

## **Angebote von Selbsthilfegruppen der Region Ostholstein und Plön:**

### **Selbsthilfeaktivitäten im Kreis Ostholstein**

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe:

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 „Leben mit Krebs!“ Kontakt: über den Kreisverband
- Gesprächskreise für Angehörige demenzerkrankter Menschen Kontakt über den Kreisverband
- Gesprächskreis für Angehörige pflegebedürftiger Menschen Kontakt über den Kreisverband
- Demenzcafé Stockelsdorf: Bäckerweg 8, jd. 1. und 3. Dienstag im Monat Kontakt: Frauke Riepenhausen, Tel. 0451/494 202

### **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 - Di 8.30 – 13.00 Uhr, Mi 14.00 – 16.00 Uhr und nach Vereinbarung

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

- Alkohol-, Spiel- und Medikamentensucht
- Angehörige von Alkoholikern
- Angehörige von Krebsbetroffenen
- Angehörigengruppe von psychisch kranken Menschen
- Anonyme Alkoholiker
- Aphasiker
- Autismus
- Blaues Kreuz
- BDH - Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter
- Burnout – Frauengesprächskreise
- Blinde- u. Sehbehinderte
- Coronarsport
- Diabetes-Sport
- Eltern von drogenabhängigen Kindern
- Fibromyalgie
- Frauengesprächsgruppe
- Generationsübergreifende Hilfen
- Gesprächskreis für Frauen mit chronischen gesundheitlichen Störungen

- Gesprächskreis Pflegende Angehörige
- Gesprächsgruppen „Leben mit Krebs!“
- Guttempler
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- HospizInitiativen
- Hämochromatose
- Ich-kann-was-Gruppe für Frauen
- ILCO
- Kehlkopflose
- Lupus erythematodes
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Neurodermitis
- Osteoporose
- Polio
- Prostata
- Rheuma-Liga
- Rheuma-Wandergruppe
- Schlaganfall
- Selbsthilfe medizinische Bewegung
- sexualisierte Gewalt
- Spiritueller Gesprächskreis
- Still- und Krabbelgruppe
- Suchtkranke und Angehörige
- Spielsucht
- Trauerbewältigung
- Umwelterkrankte
- verwaiste Eltern
- zahnmaterialgeschädigte Menschen

Psychosozialer Beratungswegweiser Ostholstein:

<http://beratungswegweiser.kreis-oh.de/>