Zentrale Kontaktstelle für
Selbsthilfe
Dithmarschen

Deutsches
Rotes
Kreuz

Wegweiser
Selbsthilfe-Angebot
im Kreis Dithmarschen
2022/2023

Impressum

Herausgeber:	Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe DRK-Kreisverband Dithmarschen Hamburger Str. 73, 25746 Heide
Erscheinungsweise:	jährlich, kostenlos
Auflage:	2.000 Exemplare
Spendenkonto:	DRK Dithmarschen, ZKS Sparkasse Westholstein IBAN DE 79 22250200060011397

Diese Broschüre wird finanziert aus Mitteln der **Deutschen Rentenversicherung Nord** und des DRK-Kreisverbandes Dithmarschen.

Weitere Exemplare können bei der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe angefordert werden.

Die Angaben in dieser Broschüre sind nach bestem Wissen erstellt, aber ohne Gewähr. Für die Richtigkeit sind die Gruppen und Institutionen verantwortlich. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Bürozeiten:
Mo.,Di.,Do. und Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung:
Tel. 0481/902 7901 - Fax 0481/902 7010
Mail: zksheide@drk-dithmarschen.de

www.selbsthilfe-dithmarschen.de

Eine übersicht der weiteren Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein erhalten Sie bei der ZKS Heide oder unter

www.selbsthilfe-sh.info

Einleitung	6
Gruppeninfos	
ADHS	20
AIDS	21
Adipositas	9
Alkohol	9
Alzheimer	21
Angst	9
Arbeitslos	21
Autismus - EVA	10
AWO	22
Blaues Kreuz	22
Brücke Dithmarschen	22
CED (Darmerkrankungen)	10
Depression Meldorf	11
Depression Heide	11
Angehörige von Depression Heide	11
Diabetes	12
Diakonie	27
Dialyse	12
DRK	27
Drogen	26
Eltern-Kinder-Lobby	27
Essstörungen	15
Fibromyalgie Westküste	13
Frauen helfen Frauen e.V.	24
Frauenhaus Dithmarschen e.V.	26
Gemeindepsychiatrische Zentrum	25
Hospiz	25
Deutsche Ilco (Stomaträger/Darmkrebs)	13
Jugendhilfe – AWO	22
Kompass Frühförderung	31

Krebs	28
Krebs – Angehörige	28
Kriminalitätsopfer	31
Lichen Sclerous	20
Long Covid/Post Covid	18
LoS (Leben ohne Sucht)	18
Lupus	14
Mehrgenerationenhaus Brunsbüttel	28
Missbrauch – Weißer Ring	31
Missbrauch – Frauen helfen Frauen	24
Mobbing	14
Multiple Sklerose	23
Muskelerkrankungen	15
Förderverein Nervennahrung	26
Organtransplantierte	15
Overeaters Anomyous	15
Parkinson	16
Pflegestützpunkt	28
Prostatakrebs	16
Psychosoziale Hilfe – GPZ/Brücke	17
Reha Sport	29
Rheuma Liga	17
Contra Schmerz	10
Schädel-Hirn-Patienten	18
Schlaganfall	18
Schulden	29
Schwangerschaft – Kompass	31
Sexuelle Gewalt (Frauen)	24
Sterben/Hospiz	25
Stomaträger (Deutsche Ilco)	13
Sozialer Dienst – AWO	22
Sozialverband	30
Sozialpsychiatrische Beratung, Brücke	22
Trans-Wo-Man	19
Umwelterkrankte	30
Vaskulitis (Kiel)	19
Verbraucherzentrale	30

Verwitwete Partner	20
Weißer Ring	31
Wohnungsnot –KDWV	25

Selbsthilfegruppen und -Beratungen im Kreis Dithmarschen

Die Angaben zu Selbsthilfegruppen verändern sich oft schnell. Falls Sie eine Gruppe unter den angegebenen Kontaktdaten nicht erreichen, wenden Sie sich bitte an uns. Sollten Sie Gruppen, zu denen Sie Kontakt aufnehmen möchten, nicht finden, sprechen Sie uns ebenfalls gern an.

Immer gilt:

Die Selbsthilfegruppen sind für ihre Gruppenaktivitäten sowie Abläufe und Inhalte selbst verantwortlich.

Liebe Leserinnen und Leser,

die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe beim DRK-Kreisverband Dithmarschen gibt wieder eine aktualisierte Auflistung der ihr bekannten **Selbsthilfegruppen bzw. –initiativen im Kreis Dithmarschen** heraus.

Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie uns über weitere, hier noch nicht aufgeführte Selbsthilfegruppen informieren, damit wir die Broschüre fortlaufend vervollständigen können.

Eine weitere, für uns wichtige Bitte: Wir bemühen uns sehr, dieses Nachschlagewerk auf einem aktuellen Stand zu halten. Teilen Sie uns daher gern alle Änderungen bezüglich Namen, Anschriften oder Terminen mit.

Seit vielen Jahren bietet das DRK Dithmarschen mit der

Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe

ein zuverlässiges „Dach“.

Unsere **Aufgaben**:

Information und **Vermittlung** von Interessenten an bestehende Selbsthilfegruppen oder Institutionen

Beratung und **organisatorische Hilfe** bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen

Unterstützung für Selbsthilfegruppen bei der Raumorganisation, Fördermittelbeschaffung, **Öffentlichkeitsarbeit** und bei der Durchführung

von Veranstaltungen

Vermittlung von Referenten

Koordination und Vernetzung
der Selbsthilfegruppen untereinander
Unterstützung für Selbsthilfegruppen mit professionellen Einrichtungen, Verbänden, Medien, Politik und öffentlicher Verwaltung

Organisation von **Weiterbildungsmaßnahmen** für Selbsthilfegruppen

Die ZKS richtet ihr Angebot an alle, die bei der Bewältigung von Problemen aktiv werden und selbst etwas tun möchten.

Das Angebot der Selbsthilfekontaktstelle ist kostenlos!

Alle Anfragen werden **vertraulich** behandelt. Kontaktdaten werden nur nach Absprache weitergegeben.

Ihre ZKS beim DRK Kreisverband-Dihmarschen

Was bietet eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe finden sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames aktuelles Lebensthema haben. Sie können dort ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam aktiv werden.

Die Themen sind so vielseitig wie der Mensch selbst.

Die Teilnehmer*innen lernen im offenen Gespräch neue Möglichkeiten, mit ihren körperlichen, seelischen oder sozialen Herausforderungen umzugehen. Häufig finden Mitglieder in der Gruppe jenes Verständnis, das Freunde und Familien ihnen vielleicht nicht geben können.

Die Erfahrung

„Ich bin nicht allein“

tröstet und schafft neue Perspektiven. Es entstehen neue Kontakte, oft auch neue Freundschaften.

Die Gruppe Gleichbetroffener kann das Selbstvertrauen stärken und dem einzelnen einen seelischen Halt bieten. Die Selbstheilungskräfte der Mitglieder werden durch das offenen und vertrauensvolle Gespräch angeregt, so dass ein therapeutischer Effekt auch ohne Mitwirkung von externen Fachleuten erzielt werden kann.

„Wer anderen hilft, der hilft sich selbst.“

Alfred Seelacher

Die Mitglieder bekommen in der Selbsthilfegruppe relevante Informationen. Sie tauschen regelmäßig Erfahrungen aus und entwickeln so ein besonders umfassendes „*Expertenwissen*“, wie es in einer professionellen Beratungsstelle nur selten bereitgestellt werden kann.

Auskünfte zu allen ZKS-Angeboten: 0481 902 7901

Adipositas Selbsthilfegruppe

info@adi-westkueste.de
www.adi-westkueste.de
Ansprechpartnerin: Frau Susanne Raupach

Treffen:
jeder letzte Donnerstag im Monat
18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
im WKK-Bildungszentrum in Heide

Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige

Treffen:
jeden Montag
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Im DRK-Kreisverband Dithmarschen e.V.
Vorherige Kontaktaufnahme bei der ZKS in Heide erforderlich!

Alkohol-Sucht

Sucht-Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuzes
Ansprechpartner Kurt Deist
0160 91989829

Treffpunkte und Uhrzeiten nennt Ihnen auch die ZKS in Heide.

Selbsthilfegruppe Angst (nur Betroffene)

Treffen:
Donnerstags (ungerade Kalenderwoche),
19.00-20.30 Uhr
Förderverein Nervennahrung
Lindenstraße 1 – 3 in Heide
0481/ 785 2001

Auskünfte zu allen ZKS-Angeboten: 0481 902 7901

EVA - Eltern von Autisten

k.boerger@freenet.de
0152 04513558

Treffen:
jeden letzten Mittwoch im Monat
19.00 bis 21.00 Uhr
DRK Ortsverein Albersdorf
Bahnhofstraße 23 a (Hof), 25767 Albersdorf

CED Heide - Chronische entzündliche Darmerkrankung

Treffen:
jeden 3. Mittwoch im Monat
19.00 bis 21.00 Uhr
DRK Kreisverband Dithmarschen, Heide

Contra Schmerz Dithmarschen I und II Selbsthilfegruppen der Deutschen Schmerzliga e.V.

Unsere Ziele:
Wir lernen durch Selbsthilfe, zu eigenen Erkenntnissen zu kommen. Aus der Isolation zu treten und trotz Schmerz die eigene Lebensqualität zu steigern.

Unsere Devise:
Das Leben ist Veränderung! Wer sich für sich entscheidet, entscheidet sich nicht automatische gegen jemand anderen!

Ansprechpartner Gruppe I:
Klaus von Glahn, Tel. 04835/1543

Treffen:
jeden 2. Donnerstag im Monat
um 19.00 Uhr im DRK Kreisverband,
Hamburger Str. 73, Heide

Ansprechpartner Gruppe II:
Heike Rathmann, Tel. 04872/969 172

Treffen:
jeden 4. Dienstag im Monat
um 19.00 Uhr im DRK Kreisverband,
Hamburger Str. 73, Heide

Depressionen - SHG Heiter bis Wolkig

Selbsthilfegruppe in Meldorf für Menschen mit Depressionen
gemeinsamer Austausch über die Erkrankung
gemeinsame Unternehmungen
gegenseitige Unterstützung

Treffen:
jeden Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr
Vorheriges Gespräch ist erforderlich!
hwolkig@yahoo.com
Weitere Einzelheiten bitte über die ZKS in Heide anfragen!

Depressionen – Angehörige Selbsthilfegruppe

Gemeinsamer Austausch aus Sicht der Angehörigen;
Informationen zum Krankheitsbild,
gegenseitige Unterstützung

Treffen:
Jeden 1. Mittwoch im Monat

17.00 bis 19.00 Uhr
DRK Kreisverband Dithmarschen , Heide

Einzelheiten bitte über die ZKS in Heide anfragen!

Diabetes

Verein zur Förderung der MDSH e.V.
Marner Straße 15
25704 Meldorf
Email: info@fmdsh.de

Dialyse

Interessensgemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Westküste e.V.

www.ig-dialyse-westkueste.de

Treffen:
jeden 1. Donnerstag im Monat
19.00 Uhr - Kolls Gasthof in Weddingstedt
Evelin Topp, Evelin.Topp@gmx.de
04804/969

Fibromyalgie Brunsbüttel/Burg

Erfahrungsaustausch zur Bewältigung der Fibromyalgie-Erkrankung mit Betroffenen und deren Angehörigen bei Ärzten und Therapeuten.
Für „Neulinge“ ist es sinnvoll, vor dem 1 Treffen in der Gruppe, ein Telefonat mit unserer Ansprechpartnerin zu führen.
Ansprechpartnerin:
Frau Ingrid Germer 0178/375089
Treffen:
jeden 2.Montag im Monat

17.00 bis 19.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus in Brunsbüttel

Treffen:
jeden 4.Mittwoch im Monat
19.00 bis 21.00 Uhr
Ev. Gemeindehaus in Burg

Fibromyalgie Heide

Erfahrungsaustausch zur Bewältigung der Fibromyalgie-Erkrankung mit Betroffenen und deren Angehörigen bei Ärzten und Therapeuten.
Für „Neulinge“ ist es sinnvoll, vor dem 1 Treffen in der Gruppe, ein Telefonat mit unserer Ansprechpartnerin zu führen.
Ansprechpartnerin:
Irmgard Tetzner, Tel. 04836/995688 oder 0170 3302835
hobbyirmgard@gmail.com

Treffen:
jeden 1.Mittwoch im Monat
15.00 bis 17.00 Uhr
DRK-Kreisverband, Hamburger Straße 73, Heide

Deutsche ILCO

Beratung, Erfahrungs- und Informationsaustausch von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darm- oder Blasenausgang)/ Darmkrebs

Gruppentreffen und telefonische Beratung
Regionalsprecherin Helga Maaß
Tel.: 0481/71851

Treffen Gruppe Heide

Jeden 3. Dienstag im ungeraden Monat
um 15.00 Uhr
Brahmsstraße 1-3, Heide

Lupus Erythematodes Selbsthilfegruppe

Regionalgruppe Westküste

Erfahrungsaustausch, Beratungen und Hilfestellungen
für Betroffene und Angehörige
Ansprechpartner:
Regine Sassen-Harders
heide@lupus-rheumanet.org
04835/7323 oder 0173/8278484

Treffen:
jeden 1. Donnerstag im Monat 04 - 09
19.00 Uhr
Jeden 1. Donnerstag im Monat 10 – 03
17.00 Uhr
DRK-KV Dithmarschen, Hamburger Str. 73, Heide

Mobbing (Heide/Westküste)

Die Gruppe ist ausschließlich für Mobbing-Betroffene. Eine vorhergehende Beratung der Teilnehmer ist die Voraussetzung zur Teilnahme.

Ansprechpartnerin:
Maike Hagemann-Schilling, KDA
(Kirchl. Dienst in der Arbeitswelt)
Tel. 0151 64432352
maike.hagemann-schilling
@kda.nordkirche.de

Treffen nur nach vorheriger Absprache
mit Herrn Otto Grimsmann
Mail: ottogrimsmann@sw-nett.de

Muskelerkrankungen
Neuromuskuläre Erkrankungen

Gesprächskreis für Muskelkrankte
Ansprechpartner: Herbert Heinlein
0481/5022072
herbert.heinlein@dgm.org

Treffen auch in Hybrid-Form nach Absprache:
jeden 3. Donnerstag im Monat,
18.00 Uhr – 20.00 Uhr
DRK-KV Dithmarschen, Heide

Organtransplantierte, BDO e.V.

Regionalgruppe Hamburg und Schleswig-Holstein

Ansprechpartner:
Wolfgang Veit, Tel. 04851/1284
wolfgang.veit@bdo-ev.de
www.bdo-ev.de

Overeaters Anonymous (OA)

Die Selbsthilfegruppe bietet Hilfe zur Selbsthilfe bei Essstörungen jeder Art; zwanghaftes Überessen, Magersucht, Bulimie, Binge-Eating, Zuckersucht und jeder anderen denkbaren Form von Essstörung.

Treffen:
jeden Montag um 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
DRK-KV Dithmarschen, Heide
heide@overeatersanonymous.de
Tel. 04834/1227

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Heide/Dithmarschen

Die Regionalgruppe Heide hat eine vertrauensvolle Kooperation mit dem WKK Heide, Klinik für Neurologie, dem MVZ Neurologie und dem WKK Vitalis.

Regionalleitung: J. M. Mielert
Kneippweg 18, 25746 Heide
0481/1492299-0
www.parkinson-dithmarschen.de
parkinson@vodafone.de

Treffen:
jeden 1. Donnerstag im Monat
11.15 Uhr bis 12.30 Uhr
WKK, Gruppenraum, 2. Etage
mit gemeinsamem Essen

Gymnastikgruppe:
jeden Donnerstag
10.15 Uhr
WKK Vitalis

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Dithmarschen

Krankheiten der Prostata, insbesondere Prostatakrebs - Erfahrungsaustausch, psycho-onkologische und soziale Unterstützung für Betroffene und Angehörige, Aufklärung/Vorsorge

Ansprechpartner:
Hans-Jürgen Thater, Tel. 0157 8655 0295
Heino Viedts, 0481-78391 oder hv.heide@web.de
Treffen:
jeden 3. Mittwoch im Monat
15.00 Uhr - DRK-KV Dithmarschen, Heide

Psychische Erkrankungen
Brücke Dithmarschen e.V.

Begegnungsstätte
Neue Anlage 23 – 25, 25746 Heide
Trialog:
miteinander sprechen
aufeinander hören
voneinander lernen

Ein Austausch zwischen psychiatrieerfahrenen Menschen, Angehörigen und professionellen Helfern.

Treffen:
1.Donnerstag alle zwei Monate, 17.00-19.00 Uhr in der Begegnungsstätte „Brücke“

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.
Ortsgruppe Heide

Ansprechpartner.
Herr Laabs 0173 877 21 13
heide@rlsh.de
Treffen:
Dienstag Rheumaliga I
DRK-KV Dithmarschen – kleiner Saal

Ortsgruppe Brunsbüttel
Ansprechpartner
Frau Ingrid Germer 0178/375089
brunsbuettel@rlsh.de

Schädel-Hirn-Patienten

Hilfe und Beratung für Betroffene und deren Angehörige

Ansprechpartnerin:

Regine Maaßen 0174 2948627
Treffen:
jeden 2. Donnerstag im Monat
10.00 bis 11.00 /15.00 bis 17.00 Uhr
Ev. Pastorat, Beseler Straße

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Heide

Betroffene und Angehörige

Kontakt über:
zksheide@drk-dithmarschen.de
Tel. 0481 902 7901

Treffen:
jeden 1. Mittwoch im Monat
16.30 Uhr – 18.00 Uhr, DRK-KV Dithmarschen, Heide

Long Covid/Post Covid

Selbsthilfegruppe f. Betroffene

Kontakt über:
zksheide@drk-dithmarschen.de
Tel. 0481 902 7901

LoS - Leben ohne Suchtmittel

Die Selbsthilfegruppe ist offen für alle Suchtmittelabhängigen
Bedingung: 24 Stunden vor Gruppenbesuch keine Suchtmittel einnehmen! (Alkohol, Drogen, Tabletten)und vorheriges Gespräch mit dem Ansprechpartner.

Treffen:
jeden Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr
Ansprechpartner: Jürgen Reinfeld,

Tel. 04839 850 oder 0151/12141698
reinfeld.woehrden@freenet.de

Trans Wo-Man

Selbsthilfegruppe für Menschen, die sich mit ihrem Geburtsgeschlecht falsch oder nicht ausreichend beschrieben fühlen.

Treffen:
jeden 1. Freitag im Monat
19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
DRK KV Dithmarschen

Kontakt über:
zksheide@drk-dithmarschen.de
Tel. 0481 902 7901

Vaskulitis Selbsthilfegruppe

Schleswig-Holstein
für Menschen mit Gefäßentzündungen

Ansprechpartner: Silke Engel
Silkeengel-vaskulitis@t-online.de
Tel. 0 43 40 1202

Treffen:
Samstag, 6 x jährlich
14.00 Uhr
Holstenstraße 88-90 in Kiel

Verwitwete Partner
Selbsthilfegruppe für verwitwete Männer und Frauen

Ansprechpartnerin:
Regine Maaßen
Tel. 0481 6 13 58
Anne-regine.maassen@t-online.de

Karen Bleck
Tel. 0 48 36 995 585
karen.bleck@t-online.de

Allgemeine Beratungs- und Auskunftsstellen für den Kreis Dithmarschen

ADHS Deutschland e.V .
Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung

www.adhs-deutschland.de
Kinder/Eltern : Harald Linke (04838) 2275638
Erwachsene/Eltern: Gerhild Gehrmann (04121) 807272

Aids-Hilfe Westküste e.V.

Beratung, Prävention, Aufklärung
Große Westerstraße 30 in 25746 Heide
info@aids-hilfe-westkueste.de
Tel. 04841/7676
Beratung ist vertraulich, verlässlich und kompetent

Alzheimer Gesellschaft Dithmarschen e.V.

Brunnenstraße 6a, 25774 Lunden
0481 12473030
Postanschrift: Postfach 2113, 25740 Heide
info@alzheimergesellschaft-dithmarschen.de
www.alzheimergesellschaft-dithmarschen.de

Beratung und Informationen
Offene Sprechstunde, Jeden 2. Di. im Monat, 16.00 – 17.00 Uhr,
WKK, Esmarchstraße 50 in Heide, Haus F, Raum 0.19

Alzheimer Angehörigengruppe
jeden 2. Do. im Monat, 16.30 – 18.00 Uhr
WKK, Esmarchstraße 50 in Heide
„Kiek in“, Haus G, EG, Raum 21
Angehörigenschulungen - Fortbildung -Vorträge

Arbeitslosen Selbsthilfe Dithmarschen

(ASD e.V.)
Beratungsstelle für Erwerbslose oder Sozialhilfeinitiativen
Lerchenstraße 3, 25746 Heide , Tel. 0481 1402

Auskünfte zu allen ZKS-Angeboten: 0481 902 7901

AWO Kreisverband Dithmarschen

Selbsthilfegruppen Sucht
Begegnungsstätte
Wohnungslosenberatung
Tafel – Kindertafel
Kleiderkammer

Neue Anlage 1, 25746 Heide
0481 61279
post@awo-heide.de
www.awo-heide.de

Blaues Kreuz in Dithmarschen

Deichstraße 9, 25541 Brunsbüttel
4852/7520
www.bke-suchtselbsthilfe.de

Suchtselbsthilfegruppen in Dithmarschen
Albersdorf
Brunsbüttel
Burg
Heide
Meldorf

Sämtliche Treffpunkte und Uhrzeiten kann Ihnen die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe nennen.

Brücke Dithmarschen e.V.

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Treffpunkt für Begegnung und Selbsthilfe
Beratung und Hilfestellung im Umgang mit psychischen Krisen und Erkrankungen.

Das Angebot richtet sich an belastete oder psychisch erkrankte Frauen und Männer sowie deren Angehörige.

u.severin@bruecke-dithmarschen.de
Neue Anlage 23 – 25, 25746 Heide
0481/684940

Angehörigen-Selbsthilfegruppe
Letzter Donnerstag im Monat 18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Wurtleutetweute 54, 25541 Brunsbüttel
04852/9406234

Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V.

Neurologische Bewegungsstörungen vom Gehirn ausgehend, die nicht beeinflussbare Muskelkrämpfe und Bewegungen auslöst.
Selbsthilfegruppen
Universitätsklinikum SH, Arnold Heller Str. 3 24105 Kiel
Haus der Familie, Wrangelstr. 18 in 24937 Flensburg
Kontakt
Wiebke und Karl-Heinz Petersen
04637 9636861 karl-heinz.petersen@rg.dystonie.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Kontaktgruppe Heide

jeden 1. Mittwoch im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr

Café und Bistro Neue Holländerei, Jungfernstieg 4, 25704 Meldorf
dithmarschen@dmsg-sh.de
Alexandra Bohle, Tel.: 0170 9685385 (Gruppenleitung & ehrenamtliche Beratung)

Hippotheraphie:
jeden Sonntag 14.00 Uhr
Pferdepension Vivian Zeyns, To Osten, 25770 Hemmingstedt
Dieter Piechottka Tel.: 04837-1225
E-Mail : antjeunddieterpiechottka@t-online.de

Offene Beratung
i.d.R letzter Freitag im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr
DRK Zentrum, Hamburger Str. 73, 25746 Heide,
VIP Raum 1. OG (barrierefrei erreichbar)
dithmarschen@dmsg-sh.de

Frauen helfen Frauen e.V.

www.frauenberatung-dithmarschen.de

Angebot für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren, die Unterstützung, Hilfe und Beratung in unterschiedlichen Bereichen suchen. Anerkannte Beratungsstelle für Schwanger-schaftskonfliktberatung - anonym und kostenlos

Beratungsstellen:
info@frauenberatung-dithmarschen.de
außerhalb der Sprechzeiten sind Termine auch nach Absprache möglich.

Brunsbüttel	Bürgerbüro Zimmer 19 Albert-Schweitzer-Str. 9 Tel. 0 48 52 70 27 Do. 15.00 – 18.00 Uhr Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
Heide	Postelweg 4, Tel. 0481 6 41 59 Mo. 9.00 – 12.00 Uhr Do. 9.00 – 12.00 Uhr

Marne — Beratungsstelle und Frauentreff
Alter Kirchhof 16, Tel. 04851/8316
Mo. u. Mi. 9.00 – 12.00 Uhr
Di. u. Do. 14.00 – 16.00 Uhr

Frauenhaus Dithmarschen e.V.

Häusliche Gewalt - Stalking - Zwangsverheiratung - Gewalt im Namen der „Ehre“ - Gewalt im Rahmen von Prostitution - Menschenhandel

Tel. 0481 6 10 21 jederzeit
info@frauenhaus-dithmarschen.de
www.frauenhaus-dithmarschen.de

Förderverein Nervennahrung e.V.

Lindenstraße 1 – 3, 25746 Heide 0481/7852024 und im WKK Brunsbüttel - Frau Heike Peters 04852/980 6649

Selbsthilfegruppen:
Menschen mit Angsterkrankungen
14-tägig (ungerade Kalenderwoche) am Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Depressionsgruppe
Dienstag – gerade Kalenderwoche 16.30 – 18.00 Uhr
Tagesklinik Psychosomatik

Illegale Drogen
Selbsthilfegruppe für Betroffene, mit dem Wunsch ein abstinentes (cleanes) Leben zu führen.
jeden Freitag 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
0481 785 2024

Auskünfte zu allen ZKS-Angeboten: 0481 902 7901

Gemeindepsychiatrisches Zentrum

Beratungsstelle für psychiatrische und lebenspraktische Fragen; Begleitung in Lebenssituationen; Vermittlung von therapeutischen Angeboten; Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten;
Hilfestellung bei Wohnsituationen

Esmarchstraße 50 in 25746 Heide
WKK, Haus G, Zimmer G 006

WKK Brunsbüttel Tagesklinik
Dellbrückstr. 2, 25541 Brunsbüttel
1.Etage, Zimmer A14

Marion Albrecht, Tel. 0481 785 2043 u.
01512/4021716
malbrecht@wkk-hei.de

Freundeskreis Hospiz Dithmarschen e.V.

info@hospizverein-dithmarschen.de
Zingelstr. 6, 25704 Meldorf,
Hospizdienst Tel. 04832 55 000
Palliativnetz Tel. 04832 601862

Kommunal-Diakonischer Wohnungsverband Heide (KDWV)

0481/6850 501
palm.kdwv@stadt-heide.de

Auskünfte zu allen ZKS-Angeboten: 0481 902 7901

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Dithmarschen e.V.

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Ehrenamt
Kurse und Weiterbildung
Hausnotruf
Menü-Service
Alltagshilfe
Häusliche Betreuung & Pflege
Wohnen mit Service
Tagesbetreuung & Pflege
Stationäre Betreuung/Pflege & Urlaubs- & Kurzzeitpflege

Kostenlose Beratung an 365 Tagen im Jahr.
Rund um die Uhr.
0800 **365** 000 - zksheide@drk-dithmarschen.de

Diakonisches Werk Dithmarschen
Nordermarkt 8 in 25704 Meldorf
Tel. 0 48 32 972 100
info@dw-dith.de

Migrationsberatung
Familienberatung
Sozial- und Suchtberatung

Eltern-Kinder-Lobby e.V.
Selbsthilfegruppe für Eltern, Großeltern und Angehörige deren Kinder von der Trennungs-problematik betroffen sind.

Treffen im Kreis Plön - info@eltern-kinder-lobby.de
01525/8718033

Auskünfte zu allen ZKS-Angeboten: 0481 902 7901

Krebsberatungszentrum Westküste

www.krebsgesellschaft-sh.de
beratung.brunsbuettel@krebsgesellschaft-sh.de
Koogstraße 41-43, 25541 Brunsbüttel
Tel. 0 48 52 837 80 70 – Petra Köster
Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr

Selbsthilfegruppen
Café Zeitenwende – SHG für Hinterbliebene -
jeden 2. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr
Leben mit Krebs – jeden 2. Montag 15.00 Uhr
SHG Brustkrebs - jeden 1. Montag 14.30 Uhr

Lichen Sclerosus Deutschland e.V.

Chronisch entzündliche Hauterkrankung der Anogenitalregion
Erdmannstr. 29 in 22765 Hamburg
www.lichensclerosus-deutschland.de
kontakt@lichensclerosus-deutschland.de
Frau Brigitta Kipfer Schafer

Mehrgenerationenhaus Brunsbüttel

Schulstraße 2-4
25541 Brunsbüttel
04852/391920
mgh-koordinator@stadt-brunsbuettel.de

Pflegestützpunkt im Kreis Dithmarschen

Informationen, Beratung, Unterstützung und Hilfebedarf in allen Fragen rund um den Bereich Krankheit, Pflege, Service Wohnen
pflegestuetzpunkt-dithmarschen@dithmarschen.de

Esmarchstraße 50, 25746 Heide
Frau Kerstin Magnussen, Tel. 0481 785 1112

Albert-Schweitzer-Str. 24-28, 25541 Brunsbüttel
Tel. 0 48 97 4227

Rehasportgruppen

Aquagymnastik, orthopädische Gymnastik, Herzsport

Dithmarscher Sportverein für Gesundheit + Rehabilitation (DSGR)e.V.
Süderstraße 48, 25704 Meldorf
vorstand@dsgr-dithmarschen.de
Tel. 0 48 32 600 2763

Schuldnerberatung Lichtblick Dithmarschen e.V.

Schuldner- und Insolvenzberatung
(Anerkennung als geeignete Stelle nach § 305 Abs. 1.Nr. InsO)

Küferstraße 8, 25541 Brunsbüttel
Tel. 0 48 52 73 71 und 73 72
info@lichtblick-dithmarschen.de
Mo. – Do, 08.00 – 16.00 Uhr
Fr. 8.00 – 14.00 Uhr

Sozialverband Kreisverband Dithmarschen (SoVD)

Beratung in sozialrechtlichen Angelegenheiten sowie Vertretungen bei Behörden und Gerichten

Rungholtstr. 4 in 25746 Heide
Tel. 0481 123 7040
kv.dithmarschen@sovd-sh.de
Beratung Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr
Mo. – Do. 3.00 – 16.00 Uhr

Selbsthilfe Umweltkranke Mittelholstein

Ansprechpartnerin
Ruth Schwark-Sobolewski
04192/8198440
shum@umweltkranke.de
www.umweltkranke.de
Treffen:
Jeden 2. Donnerstag im Monat
19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Schloss Bad Bramstedt, Bleeck 16

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Beratung zu Geld & Versicherungen, Digitale Welt, Lebensmittel, Gesundheit & Pflege, Energie, Reise & Mobilität, Verträge & Reklamation

Beratungsstelle Heide, Postelweg 4
0481/61774 / heide@vzsh.de

Mo.10.00-18.00 Uhr
Di. 10.00-13.00 Uhr

Do. 14.00-18.00 Uhr
Fr. 10.00-13.00 Uhr

Weißer Ring

Der WEISSE RING hilft Kriminalitätsopfern und ihren Angehörigen auf vielfältige Weise, quer durch alle Deliktsbereiche.

Die Hilfeleistungen reichen von menschlichem Beistand und persönlicher Betreuung über die Begleitung zu Terminen bei Polizei, Staatsanwaltschaft und Gericht, der Gewährung von Rechtsschutz bis hin zu finanzieller Unterstützung bei tatbedingten Notlagen.

Kontaktstelle Dithmarschen:
Harald Rothe Tel. 048519576735
dithmarschen@mail.weisser-ring.de

KOMPASS

Beratungszentrum f. frühe Hilfen u. frühe Förderung
Angebot f. Schwangere, Alleinerziehende u. Eltern mit Kindern bis 6 Jahren

Ärztehaus am WKK, Esmarchstr. 51-53, Heide
www.kompass-dihmarschen.de
kompass@dithmarschen.de
Sprechzeiten: mo-frei 8.30 bis 10.30 u. do. 14-17.00

Zentrale Kontaktstelle für

Selbsthilfe Dithmarschen

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-KV Dithmarschen
Hamburger Str. 73 - 25746 Heide
www.drk-dithmarschen.de

Anke Sachau-Franzenburg
Tel. 0481 902 7901

www.selbsthilfe-dithmarschen.de