

Zentrale  
Kontaktstelle für  
Selbsthilfe



# Selbsthilfewegweiser Neumünster 2025



## 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> .....	13
<b>Familie, Ehe und Partnerschaft</b> .....	13
<b>Frauen</b> .....	15
<b>Gewalt</b> .....	16
<b>Herz</b> .....	18
<b>Hirn</b> .....	18
<b>Hörprobleme</b> .....	19
<b>Kinder</b> .....	20
<b>Krebs</b> .....	21
<b>LSBTIQ+</b> .....	23
<b>Migration</b> .....	24
<b>Multiple Sklerose</b> .....	27
<b>Parkinson</b> .....	28
<b>Pflege</b> .....	28
<b>Psychosoziale Probleme</b> .....	29
<b>Rheumatische Erkrankungen</b> .....	32
<b>Schmerz</b> .....	33
<b>Senioren</b> .....	34
<b>Soziale Unterstützung</b> .....	35
<b>Sucht</b> .....	38
<b>Trauer</b> .....	40
<b>Trennung und Scheidung</b> .....	41
<b>Weitere Kontaktstellen SH und HH</b> .....	44
<b>Impressum</b> .....	51

## In eigener Sache:



Andrea Osbahr,  
Dipl. Sozialpädagogin  
Onkolotsin (SH)

Nadine Sierks  
Verwaltung  
Genesungsbegleiterin

### Tipps und Termine 2025

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

#### **Medienkonsum – Medien verantwortlich nutzen**

Referent: Christoph Haaß, Suchttherapeut der Suchtberatungsstelle in der alten Tuchfabrik Therapiehilfe e. V.

- 11.02.25
- 18.00 Uhr
- Begegnungsstätte der Brücke NMS
- Großflecken 41

#### **Autismus – eine Form der Neurodiversität**

Marten Spilok, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie im Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster

- 14.10.25
  - 18.00 Uhr
  - DRK-Haus Neumünster
  - Schützenstr. 14 - 16
- Anmeldung über ZKS, **Tel.: 4191 19**

### **Fluch und Segen von Instagram & Co**

Infoveranstaltung für Teilnehmer\*innen von Selbsthilfegruppen

Referentin: Nadine Sierks, ZKS Neumünster

- 06.05.25

17.00 – 18.00 Uhr

DRK- Haus Neumünster

Anmeldung über ZKS, **Tel.: 4191-19**

### **Suizidandrohungen in Selbsthilfegruppen**

Infoveranstaltungen für Teilnehmer\*innen von Selbsthilfegruppen

Referenten: Dr. med. Söhnke von Drathen, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde und Birte Ernst, leitende Psychotherapeutin FEK NMS

- 02.12.25

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:

- 06.05.25

- 02.12.25

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**

## **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**

**Email:** [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)



**JETZT UNSERE APP LADEN!**



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



AIDS

**Aids-Beratung**

Stadt Neumünster

Fachdienst Gesundheit

Meißtorffweg 8

**Tel.: 942-2814**

**Aids-Hilfe Neumünster e.V.**

Fachstelle für sexuelle Gesundheit

Kieler Str. 51

Anonyme Telefonberatung, **Tel.: 19411**

Online Beratung

Beratungsstelle, **Tel.: 66866, Fax: 260434**

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

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

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

**Tel.: 0431/59253031**

**E-Mail:** shg@mullewupp.de

**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 (Amytrophe Lateralsklerose)**

Herbert Heinlein, **Tel.: 0481/5022072**

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

**Ataxie**

**Internet:** https://www.ataxie.de



## **Autismus**

Selbsthilfegruppe für Betroffene

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

DRK-Haus, Schützenstr. 14–16

Zusätzliche Online Meetings nach Absprache

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

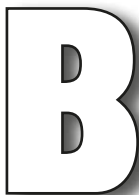
## **SHG für Angehörige von Menschen mit Autismus**

Treffen: 2. Dienstag, 18.00 Uhr,

Raum 16, DRK-Haus, Schützenstr. 14-16

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

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



BEHINDERUNG

**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, Fax: 3047319**

**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. 145 a  
**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

**Neue Arbeit – Region K.E.R.N GmbH**  
**Lebenshilfe für Behinderte Neumünster e.V.**  
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.: 0451/4085080**  
**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 63332067**

**E-Mail:** dj.joost@gmx.de  
Birgit Bülck, **Tel.:** 04321/698227  
**E-Mail:** birgit.buelck@freenet.de  
**Internet:** www.pro-retina.de

### **Rett-Syndrom Elternhilfe Landesverband Nord e. V.**

Gabriele Jasper  
**Tel.:** 040/60921024  
**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  
Bahnhofstr. 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:

- „Tüddelstuv“ Betreuungsgruppe für Demenzkranke und Angehörige:  
jeden 2., 3. und 4. Mittwoch im Monat
- Häuslicher Betreuungsdienst für Demenzkranke (auf Nachfrage)
- Gesprächskreis für Angehörige von Demenzerkrankten,  
jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 Uhr

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

## DIABETES

**Deutscher Diabetiker Bund e.V.**

**Landesverband Schleswig-Holstein e.V.**

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

**Förderverein Mobile Diabetesschulung  
Schleswig-Holstein**

Verein zur Förderung der MDSH e.V.

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

**Internet:** [www.mobile-diabetesschulung.de](http://www.mobile-diabetesschulung.de)

**Zuckerschnuten**

Kinder und junge Leute (bis 27 Jahre)

mit Diabetes Typ I

Treffen nach Vereinbarung

**Tel.: 0152/58480000**

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

**Antidiskriminierungsverband Schleswig  
Holstein e.v.**

**BeAGGtiv**

Kompetenz- und Beratungszentrum gegen

**Diskriminierung**

Herzog-Friedrich-Str. 49, Kiel

**Tel.: 0431 64089006**

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

**Internet:** <https://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.de

# E

**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

# F

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

### **Familienbüro der Diakonie Altholstein**

Wegweiserberatung

Am Alten Kirchhof 2, (Familienzentrum)

**Tel.: 2505-1326**

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

**Internet:** www.diakonie-altholstein.de

### **Ev. Familienbildungsstätte Neumünster der Diakonie Altholstein**

Schwerpunkte: Bildungsangebote für Familien  
und Senioren, interkulturelles Elterncafe,  
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Am Alten Kirchhof 4

**Tel.: 2505-1310, Fax: 2505-1320**

**E-Mail:** fbs-neumuenster@diakonie-altholstein.de

**Internet:** www.fbs-neumuenster.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 für häusliche und sexualisierte Gewalt, Stalking**

#### **Frauen gegen Gewalt e. V.**

Fürstthof 7, **Tel.: 42303**

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

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

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

**Tel.: 08000/116016**

### **Frau & Beruf**

Am Alten Kirchhof 2, (Familienzentrum)

**Tel.: 2505-1330**

### **Frauenberatungsstelle**

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

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

**Internet:** www.frauenberatung-kiel.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, Fax: 0431/6614835**

**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:** info@freiwilligen-agentur-neumuenster.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 Berta**

Beratung bei organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt

**Tel: 0800/3050750**



## **Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen**

**Tel.: 08000/116016**

## **Frauen-Notruf und Beratung**

Fürstthof 7, **Tel.: 42303**

## **Kinderschutzbund, Plöner Str. 23,**

**Tel.: 87263-10**

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

## **Beratungszentrum Mittelholstein**

Am Alten Kirchhof 12, **Tel.: 2505-1280**

## **Informations- und Beratungsstelle**

### **für männliche Betroffene von sexueller Gewalt**

Dänische Straße 3–5, 24103 Kiel

**Tel.: 0431/91124**

**E-Mail:** maennerberatung@fnrkiel.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

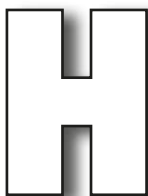
## **KAST**

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

## HERZ

### **JEMAH e.V.**

Bundesverein Jugendliche und Erwachsene  
mit angeborenem Herzfehler e. V.

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

### **Herzsport**

#### **Behinderten Sportgemeinschaft Neumünster**

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

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

### **SVT Neumünster von 1911 e. V.**

**Tel.:** 3000-0

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

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

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

**Hotline:** 0174/7470276

**E-Mail:** [kontakt@kinderherzhilfe.de](mailto:kontakt@kinderherzhilfe.de)

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

## HIRN

### **Verein für Hirn-Aneurysma-Erkrankte**

**– Der Lebenszweig e. V. –**

Treffen abwechselnd in Kiel und Lübeck

Gerd Janßen, **Tel.:** 04456/899182

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

**Internet:** [www.hirn-aneurysma.de](http://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.taub-und-trotzdem-hoeren.de

### **Schwerhörigkeit und Co – na und?**

Selbsthilfegruppe bei Schwerhörigkeit,

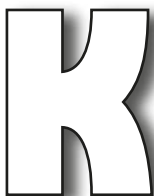
Ohrgeräusche, Hörsturz und Co allen Alters

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

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16, Raum 16, ZKS,

**Tel.: 4191-19**

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



## KINDER

### **Hochbegabte Kinder**

Eltern- und Familiengruppen für  
begabte Kinder

Treffen nach Vereinbarung

Erstberatung und Infomaterial:

**Tel.: 0431/686372**

**E-Mail:** beisitz-elterngruppen@dghk-sh.info

**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. 87263-30,**

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

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

### **Elterngarten**

Hilfe zur Selbsthilfe, Fürstthof 9

**Tel.: 55657-70**

**E-Mail:** familienzentrum@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 Brust Krebs Sporten**

Treffen: jeden 3. Mittwoch, 19:30 Uhr  
Schleswig-Holst. Krebsgesellschaft,  
Am Markt 1-2, Kiel, **Tel. 0173/6972142**  
**E-Mail:** selbsthilfe@brustkrebssporten.de  
**Internet:** www.brustkrebssporten.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 krebserkrankte 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 krebserkrankte Kinder und Jugendliche e.V.**

Kiel, **Tel.: 0431/311734,**

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

**Internet:** www.krebserkrankte-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.: 4191-91**

**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

**Internet:** www.lungenemphysem-copd.com

## **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

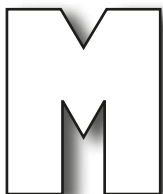
**Internet:** www.polizei.schleswig-holstein.de

## **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](mailto:beratung@transsupport.de)

**Internet:** <https://transsupport.de>



## **Mastozytose Selbsthilfe Netzwerk**

**Tel.:** 02207/9749297

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

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

## **Messie** Landesverband der Messies

**Tel.:** 04131/7207365

**E-Mail:** [beratung@messie-syndrom.de](mailto:beratung@messie-syndrom.de)

**Internet:** [www.messie-syndrom.de](http://www.messie-syndrom.de)

## MIGRATION

### **Treff für Ukrainer**

Treffen: 2.+4. Freitag im Monat 16:00 – 18:00 Uhr

DRK Haus, Raum 21

**ZKS Tel.:** 4191-19

**E-Mail:** [zks@drk-nms.de](mailto:zks@drk-nms.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: jeden 1. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr  
Seniorenbüro, Großflecken 71  
Romi Wietzke, **Tel.: 942-2552**

## **Interkulturelle Frauengruppe im Haus der Caritas**

Treffen: Dienstags, 13.00 – 15.00 Uhr  
Linienstr. 1  
**Tel.: 04321 20059731**

## **Interkulturelle Männergruppe im Haus der Caritas**

Treffen: Dienstags, 16.00 – 18.00 Uhr  
Linienstr. 1  
**Tel.: 04321 14966**

**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**

Linienstraße 1

**Tel.: 14606**

**E-Mail:** [migration-nms@caritas-im-norden.de](mailto:migration-nms@caritas-im-norden.de)

**MYRIAM**

Mobile Beratung für geflüchtete Frauen in  
Schleswig-Holstein

Muhliusstraße 67, 24103 Kiel

**Telefon: 0431 / 55 77 91 93**

**Mobil: 0170/9350800**

**E-Mail:** [myriam@frauenwerk.nordkirche.de](mailto:myriam@frauenwerk.nordkirche.de)

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

Sophienblatt 82-86, Kiel

**Tel.: 0431 735 000**

**E-Mail:** [office@frsh.de](mailto:office@frsh.de)

**Internet:** [www.frsh.de](http://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](mailto:info@law-clinic-kiel.de),  
[termine@law-clinic-kiel.de](mailto:termine@law-clinic-kiel.de)

**Internet:** <https://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](http://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](mailto:info@dgm.org)

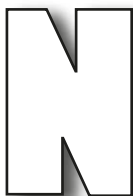
**Internet:** [www.dgm.org](http://www.dgm.org)

### **Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V.**

**Tel.: 0421/592060**

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

**Internet:** [www.dmg-online.de](http://www.dmg-online.de)



### **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  
**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

## 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**

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

Großflecken 71, **Fax: 942-2086**  
Stefanie Hack **Tel.: 942-2745**  
Kai Falck **Tel.: 942-2779**  
Kersten Andresen **Tel.: 942-2568**  
**E-Mail:** pflegestuetzpunkt@neumuenster.de

### **Polio Regionalgruppe Kiel**

Treffen: jeden letzten Dienstag im Monat  
Kiel, Haus des Sports  
Jens Siewert, **Tel.: 04131/7210286**  
**E-Mail:** polio-lv-sh@t-online.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

### **Borderline Network (borderline-network.de)**

Termine zu regelmäßigen Zoom Meetings

Jeden 3. Mittwoch im Monat,

18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

### **Kostenlos und ohne Anmeldung**

**E-Mail:** trialog@borderline-network.de

**Internet:** <https://borderline-network.de>

### **Burnout**

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Treffen: 2. und 4. Montag im Monat, 18:00 Uhr,

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

### **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: 1. und 3. Montag im Monat, 19:00 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**

## **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](mailto:ad@bruecke-ggmbh.de)

**Internet:** [www.bruecke-ggmbh.de](http://www.bruecke-ggmbh.de)

## **Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

Schützenstraße 44, Neumünster

Offene Gruppenangebote

**Tel.: 70797-10**

## **Stadt Neumünster, Fachdienst Gesundheit**

Hilfen für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten  
und deren Angehörige,

Sozialpsychiatrischer Dienst, Meßtorffweg 8,

**Tel.: 942-2820, 942-2834, 942-2835**

**E-Mail:** [fachdienst.gesundheit@neumuenster.de](mailto:fachdienst.gesundheit@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

### **Mobbing**

#### **Be Social e. V.**

Levi Hackbarth, **Tel.: 2069844**

**E-Mail:** info@be-social.eu

**Internet:** https://.be-social.eu

# R

### **Rassismus**

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

Beratungsstelle für alle von

Rassismus Betroffene

Feldstraße 31, Neumünster

**Tel.: 9524244 oder 0157 36232069**

**E-Mail:** sintiunionsh@web.de

### **Reizdarm**

Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.

**Tel.: 069/71377886**

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

**Internet:** www.reizdarmselbsthilfe.de

### **Restless Legs**

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Treffen jeden 4. Montag im Monat, 10:00 – 12:00 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:** <https://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 6 x 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](mailto: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.: 419119**

### **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

### **Selbsthilfegruppen für Menschen mit chronischen Schmerzen:**

#### **SchmerzLOS Gruppe 1**

Treffen: Montags 1x monatlich  
DRK-Haus, Schützenstr. 14–16  
Voherige persönliche Anmeldung erforderlich bei  
Heike Norda, **Tel.: 53331**  
**E-Mail:** norda@schmerzlos-ev.de  
**Internet:** www.neumuenster.schmerzlos-ev.de

#### **SchmerzLOS Gruppe 2**

Treffen: Donnerstag 1x monatlich  
DRK-Haus, Schützenstr. 14–16  
Voherige persönliche Anmeldung erforderlich bei  
Heike Norda, **Tel.: 53331**  
**E-Mail:** norda@schmerzlos-ev.de  
**Internet:** 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**

Linienstr. 1  
**Tel.: 04321 14966**

### **Seniorenbüro Neumünster**

Großflecken 71, **Tel.: 942-2552, 942-2452,**  
**942-2754, Fax: 942-2086**  
**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  
Sabine Krebs, **Tel.: 4191-23**

### **DRK Seniorenclubs**

Frau Krebs **Tel.: 4191-23**

### **Seniorenclub Faldera**

Begegnungstreff Faldera,  
Wernershagenener Weg 41  
Mittwochs 14:00-16:30 Uhr

### **Skatclub**

Schützenstraße 14–16, Neumünster  
Donnerstags 13:00-16:30 Uhr

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

Schützenstraße 14–16, Neumünster  
Sonntag, 14tägig 14:00-17:00 Uhr

### **Klön- und Spieleclub Wittorf**

Jeden Dienstag 14:30-17:00 Uhr  
Blau-Weiße-Burg, Wührenbergsweg 37

## SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

### **Ämterlotsen Neumünster**

Gartenstraße 28

**Tel.: 25052725**

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

**Café Jerusalem**, Bahnhofstr. 44,

**Tel.: 41755**

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

**Internet:** [www.cafe-jerusalem.org](http://www.cafe-jerusalem.org)

### **Neumünsteraner Tafel e.V.**

Wittorfer Str. 127a, Christina Arpe, **Tel.: 333855**

**E-Mail:** [tafelkontakt@tafel-nms.de](mailto:tafelkontakt@tafel-nms.de)

**Internet:** [www.tafel-nms.de](http://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  
Koordinator Thomas Kleibrink  
**Tel: 0171 3034 783**  
**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

### **KulturBoten**

Kostenfreie Vermittlung von Eintrittskarten für  
kulturelle Veranstaltungen an Mitbürger\*innen mit  
geringem Einkommen  
**E-Mail:** kulturboten@diakonie-altholstein.de  
**Telefon: 2505-1324**

### **Medizinische Hilfe (kostenlos)**

AWO-Integrationscenter  
Göbenplatz 2, Neumünster  
Mittwochs 15:00 – 17:00 Uhr  
**Tel.: 4890320**

### **Praxis ohne Grenzen Neumünster**

Am Alten Kirchhof 2 (2. OG, Fahrstuhl vorhanden)  
Neumünster  
Mittwochs 15 – 17 Uhr  
**Tel.: 25051323**  
**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:** kontakte@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  
Gaby Bönig,

**Tel.: 04347/908470**

**E-Mail:** boenig.ilco@arcor.de

**Internet:** www.ilco.de

## **Straffälligenhilfe/Haftentlassungsberatung**

Hilfe für Angehörige

Zentrale Beratungsstelle des Diakonischen Werkes  
(ZBS), Gasstr. 12, **Tel.: 2505-1412 oder 2505-1415**

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

## **Straffälligenhilfe**

Beratung von Kindern und Familien Inhaftierter  
Kiel, **Tel.: 0431/26044-757 oder 26044-750**

**E-Mail:**

straffaelligenhilfe@stadtmission-mensch.de

## SUCHT

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

montags 20:00 Uhr, Propst-Meifort-Haus,  
Am Alten Kirchhof 8

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

freitags 20:00 Uhr, Hinter der Kirche 10

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

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

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

**Internet:** <https://al-anon.de>

**E-Mail:** cityarbeitskreis-nms@web.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:** o.goettsche@web.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

Suchberatungsstelle 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:

<https://suchtberatung.segeberg.landesverein.de>

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

Großflecken 68, **Tel.: 42723,**

**E-Mail:** 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

Ev. Telefonseelsorge,

**Tel.: 0800/1110111**

Kath. Telefonseelsorge,

**Tel.: 0800/1110222**

Kinder und Jugendliche, **Tel.: 0800/1110333**

**E-Mail:** [online.telefonseelsorge.de](mailto:online.telefonseelsorge.de)

## TRAUER

### **Verwaiste Eltern**

Selbsthilfegruppe für Eltern, die ihr Kind vor, während oder nach der Geburt verloren haben.

Treffen: 2. Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr



Hospizinitiative Neumünster e.V. Moltkestr. 8

Anmeldung bitte unter:

**Tel.: 04621/9526070**

**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](http://www.profamilia.de)

### **Sozialdienst katholischer Frauen e.V.**

Beratungsstelle Neumünster, Linienstr. 1

**Tel.: 14270**

**E-Mail:** [beratungsstelle-nms@skf-kiel.de](mailto:beratungsstelle-nms@skf-kiel.de)

### **Stadt Neumünster**

Fachdienst Familien- und Jugendhilfe

Plöner Str. 2, **Tel.: 942-2374**

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

### **Väteraufbruch für Kinder e. V. (VAfK)**

Verein für Mütter und Väter die von Ihren Kindern getrennt sind

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

## **Turner- Syndrom SHG**

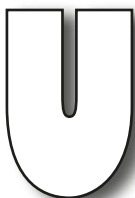
Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Treffen: 1. Freitag im Monat, 16:00 Uhr

Lindenstr. 42 (Thomashaushaus), 24594 Hohenwestedt

**E-Mail:** rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de

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



### **Uveitis im Norden**

Landesgruppe Schleswig-Holstein

Treffen: jeden 1. Donnerstag im  
Monat in Husum

D. Hansen, **Tel.: 0172/9937850**

**E-Mail:** uveitis-im-norden@gmx.de

**Internet:** www.duag.org



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

#### **Internet:**

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



### **Zöliakie / Sprue**

#### **Stammtisch**

Für Betroffene und Angehörige

Treffen: dienstags

Ort und Zeit nach

telefonischer Vereinbarung

**Tel: 559719**

## Weitere Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein und Hamburg:

Kibis Kiel

Königsweg 9, 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

Plöner Landstr. 14, 24211 Schellhorn

**Tel.: 04342/903340-20**

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

**Internet:** www.selbsthilfe-ploen.de

ZKS Kreis Pinneberg

Oberer Emschen 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-rendsburg.de

KISS Lübeck

**c/o Kinderwege gGmbH**

Kahlhorststr. 35a, Gebäude 49, 23562 Lübeck

**Tel.: 0451/69339584**

**E-Mail:** [kiss-luebeck@kinderwege.de](mailto:kiss-luebeck@kinderwege.de)

**Internet:** [www.kiss-luebeck.de](http://www.kiss-luebeck.de)

KIBIS Kreis Stormarn

Große Str. 28–30, 22926 Ahrensburg

**Tel.: 04102/995594**

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

**Internet:** [www.kibis-stormarn.de](http://www.kibis-stormarn.de)

ZKS Kreis Dithmarschen

Hamburger Str. 73, 25746 Heide

**Tel.: 0481/9027901**

**E-Mail:** [zksheide@drk-dithmarschen.de](mailto:zksheide@drk-dithmarschen.de)

**Internet:** [www.selbsthilfe-dithmarschen.de](http://www.selbsthilfe-dithmarschen.de)

KIBIS Kreis Nordfriesland

Poggenburgstraße 10a, 25813 Husum

**Tel.: 04841/800777**

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

**Internet:** [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)

KIBIS Kreis Steinburg

Viktoriastr. 10a, 25524 Itzehoe

**Tel.: 04821/600133**

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

**Internet:** [www.kibis-itzehoe.de](http://www.kibis-itzehoe.de)

KIBIS Kreis Herzogtum Lauenburg

Hauptstr. 52, 23879 Mölln

**Tel.: 04542/9059250**

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

**Internet:** [www.kibis-herzogtum-lauenburg.de](http://www.kibis-herzogtum-lauenburg.de)

Schleswig-Holsteinischer Arbeitskreis der  
Selbsthilfe-Kontaktstellen- **SASK**

**[www.selbsthilfe-sh.info](http://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 Claudiusstraße,

22041 Hamburg

**Tel.: 040395767**

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













# Impressum

- Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Neumünster e.V.  
Zentrale Kontaktstelle für  
Selbsthilfe  
Schützenstr. 14 - 16  
24534 Neumünster
- Erscheinungsweise: 1 x jährlich, kostenlos
- Auflage: 5000 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](mailto:zks@drk-nms.de)  
Internet [www.selbsthilfe-neumuenster.de](http://www.selbsthilfe-neumuenster.de)



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