

# Selbsthilfewegweiser Neumünster 2026



# Liebe Leserinnen und Leser,

die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK-Kreisverband Neumünster hat erneut eine umfassende Auflistung der uns bekannten Selbsthilfegruppen und -initiativen zusammengestellt. Außerdem haben wir den Selbsthilfewegweiser mit professionellen Beratungsstellen ergänzt.

Wir sind Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns über weitere noch nicht aufgeführte Selbsthilfegruppen informieren, damit wir diese Broschüre ständig vervollständigen können. Ebenfalls bitten wir um Informationen über alle Änderungen von Daten, um diese aktuell weitergeben zu können.

Die Aufgaben der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe sind:

- Information und Vermittlung von Betroffenen und Angehörigen an bestehende Selbsthilfegruppen oder Institutionen
- Beratung von Interessenten bei der Bildung von Selbsthilfegruppen
- Organisatorische und inhaltliche Gründungshilfen sowie Anleitung zur Gruppenarbeit
- Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen bei der laufenden Gruppenarbeit
- Organisation von Erfahrungsaustausch und Vernetzung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen
- Vermittlung von Referenten oder Fachdiensten
- Beratung bei Fragen der finanziellen Förderung
- Zusammenarbeit mit professionellen Versorgungseinrichtungen, Verbänden, Medien, Politik und öffentlicher Verwaltung
- Organisation von Weiterbildungsmaßnahmen für Selbsthilfegruppen

Unser Ziel ist, Ihnen möglichst umfassende Hilfen im Selbsthilfebereich anzubieten. Sollten Sie Gruppen oder Initiativen zu bestimmten Themen in dieser Broschüre nicht finden, wenden Sie sich bitte an uns. Wir verfügen über weitere umfangreiche überregionale Verzeichnisse.

Ihre ZKS

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>In eigener Sache</b> .....	4
<b>Themen von A - Z</b> .....	8
<b>Aids</b> .....	8
<b>Behinderung</b> .....	9
<b>Demenz</b> .....	11
<b>Diabetes</b> .....	12
<b>Essstörungen</b> .....	12
<b>Familie, Ehe und Partnerschaft</b> .....	13
<b>Frauen</b> .....	14
<b>Gewalt</b> .....	15
<b>Herz</b> .....	17
<b>Hirn</b> .....	17
<b>Hörprobleme</b> .....	18
<b>Kinder</b> .....	18
<b>Krebs</b> .....	19
<b>LSBTIQ+</b> .....	21
<b>Migration</b> .....	22
<b>Multiple Sklerose</b> .....	25
<b>Parkinson</b> .....	26
<b>Pflege</b> .....	26
<b>Psychosoziale Probleme</b> .....	27
<b>Rheumatische Erkrankungen</b> .....	30
<b>Schmerz</b> .....	32
<b>Senioren</b> .....	33
<b>Soziale Unterstützung</b> .....	33
<b>Sucht</b> .....	36
<b>Trauer</b> .....	39
<b>Trennung und Scheidung</b> .....	39
<b>Umwelterkrankungen</b> .....	40
<b>Weitere Kontaktstellen SH und HH</b> .....	43
<b>Impressum</b> .....	49

# In eigener Sache:



Andrea Osbahr,  
Dipl. Sozialpädagogin  
Onkolotsin (SH)

Nadine Sierks  
Verwaltung  
Genesungsbegleiterin

## Tipps und Termine 2026

**Der Kooperationsverbund „Psyche im Griff“ (Die Brücke NMS, FEK, Psychiatrische Tagesklinik und ZKS im DRK NMS) veranstaltet folgende öffentliche Seminare:**

### **Depression im Alter**

- 03.03.26
- 18:00 Uhr
- DRK-Haus Neumünster
- Schützenstr. 14-16

### **Wohnen und psychische Gesundheit**

- 06.10.26
- 18:00 Uhr
- Begegnungsstätte der Brücke Neumünster
- Großflecken 41

Anmeldung über ZKS, Tel.: **4191 19**

### **Paranoider Wahn? – Umgang mit Verschwörungstheorien und Desinformation**

Infoveranstaltung für Teilnehmer\*innen von Selbsthilfegruppen

Referenten: KAST e.V., Projekt Videre

- 05.05.26

- 17:00 - 18:00 Uhr
  - DRK-Haus Neumünster
- Anmeldung über ZKS, **Tel.: 4191-19**

### **Leben und Umgang mit Demenz**

Infoveranstaltungen für Teilnehmer\*innen von Selbsthilfegruppen

Referentin: Kersten Andresen, Pflegestützpunkt Neumünster

- 01.12.26
- 17:00 - 18:00 Uhr
- DRK-Haus Neumünster

Anmeldung über ZKS, **Tel.: 4191-19**

### **Gesprächskreis für Teilnehmer\*innen von Selbsthilfegruppen**

Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, gemeinsam Informationen, Erfahrungen und Anregungen im Selbsthilfebereich auszutauschen und neue Projekte zu entwickeln.

Termine:

- 05.05.26
- 01.12.26
- 18:00 - 20:00 Uhr
- DRK-Haus Neumünster

Anmeldung über ZKS, **Tel.: 4191-19**

### **Arbeitskreis „Das selbsthilfefreundliche Krankenhaus“**

Mitarbeiter\*innen der ZKS, des Friedrich-Ebert-Krankenhauses und Teilnehmer\*innen aus Selbsthilfegruppen treffen sich in einer Arbeitsgruppe, um die Selbsthilfe zunehmend in den Krankenhausablauf zu implementieren. Die Treffen finden jeweils von 17:00 - 19:00 Uhr im FEK statt.

Themen und Termine werden zeitnah bekannt gegeben.

Anmeldung über ZKS, **Tel.: 4191-19**

### **Peer-Beratung bei psychischen Probleme**

„Reden hilft - besonders mit jemanden, der weiß, wie es ist“.

Jeder 4. Freitag im Monat

9:00 - 11:00 Uhr mit Anmeldung

Nadine Sierks, Genesungsbegleiterin

**Tel.: 4191-18**

**E-Mail:** zks@drk-nms.de

### **Psychosoziale Krebsberatung**

In einer schwierigen Situation sind Informationen und Gespräche eine wichtige Hilfe. Wir bieten von Krebs betroffenen Menschen und deren Angehörigen kostenfreie Unterstützung an:

- Psychosoziale Beratung
- Gesprächsgruppe

Anmeldung über Andrea Osbahr, Tel.: 4191 19

### **Die Herbstzeitlosen: Chor für Menschen mit Demenz und deren Angehörige**

Der Chor ist ein Projekt der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe in Neumünster. Er wird begleitet von einer erfahrenen Chorleiterin und geschulten Ehrenamtlichen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Treffen finden immer montags in der Musikschule Neumünster im Caspar-von-Saldern-Haus im Haart 32 statt.  
Anmeldung über ZKS, Tel.: 4191 19

### **Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein**

Kostenfreie Fort- und Weiterbildungen für Selbsthilfegruppen, Selbsthilfverbände, Selbsthilfekontaktstellen sowie an der Selbsthilfe interessierte Menschen.

Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein

Zum Brook 4, 24143 Kiel

Tel.: 0431 5602-33

E-Mail: [info@selbsthilfe-akademie-sh.de](mailto:info@selbsthilfe-akademie-sh.de)

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

### **Förderung der Selbsthilfe**

Informationen und Antragsformulare zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 h SGB V sind bei der ZKS und unter [www.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de) erhältlich.

# Selbsthilfe-APP

## Schleswig-Holstein



[www.selbsthilfe-sh.info](http://www.selbsthilfe-sh.info)

Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play

JETZT UNSERE APP LADEN!



Zentrale Kontaktstelle für  
**Selbsthilfe**  
**Neumünster**



AIDS

**Aids-Beratung**

Stadt Neumünster

Fachdienst Gesundheit

Meßtorffweg 8

**Tel.: 942-2814**

**Aids-Hilfe Neumünster e.V.**

Fachstelle für sexuelle Gesundheit

Kieler Str. 51

Online-Beratung

Telefonberatung, **Tel.: 19411**

Beratungsstelle, **Tel.: 66866**

**E-Mail:** info@aids-hilfe-neumuenster.de

**Internet:** www.aids-hilfe-neumuenster.de

**Mullewupp - Akne inversa Selbsthilfe e.V.**

**Tel.: 0431 59253031**

**E-Mail:** info@mullewupp.org

**Internet:** www.mullewupp.org

**ALS Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige**

Treffen: 3. Mittwoch jeden zweiten Monat, Raum 21,

17:00 - 19:00 Uhr

DRK-Haus, Schützenstraße 14-16

**Tel.: 01525 3787 658**

**E-Mail:** oliver.maas@dgm.org

**ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)**

Herbert Heinlein, **Tel.: 0481 502 2072**

**E-Mail:** herbert.heinlein@dgm.org

**Autismus**

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Treffen: 4. Dienstag, 18:00 Uhr, Raum 16

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

Online Meetings finden nach Absprache zusätzlich statt

**ZKS, Tel.: 4191-19**  
**E-Mail:** selbsthilfe.autismus@gmail.com

### **Autismus Neumünster**

Treffen: 2. und 4. Montag, 16:00 Uhr

und am 1. Samstag 14:30 Uhr

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

**ZKS, Tel: 4191-19**

**E-Mail:** autismus.ag.gk@web.de

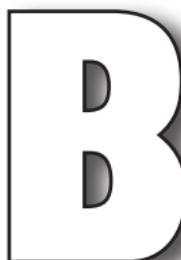
### **SHG für Angehörige von Menschen mit Autismus**

Treffen: 2. Dienstag, 18:00 Uhr,

Raum 16, DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

**ZKS, Tel.: 4191-19**

**E-Mail:** selbsthilfe.autismus@gmail.com



**BEHINDERUNG**  
**Behinderten Sportgemeinschaft**  
**Neumünster**  
**E-Mail:** info@bsg-neumuenster.de  
**Internet:** www.bsg-neumuenster.de

**Lichtblick – Verein für körper- und  
mehrfachbehinderte Menschen Neumünster e.V.**  
Mühlenhof 24  
**Tel.: 9011653**  
**E-Mail:** info@lichtblick-neumuenster.de  
**Internet:** www.lichtblick-neumuenster.de

### **Familienunterstützender Dienst**

**Tel.: 9011653**

**E-Mail:** fud@lichtblick-neumuenster.de

### **Beratung für Menschen mit Behinderung**

Stadt Neumünster, Fachdienst Gesundheit

Meßtorffweg 8, **Tel.: 942-2833 oder 942-2862**

**E-Mail:** fachdienst.gesundheit@neumuenster.de

## **EUTB**

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung  
Beratungsstelle 360 Grad  
Wasbeker Str. 145a

**Tel.: 5588-360 und 5588-361**

**E-Mail:** eutb@verein-lebenshilfe-nms.de

**Internet:** www.teilhabeberatung.de

## **DIE BRÜCKE Neumünster gGmbH**

### **Integrationsfachdienst**

Hilfen zur beruflichen Eingliederung von Menschen mit Behinderungen, Wrangelstr. 12,

**Tel.: 2004-490**

**E-Mail:** ifd@bruecke-ggmbh.de

**Internet:** www.bruecke-ggmbh.de

## **Lebenshilfewerk Neumünster GmbH**

Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung

Rügenstr. 5, **Tel.: 8703-0, Fax: 8703-70**

**E-Mail:** info@lebenshilfe-werk-nms.de

**Internet:** www.lebenshilfe-werk-nms.de

## **Blinden- und Sehbehindertenverein**

**Tel.: 0451 40 85 080**

**E-Mail:** info@bsvsh.org

**Internet:** www.bsvsh.org

## **PRO RETINA Deutschland e. V.**

Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen

Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Treffen 4 x jährlich in der Stadthalle Neumünster

Jutta Joost, **Tel.: 0176 63 33 20 67**

**E-Mail:** jutta.joost@pro-retina.de

Michaela Blome, **Tel.: 0170 29 44 13 9**

**Internet:** www.pro-retina.de

**Rett-Syndrom Elternhilfe Landesverband**

**Nord e.V.**

**Tel.: 0151 700 99 232**

**E-Mail:** info@rett-syndrom-elternhilfe.de

**Internet:** www.rett-syndrom-elternhilfe.de

### **Bahnhofsmission Neumünster**

Hilfen beim Ein-, Aus- und Umsteigen bei Mobilitäts-einschränkung und in akuten Notsituationen

Konrad-Adenauer-Platz 2, Hauptbahnhof

Eingangshalle

**Tel.: 45511**

**E-Mail:** bahnhofsmission-nms@diakonie-altholstein.de

**Internet:** www.bahnhofmission.de

### **Borreliose und FSME Bund Deutschland**

Beratungshotline: **0180 5006935**

**Internet:** www.borreliose-bund.de



### **DEMENZ**

**Die Herbstzeitlosen**

**Chor für Menschen mit Demenz  
und deren Angehörige**

montags von 10:00 - 12:00 Uhr

Musikschule Neumünster, Haart 32,  
im Caspar-von-Saldern-Haus,

ZKS, **Tel.: 4191-19**

Um vorherige Anmeldung wird  
gebeten.

### **Pflegestützpunkt in der Stadt Neumünster**

Großflecken 71, **Fax: 942-2086**

Kai Falck, **Tel.: 942-2779,**

Stefanie Hack, **Tel.: 942-2745,**

Kersten Andresen, **Tel.: 942-2568,**

Angebote:

- Gesprächskreis für Angehörige von  
Demenzerkrankten,  
jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 Uhr  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

## DIABETES

**Deutscher Diabetiker Bund e.V.**

**Internet:** [www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)

## Zuckerschnuten e.V.

Kinder und junge Leute (bis 27 Jahre)

mit Diabetes Typ I

Treffen nach Vereinbarung

**Tel.: 04526 1609** ab 15:00 Uhr

**E-Mail:** [andrea-witt@gmx.de](mailto:andrea-witt@gmx.de)

**Internet:** [www.zuckerschnuten.diabetes-kids.de](http://www.zuckerschnuten.diabetes-kids.de)

## Antidiskriminierungsverband Schleswig

Holstein e.V.

**BeAGGtiv**

Kompetenz- und Beratungszentrum gegen

**Diskriminierung**

Herzog-Friedrich-Str. 49, Kiel

**Tel.: 0431 640 878 27**

**E-Mail:** [info@advsh.de](mailto:info@advsh.de)

## Dystonie

Treffen in Kiel und Flensburg

Wiebke und Karl-Heinz Petersen,

**Tel.: 04637 9636861**

**E-Mail:** [karl-heinz.petersen@dystonie-sh.com](mailto:karl-heinz.petersen@dystonie-sh.com)

**Internet:** [www.dystonie-sh.de](http://www.dystonie-sh.de)



**Endometriose-Vereinigung**

**Deutschland**

**Tel.: 0341 3065304**

**E-Mail:**

[info@endometriose-vereinigung.de](mailto:info@endometriose-vereinigung.de)

**Internet:**

[www.endometriose-vereinigung.de](http://www.endometriose-vereinigung.de)

## ESSSTÖRUNGEN

**Adipositas SHG**

(in Verbindung mit einer Magen OP)

Treffen: jeden zweiten Montag im Monat,  
19:00 Uhr, Hansaring 156, Neumünster  
Kirsten Rahn, Tel.: **01522 5159732**

### **Eß-o-Eß**

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit  
Essstörungen  
Kiel, Tel.: **0431 524241**,  
**E-Mail:** mail@frauenberatung-essoess.de  
**Internet:** www.frauenberatung-essoess.de



FAMILIE, EHE UND  
PARTNERSCHAFT  
**Fachdienst**  
**Familien- und Jugendhilfe**  
der Stadt Neumünster  
Plöner Str. 2, Tel.: **942-2374**  
**E-Mail:** asd@neumuenster.de

**Beratungszentrum Mittelholstein**  
Erziehungs- und Familienberatung,  
Partner- und Lebensberatung,  
Beratung für Eltern mit Säuglingen und  
Kleinkindern, Gruppenangebote  
Am Alten Kirchhof 12, Tel.: **2505-1280**  
**E-Mail:** bzm@diakonie-altholstein.de

**Familienzentrum am Anscharforum**  
Am Alten Kirchhof 2-4,  
**Tel.: 2505-1300**  
**E-Mail:** familienzentrum@diakonie-altholstein.de  
**Internet:** www.diakonie-altholstein.de

**Ev. Familienbildungsstätte Neumünster  
der Diakonie Altholstein**  
Am Alten Kirchhof 2-4  
**Tel.: 2505-1310**  
**E-Mail:** fbs-neumuenster@diakonie-altholstein.de  
**Internet:** www.fbs-diakonie-altholstein.de

## **pro familia/AWO**

Beratungsstelle für Schwangerschaft,  
Schwangerschaftskonflikt, Antragsannahme für die  
Bundesstiftung „Mutter und Kind“, Familienplanung,  
Partnerschaft und Sexualität

**Haart 5, Tel.: 2527190**

**E-Mail:** neumuenster@profamilia.de

**Internet:** www.profamilia.de

## **FRAUEN**

### **Autonomes Frauenhaus Neumünster**

**Tel.: 46733, 0177 4802213,** 24 Stunden erreichbar

**E-Mail:** info@frauenhaus-neumuenster.de

**Internet:** www.frauenhaus-neumuenster.de

### **Notruf und Fachberatung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt, Stalking**

**Fürsthof 7, Tel.: 42303**

**E-Mail:** frauennotruf.nms@t-online.de

**Internet:** www.frauennotruf-neumuenster.de

### **Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen**

**Tel.: 116 016**

### **Frau & Beruf**

Beratungsstelle Neumünster

**Tel.: 0431 800 96-486**

**E-Mail:** kim.koehler@faw.de

**Internet:** www.frau-und-beruf-sh.de

### **Frauenberatungsstelle**

Frauentreff /Eß-o-Eß, Kiel, **Tel.: 0431 524241,**

**E-Mail:** mail@frauenberatung-essoess.de

**Internet:** www.frauenberatung-essoess.de

### **Psychosoziale Frauenberatungsstelle**

**donna klara e.V.**

Kiel, **Tel.: 0431 5579344,**

**E-Mail:** psychosozial@donna-klara.de

**Internet:** www.donna-klara.de

## **IHRISS e.V.**

Treffpunkt und Beratung für Frauen mit und ohne Psychiatrieerfahrung  
Kiel, **Tel.: 0431 63697**

**E-Mail:** frauenberatung@ihriss.de

**Internet:** www.ihriss.de

## **Sozialdienst kath. Frauen e.V.**

Beratungsstelle für Frauen, Familien und Schwangere, bei Schwangerschaftsabbruch, Tot- Fehlgeburt, Mutter-Kind-Gruppen, junge Schwangere und Mütter. Hebammen- sprechstunde, Bundesstiftung Mutter und Kind  
**Liniestr. 1, Tel.: 14270**

**E-Mail:** beratungsstelle-nms@skf-kiel.de

## **„Donum Vitae“**

Beratung für Schwangere und ihre Partner im Schwangerschaftskonflikt.

Beratungsnachweis im Rahmen der gesetzlichen Konfliktberatung. Antragstellung bei der Stiftung Mutter + Kind

Am Alten Kirchhof 8

**Tel.: 498132 und 0160 6715287**

**E-Mail:** neumuenster@donumvitae.org

## **Freiwilligen-Agentur Neumünster (FAN)**

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16,

**Tel.: 4191-13**

**E-Mail:** fan@drk-nms.de

**Internet:** www.freiwilligen-agentur-neumuenster.de

## GEWALT



### **Autonomes Frauenhaus**

**Neumünster**

**Tel.: 46733, 0177 4802213**

24 Stunden erreichbar

**E-Mail:**

info@frauenhaus-neumuenster.de

**Internet:**

www.frauenhaus-neumuenster.de

**Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch**

**Tel.: 0800 22 55 530**

Telefonzeiten: Mo, Mi, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr

Di, Do: 15:00 - 20:00 Uhr

**Online-Beratung:** [www.schreib-ollie.de](http://www.schreib-ollie.de)

**Internet:** [www.nina-info.de](http://www.nina-info.de)

**Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen**

**Tel.: 08000 116 016**

**Frauen-Notruf und Beratung**

Fürsthof 7, **Tel.: 42303**

**Kinderschutzbund**

Plöner Str. 23,

**Tel.: 87263-10**

**E-Mail:** [info@dksb-nms.de](mailto:info@dksb-nms.de)

**Internet:** [www.dksb-nms.de](http://www.dksb-nms.de)

**Beratungszentrum Mittelholstein**

Am Alten Kirchhof 12, **Tel.: 2 44 88**

**E-Mail:** [bzm@diakonie-altholstein.de](mailto:bzm@diakonie-altholstein.de)

**Internet:** [www.diakonie-altholstein.de](http://www.diakonie-altholstein.de)

**Informations- und Beratungsstelle**

**für männliche Betroffene von sexueller Gewalt**

Dänische Straße 3-5, 24103 Kiel

**Tel.: 0431 91124**

**E-Mail:** [info@maennerberatung-kiel.de](mailto:info@maennerberatung-kiel.de)

**Internet:** [www.maennerberatung-sh.de](http://www.maennerberatung-sh.de)

**pro familia – Beratungsstelle im Packhaus**

Hilfen für sexuell und körperlich gewalttätige

Männer. Beselerallee 69a, Kiel, **Tel.: 0431 578896**

**E-Mail:** [kiel-packhaus@profamilia.de](mailto:kiel-packhaus@profamilia.de)

**Internet:** [www.packhaus-kiel.de](http://www.packhaus-kiel.de)

**„Weißer Ring“ Opferschutzorganisation**

**Opfertelefon: 116006**, bundesweit kostenfrei u.

anonym, 7 Tage die Woche von 7:00 - 22:00 Uhr

**Neumünster:**

**Tel.: 0151 55164618**

**E-Mail:** neumuenster@mail.weisser-ring.de

**Internet:** www.weisser-ring.de

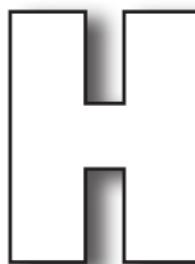
## **KAST**

Angebote zur Gewaltvermeidung

**Tel.: 3901777**

**E-Mail:** team@kast-sh.de

**Internet:** www.kast-sh.de



**HSP-Selbsthilfegruppe**

**Deutschland e.V.**

**Region Nord**

Hereditäre Spastische

Spinalparalyse (HSP)

**Internet:**

[www.hsp-selbsthilfegruppe.de](http://www.hsp-selbsthilfegruppe.de)

## **HERZ**

**JEMAH e.V.**

Bundesverein Jugendliche und Erwachsene  
mit angeborenem Herzfehler e.V.

**E-Mail:** hamburg@jemah.de

**Kinder-Herzhilfe e.V. Schleswig-Holstein**

**Hotline: 0174 7470276**

**E-Mail:** kontakt@kinderherzhilfe.de

**Internet:** [www.kinderherzhilfe.de](http://www.kinderherzhilfe.de)

## **HIRN**

**Verein für Hirn-Aneurysma-Erkrankte**

**– Der Lebenszweig e.V. –**

**Vereinshotline: 04456 899 182**

Kiel, Sonja Bock, **Tel.: 0431 33 75 61**

**E-Mail:** [info@hirn-aneurysma.de](mailto:info@hirn-aneurysma.de)

**Internet:** [www.hirn-aneurysma.de](http://www.hirn-aneurysma.de)

**Hirntumor Hilfe**

Informationsdienst **Tel.: 03437 702702**

Deutsche Hirntumorphilfe, Leipzig

**Tel.: 0341 5909396**

**E-Mail:** info@hirntumorhilfe.de

**Internet:** www.hirntumorhilfe.de

### **Hochsensibel SHG**

Treffen: jeden 4. Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr,  
DRK-Haus, Schützenstr. 14-16, Raum 21

Julia Cremasco, **Tel.: 301074**

**E-Mail:** jcremasco@cremasco.de

### **Hospiz-Initiative Neumünster / Ambulanter Hospizdienst**

Moltkestr. 8, **Tel.: 2509110**

**E-Mail:** info@hospiz-neumuenster.de

**Internet:** www.hospiz-neumuenster.de

## **HÖRPROBLEME**

### **Cochlear Implantat**

### **Taub und trotzdem hören**

Treffen für Ci Träger\*innen sowie Angehörige  
nach Vereinbarung

**Tel.: 0162 9061179**

**E-Mail:** ci-selbsthilfegruppe@gmx.net

### **Schwerhörige und Gehörlose in Schleswig-Holstein**

**Internet:** www.dcig.de



## **KINDER**

### **Hochbegabte Kinder**

Eltern- und Familiengruppen für  
begabte Kinder

**Internet:** www.dghk-sh.info

### **Kinderschutzbund**

Fachberatungsstelle Kinderschutz

Hilfen zur Bewältigung von kritischen Lebens-  
situationen bei Kindern, Jugendlichen und Eltern

**Max-Richter-Str. 17, Tel.: 872 63-10,**

**E-Mail:** info@dksb-nms.de

**Internet:** www.dksb-nms.de

### **NummiergegenKummer**

Kinder- und Jugendtelefon: **116 111**

Elterntelefon: **0800 1110550**

### **Schreiambulanz im Kinderschutz-Zentrum Kiel**

**Tel.: 0431 122180**

### **Jugendrotkreuz (JRK)**

DRK-Haus, Innenhof, Schützenstr. 14-16,

Regelmäßige Gruppentreffen

**Tel.: 4191-0**

**E-Mail:** jrk@drk-nms.de

### **KREBS**

#### **Leben mit Krebs**

Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige

jeden 1. + 3. Montag im Monat, 15:00 Uhr,

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16,

ZKS, **Tel.: 4191-19**

### **Gynäkologische Krebserkrankungen & Eierstockkrebs**

Selbsthilfegruppe OvarSH-Neumünster

Treffen: 1. Mittwoch im Monat, 16:30 Uhr

Raum 16, DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

Jutta Attrot, **Tel.: 0176 31613469**

**E-Mail:** j.attrot@eskd.de

**Internet:** www.ovarsh.de

### **Kieler BrustkrebsSprotten e.V.**

Treffen: jeden 3. Mittwoch, 19:30 Uhr

Schleswig-Holstein Krebsgesellschaft e.V.,

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel

**E-Mail:** selbsthilfe@brustkrebssprotten.de

**Internet:** www.brustkrebssprotten.de

## **Psychosoziale Krebsberatung**

In der ZKS Neumünster

Andrea Osbahr, Dipl. Sozialpädagogin und  
Onkolotsin

**Tel.: 4191-19**

**E-Mail:** zks@drk-nms.de

## **Krebsberatungsstelle Neumünster e.V.**

Sprechzeiten: Donnerstags & nach Absprache

Medizinisches Praxisnetz, Haart 19a

Onkolotsin Heike Imbeck

**Tel.: 0177 5837333 oder 6959420**

**E-Mail:** onkolotse@mpn-nms.de

## **Chorprojekt „Jetzt oder Nie“**

Chor für krebskranke Menschen, deren Angehörige,  
Freunde und Unterstützer

jeden Donnerstag, 19:00 Uhr

Musikschule Neumünster, Haart 32

**Tel.: 952221**

**E-Mail:** Chor\_JetztoderNie@gmx.de

## **Bundesverband Schilddrüsenkrebs**

### **Ohne Schilddrüse leben e.V.**

**E-Mail:** info@sd-krebs.de

**Internet:** www.sd-krebs.de

## **Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche e.V.**

Kiel, **Tel.: 0431 311734**

**E-Mail:** Info@krebskranke-kinder-kiel.de

**Internet:** www.krebskranke-kinder-kiel.de

## **Krebsberatungsstelle der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.**

Kiel, **Tel.: 0431 8001080**

**Internet:** www.krebsgesellschaft-sh.de



## **Lebertransplantierte**

Selbsthilfe Lebertransplantiert  
Deutschland e.V. für Lebertrans-  
plantierte, schwer Lebererkrankte,  
Wartepatienten und interessierte  
Angehörige.

**Internet:** [www.lebertransplantation.eu](http://www.lebertransplantation.eu)

## **Long Covid**

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Eltern  
betroffener Kinder

Treffen: jeden 1. Mittwoch, 18:30 Uhr

DRK-Haus, Raum 21

**ZKS, Tel.: 4191-19**

**E-Mail:** [shg-nms@web.de](mailto:shg-nms@web.de)

## **SHG Lungenemphysem-COPD**

Treffen: 1. Samstag im Monat, von Januar bis  
November um 14:00 Uhr, Haus am Park 1,  
über Mühlenstraße, 24782 Büdelsdorf

Wilfried Doll (Gruppenleiter), **Tel.: 04337 913535**

**E-Mail:** [w-doll@t-online.de](mailto:w-doll@t-online.de)

## **LSBTIQ+**

### **Buntes Tischchen**

Gay, Bi, Hetero, Lesbian, Cd, T-Girls

Treffen: 2. Samstag im Monat 19:30 Uhr  
im Kontraste, Haart 10

**E-Mail:** [buntestischchen@yahoo.com](mailto:buntestischchen@yahoo.com)

**Internet:** [www.buntestischchen-nms.de](http://www.buntestischchen-nms.de)

## **Café Buntes Tischchen**

Offene Gespräche zwischen Menschen  
der LGBTQ+ Community, allen Alters und  
Erfahrungsstufen

Treffen: 3. Samstag im Monat 16:00 - 18:00 Uhr  
Schützenstraße 14-16, DRK-Haus

**E-Mail:** [buntestischchen@yahoo.com](mailto:buntestischchen@yahoo.com)

**Internet:** [www.buntestischchen-nms.de](http://www.buntestischchen-nms.de)

## **HAKI-Zentrum Kiel**

Raum für lesbische, schwule, bi\*, trans\*, inter\* und queere Menschen in ganz Schleswig-Holstein  
Walkerdamm 17  
24103 Kiel  
**Tel.: 0431 17090**  
**E-Mail:** post@haki-sh.de

## **Landespolizei Schleswig-Holstein**

### **Zentrale Ansprechstelle LSBTIQ\***

„Bei erlebtem Hass und Gewalt“

Mühlenweg 166, Kiel

**Tel.: 0431 160 60020**

**E-Mail:** lsbtqiq@polizei.landsh.de

**Internet:** www.polizei.schleswig-holstein.de

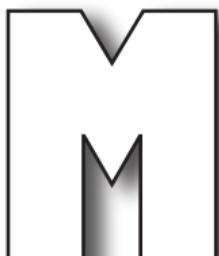
## **TRANS\*SUPPORT**

### **Fachstelle für trans\* Beratung und Bildung**

Kostenloses und anonymes Beratungsangebot für transgender, nichtbinäre, agender und genderfluide Personen in Schleswig-Holstein

**E-Mail:** beratung@transsupport.de

**Internet:** www.transsupport.de



## **Mastozytose Selbsthilfe**

### **Netzwerk**

**E-Mail:**

sekretariat@mastozytose-info.com

**Internet:** www.mastozytose-info.de

**Messie Landesverband der Messies**

**Tel.: 04131 7207365**

**E-Mail:** beratung@messie-syndrom.de

**Internet:** www.messie-syndrom.de

## **MIGRATION**

### **Empowerment – Ran an die Nadeln!**

Strick-, Stick- und Häkelgruppe

Treffen jeden 2. und 4. Freitag im Monat,

15:00 - 17:00 Uhr, Raum 21 im DRK-Haus,  
Schützenstr. 14-16  
**Aygül Kilic, Tel.: 2035113**

## **FEmiN**

### **Frauen Empowerment in Neumünster**

Für Frauen mit Migrationserfahrung, Beratung und Unterstützung  
Brachenfelder Str. 45

**E-Mail:** romina.topa@femin.neumuenster.de

maria.aderhold@femin.neumuenster.de

**Internet:** [www.femin.neumuenster.de](http://www.femin.neumuenster.de)

### **Gesprächs- und Kreativkreis gegen Depression für Frauen mit Migrationshintergrund**

Treffen: Dienstags nach Vereinbarung,  
15:00 - 17:00 Uhr

Elterncafé des Bildungszentrums, Kieler Str. 90

**Aygül Kilic, Tel.: 2035113**

### **Gesprächs- und Kreativkreis gegen Übergewicht für Frauen mit Migrationshintergrund**

Treffen: Dienstags nach Vereinbarung,  
15:00 - 17:00 Uhr,

Elterncafé des Bildungszentrums, Kieler Str. 90

**Aygül Kilic, Tel.: 2035113**

### **Gesprächs- und Freizeitgruppe für Frauen 50+ mit türkischem Migrationshintergrund**

Treffen: 1. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr

Seniorenbüro, Großflecken 71

**Tel.: 942-2552**

**E-Mail:** [seniorenbuero@neumuenster.de](mailto:seniorenbuero@neumuenster.de)

### **Internationale Männergruppe im Haus der Caritas**

Treffen: Dienstags

Liniestr. 1

**Tel.: 04321 14966**

**E-Mail:** [monika.bagger-wulf@caritas-im-norden.de](mailto:monika.bagger-wulf@caritas-im-norden.de)

**Migrationsberatung für erwachsene**

**Zuwander\*innen (MBE)**

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband

Neumünster e.V.

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16,

**Telefon: 04321 4191-40/42**

**E-Mail:** mbe@drk-nms.de

**Migrationsberatung für erwachsene**

**Zuwander\*innen**

Diakonisches Werk Altholstein GmbH

Haart 224,

**Tel.: 2505-3014**

**E-Mail:** migration@diakonie-altholstein.de

**Flüchtlingsberatung für Asylsuchende und**

**HAART CAFÉ der Diakonie Altholstein**

Haart 224, **Tel.: 2505-3013**

**E-Mail:** rike.mueller@diakonie-altholstein.de

**Migrationsberatung für erwachsene**

**Zuwander\*innen (MBE)**

AWO, Göbenplatz 2

**Tel.: 4890310**

**Internet:**

[www.awo-sh.de/integrationscenter-neumuenster](http://www.awo-sh.de/integrationscenter-neumuenster)

**Migrationsberatung SH (MBSH)**

**Caritas Neumünster**

Liniенstraße 1

**Tel.: 14606**

**E-Mail:** migration-nms@caritas-im-norden.de

**MYRIAM**

Mobile Beratung für geflüchtete Frauen in

Schleswig-Holstein

Gartenstraße 20, 24103 Kiel

**Telefon: 0431 55 77 91 93**

**Mobil: 0170 9350800**

**E-Mail:** myriam@frauenwerk.nordkirche.de

**Flüchtlingsrat Schleswig-Holstein e.V.**

Sophienblatt 82-86, Kiel

**Tel.: 0431 735 000**

**E-Mail:** office@frsh.de

**Internet:** www.frsh.de

**Kostenlose Rechtsberatung zu Fragen des  
Flüchtlingsrechts**

Offene Sprechstunde,

donnerstags von 14:00 - 17:00 Uhr und

Termine nach Vereinbarung

Refugee Law Clinic e.V.

c/o Flüchtlingsrat Schleswig-Holstein e.V.

Sophienblatt 82-86, 24114 Kiel

**E-Mail:** info@law-clinic-kiel.de,

termine@law-clinic-kiel.de

**Internet:** www.law.clinic-kiel.de

**MULTIPLE SKLEROSE**

**Multiple Sklerose (MS)**

Gesprächskreis

Treffen: jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr,

Gemeindehaus der Vicelinkirche

Hinter der Kirche 10

Ingrid Brandt, **Tel.: 04322 5631**

**Internet:** www.dmsg-sh.de

**Multiple Sklerose Frühstücksrunde**

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat, 10:00 Uhr,

Ort nach Vereinbarung

Angelika Behrendt, **Tel.: 31705**

**Landesverband Schleswig-Holstein der  
Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V.**

**E-Mail:** info@dgm.org

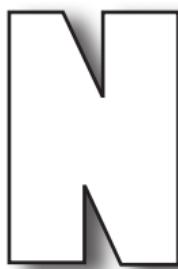
**Internet:** www.dgm.org

**Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.**

**Tel.: 0421 592060**

**E-Mail:** info@dmg-online.de

**Internet:** www.dmg.online



**Narkolepsie**  
und andere Schlafkrankheiten  
**Internet:**  
[www.narkolepsie-netzwerk.de](http://www.narkolepsie-netzwerk.de)



**Junge Nierenkranke**  
**Deutschland e.V.**  
**Internet:** [www.juniev.de](http://www.juniev.de)



**Bundesverband der**  
**Organtransplantierten e. V.**  
Regionalgruppen Schleswig-Holstein  
Wolfgang Veit,  
**Tel.: 04851 1284**

**E-Mail:** [wolfgang.veit@bdo-ev.de](mailto:wolfgang.veit@bdo-ev.de)  
**Internet:** [www.bdo-ev.de](http://www.bdo-ev.de)

## PARKINSON

**Parkinson Selbsthilfegruppe**  
**Regionalgruppe Schleswig-**  
**Holstein**

Treffen: jeden 4. Dienstag im Monat,  
15:30 Uhr, Raum 21, DRK-Haus,  
Schützenstr. 14-16

**Tel.: 53338 oder 0170 6963547**  
**E-Mail:** [s.stuehrwohldt@gmx.de](mailto:s.stuehrwohldt@gmx.de)

## Parkinson Pate e.V.

Online jeden 2. Mittwoch im Monat, 19:30 Uhr

**Tel.: 0174 83 77 603**

**E-Mail:** [info@parkinsonpate.org](mailto:info@parkinsonpate.org)

**Internet:** [www.parkinsonpate.org](http://www.parkinsonpate.org)

## PFLEGE

### Pflegende Angehörige

Gesprächskreis: 14-tägig donnerstags,  
15:00 - 17:00 Uhr,  
Ev. Familienbildungsstätte Neumünster der

Diakonie Altholstein, Am alten Kirchhof 4  
**Tel.: 2505-1310**  
**E-Mail:** fbs-neumuenster@diakonie-altholstein.de

**Pflegestützpunkt in der Stadt Neumünster**  
Großflecken 71,   **Fax: 942-2086**  
Stefanie Hack       **Tel.: 942-2745**  
Kai Falck           **Tel.: 942-2779**  
Kersten Andresen **Tel.: 942-2745**  
**E-Mail:** pflegestuetzpunkt@neumuenster.de

**Cara\*SH - Fachberatungsstelle für Prostituierte  
in Schleswig-Holstein**  
Christianstr. 6  
**Tel.: 0151 72312206**  
**E-Mail:** info@cara.sh  
**Internet:** www.cara.sh

## PSYCHOSOZIALE PROBLEME

### **Angst und Depression**

Treffen: 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr,  
DRK-Haus, Raum 16  
**E-Mail:** selbsthilfe.nms@mail.de

### **Burnout**

Selbsthilfegruppe für Betroffene  
Treffen: jeden 4. Montag im Monat, 18:00 Uhr,  
DRK-Haus, Raum 16  
ZKS, **Tel.: 4191-19**

### **Leuchtfeuer**

SHG für Angehörige von Menschen mit  
Depressionen  
Treffen: jeden 2.+4. Donnerstag im Monat, 18:00  
Uhr  
DRK-Haus, Schützenstr. 14-16, Raum 21  
**Tel.: 0176 560 55 130**  
**E-Mail:** shg\_leuchtfeuer@web.de

## **SHG bei Depression und psychischer Erkrankung**

Treffen: 1. und 3. Dienstag im Monat,  
15:00 Uhr, Raum 21, DRK-Haus,  
Schützenstr. 14-16,  
**Tel.: 0151 53325257**

## **SHG bei Depression und Sucht**

Treffen: jeden Montag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr,  
Raum 21, DRK Haus  
**Tel.: 0151 53325257**

## **SHG bei Depression und psychischen Problemen**

Treffen: 1. und 3. Donnerstag im Monat,  
17:30 Uhr, Raum 21, DRK-Haus  
**ZKS, Tel.: 4191-19**

## **SHG Depression und Angststörung**

Treffen: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat,  
10:30 - 12:30 Uhr ,  
DRK-Haus, Schützenstr. 14-16, Raum 21  
**ZKS, Tel.: 4191-19**

## **Männlicher Narzissmus und Partnerschaft**

SHG für Frauen  
Treffen: 1. Freitag im Monat, 17:00 Uhr  
DRK-Haus, Raum 18  
**ZKS, Tel.: 4191-19**

## **METAL GEGEN DEPRESSION**

Online Selbsthilfegruppe über Discord für Betroffene,  
Angehörige und Interessierte  
(Auch nicht Metal Fans)  
**Internet:** [www.metal-gegen-depression.de](http://www.metal-gegen-depression.de)

## **DIE BRÜCKE Neumünster gGmbH, Offene Hilfen**

Begegnungsstätte und Beratungsstelle für  
Menschen mit psychischen Schwierigkeiten und  
Erkrankungen und für Angehörige

Großflecken 41,  
**Tel.: 2004250**  
**E-Mail:** ad@bruecke-ggmbh.de  
**Internet:** www.bruecke-ggmbh.de

**Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**  
Schützenstraße 44,  
Offene Gruppenangebote  
**Tel.: 70795-19**  
**E-Mail:** neumuenster@bruecke-sh.de

**Stadt Neumünster, Fachdienst Gesundheit**  
Hilfen für Menschen mit psychischen  
Schwierigkeiten und deren Angehörige,  
Sozialpsychiatrischer Dienst, Meßtorffweg 8,  
**Tel.: 942-0**  
**E-Mail:** stadt@neumuenster.de

**Landesverband Schleswig-Holstein der  
Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**  
**Tel.: 0431 26095690**  
**E-Mail:** selbsthilfegruppe.kiel@lvsh-afpk.de  
**Internet:** www.lvsh-afpk.de

**Gemeinsam stark!**  
Stärkungsgruppe für Angehörige von extrem  
rechten und verschwörungsgläubigen Menschen.  
Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat,  
17:00 - 19:00 Uhr  
Rendsburger Str. 4, Neumünster  
Anmeldung bei Kast e.V.  
**Tel.: 39 01 777**  
**E-Mail:** team@kast-sh.de

**Mobbing  
Be Social e.V.**  
Levi Hackbarth, **Tel.: 2069844**  
**E-Mail:** info@be-social.eu  
**Internet:** www.be-social.eu



## Rassismus

**Sinti Union Schleswig Holstein e.V.**

Beratungsstelle für alle von

Rassismus Betroffene

Feldstraße 31, Neumünster

**Tel.: 0157 703 01 536**

**E-Mail:** info@sintiunionsh.com

## Reizdarm

Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.

**Tel.: 069 71377886**

**E-Mail:** info@reizdarmselbsthilfe.de

**Internet:** www.reizdarmselbsthilfe.de

## Restless Legs

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Treffen jeden 1. Freitag alle 2 Monate (ungerade),  
16:00 Uhr

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16, Raum 21,  
**ZKS, Tel.: 4191-19**

**E-Mail:** zks@drk-nms.de

## RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

### **Fibromyalgie Selbsthilfegruppe 1**

Treffen: 2. Donnerstag im Monat,

17:30 - 19:30 Uhr,

Raum 16, DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

Anmeldung:

Karin Rejzek, **Tel.: 557048, 0176 52134783**

### **Fibromyalgie Selbsthilfegruppe 2**

Treffen: 4. Freitag im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr

Raum 16, DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

Karin Rejzek, **Tel.: 557048, 0176 52134783**

## Rheuma-Liga

Neumünster, Wasbeker Str. 23,

**Tel.: 5562514**

**E-Mail:** neumuenster@rlsh.de

**Internet:** www.rlsh.de

## **Rheuma-Liga Stammtisch**

Treffen: 2. Montag 14:30 - 16:30 Uhr,

Wasbeker Str. 23

Anmeldung unter: **Tel.: 557048**

## **Sklerodermie (Collagenose)**

Treffen: 4x im Jahr, Sonnabend

14:00 Uhr - 16:00 Uhr, DRK-Haus, Raum 16



## **Sarkoidose Selbsthilfe**

### **Schleswig-Holstein**

Betroffene und Angehörige

Treffen 6x jährlich,

samstags 14:00 - 17:00 Uhr

um Anmeldung wird gebeten

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

Katja, **Tel.: 04329 913878**

**E-Mail:** info@sarkoidose-sh.de

## **Sarkoidose Netzwerk e.V.**

Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Betroffene & Angehörige

Treffen: Samstags nach Vereinbarung

14:00 - 17:00 Uhr

**Tel: 04321 400 496**

**E-Mail:** sh@sarkoidose-netzwerk.de

## **Schlaganfall, Selbsthilfegruppe**

### **für Angehörige und Betroffene**

Treffen: jeden 3. Montag im Monat, 17:00 Uhr im

DRK-Haus Neumünster

Anmeldung und Informationen unter

**ZKS, Tel.: 4191 19**

## **Schlaganfall-Ring**

Schleswig-Holstein e.V. (SRSH)

Dahlmannstr. 1, Kiel

**Tel: 0431 53659545**

**E-Mail:** mail@schlaganfall-ring.de

**Internet:** www.schlaganfall-ring.de

## **SCHMERZ**

### **Clusterkopfschmerz**

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16 im Raum 21

**ZKS, Tel.: 4191 19**

**E-Mail:** cluster-sh@web.de

### **Gesprächskreis bei chronischen Schmerzen**

Treffen: Donnerstags 1x monatlich

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

Vorherige Anmeldung erforderlich

**Tel.: 4191-19**

**E-Mail:** zks@drk-nms.de

### **Selbsthilfegruppen für Menschen mit**

### **chronischen Schmerzen:**

#### **SchmerzLOS Gruppe 1**

Treffen: Montags 1x monatlich

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

Vorherige persönliche Anmeldung erforderlich bei

Heike Norda, **Tel.: 53331**

**E-Mail:** norda@schmerzlos-ev.de

**Internet:** [www.neumuenster.schmerzlos-ev.de](http://www.neumuenster.schmerzlos-ev.de)

### **UVSD SchmerzLOS e.V.**

Fürsthof 24

24534 Neumünster

**Tel: 8776255**

### **Schuldner- und Insolvenzberatung**

Diakonisches Werk, Gartenstr. 28,

**Tel.: 2505-2700,**

**E-Mail:** schuldnerberatung@diakonie-altholstein.de

### **Schulpsychologischer Dienst**

**Stadt Neumünster**

Beethovenstr. 15-19

24534 Neumünster

**Tel.: 2658100**

**E-Mail:** neumuenster@schupsyd.landsh.de

## **SENIOREN**

**Begegnungsstätte im Haus der Caritas**

Liniestr. 1

**Tel.: 04321 14966**

### **Seniorenbüro Neumünster**

Großflecken 71,

**Tel.: 942-2552, 942-2452, 942-2754,**

**E-Mail:** seniorenbuero@neumuenster.de

Beratung in allen Altersfragen, Vermittlung in ehrenamtliches Engagement

### **Herbstsonne Neumünster e.V.**

Hilfe für sozial benachteiligte Senioren,

**Tel.: 9014530**

**Internet:** [www.herbstsonne-neumuenster.de](http://www.herbstsonne-neumuenster.de)

### **Besuchsfreunde des DRK**

Für ältere und alleinstehende Menschen

Kristin Meier, **Tel.: 4191-23**

### **DRK Seniorenclubs**

Kristin Meier, **Tel.: 4191-23**

### **Seniorenclub Faldera**

Begegnungstreff Faldera,

Wernershagenener Weg 41

Mittwochs, 14:00 - 16:00 Uhr

### **Skatclub**

Schützenstraße 14-16, Neumünster

Donnerstags, 13:00 - 17:00 Uhr

### **Sonntags-Senioren-Club**

Schützenstraße 14-16, Neumünster

Sonntag, 13:30 - 17:00 Uhr

### **Klönen- und Spieleclub Wittorf**

Blau-Weiße-Burg, Wührenbeksweg 37

Jeden Dienstag, 14:30 - 17:00 Uhr

## **SOZIALE UNTERSTÜTZUNG**

### **Ämterlotsen Neumünster**

Gartenstraße 28

**Tel.: 25052725**

**E-Mail:** nms-aemterlotsen@diakonie-altholstein.de

**Café Jerusalem**

Bahnhofstr. 44,

**Tel.: 41755**

**E-Mail:** info@cafe-jerusalem.org

**Internet:** www.cafe-jerusalem.org

**Neumünsteraner Tafel e.V.**

Kieler Straße 45,

**Tel.: 333855**

**E-Mail:** tafelkontakt@tafel-nms.de

**Internet:** www.tafel-nms.de

**Kindertafel**

Mittagessen für Kinder aus finanziell schwachen Familien (Anmeldung erforderlich), Hausaufgabenbetreuung, Spielmöglichkeiten, organisierte Ferienaktivitäten

montags - freitags von 12:30 - 17:00 Uhr

Kieler Str. 57,

**Tel.: 333855**

**CARIsatt... der etwas andere Laden.**

Lebens- und Hygienemittel günstig einkaufen.

Ergänzende Angebote: Kleiderkammer, Stehcafé, Begegnungsstätte, Soziale Beratung.

Haus der Caritas, Linienstraße 1,

**Tel.: 14966**

**Herzenswunschwagen (Malteser)**

Kostenfreies Angebot für unheilbar Kranke, für eine letzte Reise

**E-Mail:**

herzenswunschwagen.hamburg@malteser.org

**Wünschewagen (ASB)**

Kostenfreies Angebot für unheilbar Kranke, für eine letzte Reise

**Tel.: 0431 70694 111**

**E-Mail:** info@wuenschewagen.net

**Internet:** www.wuenschewagen.net

## **Praxis ohne Grenzen Neumünster**

Am Alten Kirchhof 2 (2. OG, Fahrstuhl vorhanden),  
Neumünster

Mittwochs 15:00 - 17:00 Uhr

**Tel.: 2505 1323**

**E-Mail:** praxis-ohne-grenzen@mpn-nms.de

## **Stalking**

### **Notruf und Fachberatung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt**

Fürsthof 7,

**Tel.: 42303**

**E-Mail:** frauennotruf.nms@t-online.de

**Internet:** www.frauennotruf-neumuenster.de

## **Stotterer**

Landesverband Nord der Stotterer-Selbsthilfe e.V.

**E-Mail:** kontakt@stottern-nord.de

**Internet:** www.stottern-nord.de

## **Stoma Selbsthilfegruppe Neumünster**

Treffen: jeden 3. Mittwoch alle 2 Monate (ungerade),  
17:00 Uhr

Schützenstraße 14-16, DRK-Haus, Raum 21

**ZKS, Tel: 419119**

**E-Mail:** zks@drk-nms.de

## **Deutsche ILCO**

Selbsthilfvereinigung für Stomaträger (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und Menschen mit Darmkrebs.  
Selbsthilfegruppen Treffen nach Vereinbarung

**E-Mail:** info@ilco.de

**Internet:** www.ilco.de

## **Straffälligenhilfe und Haftentlassungsberatung**

Zentrale Beratungsstelle des Diakonischen Werkes (ZBS), Gasstr. 12,

**Tel.: 2505 1410**

**E-Mail:** zbs@diakonie-altholstein.de

## **Straffälligenhilfe**

Beratung von Kindern und Familien Inhaftierter  
Kiel,

**Tel.: 0431 26044-750/-755**

**E-Mail:**

straffaellichenhilfe@stadtmission-mensch.de

## **SUCHT**

### **Anonyme Alkoholiker (AA)**

montags 19:30 - 21:30 Uhr,  
Propst-Meifort-Haus,  
Am Alten Kirchhof 8

mittwochs 19:30 - 21:30 Uhr,  
DRK-Haus,  
Schützenstr. 14-16

freitags 20:00 - 22:00 Uhr,  
Hinter der Kirche 10

**Tel.: 0170 88 933 99**

**E-Mail:** cityarbeitskreis-nms@web.de

### **Al-Anon-Familiengruppen**

montags 19:30 Uhr,  
Propst-Meifort-Haus, Am Alten Kirchhof 8

**Tel.: 0170 88 933 99**

**E-Mail:** cityarbeitskreis-nms@web.de

**Internet:** www.al-anon.de

### **Suchtkrankenhilfe Blaues Kreuz**

**in Deutschland e.V.**

### **BK Begegnungsgruppe Neumünster**

Andreas-Gemeinde Tungendorf, Wilhelminenstr. 4

Treffen: montags 19:30 Uhr,

**Tel.: 04393 1212 oder 0174 3856787**

**E-Mail:** neumuenster@bkd-sh.de

### **Blau-Kreuz in der**

### **Dietrich-Bonhöffer Gemeinde**

Treffen: dienstags, 19:30 Uhr

Gemeindezentrum, Tizianstraße 9

**Tel.: 01575 8398422**

## **SHG bei Depression und Sucht**

Treffen: 1. und 3. Montag im Monat, 19:00 Uhr,  
Raum 21, DRK Haus  
**Tel.: 0151 53325257**

## **Freundeskreis**

SHG für Suchtkranke und deren Angehörige,  
Alkohol, Drogen, Medikamente, Ess- und Spielsucht,  
Beratung in Einzel- und Gruppengesprächen

Treffen:

freitags „**your chance**“  
19:30 Uhr, DRK-Haus,  
Schützenstr. 14-16, Raum 21

Holger Gutschmidt, **Tel.: 0170 3254429**  
**E-Mail:** HolgerGutschmidt@aol.com

## **Guttempler-Gemeinschaft „Vicelinus“**

Gemeinschaftsabend: freitags 19:00 Uhr  
Raum 16, DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

Herbert Rathjen, **Tel.: 04347 711847**  
Erika Sinn, **Tel.: 04322 9218**  
**E-Mail:** vicelinus@guttempler-sh.de

## **Young generation**

„Fit fürs Leben“  
SHG für junge Menschen mit Suchtproblemen  
Treffen nach Vereinbarung, mittwochs 18:00 Uhr  
Suchtberatungsstelle in der alten Tuchfabrik  
Großflecken 68  
Dirk Kleinschmidt, **Tel.: 0170 1253271**

## **YNWA - You`ll never walk alone**

Suchtselbsthilfegruppe  
Treffen: jeden Dienstag, 18:00 Uhr  
Suchtberatungsstelle Therapiehilfe e.V.  
Großflecken 68  
**ZKS, Tel.: 4191-19**

**Anonyme Sexaholiker Neumünster**

SHG bei Sexsucht

**Tel.: 01525 2327568**

**E-Mail:** as-nms@posteo.de

**Anonyme Spieler**

SHG für Spieler

Hinter der Kirche 10,

Meetings: freitags 19:30 Uhr

**ATS – Fachstelle für Glücksspiel- und****Medienabhängigkeit**

ATS – AKTIVIEREN. THEMATISIEREN. STÜTZEN

Moltkestr. 4-6, 2. OG, Neumünster

**Tel.: 04551 84358**

**E-Mail:** fachstelle-gluecksspielsucht-medien@  
landesverein.de

Auch Onlineberatung:

**Internet:** [www.ats-sh.de](http://www.ats-sh.de)

**Frauen Sucht Gesundheit e.V.**

Hilfsangebote für Frauen, Mädchen und Personen  
die sich als weiblich identifizieren

Holtenauer Straße 127, 24118 Kiel

**Tel.: 0431 615 49**

**E-Mail:** [info@fsg-sh.de](mailto:info@fsg-sh.de)

**Internet:** [www.fsg-sh.de](http://www.fsg-sh.de)

**Suchtberatungsstelle in der alten Tuchfabrik****Therapiehilfe e.V.**

Großflecken 68,

**Tel.: 42723**

**E-Mail:** [suchtberatung-neumuenster@therapiehilfe.de](mailto:suchtberatung-neumuenster@therapiehilfe.de)

**Internet:** [www.therapiehilfe.de](http://www.therapiehilfe.de)

**BePrepared-App**

Für Geflüchtete mit Drogen oder Alkoholproblem

App in fünf Sprachen: Arabisch, Deutsch, Englisch,  
Farsi und Paschtu

**Internet:** [www.beprepared-app.de](http://www.beprepared-app.de)



## **Telefonseelsorge**

Rund um die Uhr

**Tel.: 0800 1110111**

**Tel.: 0800 1110222**

**Tel.: 116 123**

**Onlineseelsorge:**

[online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

## TRAUER

### **VESH – Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister Schleswig-Holstein e.V.**

Verschiedene Gruppenangebote, in den Räumen der Hospizinitiative Neumünster e.V., Moltkestr. 8,

Anmeldung und Informationen unter:

**Tel.: 04621 9526070**

**E-Mail:** [info@vesh.de](mailto:info@vesh.de)

**Internet:** [www.vesh.de](http://www.vesh.de)

### **Trauerbegleitung und Gruppenangebote für Erwachsene und Kinder**

Hospiz-Initiative Neumünster e.V.,

Moltkestraße 8,

24534 Neumünster

**Tel.: 2509110**

**E-Mail:** [info@hospiz-neumuenster.de](mailto:info@hospiz-neumuenster.de)

**Internet:** [www.hospiz-neumuenster.de](http://www.hospiz-neumuenster.de)

## TRENNUNG UND SCHEIDUNG

### **Beratungszentrum Mittelholstein**

Am Alten Kirchhof 12,

**Tel.: 2505-1280**

**E-Mail:** [bzm@diakonie-altholstein.de](mailto:bzm@diakonie-altholstein.de)

### **pro familia/AWO,**

Haart 5,

**Tel.: 2527190**

**E-Mail:** [neumuenster@profamilia.de](mailto:neumuenster@profamilia.de)

**Internet:** [www.profamilia.de/neumuenster](http://www.profamilia.de/neumuenster)

**Sozialdienst katholischer Frauen e.V.**  
Beratungsstelle Neumünster, Linienstr. 1,  
**Tel.: 14270**  
**E-Mail:** beratungsstelle-nms@skf-kiel.de

**Stadt Neumünster**  
Fachdienst Familien- und Jugendhilfe  
Plöner Str. 2,  
**Tel.: 942-2374**  
**E-Mail:** asd@neumuenster.de

**Väteraufbruch für Kinder e.V. (VAfK)**  
Verein für Mütter und Väter die von ihren  
Kindern getrennt sind  
**Internet:** www.vafk.de

**Verlassene Eltern**  
Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr,  
DRK-Haus, Schützenstr. 14-16, Raum 21  
**Tel.: 4191-19**  
**E-Mail:** zks@drk-nms.org

**Turner- Syndrom SHG**  
Regionalgruppe Schleswig-Holstein  
Treffen: 1. Freitag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr  
oder per Zoom  
Lindenstr. 42 (Thomashaus), 24594 Hohenwestedt  
**E-Mail:** rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de  
**Internet:** www.turner-syndrom.de



**Uveitis im Norden**  
Landesgruppe Schleswig-Holstein  
**E-Mail:** uveitis-im-norden@gmx.de  
**Internet:** www.duag.org

## UMWELTERKRANKUNGEN

### CFS-MCS-Initiative Kiel

ME/CFS – Chronische Erschöpfung,  
MCS –Multiple Chemikaliensensitivität, andere  
Umwelterkrankungen

Treffen: unregelmäßig, verschiedene Tage,  
überwiegend online

Bitte vorher Kontakt aufnehmen über die  
Homepage

**Internet:** [www.cfs-mcs-initiative-kiel.hpage.de](http://www.cfs-mcs-initiative-kiel.hpage.de)  
oder über Kibis Kiel

**Tel.: 0431 67 27 27**

**E-Mail:** [info@kibis-kiel.de](mailto:info@kibis-kiel.de)

### Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)

Online Selbsthilfegruppe

Treffen: Online jeden 1. Samstag im Monat und  
nach Absprache

**E-Mail:** [info-mcs-atemluftinitiative-sh@posteo.de](mailto:info-mcs-atemluftinitiative-sh@posteo.de)



**Verbraucherzentrale  
Schleswig-Holstein e.V.  
Landesgeschäftsstelle**  
Hopfenstr. 29, 24103 Kiel  
**Tel.: 0431 5909940**  
**E-Mail:** [info@vzsh.de](mailto:info@vzsh.de)  
**Internet:**  
[www.verbraucherzentrale-sh.de](http://www.verbraucherzentrale-sh.de)

### Verschickungskinder Rendsburg

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat

Brücke Rd.-Eck e.V., Ahlmannstr. 2a

**Tel.: 04331 1323-36**

**E-Mail:** [kibis@bruecke.org](mailto:kibis@bruecke.org)



## **Wohnungsnot**

Zentrale Beratungsstelle für Menschen in Wohnungsnot (ZBS)

Gasstr. 12,

**Tel.: 25051410**

**E-Mail:**

[zbs@diakonie-altholstein.de](mailto:zbs@diakonie-altholstein.de)

**Internet:**

[www.diakonie-altholstein.de](http://www.diakonie-altholstein.de)



## **Zöliakie SHG**

Treffen: alle 6-8 Wochen

(außer in den Ferien)

Termine/Orte immer mit Anmeldung über:

[www.dzg-online.de/zoeliakiegruppen](http://www.dzg-online.de/zoeliakiegruppen)

**Tel.: 04349 91 37 74**

**E-Mail:**

[glutenfrei-kiel@kp-dzg-online.de](mailto:glutenfrei-kiel@kp-dzg-online.de)

**Internet:**

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)



Zentrale Kontaktstelle für  
**Selbsthilfe**  
**Neumünster**

## **Weitere Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein und Hamburg:**

Kibis Kiel  
Lerchenstr. 22, 24103 Kiel  
**Tel.: 0431 672727**  
**E-Mail:** kibis-kiel@t-online.de  
**Internet:** [www.kibis-kiel.de](http://www.kibis-kiel.de)

KIS Kreis Segeberg  
Kurshausstr. 2, 23795 Bad Segeberg  
**Tel.: 04551 3005**  
**E-Mail:** kis-segeberg@awo-sh.de  
**Internet:** [www.awo-segeberg.de](http://www.awo-segeberg.de)

ZKS Kreis Plön  
Rundweg 6, 24238 Selent  
**Tel.: 04342 903340-20**  
**E-Mail:** zks@drk-oh.de  
**Internet:** [www.drkploenerland.de](http://www.drkploenerland.de)

ZKS Kreis Pinneberg  
Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen  
**Tel.: 04101 5003490**  
**E-Mail:** zks@drk-kreis-pinneberg.de  
**Internet:** [www.selbsthilfe-pinneberg.de](http://www.selbsthilfe-pinneberg.de)

Kibis Flensburg  
Mürwikerstr. 115, 24943 Flensburg  
**Tel.: 0461 8693518**  
**E-Mail:** kibis@dein-ads.de  
**Internet:** [www.kibis-flensburg.de](http://www.kibis-flensburg.de)

Kibis Kreis Schleswig-Flensburg  
Lollfuß 48, 24837 Schleswig  
**Tel.: 04621 27748**  
**E-Mail:** info@kibis-sl.de  
**Internet:** [www.kibis-sl.de](http://www.kibis-sl.de)

Kibis Kreis Rendsburg-Eckernförde  
Ahmannstr. 2a, 24768 Rendsburg  
**Tel.: 04331 132336**  
**E-Mail:** kibis@bruecke.org  
**Internet:** [www.kibis-rendsburg.de](http://www.kibis-rendsburg.de)

**KISS Lübeck**  
**c/o Kinderwege gGmbH**  
Kahlhorststr. 35b, Gebäude 49, 23562 Lübeck  
**Tel.: 0451 69339584**  
**E-Mail:** kiss-luebeck@kinderwege.de  
**Internet:** www.kiss-luebeck.de

**KIBIS Kreis Stormarn**  
Große Str. 28-30, 22926 Ahrensburg  
**Tel.: 04102 995594**  
**E-Mail:** info@kibis-stormarn.de  
**Internet:** www.kibis-stormarn.de

**ZKS Kreis Dithmarschen**  
Hamburger Str. 73, 25746 Heide  
**Tel.: 0481 9027901**  
**E-Mail:** zksheide@drk-dithmarschen.de  
**Internet:** www.selbsthilfe-dithmarschen.de

**KIBIS Kreis Nordfriesland**  
Poggenburgstraße 10a, 25813 Husum  
**Tel.: 04841 800777**  
**E-Mail:** info@kibis-nf.de  
**Internet:** www.kibis-nf.de

**KIBIS Kreis Steinburg**  
Viktoriastr. 10a, 25524 Itzehoe  
**Tel.: 04821 600133**  
**E-Mail:** info@kibis-itzehoe.de  
**Internet:** www.kibis-itzehoe.de

**KIBIS Kreis Herzogtum Lauenburg**  
Hauptstr. 52, 23879 Mölln  
**Tel.: 04542 9059250**  
**E-Mail:** info@kibis-rz.de  
**Internet:** www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

**Schleswig-Holsteinischer Arbeitskreis der  
Selbsthilfe-Kontaktstellen- SASK**  
**www.selbsthilfe-sh.info**

KISS Hamburg

**Kontaktstelle Harburg**

Neue Straße 27, 21073 Hamburg

**Tel.: 040 395767**

**E-Mail:** [kissharburg@paritaet-hamburg.de](mailto:kissharburg@paritaet-hamburg.de)

**Kontaktstelle Wandsbek**

Schloßstr. 12, Eingang Claviusstraße,

22041 Hamburg

**Tel.: 040 395767**

**E-Mail:** [kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)



Zentrale Kontaktstelle für  
**Selbsthilfe**  
**Neumünster**

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

# Impressum

Herausgeber:	Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Neumünster e.V. Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Schützenstr. 14-16 24534 Neumünster
Erscheinungsweise:	1 x jährlich, kostenlos
Auflage:	4000 Exemplare
Spendenkonten:	Sparkasse Südholstein BIC: NOLADEF21SHO IBAN: DE25 2305 1030 0000 0047 82 Stichwort: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
	VR Bank zwischen den Meeren eG BIC: GENODEF1NSH IBAN: DE70 2139 0008 0003 0010 75 Stichwort: Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Sie erreichen uns unter:

<b>Telefon:</b>	<b>04321 4191-19</b>
<b>Telefax:</b>	<b>04321 4191-44</b>
<b>E-Mail:</b>	<b>zks@drk-nms.de</b>
<b>Internet:</b>	<b>www.selbsthilfe-neumuenster.de</b>

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

Die ZKS wird finanziert aus Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen, dem Ministerium für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein, der Deutschen Rentenversicherung Nord, der Stadt Neumünster und des DRK-Kreisverbandes Neumünster.



Zentrale Kontaktstelle für  
**Selbsthilfe**  
**Neumünster**

## Bürozeiten

Montag, Dienstag,  
Donnerstag und Freitag      08.00 bis 12.00 Uhr  
Montag und Mittwoch      14.00 bis 16.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

## Unsere Ansprechpartnerinnen

Andrea Osbahr  
Nadine Sierks

**Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe  
im Deutschen Roten Kreuz  
Kreisverband Neumünster e.V.**  
Schützenstraße 14 - 16  
24534 Neumünster

Telefon    04321 4191-19  
Fax       04321 4191-44  
E-Mail     zks@drk-nms.de  
Internet   www.selbsthilfe-neumuenster.de



Die Druckkosten der Broschüre werden von der  
Deutschen Rentenversicherung Nord finanziert.