

# Selbsthilfe aktuell 2/2009

## Dialyse und Nierentransplantation





## Gegenseitig helfen?

Selbsthilfe-Gruppen ergänzen die professionellen Gesundheitsdienste. Betroffene leisten sich gegenseitig Hilfe bei der Bewältigung ihrer Krankheit.

Die Adressen von Selbsthilfe-Gruppen erfahren Sie bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen. Die IKK nennt Ihnen gern eine Kontaktstelle in Ihrer Nähe.

### **IKK Nord**

jederzeit · gebührenfrei

0800/455 73 78

oder [www.ikk-nord.de](http://www.ikk-nord.de)



## 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:

**Dialyse und Nierentransplantation - Selbsthilfegruppen geben Orientierung.**

Das DRK ist Träger von vier **Zentralen Kontaktstellen (ZKS) für Selbsthilfe** in den Kreisen **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, Plön S. 15.

## Dialyse und Nierentransplantation Selbsthilfegruppen geben Orientierung

Die Hauptaufgabe der Niere besteht darin, das Blut von Stoffwechselabbauprodukten sowie Giftstoffen zu reinigen und überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu entfernen.

Im Gegensatz zum akuten Nierenversagen, das plötzlich auftritt, schreitet bei der Niereninsuffizienz der Funktionsverlust der Nieren langsam, schmerzfrei und unumkehrbar fort. Es droht die Dialyse. Sie sollte verhindert oder soweit wie möglich nach hinten verschoben werden, denn „dialysepflichtig“ zu sein bedeutet einen erheblichen Einschnitt in das alltägliche Leben der Betroffenen und deren Angehörigen.

Neben der Dialyse ist die Transplantation eine zweite Option der Nierenersatztherapie. Sowohl in den Medien als auch bei der Bevölkerung und vielfach bei den Betroffenen wird die Auffassung vertreten, dass eine Nierentransplantation den betroffenen Menschen wieder ganz gesund machen würde. Demnach könne der Patient wieder ein ganz normales Leben führen und sei genauso belastbar wie ein gesunder Mensch. Das stimmt so nicht! Zur Vermeidung von Abstoßungsreaktionen auf das körperfremde Organ muss der Patient viele Medikamente einnehmen. Diese Arzneimittel haben zwar Nebenwirkungen, sind aber überlebenswichtig.

Wie muss ich mich verhalten, um die Dialyse möglichst zu verhindern? Wie kann ich mein Trinkmanagement organisieren und was sollte ich bei der Ernährung beachten? Wie finde ich zu einem neuen Lebensrhythmus? Kann ich noch weiter meinen Beruf ausüben? Kann man auch verreisen, wenn man dialysepflichtig ist? Kommt eine Nierentransplantation für mich überhaupt in Frage? Das sind die drängenden Fragen, die betroffene Nierenkranke haben. Viele Betroffene und ihre Angehörigen haben sich deshalb in den vergangenen Jahren in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen, um gemeinsam solche Fragen und Probleme zu bearbeiten. Eine solche Gruppe soll hier beispielhaft vorgestellt werden. Es ist die „Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Westküste e.V.“, die 1994 ins Leben gerufen wurde.

Die Selbsthilfe aktuell sprach mit einigen Mitgliedern dieser Interessengemeinschaft.

Adolf Rühmann (74 Jahre) Mitbegründer des Vereins.

*Herr Rühmann, aus Ihrer Initiative heraus hat sich 1994 die Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Westküste e. V. gegründet. Wie kam es dazu?*

Auslöser für dieses Engagement war die Erkrankung meiner Frau. Sie wurde mehr oder weniger über Nacht dialysepflichtig. Von Geburt an hatte sie eine Schrumpfniere. Bluthochdruck und die Medikamente gegen Migräne haben die Nieren wahrscheinlich zusätzlich geschädigt. Durch eine Gewichtszunahme von mehreren Kilogramm in kürzester Zeit war schnell klar, ihre Nieren hatten versagt. Nach nur sechsmonatiger Dialyse verstarb dann meine Frau. Während dieser Zeit war ich sehr besorgt und hätte mich gerne mit anderen betroffenen Angehörigen ausgetauscht.

In unserer Nähe gab es jedoch keine Selbsthilfegruppe. Auf Anregung der „Interessengemeinschaft Niere, Region Kiel e.V.“ beschloss ich, eine Interessengemeinschaft zu gründen, um anderen mit meinen Erfahrungen helfen zu können. Die Gemeinschaft wurde für Betroffene und deren Partner ins Leben gerufen, deshalb sind sowohl Patienten als auch nicht von der Dialyse betroffene Mitglieder im Vorstand. Für mich ist es selbstverständlich, kranken Menschen zu helfen, deshalb engagiere ich mich auch im Sozialverband und beim Deutschen Roten Kreuz.

Damit kein falscher Eindruck bei interessierten Lesern entsteht, unsere Gruppe will nicht nur über Krankheiten sprechen. Ein Schwerpunkt ist es, für unsere Mitglieder und deren Angehörige Urlaub zu organisieren mit Dialyse am oder in der Nähe des Ferienortes.

Bei einigen Fahrten wurden bis zu 7 Dialyseplätze benötigt. Das ist schon eine logistische Herausforderung für die Organisatoren, aber auch für die Dialysezentren. Die Dialysezeiten der mitreisenden kranken Mitglieder sollen dicht zusammen liegen, möglichst in den Morgen- oder Abendstunden, damit noch Zeit für Unternehmungen bleibt, an denen alle teilhaben können. Die Fahrten dauern 4 Tage mit drei Übernachtungen. Anfangs ist manchmal ein Arzt oder eine Dialyseschwester mitgefahren, das ist heute nicht mehr nötig. Durch unsere langjährige Erfahrung wissen wir, was wir in Notfällen tun müssen. Zusätzlich gibt uns das Handy die Sicherheit, immer einen Arzt erreichen zu können.

Es gibt den regelmäßigen monatlichen Stammtisch, darüber hinaus finden Informationsabende statt. Die Referenten kommen meistens aus dem Dialysezentrum. Von Anfang an wurden wir von der DRK-Selbsthilfekontaktstelle in Heide unterstützt, dadurch ist ein gutes Netzwerk entstanden. Wir unterhalten auch Kontakte zu anderen Interessengemeinschaften aus Schleswig-Holstein und zu unserem Bundesverband mit Sitz in Mainz. Dort gibt es auch ein Familienportal auf dem ein Austausch mit Betroffenen stattfinden kann.

Angehörige, die das erste Mal in die Gruppe kommen, fragen danach, wie die Dialyse auf Dauer vertragen wird. Welche Nebenwirkungen die Medikamente haben. Auf was müssen sie sich künftig einstellen?

Heidrun Obermeier-Richter (50 Jahre) ist seit drei Jahren Dialysepatientin. Die Nierenschädigung ist wahrscheinlich im Zusammenhang mit Bluthochdruck aufgetreten.

*Frau Obermeier-Richter, wie hat sich Ihr Alltag durch die „Blutwäsche“ verändert?*

Heute sind 3 Tage in der Woche fest für die Dialyse verplant, der Montag, der Mittwoch und der Freitag. In der restlichen Zeit versorge ich meine Familie und kümmere mich um die Hausarbeit. Berufstätig bin ich nicht mehr. Wegen Konzentrationsproblemen musste ich meine Stelle als Schulsekretärin aufgeben. Die ersten Wochen mit der Dialyse waren die schwerste Zeit. Erst bekam ich einen Katheter und nach 7 Wochen einen Shunt. Damit wird die Voraussetzung für die Durchführung eines Blutreinigungsverfahrens geschaffen. Die Gefäßzugänge können dabei vorübergehend sein, z.B. ein Shaldon-Katheter, oder es wird operativ ein dauerhafter Gefäßzugang für die Hämodialyse geschaffen. Den nennt man dann Shunt. Eine Verbindung zwischen Arterie und Vene, auch als Kurzschluss bezeichnet. Durch ihn werden bei der künstlichen Blutwäsche circa 75 Liter Blut in 4 Stunden gefiltert. Bei der Erstanlage eines Shuntes wird oft der nicht dominierende Arm genommen, also beim Rechtshänder der linke Arm und umgekehrt.

Der Shunt ist im wahrsten Sinne des Wortes meine „Lebensader“, mit der sorgfältig und vorsichtig umzugehen ist. Zum Beispiel ist Blutdruck messen, Blutabnehmen und schwere Sachen tragen mit dem „Shuntarm“ verboten. Der Arzt in der Dialysepraxis untersucht jedes Mal mein Blut und kontrolliert mein Gewicht. Ein konstantes Trockengewicht ist das A & O bei einem Dialysepatienten. Es wird vom Arzt festgelegt und danach richtet sich dann, wie viel ich trinken darf. Für mich gilt die „Faustgröße“ 800 ml pro Tag. Die Regel mindestens zwei bis drei Liter täglich zu trinken, ist bei Dialysepatienten außer Kraft gesetzt. Trinkt man zu viel, ist das gut zu erkennen, wenn die Niere sonographisch untersucht wird. Neben einem guten Trinkmanagement ist auch wichtig, dass ich meine Tabletten einnehme. Ich bekomme Medikamente gegen einen zu hohen Blutdruck, dadurch sind heute meine Werte normal.

Nach der Dialyse bin ich tagsüber müde und erschöpft. Zum Glück erstattet mir meine Krankenkasse die Fahrtkosten mit dem Taxi. Als Dialysepatient habe ich auch gleich eine Dauergenehmigung ausgestellt bekommen. Darüber habe ich mich sehr gefreut.

Bei unserer Interessengemeinschaft finde ich Unterstützung. Auch mein Mann und meine Tochter begleiten mich oft, um mit anderen zu plaudern und Erfahrungen auszutauschen.

Heinz Vorlob (71 Jahre) war etwa 7 Jahre Dialysepatient und ist jetzt seit 2003 nierentransplantiert.

*Herr Vorlob, Sie kennen alle Facetten der Nierenerkrankung. Welche Erfahrungen haben Sie gesammelt?*

Die Verschlechterung meiner Nierenleistung hat sich durch das Symptom „ständige Wasseransammlungen an den Knöcheln“ gezeigt. Durch meinen Arzt wurde ich darauf vorbereitet, dass bei einem Nierenversagen die Dialyse droht. Meine Lebensgefährtin und ich haben uns jede Information besorgt, die wir bekommen konnten, um uns Wissen über diese Erkrankung anzueignen. Dabei haben wir erfahren, dass durch eine Ernährungsumstellung mit sehr viel Disziplin die Dialysepflicht hinausgezögert werden kann. Wichtigste Regel: Vorsicht beim Essen und Trinken! Ich habe mich konsequent an die Vorgaben für die täglichen Trinkmengen und an die Ernährungsempfehlungen gehalten.

Meine Lebensgefährtin hat sich auch intensiv mit diesem Thema befasst und für mich gekocht. Ehrlich gesagt ist es ihr zu verdanken, dass dadurch bei mir 7 Jahre lang die Dialyse hinausgeschoben werden konnte. Das Essen hat mir immer wunderbar geschmeckt. Irgendwann war es dann aber auch bei mir soweit. Erst zwei Probedialysen innerhalb von 6 Monaten, danach war kein Aufschub mehr möglich. Die Kreatininwerte waren stark erhöht. Wenn ich Freunde traf und Ihnen sagte: „Ich muss zur Dialyse.“, wurde oft nachgehakt, „Wohin gehst Du? Zu Anneliese?“. Daran können Sie sehen, wie wenig viele Menschen über die Dialyse wissen.

Fast jeder Patient steht auf der Liste von Eurotransplant in Leiden, Niederlande. Das ist die Institution, die die Verteilung von Organen organisiert. Nach diversen Untersuchungen kommt man auf diese Liste, wenn man dies wünscht. Der Patient muss dann rund um die Uhr erreichbar sein, für den Fall, dass ein passendes Organ für ihn bereitsteht. Nach weiteren 7 Jahren, also nach etwa 7 Jahren eiserner Diät und weiteren 7 Jahren Dialyse, war es dann soweit. Der Anruf kam! Fast alle Patienten warten 6 bis 7 Jahre auf eine passende Spenderniere. Bei mir lief es anders als in Fernsehfilmen. Die erste Niere kam, war aber nicht in Ordnung, so dass die Transplantation nicht durchgeführt werden konnte. Ich musste zurück zur Dialyse. Einige Monate später gab es einen neuen Versuch, die zweite Niere war in Ordnung und wurde transplantiert. Ich musste ca. 6 Wochen in der Klinik bleiben. Eine Reha war nicht notwendig. Allerdings muss ich täglich 6 verschiedene Medikamente einnehmen – Immunsuppressiva, um eine Organabstoßung zu verhindern, Blutdrucksenker und Bisphosphonate gegen Osteoporose. Regelmäßig und pünktlich!

Das Leben ist viel leichter geworden ohne die Dialyse. Wegen der Infektionsgefahr musste ich anfangs Menschenansammlungen meiden. Ich halte mich fit durch Schwimmen, Radfahren und lange Spaziergänge mit unserem Hund.

In unserem Selbsthilfverein habe ich sehr viel Teilnahme erfahren und bin jetzt in der Lage, meine Erfahrungen an andere Betroffene weiter zu geben.

Evelin Topp (54 Jahre) ist die Lebensgefährtin von Heinz Vorlob und hat ihn von Anfang an dabei unterstützt, mit der Erkrankung fertig zu werden.

*Frau Topp, Sie begleiten Herrn Vorlob schon lange bei seiner Erkrankung. Welches war die schwierigste Zeit für Sie?*

Es gab eigentlich keine schwierigste Zeit, aber die gesundheitlichen Probleme waren einfach immer da und man musste sich ihnen stellen. Es macht ja keinen Sinn, vor einer Krankheit wegzulaufen, sondern man muss sie akzeptieren. Nur dann kann man lernen, auch damit umzugehen. Schon die Jahre vor der Dialyse-Therapie waren wir mit Diätvorschriften konfrontiert und mit dem Eintritt der Dialyse-Pflicht änderten sich die Diättempfehlungen noch einmal. Grundlegend lauten die Empfehlungen: Viel Eiweiß und wenig trinken. Die Speisen sollen salz- und phospatarm sein. Auch Kalium sollen sie möglichst wenig enthalten. Eine Hyperkaliämie kann zu Herzrhythmusstörungen führen und somit lebensbedrohlich werden. Deshalb sollte man beim Kochen auf kaliumreiche Nahrungsmittel möglichst verzichten, das sind beispielsweise Bananen, Aprikosen, Müsli und Nüsse. Obst und Gemüse aus Konserven enthalten nur halb soviel Kalium wie frisches Gemüse oder Obst. Gleiches gilt für Tiefkühlkost. Das Wasser, das sich beim Auftauen ansammelt, ist sehr kaliumreich und sollte nicht zum Kochen verwendet werden.

Geschälte Kartoffeln und Spargel sind nicht das große Problem, wenn das Kochwasser abgegossen wird und man die Mengen reduziert. Außerdem ist es ratsam, die Zusammensetzung der Mahlzeiten zu ändern, z. B. Spargel nicht mit Kartoffeln, sondern mit Reis zu kombinieren. Auf diese Weise kann auch ein Dialysepatient fast alles essen. Nur Kartoffelfertigprodukte und Pommes sind eigentlich tabu. Durch die Dialysetherapie ist der Eiweißbedarf bei den Betroffenen erhöht, deshalb sollten Dialyse-Patienten täglich 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Da eine hohe Eiweißzufuhr auch immer eine hohe Phosphatzufuhr mit sich bringt, sollen Phosphatbinder zu den Mahlzeiten eingenommen werden.

Beim Kochen muss auch auf die Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Als Faustregel gilt: Die erlaubte Trinkmenge entspricht der Restausscheidung, die der Dialysepatient noch hat, plus 500 bis 800 Milliliter pro Tag. Da muss man schon rechnen, z. B. bei Suppen. Natürlich muss auch ein leckeres Eis mit in die Berechnung einbezogen werden. Jetzt nach der Nierentransplantation brauche ich mich darum nicht mehr zu kümmern.

Die Selbsthilfegruppe hat mir die ganze Zeit über Halt gegeben, vor allem während des Krankenhausaufenthaltes nach der Transplantation. Teilweise fühlte ich mich von den Ärzten allein gelassen und hatte Angst vor Komplikationen. Heute als „erfahrene“ Lebensgefährtin eines Nierenkranken versuche ich, anderen Betroffenen mit Rat zur Seite zu stehen. Ich engagiere mich stark bei den Informationsständen über Organspende, die unsere Interessengemeinschaft veranstaltet und organisiere inzwischen die Reisen und Tagesausflüge der Gruppe.

*Selbsthilfe aktuell dankt für die Gespräche!*

Wenn auch Sie Interesse an einem Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe zu dieser Thematik haben, fragen Sie gerne bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen in Ihrer Region nach, ob in Ihrer Nähe eine Gruppe besteht. Gibt es kein Angebot, werden Sie dort aktiv bei der Gründung eines solchen Angebotes unterstützt.

### **Nierenersatztherapien: Dialyse und Nierentransplantation**

In Deutschland sind über 55.000 Menschen von chronischem Nierenversagen betroffen, weitere rund 15.000 Menschen leben mit einem Nierentransplantat und bis zu etwa 200.000 leiden an einer chronischen Nierenschwäche. Die häufigsten, zur chronischen Niereninsuffizienz (Nierenversagen) führenden Erkrankungen sind die chronische Nierenkörperchenentzündung, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Nierenbeckenentzündung und vor allem Schmerzmittel, die giftig auf die Nieren wirken.

Bei der Dialyse, die im Volksmund auch „Blutwäsche“ genannt wird, werden Stoffwechsel-Abbauprodukte („harnpflichtige Substanzen“), Giftstoffe und überschüssige Flüssigkeit aus dem Blut entfernt.

Am meisten verbreitet ist die **Hämodialyse**. Bei diesem Verfahren wird das Blut außerhalb des Körpers durch einen Filter geleitet und so gereinigt. Die Behandlung dauert meist vier bis fünf Stunden und wird in der Regel dreimal in der Woche in einem Dialysezentrum oder einer Praxis durchgeführt. Ein anderes Verfahren ist die langsame, kontinuierliche Entgiftung mittels der **Bauchfell- oder Peritonealdialyse**. Über einen implantierten Katheter wird eine Dialyselösung in die Bauchhöhle eingeführt. Die Flüssigkeit umspült das gut durchblutete Bauchfell und nimmt die Giftstoffe aus dem Blut auf. Nach drei bis vier Stunden wird sie ausgetauscht.

Viele Dialyse-Patienten warten auf eine Nierentransplantation. Eine neue Niere bedeutet für viele ein neues Leben, mehr Lebensqualität und das Zurückgewinnen alter Leistungsfähigkeit. Allerdings funktioniert eine transplantierte Niere im Durchschnitt nur zwölf bis vierzehn Jahre. Derzeit warten in Deutschland etwa 8.000 Betroffene auf ein Spenderorgan.

Bei einigen der genannten Krankheitsursachen kann jeder Mensch durch Änderung seiner Lebensgewohnheiten vorbeugen und sich dadurch eine jahrelange Dialyse ersparen. Aber auch für Dialysepatienten ist Bewegung wichtig. Sie kann die Leistungsfähigkeit der Betroffenen nachhaltig verbessern. Für Patienten, die frühzeitig mit dem Rehabilitationstraining beginnen, konnten zahlreiche positive medizinische Wirkungen nachgewiesen werden. Bedauerlicherweise nutzen nur wenige der chronisch Nierenkranken spezielle Bewegungsangebote. Dialysepatienten können auch während der Dialyse mittels eines so genannten Bettfahrrades körperlich aktiv sein. Einige Dialysezentren bieten auch auf Wunsch ein krankengymnastisches Aufbautraining unter ärztlicher Anleitung an.

Bücher über die Ernährung von Nierenpatienten:

**vor der Dialyse:**

Für Nierenkranke: Eiweiß- und phosphatarme Ernährung von Annemarie Prinz, Elke Weitz und Norbert Gretz, erschienen im Gräfe u. Unzer Verlag unter ISBN-10 3774211698

**während der Dialyse:**

Bunte Küche für Dialysepatienten von Huberta Eder, erschienen im Kirchheim Verlag unter ISBN 3874094278

Bessere Ernährung für Dialysepatienten von Huberta Eder, erschienen im Kirchheim Verlag unter ISBN 3874094456

Links:

[www.ig-dialyse-nierentransplantierte-westkueste-ev.de](http://www.ig-dialyse-nierentransplantierte-westkueste-ev.de),

[www.bundesverband-niere.de](http://www.bundesverband-niere.de), [www.dialyse-online.de](http://www.dialyse-online.de)

Ellen Pahling, IKK-Nord

**Sie finden den Text dieser Broschüre im Internet unter:  
[www.drk-sh.de](http://www.drk-sh.de)**

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

2/06 Herzinfarkt - zurück ins Leben

1/08 Asthma/COPD - Ringen um Luft

1/07 Adipositas

2/08 Selbsthilfe - wer wie was

2/07 AD(H)S - Traumsuse oder Zappelphilipp

1/09 Reizdarm - ein Tabuthema

## **Selbsthilfeaktivitäten im Kreis DITHMARSCHEN**

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Dithmarschen e.V.

Hamburger Str. 73 - 25746 Heide

Tel. 0481 / 9 02 71 33 - FAX 0481 / 9 02 55

Internet: [www.selbsthilfe-dithmarschen.de](http://www.selbsthilfe-dithmarschen.de)

E-mail: [zksheide@drk-dithmarschen.de](mailto: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) • Angst • Anonyme Alkoholiker
- Blaues Kreuz • ASBH • Behinderte / Nichtbehinderte • Brustkrebs • Chronische Schmerzen
- Coronar-Sportgruppen • Demenzerkrankungen • Depressionen • Diabetes • Diabetiker (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) • Dialysepatienten • Down-Syndrom • Drogen • Eltern autistischer Kinder • Eltern frühgeborener Kinder • Entzug der Enkelkinder • Essstörungen • FAS (Fetales Alkoholsyndrom) • Fibromyalgie • Freundeskreis Hospiz • Gesprächsgruppe "Drogen"
- Gesprächskreis Krebserkrankungen • Gesprächskreise "Pflegerische Angehörige" • Guttempler • Hochsensible Personen • Hyperaktive Kinder • ILCO • Illegale Drogen • Lebenshilfe • Legastheniker • Magenbandoperierte • Mobbing • Morbus Crohn • Multiple Sklerose • Muskelerkrankungen • Nierentransplantierte • Organtransplantierte • Osteoporose • Pankreatektomie-Patienten • Parkinson • Patientenberatung • Patienten nach Schädel-Hirn-Verletzungen
- Patienten nach Schlaganfall sowie deren Angehörige • Prostataerkrankungen (Gruppen Heide und Meldorf) • Psychosoziale Krebsnachsorge • Psychosen • Psychiatrie-Erfahrene
- Psychiatrische Erkrankungen-Gesprächskreis für Angehörige • Psychodrama (nicht offen) • Rheumaliga • Rheumaliga (Frauengruppe) • Scheidung/Trennung • Scheidungsväter • Schmerz (Gruppe Heide II) • Schwerhörigkeit • Seelisch kranke Frauen und Männer
- Sexueller Kindesmissbrauch • Spina Bifida • Stomaträger (Gruppe Brunsbüttel) • Sucht (Alkohol und Drogen) • Sucht (offenes Treffen) • Suchtkranke (Angehörige) • Teilleistungsstörungen • Tinnitus (Ohrgeräusche) • Trauer nach Partnerverlust • Trauernde Angehörige
- Trennung/Scheidung • Umwelterkrankungen • Verwaiste Eltern • Verwitwete

**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.**

**Nierenerkrankungen haben eine Vielzahl von Auswirkungen auf die Lebensqualität. Durch Vorsorgeuntersuchungen und eine angepasste Lebensweise können drohende Dialyse oder Transplantation in erheblichem Maße verzögert oder vermieden werden. Gehen Sie deshalb regelmäßig zum Arzt.**

**Ihre Ersatzkasse steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.**



Unternehmen Leben



## **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](http://www.drk-ratzeburg.de)

Ansprechpartner: **Mario Rudolph und 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 / 7205139
- Geesthacht:** jd 2. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, im Altenheim,  
Johannes-Ritter-Str. 49, Herr Franke, Tel.: 04152 / 76445
- Schwarzenbek:** nach telefonischer Anfrage im DRK-Haus, 04151 / 5342  
Leitung: Frau Heyduck, Tel. 04151 / 2488
- Lauenburg:** jd. 4. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, AWO Lauenburg,  
Leitung: Frau Seide, Frau Reimers, Tel.: 04153 / 2034
- Mölln:** jd. letzten Mo. im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr, DRK-Haus Mölln,  
Herrenschlag 14, Leitung: Frau Diestel, Tel. 04542 / 2544,  
Di. u. Do. 08.00 – 11.00 Uhr, (privat: 04541 / 82649)
- Sandesneben:** jd. 2. Do. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr, „Lauenburger Hof“ in  
Sandesneben, Leitung: Frau Schierau, Tel. 04536 / 891270
- Kuddewörde:** jd. letzten Do. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Feuerwehrraum  
des Gemeindezentrum Kuddewörde,  
Leitung: Frau Wruck, Tel. 04159 / 735
- Groß Grönau:** jd. 1. Di. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus  
in Groß Grönau, Leitung: Eheleute Schütt, Tel. 04509 / 8370
- Senioren-Gruppe Nusse:** kein fester Termin, Gemeindezentrum  
Nusse – DRK-Ortsverein Nusse, Leitung: Frau Haaks,  
Tel.: 04543 / 406
- Bastelgruppe Wentorf:** jd. 2. und 4. Mi. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr, „Alte Schule“,  
Leitung: Frau Lopau, Tel.: 040 / 7202273
- Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“:**  
Kontaktaufnahme über den Kreisverband,  
Frau Wiech, Tel.: 04541 / 864401

## **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](http://www.selbsthilfe-neumuenster.de) - E-mail: [zks@drk-nms.de](mailto:zks@drk-nms.de)

Ansprechpartnerinnen: **Andrea Osbahr und Doris Krusche**

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

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

- Adipositas • ADS-Erwachsene • ADS-Kinder • AIDS • Alkoholiker • Alleinerziehende • Amputierte • Armut • Autistisches Kind • Blinde/Sehbehinderte • Demenzkranke und Angehörige • Depression • Diabetiker • Down-Syndrom • Erwerbslose Menschen • Fibromyalgie • Gehörlosen-Sportfreunde • Gesprächskreis für ältere und allein-stehende Aussiedler • Gesprächskreis für Ansprechpartner/Innen von Selbsthilfegruppen • Hirn-Aneurysma-Erkrankte • hochbegabte Kinder • Holzschutzmittel-Geschädigte • Homo-sexuellen Initiative Neumünster (HIN) • Hospiz Initiative Neumünster • Kinder-Herz-hilfe • 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 • Restlesslegs • Rett-Syndrom • Rheuma • Schlaganfall • chronischer Schmerz • Schwerhörige und Spätertaubte • Sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen • Stilltreff • Sucht • Sucht und Psychose • anonyme Spieler und Angehörige • Trauer • 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.**

## **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](http://www.drk-kiel.de) - E-mail: [steidel@drk-kiel.de](mailto: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:**

Schilsee: 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 den 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](http://www.drk-ostholstein.de)  
Bürozeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

### **Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“**

Kontakt: über den Kreisverband

### **Gesprächskreise für Angehörige demenzerkrankter Menschen**

Kontakt über den Kreisverband

### **Gesprächskreis für Angehörige pflegebedürftiger Menschen**

Kontakt über den Kreisverband

### **Demenzcafé Stockelsdorf: Bäcker-gang 8, jd. 1. und 3. Dienstag im Monat**

Kontakt: Frauke Riepenhausen, Tel. 0451/494 202

## **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](http://www.drk-kreis-pinneberg.de) - E-mail: [ZKS@drk-kreis-pinneberg.de](mailto: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 • Angehörige nicht sprechender Menschen • AA • Anonyme Spieler • Al-Anon • Aphasiker • Arbeitslose • Asthma • Besuchsdienst für einsame Menschen • Bipolare Störungen • Blaues Kreuz • Blindenselbsthilfe • Brustkrebs • Demenz • Depressionen • Diabetes • Dialyse-Stammtisch • Drogenabhängige Kinder- Gruppe für Eltern • Drogenmissbrauch • Epilepsie • Entfremdete Kinder, Gruppe für Eltern Epilepsie • Ernährung • Essstörungen • Fibromyalgie • Frauen in der Mitte des Lebens • Frauen mit seelischen Schwierigkeiten • Freundeskreis Suchtkrankenhilfe • Gehörlose • Großeltern bei Trennung und Scheidung • Herz- und Gerinnungspatienten • Hochbegabte Kinder, Elterngruppe • Hospizgruppe • ILCO • Illegale Drogen • Kinder brauchen beide Eltern • Kinder mit Behinderungen, Elterngruppe • Krebsnachsorge • Lebenskrisen • Legasthenie • Leukämie und Lymphom • L.S.D. Leben statt Drogen • Lymphödem • Männergruppe • Medikamentenabhängigkeit • Migrantinnen, russischsprachig • Mobbing • Morbus Crohn • Morbus Bechterew • Multiple Sklerose • Muskelkrankheiten • Multiple Sklerose • Trauer • Osteoporose • Parkinson • Pflegende Angehörige • Prostatakrebs • Psychose Erkrankte für Angehörige • Psychosoziale Krebsnachsorge • Reizdarm • Rheuma • Sexueller Missbrauch • Schlaganfall • Schritte an Ihrer Seite • Schwerhörige • Spielsucht • Stotterer • Sucht (Alkohol, Drogen) • Trauer • Trennungsgruppe für Frauen und Männer • Trennung und Scheidung (nur Frauen) • Umwelterkrankungen • Uveitis • Verwaiste Eltern • Walkinggruppe für krebserkrankte Frauen • 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.**

## **Selbsthilfeaktivitäten im Kreis PLÖN**

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Plöner Land e.V.

Plöner Landstraße 14 - 24211 Preetz/Schellhorn

Tel: 04342 / 90 33 40 -20 - FAX 04342 / 90 33 40 -9

Internet: [www.drk-ploener-land.de](http://www.drk-ploener-land.de) - E-mail: [info@drk-ploener-land.de](mailto:info@drk-ploener-land.de)

Ansprechpartner: **Oliver Drescher**

Bürozeiten: Mo - Fr: 8.00 – 12.00 Uhr, 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
- Ich-kann-was-Gruppe für Frauen • ILCO • Kehlkopfose • Lupus erythematoses • 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 RENSBURG-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](http://www.drk-rdeck.de)

### **“Pflegerische Angehörige älterer Menschen“**

Gruppentreffen: finden z.Zt. 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 / 14619

### **Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“**

Kontakt: über den Kreisverband

Frau Ute Delfs, Tel.: 04331 / 138402

## **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](http://www.drk-sl-fl.de) - E-Mail: [geschst@drk-sl-fl.de](mailto:geschst@drk-sl-fl.de)  
Ansprechpartnerin: **Frau Schmidt Holländer**

### **Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“**

Kontakt: über den Kreisverband, Frau Schmidt Holländer

### **Osteoporose – Selbsthilfegruppen mit Gymnastik**

Tarp: Treffen jd. Donnerstag von 17.00 - 18.30 Uhr, Im Wiesengrund,

Kontakt: Frau Rosemarie Mohr, Tel. 04638 / 903

**Großenwiehe:** Treffen jd. Mittwoch von 09.30 – 10.30 Uhr, Dörpshuus

Kontakt: Frau Renate Andresen, Tel. 04604 / 591

## 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](http://www.drk-kv-steinburg.de)

### **Osteoporose Selbsthilfegruppe mit Gymnastik**

Treffen: jeden 2. u. 4. Do. im Monat, 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; 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 den Kreisverband

## Selbsthilfeaktivitäten im Kreis STORMARN

DRK-Kreisverband Stormarn e.V.  
Grabauer Str. 17 - 23843 Bad Oldesloe  
Tel. 04531 / 17 81 14 - FAX 04531 / 17 81 22  
Internet: [www.drk-stormarn.de](http://www.drk-stormarn.de)

Ansprechpartnerinnen: **Frau Witte / Frau Siewertsen**

### **Club Glinde:**

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen.

Treffen: jeden Donnerstag, 15 - 18 Uhr, DRK Sozialstation Glinde, Dorfstr. 17  
Kontakt: Edeltraut Otolsky Tel. 0163 / 7810032

### **Patientenclub Bargtheide:**

Treffen: jeden Donnerstag, 14.30 - 17.30 Uhr, Begegnungsstätte im Stadthaus  
Kontakt: Rosmarie Einfeldt, Tel. 04532 / 22905  
Es besteht ein Fahrdienst.

### **Gesprächsgruppen "Psychosoziale Krebsnachsorge"**

Kontakt: über den Kreisverband

## **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](http://www.drk-segeberg.de) - E-Mail: [s.besuch@drk-segeberg.de](mailto:s.besuch@drk-segeberg.de)

Ansprechpartner: **Sigrid Besuch-Voss**

### **Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“**

Kontakt: über den Kreisverband

### **Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“**

Treffen: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr, DRK Sozialstation  
Henstedt-Ulzburg, Schulstraße 5, 24558 Henstedt-Ulzburg,  
Tel.: 04193 / 966280

### **Gesprächskreis „Blinde und Sehbehinderte“ ( Macula Degeneration)**

Treffen: jeden 1. Mittwoch in ungeraden Monaten von 15.00- 17.00 Uhr,  
Gasthof Teegen, 23816 Leezen, Anmeldung: Herr Hein Tel.: 04552 / 298

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

Treffen: Mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr, DRK Sozialstation Henstedt-Ulzburg  
Schulstr 5, 24558 Henstedt-Ulzburg, Telefon: 04193 / 966280

### **Norderstedt Gruppenangebote zu den Themen:**

Krebs (auch für jüngere Frauen), Diabetes, Koronarpatienten, Fit zum Atmen, Osteoporose, Wechseljahre, Asbestose, OMEGA + Trauergruppe, Fibromyalgie

Kontakt: über den DRK Ortsverein Norderstedt, Tel. 040 / 523 18 26

## **Selbsthilfeaktivitäten in 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](http://www.drk-luebeck.de) - E-mail: [info@drk-luebeck.de](mailto:info@drk-luebeck.de)

Ansprechpartnerin: **Elke Wilken**

Bürozeiten: Mo. - Fr. 08.00 - 18.00 Uhr

### **Gesprächsgruppe “Psychosoziale Krebsnachsorge“**

### **Besuchsdienst für ältere und alleinstehende Mitbürger**

Kontakt: über den Kreisverband

## **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.



Medienhaus Kiel

Erfrischende Ideen.  
ELIIZCU6UD6 1Q66U\*

Ringstraße 19 // 24114 Kiel // T 0431 660 64 0  
[www.medienhaus-kiel.de](http://www.medienhaus-kiel.de)

## 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 / 43 09 14-10  
Fax 0461 / 43 09 14-11

### **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.**



# IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

Wir betreuen rund 70.000 chronisch kranke Menschen im Programm AOK-Curaplan. Sie leiden chronisch an Asthma, COPD, Diabetes, koronarer Herzkrankheit oder an Brustkrebs? Dann nutzen Sie unser Angebot für mehr Lebensqualität – jetzt teilnehmen!  
0180 32 32 32 6\* [www.aok.de/sh](http://www.aok.de/sh)

[www.drk-sh.de](http://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](mailto:info@drk-sh.de)



Schauen Sie mal rein ...

[www.drk-sh.de](http://www.drk-sh.de)

Verantwortlich: Christel Schmahl-Ruhz, Tel. 0431 / 5707-134

Redaktion: Oliver Drescher, Günter Drossard, Andrea Osbahr, Christel Schmahl-Ruhz,  
Kerstin Kreuzhage (DRK)

Ellen Pahling (IKK Nord)

Susanne Wiltfang (AOK Schleswig-Holstein)

Marlies Rother (vdek LV Schleswig-Holstein)

Auflage: 4.500

Druck: Schmidt & Klaunig im Medienhaus Kiel

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 der Fördergemeinschaft der Ersatzkassen (BARMER, DAK, TK) in Schleswig-Holstein ermöglicht.

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