

**Zentrale
Kontaktstelle für
Selbsthilfe**



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

Internet: 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** erhältlich.

Selbsthilfe-APP

Schleswig-Holstein



www.selbsthilfe-sh.info



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

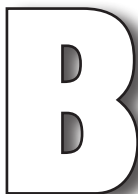
SHG für Angehörige von Menschen mit Autismus

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

Bahnhofsmmission Neumünster

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

Konrad-Adenauer-Platz 2, Hauptbahnhof

Eingangshalle

Tel.: 45511

E-Mail: bahnhofsmmission-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
Demenzkranken,
jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 Uhr
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

DIABETES

Deutscher Diabetiker Bund e.V.

Internet: 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

Internet: 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

Dystonie

Treffen in Kiel und Flensburg

Wiebke und Karl-Heinz Petersen,

Tel.: 04637 9636861

E-Mail: karl-heinz.petersen@dystonie-sh.com

Internet: www.dystonie-sh.de



Endometriose-Vereinigung Deutschland

Tel.: 0341 3065304

E-Mail:

info@endometriose-vereinigung.de

Internet:

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

Fürstthof 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
Linienstr. 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

Internet: www.nina-info.de

Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen

Tel.: 08000 116 016

Frauen-Notruf und Beratung

Fürstthof 7, **Tel.: 42303**

Kinderschutzbund

Plöner Str. 23,

Tel.: 87263-10

E-Mail: info@dksb-nms.de

Internet: www.dksb-nms.de

Beratungszentrum Mittelholstein

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

E-Mail: bzm@diakonie-altholstein.de

Internet: 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

Internet: 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

Internet: 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

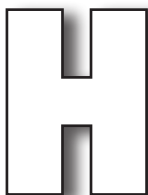
KAST

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

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

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

Internet: www.hirn-aneurysma.de

Hirntumor Hilfe

Informationsdienst **Tel.: 03437 702702**

Deutsche Hirntumorhilfe, 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.d cig.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

NummergegenKummer

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 BrustkrebsSprossen e.V.

Treffen: jeden 3. Mittwoch, 19:30 Uhr

Schleswig-Holstein Krebsgesellschaft e.V.,

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel

E-Mail: selbsthilfe@brustkrebssprossen.de

Internet: www.brustkrebssprossen.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 Lebertransplantierte
Deutschland e.V. für Lebertrans-
plantierte, schwer Lebererkrankte,
Wartepatienten und interessierte
Angehörige.

Internet: 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

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

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

Internet: 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

Internet: 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: lsbtiq@polizei.landsh.de

Internet: www.polizei.schleswig-holstein.de

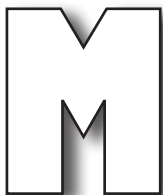
TRANS*SUPPORT

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

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

Internationale Männergruppe im Haus der Caritas

Treffen: Dienstags

Linienstr. 1

Tel.: 04321 14966

E-Mail: 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

**Migrationsberatung SH (MBSH)
Caritas Neumünster**

Linienstraße 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

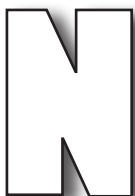
Internet: www.dgm.org

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

Junge Nierenkranke

Deutschland e.V.

Internet: www.juniev.de



Bundesverband der

Organtransplantierten e. V.

Regionalgruppen Schleswig-Holstein

Wolfgang Veit,

Tel.: 04851 1284

E-Mail: wolfgang.veil@bdo-ev.de

Internet: 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

Parkinson Pate e.V.

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

Tel.: 0174 83 77 603

E-Mail: info@parkinsonpate.org

Internet: 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**

Leuchtf Feuer

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_leuchtf Feuer@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

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

UVSD SchmerzLOS e.V.

Fürstthof 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

Linienstr. 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

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

Klön- 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**

Fürstthof 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

Selbsthilfevereinigung 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:

straffaelligenhilfe@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 Sexholiker 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

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

Internet: www.fsg-sh.de

Suchtberatungsstelle in der alten Tuchfabrik Therapiehilfe e.V.

Großflecken 68,

Tel.: 42723

E-Mail: suchtberatung-neumuenster@therapiehilfe.de

Internet: 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



Telefonseelsorge

Rund um die Uhr

Tel.: 0800 1110111

Tel.: 0800 1110222

Tel.: 116 123

Onlineseelsorge:

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

Internet: 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

Internet: www.hospiz-neumuenster.de

TRENNUNG UND SCHEIDUNG

Beratungszentrum Mittelholstein

Am Alten Kirchhof 12,

Tel.: 2505-1280

E-Mail: bfm@diakonie-altholstein.de

pro familia/AWO,

Haart 5,

Tel.: 2527190

E-Mail: neumuenster@profamilia.de

Internet: 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 (Thomashaushaus), 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
oder über Kibis Kiel

Tel.: 0431 67 27 27

E-Mail: 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



**Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein e.V.**

Landesgeschäftsstelle
Hopfenstr. 29, 24103 Kiel

Tel.: 0431 5909940

E-Mail: info@vzsh.de

Internet:

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



Wohnungsnot

Zentrale Beratungsstelle für
Menschen in Wohnungsnot
(ZBS)

Gasstr. 12,

Tel.: 25051410

E-Mail:

zbs@diakonie-altholstein.de

Internet:

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

Tel.: 04349 91 37 74

E-Mail:

glutenfrei-kiel@kp-dzg-online.de

Internet:

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

KIS Kreis Segeberg

Kurshausstr. 2, 23795 Bad Segeberg

Tel.: 04551 3005

E-Mail: kis-segeberg@awo-sh.de

Internet: 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

ZKS Kreis Pinneberg

Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen

Tel.: 04101 5003490

E-Mail: zks@drk-kreis-pinneberg.de

Internet: www.selbsthilfe-pinneberg.de

Kibis Flensburg

Mürwikerstr. 115, 24943 Flensburg

Tel.: 0461 8693518

E-Mail: kibis@dein-ads.de

Internet: 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

Kibis Kreis Rendsburg-Eckernförde

Ahlmannstr. 2a, 24768 Rendsburg

Tel.: 04331 132336

E-Mail: kibis@bruecke.org

Internet: www.kibis-rendsborg.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

Kontaktstelle Wandsbek

Schloßstr. 12, Eingang Claudiusstraße,
22041 Hamburg

Tel.: 040 395767

E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de



Zentrale Kontaktstelle für

**Selbsthilfe
Neumünster**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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: NOLADE21SHO
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:

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

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.