werden und zu wagen, ohne Medikamente auszukommen.

Gleich eingangs hält Leuzinger-Bohleber fest: »Es gibt bislang kein einziges Verfahren, mit dem eine objektive Unterscheidung mittels naturwissenschaftlicher Methoden zwischen einem hirnstoffwechselgestörten ADHS-Kind und einem nicht hirnstoffwechselgestörten normalen Kind möglich wäre.« Gestört, normal: An diesen Begriffen führt ärztlicherseits meistens kein Weg vorbei. Die Lage wird nicht leichter dadurch, dass alle Eltern gern ein besonderes Kind haben, nur eben lieber kein auffälliges. Und Normalität, betont Hartmut Amft, ist historisch: Wenn Psychopharmaka wie Ritalin längst üblich, längst normal geworden sind, kann ein ärztlicher Verzicht, das Medikament zu verschreiben, auf Eltern auch so wirken, als werde ihrem Kind Normalität nicht gestattet.

Der Grat zwischen dem Respekt vor individueller Besonderheit, dem überflüssigen Stigma und der präzisen Diagnose ist schmal. Und ohne Paradoxa geht es nicht ab: Alle Experten des Bandes, auch diejenigen, die ADHS als Krankheit nicht anerkennen, sind sich einig, dass nur die präzise ärztliche Diagnose davor schützen kann, Heerscharen von Kindern zu pathologisieren, und andererseits davor, den dringend hilfsbedürftigen Kleinen notwendigen Beistand vorzuenthalten. Einigkeit besteht auch darin, dass Ritalin in Einzelfällen tatsächlich helfen kann, und sei es zur augenblicklichen Entspannung unerträglicher Familiensituationen, um dem Kind andere langfristige Wege der Entfaltung zu öffnen. Und einig sind sich auch alle, dass die Zahl von Kindern tatsächlich dramatisch zunimmt, deren Eltern sich ohne Arzt nicht zu helfen wissen, auch wenn der gar nicht helfen kann.

Der Kinderpsychiater Klaus-Dieter Grothe etwa, der sich in seinem Beitrag ausdrücklich als ein Arzt bekennt, der Ritalin in Einzelfällen verabreicht, berichtet aus seiner Praxis, dass von 107 Kindern, die in einem Quartal bei ihm vorgestellt wurden, 28 mit ADHS-Verdacht kamen. 6 von ihnen habe er mit ADHS diagnostiziert, was aber keineswegs einschließe, dass er sie alle für behandlungsbedürftig halte, schon gar nicht durch Medikamente.

Ein Beispiel nur, doch nimmt man es Pars pro Toto, dann erschrickt man über die Grauzonen: Wie viele Ärzte hätten allen 28 Verdächtigen das Medikament verabreicht, das schnell alle Sorgen aus der Welt zu schaffen verspricht? Der Pädagoge Manfred Gerspach und der Kindertherapeut Frank Dammasch betonen: Für Eltern bedeutet die Diagnose oft eine

willkommene Entlastung von der quälenden Frage, was sie anders machen müssten und wofür sie selbst, die Gesellschaft, die Schule oder eine komplizierte Mischung aus allem die Verantwortung tragen. Das Kind kann allerdings kaum umhin, zu verstehen: Erträglich bin ich nur, wenn ich Pillen schlucke.

Aus der Perspektive des Neurobiologen Gerald Hüther gilt es künftig vor allem, das Reparaturmodell aufzugeben, nach dem ein Defekt im Gehirn medikamentös einfach behebbar wäre. Das Gehirn eines so genannten ADHS-Kindes entwickelt sich vielmehr in andauernder Wechselwirkung mit seiner Umwelt. Vom Dualismus zwischen Körper und Geist kann nicht länger die Rede sein. Veränderte Lebensbedingungen, veränderte Beziehungen zu nahen Menschen können das Verhalten eines Kindes also auch neurobiologisch gesehen günstig beeinflussen. Die psychoanalytisch motivierte Frankfurter Präventionsstudie schließlich macht deutlich, dass frühe therapeutische Zuwendung Fehlentwicklungen der ersten Lebensjahre durchaus korrigieren kann.

Wer meinte, der kindlichen Zappeligkeit müsse doch auch ohne Ärzte und Therapeuten abzuhelfen sein, kann durch dieses Buch lernen, dass dieser Weg nicht allen offen steht. Sicher, souveräne Lehrer, einfallsreiche Schulen, kindgerechte Stadtplanung und vor allem gelassene Eltern vermögen viel und haben die Vernunft auf ihrer Seite. Vernunft, das heißt aber auch: Zeit haben, die kaum einer sich nimmt. Geduldige Klugheit aufbringen, wo alles nach Effizienz geht. Individualität gewähren, wo alles nach Anpassung ruft. Dauerhaft basteln, wo alles für prompt machbar gehalten wird.

Eltern, die mit einem Jossi, Dominik, Robert, einer Rahel den Tag verbringen, wären vielleicht gern vernünftig, stehen aber unter einem Druck, dem kaum einer standhält. Morgen schon soll das Kind im Matheunterricht folgen können und ruhig bleiben. Da ist jede Verführung, individuell den kurzen Weg zum Medikament einzuschlagen, willkommen. Den langen Weg müsste eine Gesellschaft gemeinsam einschlagen wollen. Unterwegs würde sie sich in eine andere verwandeln.

Oliver Grieve, VdAK/AEV Schleswig-Holstein

**Sie finden den Text dieser Broschüre im Internet unter:
www.drk-sh.de**

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis DITHMARSCHEN

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
DRK-Kreisverband Dithmarschen e.V.
Hamburger Str. 73 - 25746 Heide
Tel. 0481 / 9 02 24 - FAX 0481 / 9 02 55
Internet: www.selbsthilfe-dithmarschen.de
E-mail: zksheide@drk-dithmarschen.de
Ansprechpartner: **Günter Drossard**

Sprechzeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr, Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- AIDS • Adoptivkinder (Erwachsene) • ADS/ADHD (Hyperkinetisches Syndrom Wahrnehmungsstörungen • Alkohol- und Medikamentensucht (Heide) • Alzheimer
- Angst • Anonyme Alkoholiker Blaues Kreuz • ASBH • Behinderte / Nichtbehinderte
- Brustkrebs • Chronische Schmerzen • Colitis ulcerosa • Coronar-Sportgruppen
- Demenz-erkrankungen • Depressionen • Diabetes • Diabetiker (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) • Dialysepatienten • Down-Syndrom • Drogen • Eltern autistischer Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder • Entzug der Enkelkinder • Essstörungen • FAS (Fetales Alkoholsyndrom) • Fibromyalgie • Fragestunde für Angehörige • Freundeskreis Hospiz
- Gesprächsgruppe "Drogen" • Gesprächskreis Krebserkrankungen • Gesprächskreise
- Pflegende Angehörige" • Guttempler • Hyperaktive Kinder • ILCO • Illegale Drogen
- Prostataerkrankungen • Psychosoziale Krebsnachsorge • Lebenshilfe • Legastheniker
- Magenbandoperierte • Mobbing • Morbus crohn • Multiple Sklerose
- Muskelerkrankungen • Nierentransplantierte • Organtransplantierte • Osteoporose
- Parkinson • Patientenberatung • Patienten nach Schädel-Hirn-Verletzungen • Patienten nach Schlaganfall sowie deren Angehörige • Prostataerkrankungen • Psychosen
- Psychiatrie-Erfahrene • Psychiatrische Erkrankungen -Gesprächskreis für Angehörige
- Psychodrama (nicht offen) • Rheumaliga • Rheumaliga (Frauengruppe)
- Scheidungsväter • Schlaganfall • Schwerhörigkeit • Seelisch kranke Frauen und Männer
- Sexueller Kindesmissbrauch • Spina Bifida • Stomaträger (Gruppe Brunsbüttel)
- Sucht (Alkohol und Drogen) • Sucht (offenes Treffen) • Teilleistungsstörungen
- Tinnitus (Ohrgeräusche) • Trauer nach Partnerverlust • Trauernde Angehörige
- Umwelterkrankungen • Verwaiste Eltern • Verwitwete • Zöliakie

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.



Die Diagnose ADHS verführt dazu, Standard-Symptomen mit Standard-Therapien zu begegnen, ohne Alternativen in Betracht zu ziehen.

Für Eltern ist es deshalb wichtig, sich mit der Frage zu beschäftigen, ob Pillen tatsächlich helfen oder ob umfassendere Lösungen gefunden werden müssen.

Die Ersatzkassen in Schleswig-Holstein stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



Selbsthilfeaktivitäten im Kreis HZGT. LAUENBURG

DRK-Kreisverband Hzgt. Lauenburg e.V.

Röpersberg 10, 23909 Ratzeburg

Tel. 04541 / 86 44 01 - FAX 04541 / 86 44 21

Internet: www.drk-ratzeburg.de

Ansprechpartner: **Mario Rudolph / Brigitte Wiech**

Sprechzeiten: Mo 9.00 - 12.00 Uhr

Selbsthilfegruppen von Menschen mit Behinderungen:

Wentorf: jd 1. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, „Alte Schule“

Leitung: Frau Schade, Tel. 040 / 7 20 51 39

Geesthacht: jd 2. Mo. im Monat, 15.00- 17.00 Uhr, im Altenheim, Johannes-Ritter-Str. 49, Herr Franke, Tel.: 04152 / 7 64 45.

Schwarzenbek: nach telefonischer Anfrage im DRK-Haus, 04151 / 53 42 Leitung: Frau Heyduck, Tel. 04151 / 24 88

Lauenburg: jd. 4. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, AWO Lauenburg,

Leitung: Frau Seide, Frau Reimers, Tel.: 04153 / 20 34

Mölln: jd. letzten Mo. im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr, DRK-Haus Mölln,

Herrenschlag 14, Leitung: Frau Diestel, Tel. 04542 / 25 44,

Di. u. Do. 08.00 – 11.00 Uhr, (privat: 04541 / 8 26 49)

Sandesneben: jd. 2. Do. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr, „Lauenburger Hof“ in

Sandesneben, Leitung: Frau Schierau, Tel. 04536 / 89 12 70

Kuddewörde: jd. letzten Do. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Feuerwehraum des

Gemeindezentrum Kuddewörde, Leitung: Frau Wruck, Tel. 04159 / 7 35

Groß Grönau: jd. 1. Di. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus in Groß

Grönau, Leitung: Eheleute Schütt, Tel. 04509 / 83 70

Senioren-Gruppe Nusse: kein fester Termin, Gemeindezentrum Nusse – DRK-Ortsverein

Nusse, Leitung: Frau Haaks, Tel.: 04543 / 4 06

Bastelgruppe Wentorf: jd. 2. und 4. Mi. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr, „Alte Schule“,

Leitung: Frau Lopau, Tel.: 040 / 7 20 22 73

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“:

Kontaktaufnahme über Kreisverband, Frau Wiech, Tel.: 04541 / 86 44 01

Selbsthilfeaktivitäten in und um NEUMÜNSTER

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Neumünster e.V.

Schützenstr. 14 - 16 - 24534 Neumünster

Tel. 04321 / 41 91-19 - FAX 04321 / 41 91-44

Internet: www.selbsthilfe-neumuenster.de - E-mail: zks@drk-nms.de

Ansprechpartnerinnen: **Andrea Osbahr, Erika Knüppel**

Bürozeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.00 - 12.00 Uhr, Mo, Di, Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- AIDS • Alkoholiker • Alleinerziehende • Amputierte • Angehörige von Drogenabhängigen
- Armut/SOGA • Autistisches Kind • Beziehungssucht • Borderline-Angehörigengruppe
- Blinde/Sehbehinderte • Demenzkranke und Angehörige • Diabetiker • Down-Syndrom
- Fibromyalgie • Gehörlosen-Sportfreunde • Gesprächskreis für ältere und alleinstehende Aussiedler • Gesprächskreis für Ansprechpartner/Innen von Selbsthilfegruppen • Haarzell-Leukämie (HZL) • Hirn-Aneurysma-Erkrankte • hochbegabte Kinder • Holzschutzmittel-Geschädigte • Homosexuellen Initiative Neumünster (HIN) • Hospiz Initiative Neumünster
- Kinder-Herzhilfe • Körper- und Mehrfachbehinderte • Kriegswaisen • Legasthenie
- Mobbing • Morbus Bechterew • Morbus crohn/Colitis ulcerosa • Multiple Sklerose
- Multiple Sklerose Partnergruppe • Männerkrebs • Osteoporose • Parkinson
- Pflegende Angehörige • Psychisch Kranke • Psychosoziale Krebsnachsorge • Restless-legs • Rett-Syndrom • Rheuma • Sarkoidose • Schlaganfall • chronischer Schmerz
- schwerhörige und Spätertaubte • Sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen • Stilltreff
- Sucht und Psychose • anonyme Spieler und Angehörige • Tinnitus • Trauer • Trauernde Eltern • Trennung • Wahrnehmungsgestörte Kinder

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

Selbsthilfeaktivitäten in und um KIEL

DRK-Kreisverband Kiel e.V.

Klaus-Groth-Platz 1 - 24105 Kiel

Tel. 0431 / 5 90 08-932 – FAX 0431 / 5 90 08-998

Internet: www.drk-kiel.de - E-mail: steidel@drk-kiel.de

Ansprechpartner: **Marc Steidel**

Bürozeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für SchlaganfallpatientInnen und Aphasiker:

Treffen: letzter Dienstag im Monat, 16.00 – 17.00 Uhr, DRK Servicezentrum Ost, Preetzer Chaussee 130, Kiel/Elmschenhagen,

Kontakt: Frau Christiane Jung, Tröndelweg 75, 0431 / 788442 (privat)

Alzheimer-Gruppen:

Schilksee: Montags, 14:00 – 16:00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Langenfelde 123a

Kontakt: Frau Ernst, Tel 0431/371459

Friedrichsort: Mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Fördedomizil, Stettiner Platz 2 - 3

Kontakt: Frau Bittner, Tel. 0431 / 396339

Kiel-Mitte: Montags 15:00 – 18:00 Uhr, BIG Senioren-domizil, Prüne 23

Kontakt: Frau Einfeldt, Tel. 0431 / 8950896

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt über Kreisverband

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis OSTHOLSTEIN

DRK-Kreisverband Ostholstein e.V.

Waldstraße 6 - 23701 Eutin

Tel. 04521 / 8 00 30 - FAX 04521 / 80 03 27

Internet: www.drk-ostholstein.de

Ansprechpartnerin: **Britta Tiesch**

Bürozeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt über Kreisverband

Gesprächskreise ”Pflegerische Angehörige“ von verhaltensgestörten älteren

Menschen:

Eutin, Waldstr. 6, jd. 1. Montag im Monat, 14-16 Uhr,

Kontakt: Gisa Muus, Tel. 04521 / 80 03 61

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis PINNEBERG

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Pinneberg e.V.

Oberer Ehmschen 53 – 25462 Rellingen

Tel: 04101/ 50 03-490 - FAX 04101 / 50 03 – 300

Internet: www.drk-kreis-pinneberg.de - E-mail: ZKS@drk-kreis-pinneberg.de

Ansprechpartnerin: **Kerstin Kreuzhage**

Sprechzeiten: Mo u. Do 9.00 - 12.00 Uhr, Di 15.00 - 17.00 Uhr,
und nach Vereinbarung

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- ADS • ADHS • Alleinerziehende • Angst • Atemnot • Angehörige psychisch Kranker
- anonyme Alkoholiker • anonyme Spieler • Al-Anon • Aphasiker • Arbeitslose
- Besuchsdienst für einsame Menschen • Bipolare Störungen • Blaues Kreuz
- Blindenselbsthilfe • Brustkrebs • Brustkrebs- Walkingtreff • Chronische lymphatische Leukämie (CLL) • Demenz • Depressionen • Diabetes • Dialyse-Stammtisch
- Drogenabhängige Kinder - Gruppe für Eltern • Drogenmissbrauch • Ernährung
- Essstörungen • Epilepsie • Fibromyalgie • Flotte Oma's • Frauen in der Mitte des Lebens • Frauen mit seelischen Schwierigkeiten • Frauen ab 50 • Freie Montagsgruppe (Alkohlsucht) • Freundeskreis Suchtkrankenhilfe • Großeltern bei Trennung und Scheidung
- Herz- und Gerinnungspatienten • Hochbegabte • Hospizgruppe • ILCO
- Interessensgemeinschaft künstliche Niere • Kinder brauchen beide Eltern
- Krebsnachsorge • Lebenskrisen • Legasthenie • Leukämie • L.S.D. Leben statt Drogen
- Männergruppe • Medikamentenabhängigkeit • Migräne • Mobbing • Morbus Crohn
- Morbus Bechterew • Multiple Sklerose • Muskelkrankheiten • Notfall u. Trauer
- Osteoporose • Parkinson • Pflegenden Angehörige • Prostata • Psychose Erkrankte (für Angehörige) • Psychosoziale Krebsnachsorge • Reizdarm • Rheuma • Scheidungs-/Trennungskinder • Schlaganfall • Schritte an Ihrer Seite • Schwerhörige • Sexueller Missbrauch • Spielsucht • Stotterer • Sucht (Alkohol, Drogen) • Trauer • Trennungsgruppe für Frauen und Männer • Trennung und Scheidung (nur Frauen) • Verwaiste Eltern
- Zwang

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis PLÖN

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Plöner Land e.V.

Plöner Landstraße 14 - 24211 Schellhorn/Preetz

Tel: 04342 / 90 33 40 -0 - FAX 04342 / 90 33 40 -3

Internet: www.drk-ploener-land.de - E-mail: info@drk-ploener-land.de

Ansprechpartner: **Oliver Drescher**

Bürozeiten: Mo - Fr: 8.00 – 12.00 Uhr u. Do: 13.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- Akustikus Neurinom • AI • Alkohol- und Medikamentensucht • Alleinerziehende mit Kind
- Angehörige von Alkoholikern • Angehörige von Krebsbetroffenen • Angehörigengruppe von psychisch kranken Menschen • Angst-, Panik- u. Depressionsstörungen • Anon
- Anonyme Alkoholiker • Aphasiker • Blaues Kreuz • BDH - Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter • Blinde- u. Sehbehinderte
- Diabetes • Eltern von drogenabhängigen Kindern • Elterninitiative für Kinder mit Wahrnehmungsproblemen • Fibromyalgie • Frauengesprächsgruppe
- Generationsübergreifende Hilfen • Gesprächskreis Pflegende Angehörige
- Guttempler • Herz- und Kreislauferkrankungen • Hospiz Initiativen • ILCO
- Kehlkopflose • Lupus erythematodes • Mukoviszidose • Multiple Sklerose
- Neurodermitis • Osteoporose • Pflegende Angehörige • Polio • Prostata
- Psychosoziale Krebsnachsorge • Rheuma-Liga • Rheuma-Wandergruppe
- Schlaganfall • Selbsthilfe medizinische Bewegung • sexualisierte Gewalt
- Still- und Krabbelgruppe • Suchtkranke und Angehörige • Trauerbewältigung
- Umwelterkrankte • verwaiste Eltern • von Alkoholmissbrauch betroffene Frauen
- zahnmaterialgeschädigte Menschen

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis RENDSBURG-ECKERNFÖRDE

DRK-Kreisverband Rendsburg-Eckernförde e.V.
Berliner Str. 2 - 24768 Rendsburg
Tel. 04331 / 13 83 - FAX 04331 / 13 84 38
Internet: www.drk-rdeck.de

“Pflegerische Angehörige älterer Menschen“

Gruppentreffen finden z.Z. nicht statt. Beratung nach Terminabsprache, Kontakt: Frau Silke Jürgens, Hans-Hermann Kynast, über den DRK-Kreisverband

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst und Panikattacken

Treffen: Mittwoch von 19:30 – 21:30 Uhr, 14-tägig, im DRK-Stützpunkt, Bahnhofsweg 1, Kronshagen,
Kontakt: Annelie Witte, Tel. 0431 / 1 46 19

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt über den Kreisverband, Frau Ute Delfs, Tel.: 04331 / 13 84 02

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis SCHLESWIG-FLENSBURG

DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.
Stadtweg 49 - 24837 Schleswig
Tel. 04621 / 8 19-0 - FAX 04621 / 8 19 27
Internet: www.drk-sl-fl.de - E-Mail: geschst@drk-sl-fl.de
Ansprechpartnerin: **Frau Schmidt Holländer**

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt über Kreisverband, Frau Wirries

Osteoporose – Selbsthilfegruppen mit Gymnastik

Tarp: Treffen jd. Donnerstag von 17.00 - 18.30 Uhr, Im Wiesengrund, Kontakt: Frau Rosemarie Mohr, Tel. 04638 / 9 03

Großenwiehe: Treffen jd. Mittwoch von 09.30 – 10.30 Uhr, Dörpshuus, Kontakt: Frau Renate Andresen, Tel. 04604 / 5 91

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis SEGEBERG

DRK-Kreisverband Segeberg e.V.

Kurhausstraße 57 - 23795 Bad Segeberg

Tel: 04551 / 992 32 - FAX 04551 / 992 19

Internet: www.drk-segeberg.de - E-Mail: s.besuch@drk-segeberg.de

Ansprechpartnerin: **Sigrid Besuch-Voss**

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt über Kreisverband

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr, DRK Sozialstation Henstedt-Ulzburg
Schulstraße 5, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.:04193 / 96 62 80

Gesprächskreis „Blinde und Sehbehinderte“ (Macula Degeneration)

jeden 1. Mittwoch in ungeraden Monaten von 15:00- 17:00 Uhr, Gasthof Teegen,
23816 Leezen, Anmeldung: Herr Hein Tel.: 04552 / 2 98

Patientenclub für Menschen mit somatischen, psychischen und/oder psychiatrischen Erkrankungen

Mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr, DRK Sozialstation Henstedt-Ulzburg Schulstr 5,
24558 Henstedt-Ulzburg, Telefon: 04193 / 96 62 80

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis STEINBURG

DRK-Kreisverband Steinburg e.V.

Bahnhofstraße 11 - 25542 Itzehoe

Tel. 04821 / 67 90-0 - FAX 04821 / 67 90 29

Internet: www.drk-kv-steinburg.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe mit Gymnastik

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat im Haus des
DRK-Ortsvereins Itzehoe, Lindenstr. 56.

Kontakt: Frau Ilse Laatz, Kremperheide, Tel. 04821 / 8 26 22

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“

Treffen: jeden 4. Mittwoch im Monat 19.30 – 21.00 Uhr in der Sozialstation Brokstedt

Gesprächskreis "Angehörige pflegen Angehörige"

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.30 - 21.00 Uhr, in der Sozialstation
Hohenlockstedt, Deutsch-Orden-Straße,

Kontakt: Frau Maren Radtke, Frau Elsbeth Kruschel

Gesprächsgruppen "Psychosoziale Krebsnachsorge"

Kontakt über Kreisverband

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis STORMARN

DRK-Kreisverband Stormarn e.V.

Grabauer Str. 17 - 23843 Bad Oldesloe

Tel. 04531 / 17 81 21 - FAX 04531 / 17 81 22

Internet: www.drk-stormarn.de

Ansprechpartnerinnen: **Iris Witte / Andrea Siewertsen**

Club Glinde:

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen.

jeden Donnerstag, 15 - 18 Uhr, DRK Sozialstation Glinde, Dorfstr. 17

Kontakt: Edeltraut Otolsky Tel. 0163 / 7810032

Patientenclub Bargtheide:

jeden Donnerstag, 14.30 - 17.30 Uhr, Begegnungsstätte im Stadthaus

Kontakt: Rosmarie Einfeldt, Tel. 04532 / 2 29 05

Es besteht ein Fahrdienst.

Gesprächsgruppen "Psychosoziale Krebsnachsorge"

Kontakt über Kreisverband

Selbsthilfeaktivitäten in und um LÜBECK

DRK-Kreisverband Lübeck e.V.

Herrendamm 42-50 - 23556 Lübeck

Tel. 0451 / 48 15 12-0 - FAX 0451 / 48 15 12-3

Internet: www.drk-luebeck.de - E-mail: info@drk-luebeck.de

Ansprechpartnerin: **Elke Wilken**

Bürozeiten: Mo. - Fr. 08:00 - 18:00 Uhr

Gesprächsgruppe "Psychosoziale Krebsnachsorge"

Besuchsdienst für ältere und alleinstehende Mitbürger

Kontakte über Kreisverband

Interessierte Leser der **Selbsthilfe aktuell** können Broschüren zu folgenden **Schwerpunkthemen** unter der Tel.- Nr. 0431-5707-134 (Christel Schmahl-Ruhz) beim DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e.V. anfordern:

2/03 Demenzerkrankungen

2/05 Depression und Psychose

Irrwege, Traumwelten

1/06 Prostatabeschwerden

1/04 Mobbig

2/06 Herzinfarkt - zurück ins Leben!

2/04 Aphasie - „Sprachlosigkeit“

1/07 Adipositas

1/05 Chronischer Schmerz

Krebs... und dann? Wir bieten Ihnen unsere Hilfe an: Psychosoziale Krebsnachsorge im DRK

Unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes in Schleswig-Holstein gibt es etwa 50 Gesprächskreise für Menschen, die an Krebs erkrankt sind und ihre Angehörigen. Die Gruppen verstehen sich als begleitete Selbsthilfegruppen und laden ein zu:

- Erfahrungsaustausch und sich-aussprechen-können
- Vorträgen und Filmen z.B. zu Themen wie Ernährung, Entspannung
- Besuchen z.B. zum Kennenlernen von Kliniken oder anderen Gruppen
- Gemütlichem Beisammensein, Spaß und Freude, gemeinsamen Unternehmungen.

Die Aktivitäten der Gruppen unterscheiden sich natürlich immer etwas von Ort zu Ort, je nach den Menschen, die daran teilnehmen, ihren Wünschen und Ideen.

Die Gesprächskreise werden von geschulten ehrenamtlichen Kräften begleitet, die zum großen Teil selbst Betroffene sind. Diese bieten ebenfalls Einzelgespräche und Telefonkontakte, im Einzelfall auch Haus- und Krankenhausbesuche an.

Wollen Sie mehr Informationen? Dann wenden Sie sich bitte an Ihren nächstgelegenen DRK-Kreisverband oder an die Zentralen Kontaktstellen für Selbsthilfe des DRK in Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg und Plön. Wir helfen Ihnen auch weiter, wenn es vor Ort noch kein passendes Angebot gibt.

DRK-Kreisverbände in Schleswig-Holstein

DITHMARSCHEN

Hamburger Str. 73
25746 Heide
Tel. 0481 / 90 20
Fax 0481 / 9 02 55

NEUMÜNSTER

Schützenstr. 14-16
24534 Neumünster
Tel. 04321 / 41 91-0
Fax 04321 / 41 91-44

RENDSBURG- ECKERNFÖRDE

Berliner Str. 2
24768 Rendsburg
Tel. 04331 / 13 83
Fax 04331 / 13 84 38

FLENSBURG-STADT

Valentinerhof 29
24941 Flensburg
Tel. 0461 / 14 04 60 60
Fax 0461 / 14 04 60 62

NORDFRIESLAND

Industriestr. 9
25813 Husum
Tel. 04841 / 9 66 80
Fax 04841 / 96 68 - 22

SCHLESWIG- FLENSBURG

Stadtweg 49
24837 Schleswig
Tel. 04621 / 81 90
Fax 04621 / 8 19 27

KIEL

Klaus-Groth-Platz 1
24105 Kiel
Tel. 0431 / 59 00 80
Fax 0431 / 59 00 89 98

OSTHOLSTEIN

Waldstr. 6
23701 Eutin
Tel. 04521 / 8 00 30
Fax 04521 / 80 03 27

SEGEBERG

Kurhausstr. 57
23795 Bad Segeberg
Tel. 04551 / 99 20
Fax 04551 / 9 92 34

HZGT. LAUENBURG

Röpersberg 10
23909 Ratzeburg
Tel. 04541 / 86 44 01
Fax 04541 / 86 44 21

PINNEBERG

Oberer Ehmschen 53
25462 Rellingen
Tel. 04101 / 5 00 30
Fax 04101 / 5 00 33 00

STEINBURG

Bahnhofstr. 11
25542 Itzehoe
Tel. 04821 / 6 79 00
Fax 04821 / 67 90 29

LÜBECK

Herrendamm 42-50
23556 Lübeck
Tel. 0451 / 4 81 51 20
Fax 0451 / 48 15 12-39

PLÖNER LAND

Plöner Landstraße 14
24211 Schellhorn
Tel. 04342 / 90 33 40-0
Fax 04342 / 90 33 40-9

STORMARN

Grabauer Str. 17
23843 Bad Oldesloe
Tel. 04531 / 1 78 10
Fax 04531 / 17 81 22

Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstellen KISS und KIBIS erfragen Sie bitte bei den Zentralen Kontaktstellen Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg oder Plöner Land