

Zentrale
Kontaktstelle für
Selbsthilfe



Selbsthilfewegweiser Neumünster 2024



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	6
Aids	6
Behinderung	8
Demenz	10
Diabetes	11
Essstörungen	12
Familie, Ehe und Partnerschaft	12
Frauen	13
Gehörlosigkeit	16
Gewalt	17
Herz	18
Hirn	19
Kinder	20
Krebs	21
Migration	23
Multiple Sklerose	25
Parkinson	26
Pflege	27
Psychosoziale Probleme	27
Schmerz	31
Senioren	32
Sexuelle Orientierung	33
Soziale Unterstützung	33
Sucht	36
Trans	39
Trauer	39
Trennung und Scheidung	40
Weitere Kontaktstellen SH und HH	43
Impressum	46

In eigener Sache:



Andrea Osbahr,
Dipl. Sozialpädagogin
Onkolotsin (SH)

Christine Horsch
Verwaltung

Tipps und Termine 2024

Wechseljahre – Leben im (Un)gleichgewicht

der Kooperationsverbund „Psyche im Griff“ (Die Brücke NMS, FEK, Psychiatrische Tagesklinik und ZKS im DRK NMS) veranstaltet in Anlehnung an den Frauentag folgendes öffentliches Seminar für Frauen:

- **11.03.24**
- **18.00 Uhr**
- **Begegnungsstätte der Brücke NMS**
- **Großflecken 41**

Anmeldung über ZKS, Tel.: 4191 19

Gesprächskreis für Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen

Jeweils um 18:00 Uhr findet im DRK-Haus Neumünster, Raum 16, ein Gesprächskreis für Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen statt.

Termine:

- 07.05.2024
- 03.12.2024

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

„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

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

Internet: www.selbsthilfe-akademie-sh.de

Förderung der Selbsthilfe

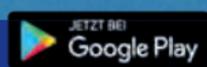
Informationen und Antragsformulare zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 h SGB V sind bei der ZKS und unter **www.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de** erhältlich.

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

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: 2. Mittwoch im Monat, Raum 21,

17:00 – 19.00 Uhr

DRK-Haus, Schützenstraße 14-16

Tel.: 01525 3787 658

E-Mail: oliver.maas@web.de

ALS (Amytrophe Lateralsklerose)

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

E-Mail: herbert.heinlein@dgm.org

Ataxie

Regionalgruppe Schleswig-Holstein

für Betroffene und Angehörige

Schleswig, Lollfuß 48

Henry Suttkus, **Tel.: 0176/51683693**

E-Mail: H.Suttkus@gmx.de

Autismus

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Treffen: 4. Dienstag, 17:00 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, 15:30 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**

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

Bahnhofsmision Neumünster

Hilfen beim Ein-, Aus- und Umsteigen bei Mobilitäts-
einschränkung und in akuten Notsituationen
Bahnhofstr. 2, Hauptbahnhof Eingangshalle
Tel.: 45511
E-Mail: bahnhofsmision-nms@diakonie-altholstein.de
Internet: www.bahnhofsmision.de

Besuchsfreunde des DRK

Für ältere und alleinstehende Menschen
Sabine Krebs, **Tel.:** 4191-23

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.

Internet: www.diabetikerbund.de

**Förderverein Mobile Diabetisschulung
Schleswig-Holstein**

Verein zur Förderung der MDSH e.V.

E-Mail: info@fmdsh.de

Internet: 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

**Antidiskriminierungsverband Schleswig
Holstein e.v.
BeAGGtiv**

Kompetenz- und Beratungszentrum gegen

Diskriminierung

Herzog-Friedrich-Str. 49, Kiel

Tel.: 0431 64089006

E-Mail: 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



**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: bsm@diakonie-altholstein.de

Familienbüro der Diakonie Altholstein

Wegweiserberatung

Am Alten Kirchhof 2, (Familienzentrum)

Tel.: 2505-1332

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

Kurberatung und -vermittlung Neumünster

Caritasverband, Linienstraße 1

Tel.: 14505

E-Mail: ocv-nms@caritas-im-norden.de

Internet: www.caritas-im-norden.de

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**

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

Frauenhelpline bundesweit

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: neumunster@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



GEHÖRLOSIGKEIT
**Schwerhörige und Gehörlose
in Schleswig-Holstein**
Internet: www.taub-und-trotzdem-hoeren.de

Cochlear Implantat

Taub und trotzdem hören

Treffen für Ci Träger*innen sowie Angehörige nach Vereinbarung

Tel.: 0162/9061179

E-Mail: ci-selbsthilfegruppe@gmx.net

Deutscher Schwerhörigenbund

Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

Hans-Jürgen Asmus

Beratung: nach Bedarf in Hohenlockstedt

E-Mail: info@dsb-lv-sh.com

Internet: www.dsb-lv-sh.com

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

Frauenhelpline bundesweit

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

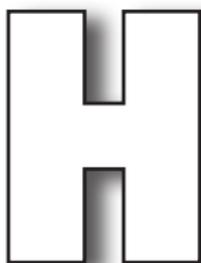
KAST

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

HERZ

JEMAH e.V.

Bundesverein Jugendliche und Erwachsene
mit angeborenem Herzfehler e. V.

E-Mail: hamburg@jemah.de

Herzsport

Behinderten Sportgemeinschaft Neumünster

E-Mail: info@bsg-neumuenster.de

Internet: www.bsg-neumuenster.de

SVT Neumünster von 1911 e. V.

Tel.: 3000-0

E-Mail: info@sv-tungendorf.de

Internet: www.svt-neumuenster.de

Kinder-Herzilfe e. V. Schleswig-Holstein

Hotline: 0174/7470276

E-Mail: kontakt@kinderherzilfe.de

Internet: www.kinderherzilfe.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

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



KINDER

Hochbegabte Kinder

Eltern- und Familiengruppen für
begabte Kinder

Treffen nach Vereinbarung

Kontakt:

neumuenster@dghk-sh.info

Erstberatung und Infomaterial:

Tel.: 0431/686372

E-Mail: neumuenster@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, Fürsthof 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. 0178/3496022**
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 von
betroffenen Kindern

Treffen: jeden 1. Mittwoch, 18:30 Uhr

DRK-Haus, Raum 21

ZKS: **Tel.: 4191-91**

E-Mail: shg-nms@web.de

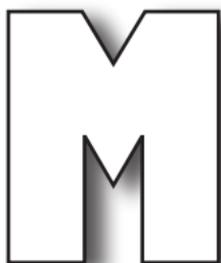
SHG Lungenemphysem-COPD

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



Mastozytose Selbsthilfe Netzwerk

Tel.: 02207/9749297

E-Mail: kontakt@mastozytose-info.de

Internet: www.mastozytose-info.de

Messie Landesverband der Messies

Tel.: 04131/7207365

E-Mail: beratung@messie-syndrom.de

Internet: www.messie-syndrom.de

MIGRATION

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,
19:00–21:00 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**

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (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.: 4890315 und 0162/4135545

Internet: www.awo.org/migrationsberatung

Migrationsberatung SH (MBSH)

Caritas Neumünster

Liniestraße 1

Tel.: 14606

E-Mail: migration-nms@caritas-sh.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

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: <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

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.de

N

Narkolepsie

und andere Schlafkrankheiten

Internet:

www.narkolepsie-netzwerk.de

Junge Nierenkranke Deutschland e. V.

Internet: www.juniev.de

O

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

P

PARKINSON

Parkinson

Selbsthilfegruppe

Treffen: jeden 4. Dienstag im Monat,

15:30 Uhr, Raum 21, DRK-Haus,

Schützenstr. 14–16

ZKS Tel.: 4191-19

Internet:

www.parkinson-neumuenster.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 Montag im Monat

Kiel, Haus des Sports

Jens Siewert, **Tel.: 04131/7210286**

E-Mail: polio-lv-sh@t-online.de

Internet:

www.polio-landesverband-schleswig-holstein.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

Angst - Panik

DRK-Haus, Schützenstr. 14-16, Raum 16

Treffen: 2. Di im Monat 14:00 Uhr

Tel.: 419119

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

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, 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

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

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**



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

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.

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

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

SEXUELLE ORIENTIERUNG

Café Buntes Tischchen

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

Treffen: 2. Samstag im Monat 17:00 – 19:00 Uhr

Schützenstraße 44, Brücke SH in Neumünster

E-Mail: buntestischchen@yahoo.com

Internet: www.buntestischchen-nms.de

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

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

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.

Wittorfer Str. 127a, Christina Arpe, **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

Koordinator Thomas Kleibrink

Tel: 0171 3034 783

E-Mail:

herzenswunschwagen.hamburg@malteser.org

KulturBoten

Kostenfreie Vermittlung von Eintrittskarten für

kulturelle Veranstaltungen an Mitbürgerinnen und

Mitbürger mit geringem Einkommen

E-Mail: kulturboten@diakonie-altholstein.de

Telefon: 0157/50478806 oder **0157/50478825**

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, 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.: 25051410**

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

Kontakttelefon: 0171/1750217

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

dienstags 19:30 Uhr,
Kath. Gemeindezentrum, Linienstr. 3

Internet: <https://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: o.goettsche@web.de

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:

dienstags **„do it“**

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

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

Ambulante und teilstationäre Suchthilfe

Moltkestr. 4–6, 2. OG, Neumünster

Tel.: 04551/84358

E-Mail: fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de
fachstelle-medien@ats-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

Ev. Telefonseelsorge,

Tel.: 0800/1110111

Kath. Telefonseelsorge,

Tel.: 0800/1110222

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

E-Mail: online.telefonseelsorge.de

TRANS

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

Café Bunttes Tischchen

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

Treffen: 2. Samstag im Monat 17:00 – 19:00 Uhr
Schützenstraße 44, Brücke SH in Neumünster

E-Mail: buntestischchen@yahoo.com

Internet: www.buntestischchen-nms.de

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

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

TRAUER

Hinterbliebene nach Suizid

Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid und komplizierte Trauer

Treffen: 2. Montag im Monat, 19:00 Uhr

DRK-Haus, Raum 16, ZKS

Tel.: 4191-19

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

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: bzm@diakonie-altholstein.de

pro familia/AWO,

Haart 5, **Tel.: 2527190**

E-Mail: neumuenster@profamilia.de

Internet: www.profamilia.de

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

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@verbraucherzentrale-sh.de

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

[verbraucherzentrale-sh.de](http://www.verbraucherzentrale-sh.de)

W

Wohnungsnot

Zentrale Beratungsstelle für
Menschen in Wohnungsnot
(ZBS)

Gasstr. 12, **Tel.: 25051410**

E-Mail:

zbs@diakonie-altholstein.de

Internet:

www.diakonie-altholstein.de

Z

Zöliakie / Sprue

Stammtisch

Für Betroffene und Angehörige

Treffen: dienstags

Ort und Zeit nach

telefonischer Vereinbarung

Tel: 559719



Zentrale Kontaktstelle für

**Selbsthilfe
Neumünster**

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@ads-flensburg.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

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

Liliencronstr. 8, 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

21502 Geesthacht

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.: 040395767

E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de



Zentrale Kontaktstelle für

**Selbsthilfe
Neumünster**

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
Christine Horsch

**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.