

Selbsthilfe aktuell 2010

Depressionen





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



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 einmal im Jahr und widmet sich jeweils einem besonderen Schwerpunktthema. Dieses Heft befasst sich mit dem Thema: **Depressionen**.

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. 10, Neumünster S. 12, Pinneberg S. 14, Plön S. 15.

Depressionen

Was ist nur mit mir los?

Allgemeine und spezifische Aspekte des depressiven Syndroms

Am Anfang einer depressiven Entwicklung stehen bei den meisten Betroffenen unspezifische **Krankheitszeichen**.

Sie klagen über Konzentrationsschwierigkeiten, können nur noch mit Mühe ihre Arbeit im Haushalt oder Beruf bewältigen und leiden unter einem Gefühl der inneren Leere.

Zunehmend entsteht das Gefühl, dem Alltag nicht mehr gewachsen zu sein. Auch für sonst mit Freude vollzogene Aktivitäten fehlt die Energie. Betroffene fühlen sich matt und niedergeschlagen.

Zusätzlich treten oft körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen verbunden mit Tagesmüdigkeit, Gewichtsveränderungen und Appetitlosigkeit auf. Auch können vermehrt Schweißausbrüche, Libidoverlust und Verdauungsprobleme auftreten.

In der Folge vermindert sich die Leistungsfähigkeit der Betroffenen und es entsteht ein Gefühl der Unfähigkeit. Dieses wird noch verschlimmert durch ein oft als quälend erlebtes Kreisen von Gedanken um immer gleiche Probleme.

So werden aus eigentlich harmlosen Aufgaben schier unüberwindlich erscheinende Hürden. Dieses Gefühl der Ohnmacht, der Handlungsunfähigkeit, führt viele Betroffene erstmals zum Arzt.

Leider wird immer noch sehr selten hinter den geschilderten Beschwerden sofort eine Depression vermutet. Oft stellt der erste Hausarztbesuch den Anfang einer langen „Ärzte-Odyssee“ dar.

Psychische Symptome	Körperliche Symptome
Interessenverlust	Schlafstörungen, Nervosität, Herzklopfen
Gedrückte Stimmung, Angst	Schmerzen (Kopf, Rücken, Bauch)
Antriebsarmut	Verstopfung, Schweißausbrüche
Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit	Appetit- und Gewichtsveränderung
Gefühl der Überforderung	Libidoverlust

Die Depression ist eine sehr weit verbreitete Erkrankung. In Deutschland leiden etwa 4 Mio. Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Diese Erkrankung hat verschiedene Gesichter:

So zeigen depressive Ältere eher unspezifische körperliche Beschwerden wie Druck im Brustbereich, Schlafstörungen, diffuse Schmerzen und Energielosigkeit. Die Konzentration ist häufig geringer, sie sind innerlich getrieben und ängstlich, Männer oft misstrauisch und gereizt. Suizidgedanken wie „es habe doch alles keinen Sinn mehr“ sind häufig.

Seltener stehen die typischen depressiven Kernsymptome wie bedrückte, niedergeschlagene Stimmung, Freudlosigkeit, Interessenverlust und Antriebsminderung im Vordergrund. Diese behalten Betroffene oft eher für sich und es muss gezielt nach ihnen gefragt werden.

Bei Heimbewohnern kann sich Depressivität durch Nahrungsverweigerung ausdrücken. Die Altersdepression bei Bewohnern in Senioren- und Pflegeheimen ist etwa doppelt so häufig wie in der Normalbevölkerung dieser Altersgruppe und wird mit 30 - 40% angegeben.

Bei jungen Männern mit Depressionen stehen Symptome wie Aggressivität, Ablenkbarkeit und Konzentrationsstörungen, gesteigertes Risikoverhalten und Alkoholmissbrauch im Vordergrund. Diese nicht typischen Krankheitszeichen führen dazu, dass diese Depressionsform am häufigsten unerkannt und folglich unbehandelt bleibt.

Die genaue **Ursache** der Depression ist bis heute unbekannt. Es gibt dazu eine Vielzahl von Theorien.

Als Erklärungsfaktoren werden einschneidende Lebensereignisse als auch eine genetische Veranlagung herangezogen. Es wird vermutet, dass bestimmte Personen anfälliger für diese Erkrankung sind als andere. Solche Menschen weisen eine erhöhte Verletzlichkeit (Vulnerabilität) auf.

Die Ausprägung der Verletzlichkeit bedingt auch überdauernde Persönlichkeitseigenschaften und evtl. auch die Stabilität des familiären Umfeldes.

Hinzu kommen beim Ausbrechen einer Depression meist **Belastungen** (Stress) wie Veränderungen im Tag/Nacht-Rhythmus, Umzug in eine andere Stadt, Wechsel des Freundeskreises, Veränderungen in der familiären Situation (Heirat, Auszug der Kinder, Geburt eines Kindes) oder Stress am Arbeitsplatz/Arbeitslosigkeit. Erreichen die Belastungen einen kritischen Grenzwert, kommt es - abhängig von der Verletzlichkeit des Betroffenen - zu einem Ausbruch der Erkrankung. Dies wird mit dem sog. Verletzlichkeits-Stress-Bewältigungs-Modell erklärt. Vergleichbar einer Kette reißt unter starker dauerhafter Belastung immer zuerst das schwächste Glied. Bei einer Depression ist es ähnlich. Menschen halten unterschiedlich lang hohen Belastungen stand, der eine länger, der andere kürzer.

Dabei spielt der Hirnstoffwechsel eine große Rolle. Er ist sozusagen das schwächste Glied, unter Belastung gerät er ins Ungleichgewicht. Kommen nun eine höhere Verletzlichkeit für Belastungssituationen und starker Stress zusammen, wird ein kritischer Grenzwert überschritten. Die Kette reißt bzw. beim Menschen kommt es zum Ausbruch einer Depression.

Hier können dann Bewältigungsmöglichkeiten den Verlauf deutlich beeinflussen. Aus diesem Modell lassen sich Ansätze zur Behandlung der Erkrankung ableiten:

Medikamente dienen dazu, die Verletzlichkeit auszugleichen. Daneben spielen die Reduktion von Belastungen und die Erarbeitung von psychologischen Bewältigungsstrategien eine große Rolle.

Hinter einer Depression steckt immer auch eine **biologische Veränderung**. Hierbei nimmt man an, dass der Hirnstoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten ist. Bestimmte Botenstoffe, die für die Regulierung des Denkens und Fühlens zuständig sind wie Serotonin, Noradrenalin oder Dopamin sind nicht mehr in ausreichenden Maßen vorhanden. Alle Prozesse, die im Körper ablaufen, werden dadurch gesteuert, dass die insgesamt ca. einhundert Milliarden Nervenzellen (sog. Neuronen) Informationen miteinander austauschen. Hier kommen bestimmte Botenstoffe zum Einsatz. Sie erfüllen alle unterschiedliche Funktionen. Vom Botenstoff Serotonin wird angenommen, dass er antriebssteigernd wirkt und die Stimmung, das Wohlbefinden und den Schlaf beeinflusst. Von einem anderen Botenstoff Noradrenalin wird angenommen, dass er maßgeblich im Gehirn den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Aufmerksamkeit und die Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen steuert. Es wird vermutet, dass bei einem depressiven Menschen zu wenig der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin vorhanden ist. Der Serotoninmangel führt zu Symptomen wie Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit und Schlafstörungen. Zu niedrige NoradrenalinKonzentrationen sind verantwortlich für Konzentrationsstörungen und körperliche Beschwerden. Schmerzsyndrome bei Depressionen werden auf den Mangel beider Botenstoffe zurückgeführt.

Eine Depression ist keine vorübergehende Gemütsbeeinträchtigung, sondern eine schwere, nicht selten tödlich verlaufende Krankheit. Eine Depression muss behandelt werden. Heutzutage kann sie in vielen Fällen erfolgreich therapiert werden.

In der **Behandlung** steht das Gespräch im Mittelpunkt, getragen von einer interessierten, geduldigen und einfühlsamen Grundhaltung. Psychotherapeutisch wird die Überwindung der erlernten Hilflosigkeit, Infragestellung negativer Denkschablonen, genaue Analyse der zwischenmenschlichen Beziehungen oder Trauerarbeit beleuchtet sowie die körperliche Bewegung, Entspannungstherapie, Milieuthérapie und ggf. Schlafentzug und Lichttherapie angeboten. Häufig begleitet von einer individuellen antidepressiven Medikation.

Bei schweren Verläufen oder Nichtansprechen auf eine ambulante Therapie ist unbedingt eine Klinikeinweisung angezeigt.

Depressionen sind kein Grund, sich zu schämen. Sie sind kein Zeichen für eine labile Psyche. Viele erfolgreiche, selbstbewusste Menschen sind betroffen.

Zuletzt erregte der tragische Verlauf der schweren depressiven Erkrankung des ehemaligen Fußball-Nationaltorhüters Robert Enke großes mediales Interesse. Aber auch die Geschichte kennt viele Beispiele: Wilhelm Busch, Winston Churchill oder Wolfgang Amadeus Mozart gelten als Betroffene.

Hilfreiche Literatur zum Thema:

Hegerl, Ulrich, Niescken, Svenja (2004): Depressionen bewältigen. TRIAS-Verlag
Wolferdsdorf, Manfred (2002): Depressionen verstehen und bewältigen. Springer-Verlag.
Bojack, Barbara (2003): Depressionen im Alter, Psychiatrie-Verlag.
Bojack, Barbara u. Sanden, Klaus (2006): Älter werden- lebensfroh bleiben. Verlag Herder
Hautzinger, Martin (2006): Wenn Ältere schwermütig werden. Beltz-Verlag.

*Dr. med. Nils Riemenschneider, Oberarzt, Facharzt für Nervenheilkunde
DRK-Fachklinik Hahnknüll, Psychiatrisches Behandlungszentrum*

Depressionen... und du siehst keinen Ausweg? Selbsthilfegruppe Neumünster

Die Selbsthilfe aktuell hat mit Sigismund Oheim und Joachim Hinz ein Gespräch geführt.

Herr Oheim, was hat Sie bewogen, eine Selbsthilfegruppe bei Depressionen zu gründen?
Ich bin seit einigen Jahren als Betroffener in der Selbsthilfe aktiv und bin Ansprechpartner der Gruppen „Sucht und psychische Erkrankung“ sowie „Psychisch beeinträchtigte Menschen“. In der zuletzt genannten Gruppe nahmen zu einem großen Teil Menschen mit Depressionen teil. Daher entschloss ich mich vor etwa einem Jahr, diesen Erkrankten separat die Möglichkeit zu geben über ihre Krankheit, ihre Erfahrungen und Gefühle zu reden, was während der ärztlichen Behandlung aus Zeitgründen nicht möglich ist.

Wer hat Sie bei der Gründung der Gruppe unterstützt?

Zunächst einmal haben mich die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle im DRK Neumünster unterstützt. Von diesen wurde unter anderem der Kontakt zur örtlichen Presse hergestellt, sodass wir mit einem gut aufgemachten Presseartikel starten konnten. Dann haben mich aber auch Gruppenmitglieder aus der Selbsthilfegruppe der psychisch beeinträchtigten Menschen unterstützt, vor allem Joachim Hinz, der häufig auch die Moderation der Depressionsgruppe übernimmt. Die Brücke Neumünster hat uns sehr geholfen mit der Verbreitung von Flyern und Plakaten und stellte uns den Raum für die Treffen zur Verfügung. Die DRK-Fachklinik für Psychiatrie und die DRK-Tagesklinik unterstützen uns weiterhin mit einer sehr guten Zusammenarbeit und Vernetzung.

Wer trifft sich in der Selbsthilfegruppe?

Ca. 75% der Teilnehmer der Depressionsgruppe sind Frauen. Die Altersspanne liegt zwischen 20 und 70 Jahren. Es gibt keinerlei Generationskonflikte, wobei aber auffällt, dass sich die älteren Teilnehmer mehr engagieren und einbringen.

Was waren Ihre ersten Schwerpunkte?

Es lag uns vor allem am Herzen, den Depressionserkrankten die Möglichkeit und vor allem die Zeit zu geben, über sich und ihre Erkrankung zu sprechen. Daraus haben sich dann schnell neue Schwerpunkte entwickelt. Da wir beide unsere eigenen Erfahrungen mit dieser Krankheit gemacht haben, wissen wir, wo und wie wir uns gegenseitig unterstützen können. Vor allem wissen wir, dass es wichtig ist, flexibel und situativ auf die Betroffenen einzugehen.

Wie sieht Ihre Gruppenarbeit heute aus?

Heute wird bei unseren Treffen zunächst die vergangene Woche eines jeden Teilnehmers besprochen. Dort bekommt jeder so viel Zeit, wie er benötigt. Danach diskutieren wir häufig ein Thema, das uns besonders am Herzen liegt oder wenn jemand ein besonderes Problem hat, kann er sich auf den „roten Stuhl“ setzen. Dann wird sich für diesen Betroffenen besonders viel Zeit genommen und alle anderen Gruppenmitglieder versuchen, das Problem mit ihm zusammen zu lösen und ihn zu unterstützen. Dieses Mittel, wie auch alle anderen Aktivitäten innerhalb der Gruppe, setzt natürlich Freiwilligkeit voraus. Jeder kann jederzeit den Raum verlassen, wenn er einen Freiraum benötigt und niemand braucht zu sprechen, wenn er dies nicht möchte. Die Gruppe toleriert das und wir legen großen Wert auf einen sensiblen und achtsamen Umgang miteinander. Herr Oheim bietet außerdem für Gruppenmitglieder ein 24-Stunden-Krisentelefon an. Nachts sind aber bisher nur zwei Anrufe eingegangen.

Was hat die Depressionsgruppe Ihnen gebracht?

Unser Selbstwertgefühl und unsere Selbstachtung sind gestiegen. Außerdem hat sich die Sicht des eigenen Problems verändert und die eigene Erkrankung dominiert nicht mehr so stark. So haben wir auch einen besseren Umgang mit unserer Erkrankung bekommen. Dadurch, dass ich Anderen helfe, helfe ich auch mir selbst.

*Andrea Osbahr, Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS)
im DRK-Kreisverband Neumünster e. V.*

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten in Schenefeld

Selbsthilfe aktuell sprach mit zwei Vertreterinnen der Gruppe

Frau Höge, Frau Mahnke, sie leiten gemeinsam die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten in Schenefeld. Was ist das genau für eine Gruppe?

Mahnke: Unsere Selbsthilfegruppe existiert seit Herbst 2007 und wird momentan von ca. 5 - 8 Betroffenen mit unterschiedlichen Diagnosen aus dem Krankheitsbild Depressionen und Ängsten regelmäßig besucht. Wir treffen uns zweimal im Monat. Mehrere von uns haben Aufenthalte in psychiatrischen bzw. psychosomatischen Kliniken hinter sich. Es tut gut, uns über unsere Erfahrungen auszutauschen und uns gegenseitig Mut zu machen. Wir sind dabei, möglichst viel über unsere Erkrankung und den Umgang mit dieser zu lernen. Dabei unterstützt uns in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen eine Psychologin. Außerdem besuchen wir Informationsveranstaltungen in der Umgebung und versorgen uns gegenseitig mit Infomaterialien aus den Medien.

Wie kam es dazu, dass sie sich für eine Selbsthilfegruppe interessierten?

Mahnke: Ich habe öfters in Fachbüchern gelesen, dass Selbsthilfegruppen eine gute Sache sind. Dann erschien ein Zeitungsartikel, in dem auf die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen hingewiesen wurde. Da habe ich zum Telefonhörer gegriffen und Martina angerufen. Und so sind wir beim ersten Treffen der neuen Selbsthilfegruppe erschienen.

Höge: Ja, wir waren von Anfang an dabei. Der erste Abend wurde von der ZKS moderiert. Wir sind dann ein Jahr in dieser Selbsthilfegruppe geblieben.

Was hat sie bewogen, dann selbst eine eigene Gruppe zu gründen?

Mahnke: Wir wollten mehr über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen erfahren. Und da hattest du, Martina, ja die Idee, dass eine Psychologin ab und zu in die Gruppe kommen könnte.

Höge: Vor allem fand ich, dass wir unseren Gruppentreffen mehr Struktur geben sollten. Das sahen die Gruppenmitglieder damals etwas anders. Deshalb wollten wir eine eigene Gruppe gründen. Jetzt haben wir eine Selbsthilfegruppe, bei der die Treffen eine klare Struktur und feste Rituale haben. Zum Beispiel bekommt jeder, der gerade in der Eingangsrunde dran ist, einen Stein in die Hand. Seitdem klappt es gut, dass sich alle kurz fassen. Manchmal sind es nur Kleinigkeiten (lacht).

Was kann eine SHG denn Ihrer Ansicht nach generell leisten?

Mahnke: Wichtig ist vor allem, dass wir nicht allein mit unserer Erkrankung sind. Wir können miteinander über die Depressionen und Ängste sprechen.

Viele Angehörige wollen, gerade wenn es einem wieder besser geht, nicht mehr darüber reden. Sie sind manchmal auch einfach überfordert. In der Selbsthilfegruppe können wir das. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und machen uns dabei gegenseitig Mut.

Höge: Wichtig ist auch, dass man lernt, mit der Erkrankung zu leben, dass man sein Leben manchmal etwas umstellen muss. Das verstehen viele erstmal nicht.

Mahnke: Ja, ich brauche zum Beispiel eine feste Struktur in meinem Tagesablauf. Dadurch geht es mir viel besser. Um dabei zu bleiben und Rückfälle zu vermeiden, ist die Selbsthilfegruppe eine sehr wertvolle Hilfe.

Höge: Wir loben uns auch in der Gruppe für kleine Erfolge. Das tut gut und stärkt das Selbstbewusstsein.

Profitieren Sie auch selbst als Leiterinnen von dieser Gruppe?

Höge: Ganz klar, wir sind nicht nur die Leiterinnen, sondern auch Betroffene. Ich moderiere zwar das Treffen, aber ich erzähle natürlich auch, wenn es mir nicht gut geht. Außerdem hat man ja auch eine gewisse Vorbildfunktion. Zum Beispiel habe ich keine Hemmungen mehr, über meine Erkrankung offen zu sprechen. Da bin ich schon ein paar Schritte weiter als andere in unserer Gruppe. Das zu merken, stärkt das eigene Selbstwertgefühl.

Mahnke: Ich finde es auch interessant, wie viele unterschiedliche Menschen man in so einer Selbsthilfegruppe trifft. Und ich profitiere von den Veranstaltungen und Fortbildungen für die Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen, die von der ZKS veranstaltet werden.

Wie läuft so ein Gruppenabend ab?

Höge: Wir machen am Anfang eine kurze Eingangsrunde, in der jeder sagen kann, wie es ihm geht und ob er etwas Bestimmtes ansprechen möchte. Wir machen das anhand einer Skala von 0 bis 10. Wenn einer sein Anliegen mit 10 bezeichnet, ist es ganz dringend. Der kommt dann im anschließenden Gesprächsteil zuerst dran. Beim Gesprächsteil achte ich darauf, dass jeder, der etwas sagen möchte, auch zum Zug kommt. Am Ende gibt es eine Abschlussrunde, in der jeder noch mal kurz äußern kann, wie es ihm nun geht, was gut war und was nicht so gut war.

Wer kann kommen?

Mahnke: Jeder der meint, er sei von Depressionen und Ängsten betroffen, egal ob jung oder alt.

Höge: Sehr gerne auch Männer. Zurzeit sind wir hauptsächlich Frauen.

*Kerstin Kreuzhage, Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS)
im DRK-Kreisverband Pinneberg e. V.*

Eine Depression ist eine Erkrankung der Stimmungen und Gefühle, die mit professioneller Hilfe und modernen Therapiemethoden meistens gut zu behandeln ist. Depressionen sind kein Grund sich zu schämen. Scheuen Sie sich nicht, zum Arzt zu gehen und wirken Sie aktiv an der Behandlung mit.

Ihre Ersatzkasse steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



Unternehmen Leben



Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



Selbsthilfeaktivitäten im Kreis DITHMARSCHEN

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
DRK-Kreisverband Dithmarschen e.V.
Hamburger Str. 73 - 25746 Heide
Tel. 0481 / 9 02 71 30 - 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) • AD(H)S (Gruppe Heide) • Alkohol- und Medikamentensucht (Heide) • Angst • Anonyme Alkoholiker Blaues Kreuz • ASBH • Behinderte/Nichtbehinderte • Brustkrebs • Burn-out-Syndrom (Gruppen 1 und 2) • 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.

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis HZGT. LAUENBURG

DRK-Kreisverband Hzgt. Lauenburg e.V.
Röpersberg 10, 23909 Ratzeburg
Tel. 04541 / 86 44 - 0 - FAX 04541 / 86 44 21
Internet: www.drk-ratzeburg.de
Ansprechpartnerin: **Kerstin Kuch**
Sprechzeiten: Di - Fr 10:00 - 13:00 Uhr

„Klönschnack für Alt und Jung“

Gruppen für Erfahrungsaustausch und Aktivitäten für Menschen mit und ohne Behinderung an zahlreichen Orten im Kreisgebiet.

Kontakt: über den Kreisverband
Frau Rölver, Donnerstags 8:00 - 10:00 Uhr, Tel. 04541 / 864423

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband
Frau Wiech, Dienstags 9:30 - 12:00 Uhr, Tel. 04541 / 864423

Beratungsangebote zu Themen wie **Demenz und Pflege** über die DRK-Sozialstation Schwarzenbek, Tel. 04151/5342

**Sie finden den Text dieser Broschüre im Internet unter:
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:

1/07 Adipositas	2/08 Selbsthilfe - wer wie was
2/07 AD(H)S - Traumsuse oder Zappelphilipp	1/09 Reizdarm - ein Tabuthema
1/08 Asthma/COPD - Ringen um Luft	2/09 Dialyse und Nierentransplantation

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 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 • Alkoholabhängigkeit • Alleinerziehende • Amputierte • Armut • Blinde/Sehbehinderte • Demenzkranke und Angehörige
- Depression • Diabetiker • Down-Syndrom • Erwerbslose Menschen • Fibromyalgie
- Gehörlosen-Sportfreunde • Gesprächskreis für ältere und alleinstehende Aussiedler
- Gesprächskreis für Ansprechpartner/Innen von Selbsthilfegruppen • 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 • 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: Da sich das Gruppenangebot ständig ändert, ist die Auflistung eine Bestandsaufnahme zum Zeitpunkt der Drucklegung. Unsere Kontaktstelle verfügt außerdem 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:

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
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 - 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 • 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: Bitte beachten Sie, dass eine Aufzählung von Selbsthilfegruppen aus verschiedenen Bereichen nie vollständig sein kann. Die Gruppen sind immer in Bewegung d.h. es lösen sich welche auf und es gründen sich Neue. Unsere Kontaktstelle verfügt auch über einen eigenen Selbsthilfe-Wegweiser und hat Zugriff zu Informationen von seltenen Erkrankungen aus dem Bundesgebiet. Fragen Sie uns bitte! 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 - E-mail: 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:

• AI • Alkohol-, Spiel- und Medikamentensucht • Angehörige von Alkoholikern • Angehörige von Krebsbetroffenen • Angehörigengruppe von psychisch kranken Menschen • Anon • Anonyme Alkoholiker • Aphasiker • Blaues Kreuz • BDH - Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter • Blinde- u. Sehbehinderte • Coronarsport • Diabetes-Sport • Eltern von drogenabhängigen Kindern • Fibromyalgie • Frauengesprächsgruppe • Generationsübergreifende Hilfen • Gesprächskreis Pflegende Angehörige • Guttempler • Herz- und Kreislauferkrankungen • Hospiz Initiativen • Hämochromatose • Ich-kann-was-Gruppe • Ich-kann-was-Gruppe für Frauen • ILCO • Kehlkopflose • 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 • Spielsucht • Trauerbewältigung • Umwelterkrankte • verwaiste Eltern • zahnmaterialgeschädigte Menschen

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Aufzählung von Selbsthilfegruppen aus verschiedenen Bereichen nie vollständig sein kann. Die Gruppen sind immer in Bewegung d.h. es lösen sich welche auf und es gründen sich Neue. Unsere Kontaktstelle verfügt auch über einen eigenen Selbsthilfe-Wegweiser und hat Zugriff zu Informationen von seltenen Erkrankungen aus dem Bundesgebiet. Fragen Sie uns bitte! 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

“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 - E-Mail: 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 Christine Lehmann, Tel. 04604 / 1257

Diabetiker-Selbsthilfegruppe

Tarp: Treffen an jedem 2. Mittwoch des Monats von 15:00-16:00 Uhr,
Seekiste im Landgasthof Tarp

Kontakt: Frau Christiane Wett, Tel. 04638 / 7206

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

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
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 - E-Mail: 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 - 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

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.

Ringstraße 19 // 24114 Kiel // T 0431 660 64 0
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!
Tel. 0800 265 5000 · www.aok.de/sh

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



Schauen Sie mal rein ...

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 einmal jährlich und werden kostenlos abgegeben. Redaktionsschluss: 15.3.

Die Erstellung der Broschüre wurde durch die freundliche Unterstützung der AOK SH, der IKK Nord und der Fördergemeinschaft der Ersatzkassen (BARMER/GEK, DAK, TK) in Schleswig-Holstein ermöglicht.

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