



**15 Jahre**

# Selbsthilfe

vielfältig,  
inklusiv und  
lebensmutig

**2024**



**KIBIS**  
Stormarn

**Gesundheit & Familie**

# Krisenhilfe auf einen Blick

## Telefonseelsorge

0800 111 01 11

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

## Helpmail [U25] Online-Suizidprävention

[www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

## Suchthilfe

[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

## Sucht- & Drogenhotline

[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)

## SCHULDNERBERATUNG in Schleswig-Holstein

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

## Kinder- und Jugendtelefon

116 111

## Krisenchat - Beratung für alle unter 25

[krisenchat.de](http://krisenchat.de)

## Elterntelefon

0800 111 05 50

## Familien unter Druck

[www.familienunterdruck.de](http://www.familienunterdruck.de)

## Notmütterdienst in Schleswig-Holstein

[www.notmuetterdienst.de](http://www.notmuetterdienst.de)

## Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Stormarn

04531 160 17 74

[www.kreis-stormarn.de](http://www.kreis-stormarn.de)

## Frauenhaus Stormarn

04102 817 09

[www.fhf-stormarn.de](http://www.fhf-stormarn.de)

## Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

116 016

## Hilfetelefon Gewalt an Männern

0800 123 99 00

## Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

0800 225 55 30

## Hilfetelefon Schwangere in Not

0800 40 40 020

## Giftinformationszentrum Nord

0551 19240

## Notfallnummer für vermisste Kinder

116 000

## Notfallnummer für Opfer von Verbrechen

116 006

**Schnelle Hilfe  
kann Leben  
retten.**



## Liebe Leser\*innen,

wir freuen uns über Ihr Interesse an der Selbsthilfe. In der Broschüre 2024 finden Sie eine Auswahl unseres umfangreichen Selbsthilfeangebotes. **„Vielfältig, inklusiv & lebensmutig“**

feiern wir **15 Jahre Selbsthilfe KIBIS Stormarn** und freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen. Schauen Sie auch auf unsere **Website [www.kibis-stormarn.de](http://www.kibis-stormarn.de)**, in die **Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn** oder rufen Sie uns einfach unter **0160 933 830 02** an. Gerne beraten wir Sie bei der Suche nach einem passenden Angebot.

## Sonnige Grüße

Martina Bartels - Leitung

## Selbsthilfe KIBIS Stormarn

Krisenhilfe auf einen Blick

Selbsthilfe?	2
Digital unterwegs	3
Netzwerken & Ideen teilen	4
Wir laden ein ...	48

## Inhalt

Augenerkrankungen	5
Autoimmunerkrankungen	5
Behinderungen und Teilhabe	6
Burnout	9
Darmerkrankungen	10
Demenz	11
Depression und Ängste	12
Diabetes	13
Familie	14
Hauterkrankungen	16
Herzkrankungen	17
Interkulturelle Selbsthilfe	18
Junge Selbsthilfe	19
Krebs- und Tumorerkrankungen	21
LSBTIQ*	25
Lungenerkrankungen	25
Neurologische Erkrankungen	26
Organtransplantation	28
Pflege und pflegende Angehörige	29
Psychische Belastungen und Erkrankungen	30
Rheumatische Erkrankungen	35
Schmerzerkrankungen	36
Schwerhörigkeit	37
Seltene Erkrankungen	37
Suchterkrankungen	40
Trauer	43
Umwelt und Nachhaltigkeit	45
Weitere Erkrankungen A-Z	46

## Selbsthilfe?

In der Selbsthilfe finden sich Menschen zusammen, die gemeinsam ein **Lebensthema** teilen beziehungsweise eine **Erkrankung** zu bewältigen haben. Dies ermöglicht **Erfahrungen** und aktuelle **Informationen** auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam aktiv in der **Gestaltung** besonderer **Lebenssituationen** zu werden. Unsere Themen sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Im Kontakt mit **Gleichbetroffenen** erfahren wir viele **interessante Möglichkeiten** mit sozialen, körperlichen und psychischen Herausforderungen umzugehen.



Die Erkenntnis „**Ich bin nicht allein!**“ macht Mut und gibt Zuversicht für die Entwicklung neuer **Perspektiven**.

Die **Gemeinschaft** der Betroffenen, Angehörigen und Interessierten bietet Halt und stärkt unser Selbstvertrauen. Zuverlässige **Kontakte** entstehen und oft entwickeln sich vertrauensvolle **Freundschaften**.

Unsere Gesellschaft braucht die Selbsthilfe und die Selbsthilfe braucht uns. Gemeinsam sind wir **Expert\*innen** in der **Gestaltung von gelingenden Lebenswegen** unter besonderen Belastungen und Erkrankungen.

# Digital unterwegs

## KIBIS Stormarn interaktiv via App erleben

**250 Selbsthilfeangebote** rund um **Gesundheit** und **Familie**, datenschutzkonforme **Chats**, **300 aktuelle Veranstaltungen** mit allen wichtigen **Informationen**, ein **Notfallkoffer**, **News**, **neue Features**, **Podcasts** und vieles mehr erwarten Sie. Eine App, die es in sich hat und bereits eine riesige Gemeinschaft von **Ratsuchenden**, **Selbsthilfeaktiven**, **Interessierten** und **Fachleuten** verbindet.



**Selbsthilfe „für alle Fälle“** im Rucksack, in der Hand-, Hos- oder Jackentasche immer **aktuell & kostenfrei** ...

Wir freuen uns, Sie in der **Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn** begrüßen zu dürfen. Laden Sie gerne auch Ihre Familie, Freund\*innen, Nachbar\*innen, Kolleg\*innen und alle Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, zur Selbsthilfe ein.

**Einfach laden und Selbsthilfe neu entdecken ...**



## Netzwerken und Ideen teilen

Gemeinsam mit allen Akteur\*innen und Interessierten gestalten wir die Selbsthilfe in der Region **vielfältig, inklusiv** und **lebensmutig**. Die Herausforderungen rund um Gesundheit und Familie erweitern sich stetig im gesellschaftlichen und politischen Wandel. **Gemeinsam gelingt einfach vieles leichter.**



Wir machen **Mut zur Selbsthilfe** und bringen Menschen, ob jung und älter oder lebensmüde, mit ihren individuellen Anliegen sowie Erkrankungen zusammen und stärken die Gemeinschaft, sodass eine **Vielfalt von Selbsthilfeangeboten** entsteht.

**„Unser Ziel ist, die Selbsthilfe stark und lebendig ins Bewusstsein und in die Herzen der Menschen zu rücken.“**





### Wir sind für Sie da und ...

- **informieren** über Selbsthilfe,
- **beraten** bei der Suche nach einem Angebot,
- **arbeiten** mit der Fachwelt und in Gremien,
  - **fördern** Kompetenzen,
  - **unterstützen** Ratsuchende,
  - **bilden** Selbsthilfeaktive aus,
- **helfen** bei der Gründung neuer Gruppen,
- **kooperieren** mit Vereinen und Verbänden,
  - **gestalten** Öffentlichkeitsarbeit,
  - **danken** allen Unterstützer\*innen.

**Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe.**



## Keratokonus-Selbsthilfe

Wir freuen uns auf alle Interessierten.

-  Hans Hirche
-  [info@keratokonus-selbsthilfe.de](mailto:info@keratokonus-selbsthilfe.de)
-  [www.keratokonus-selbsthilfe.de](http://www.keratokonus-selbsthilfe.de)
-  Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.

## Nystagmus Netzwerk e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und Familien





-  [info@nystagmusnetzwerk.de](mailto:info@nystagmusnetzwerk.de)
-  [nystagmusnetzwerk.de](http://nystagmusnetzwerk.de)
-  Alle Angebote und Termine finden Sie auf unserer Website.



Nystagmus  
Netzwerk e.V.




## Pro-Retina Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Forschung fördern – Krankheit bewältigen – selbstbestimmt leben

-  Jutta Joost, 0431 32 14 52
-  [jutta.joost@pro-retina.de](mailto:jutta.joost@pro-retina.de)
-  [www.pro-retina.de/regionalgruppen/schleswig-holstein](http://www.pro-retina.de/regionalgruppen/schleswig-holstein)
-  Gruppentreffen finden 4x jährlich in Neumünster statt.

## Uveitis-im-Norden Selbsthilfegruppe

Informations- und Erfahrungsaustausch




-  Gesine Fechner, 0172 993 78 50
-  [info@uveitis-im-norden.de](mailto:info@uveitis-im-norden.de)
-  [uveitis-im-norden.de](http://uveitis-im-norden.de)
-  Alle Termine finden Sie auf unserer Website.



# Autoimmunerkrankungen

## Autoimmunenenzephalitis – Selbsthilfegruppe

Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

-  [info@autoimmunenenzephalitis-selbsthilfe.de](mailto:info@autoimmunenenzephalitis-selbsthilfe.de)
-  [autoimmunenenzephalitis-selbsthilfe.de](http://autoimmunenenzephalitis-selbsthilfe.de)
-  Online-Meetings  
Senden Sie uns bitte eine E-Mail.



### Arbeit und Behinderung – Mut zur Selbsthilfe

**Alle, die mit Handicap arbeiten oder arbeiten möchten, sind herzlich eingeladen.**

 Team Integrationsfachdienst Stormarn, 04102 21 15 21

 [info@ifd-stormarn.de](mailto:info@ifd-stormarn.de)

 [www.awo-stormarn.de](http://www.awo-stormarn.de)

 Bitte senden Sie uns eine E-Mail.




### Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V. – Bezirksgruppe Stormarn

**Begleitpersonen sind herzlich eingeladen.**

 Harald Preuß, 04102 560 71

 [harald.preuss@web.de](mailto:harald.preuss@web.de)

 [www.bsvsh.org](http://www.bsvsh.org)

 1. Mittwoch im Monat, 9.30–12 Uhr, Kegeln  
Freizeitzentrum Lohe Robert-Bosch-Weg 2, 22941 Bargteheide

### BundesselbsthilfeVerband Kleinwüchsiger Menschen e.V. Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein

**Informations- und Erfahrungsaustausch**

 Helga Kramer, 04155 33 92

 [helga.kramer@kleinwuchs.de](mailto:helga.kramer@kleinwuchs.de)

 [www.kleinwuchs.de](http://www.kleinwuchs.de)

 2. Freitag im Monat, 15 Uhr  
Restaurant Laufauf, Kattrepel 2, 20095 Hamburg



### Bundesverband für Menschen mit Arm- und Beinamputationen e.V.

**Wir wollen, dass Sie mobil bleiben.**

 Team BMAB e.V., 089 41 61 74 0-0

 [info@bmab.de](mailto:info@bmab.de)

 [www.bmab.de](http://www.bmab.de)

 Alle Selbsthilfegruppen finden Sie auf unserer Website.





## CHARGE Syndrom e.V.

„... gibt es keine andere Gruppe mehrfach sinnesbehinderter Menschen, die all diese Hindernisse mit solcher Bravour meistern.“

Zitat Dr. David Brown

☎ Team CHARGE Syndrom e.V., 09104 82 63 45

✉ info@charge-syndrom.de

🌐 www.charge-syndrom.de

👥 Online CHARGE-Austausch  
Alle Infos finden Sie auf unserer Website.



## Eltern und Familien mit beeinträchtigten Kindern – Selbsthilfegruppe

Erfahrungen austauschen, Tipps weitergeben und uns gegenseitig unterstützen.

☎ Sabine Wiechern, 04532 502515

✉ familienzentrum@kirche-bargtheide.de

🌐 indekark.de/kitas/familienzentrum-bargtheide

👥 1. Donnerstag im Monat, 16 Uhr  
DRK-Begegnungsstätte, Am Markt 4, 22941 Bargtheide



## Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung – EUTB

Gemeinsam für Inklusion im Norden.

☎ Team EUTB, 04531 419 97 09

✉ bad.oldesloe.eutb@zsl-nord.de

🌐 www.teilhabeberatung.de

👥 ZSL Nord e.V. Di. und Mi. 11–16 Uhr, Do. 12–18 Uhr  
Mühlenstraße 18–20, 23843 Bad Oldesloe

2. Montag im Monat, 14 -17 Uhr  
Kinderkiste, Paul-von-Schoenaich-Straße 27, 23858 Reinfeld

1. Mittwoch im Monat, 9:30 Uhr - 13:30 Uhr  
PRH, Manfred-Samusch-Straße 9, 22926 Ahrensburg



## Spina Bifida und Hydrocephalus – Selbsthilfegruppe Lübeck

Betroffene und Angehörige sind herzlich eingeladen.

👥 Claudia Gerke, 0162 917 46 48

✉ claudiagerke9@gmail.com

👥 Treffen auf Anfrage

## Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.

**Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen.**

☎ Team FGQ, 06226 96 02 11

✉ info@fgq.de

🌐 www.fgq.de

👥 wöchentlicher Online-Stammtisch  
donnerstags 16 Uhr und freitags 18 Uhr im Wechsel  
Die aktuellen Zugangsdaten finden Sie auf unserer Website.



Fördergemeinschaft  
der Querschnittgelähmten  
in Deutschland e.V.

## Inklusionsbüro Schleswig-Holstein – Alle inklusive

**Gleichberechtigtes Miteinander von Menschen in ihrer  
Unterschiedlichkeit und Vielfalt**

☎ Sylvia von Kajdacsy, 0431 66118 25

✉ inklusionsbuero@lebenshilfe-sh.de

🌐 www.alle-inklusive.de

👥 Inklusionsbüro Lebenshilfe Schleswig-Holstein e.V.  
Kehdenstraße 2–10, 24103 Kiel



## Kindernetzwerk e.V.

**Selbsthilfe für Familien mit Kindern und jungen Erwachsenen mit  
chronischen Erkrankungen und Behinderungen**

☎ Team Kindernetzwerk e.V., 06021 45 44 00

✉ info@kindernetzwerk.de

🌐 www.kindernetzwerk.de

👥 Alle Selbsthilfeangebote und  
Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



## Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein

**Wir sind ein starker Eltern- und Selbsthilfeverband, ein Dachverband  
für viele Vereine und Organisationen sowie ein kompetenter  
Fachverband.**

☎ Team lvkm-sh, 0431 90 88 99 10

✉ info@lvkm-sh.de

🌐 www.lvkm-sh.de

👥 lvkm-sh, Boninstr. 3–7, 24114 Kiel  
Alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



## MED13L – Elterngruppe-Selbsthilfe

Wir tauschen uns bundesweit aus.

- ☎ Silke Groth, 0178 753 77 03
- ✉ monasilke@live.de
- 👥 1. Samstag im Monat, 20 Uhr - digital  
Bitte melden Sie sich per E-Mail bei uns an.



## Polio – Regionalgruppe Lübeck

Erfahrungsaustausch zum Post-Polio-Syndrom

- ☎ Marianne Steinfeldt, 04532 10 50
- ✉ rsteinfeldt4547@aol.com
- 🌐 www.polio-selbsthilfe.de
- 👥 montags, alle 2 Monate  
AWO Treff, Broilingstr. 16, 23554 Lübeck  
Bitte melden Sie sich bei uns an.



Bundesverband Poliomyelitis e.V.

## Sport für Alle

Stormarner Vereine leben inklusiven Sport

- ☎ Kreissportverband Stormarn e.V., 04531 80 87 22
- ✉ inklusion@ksv-stormarn.de
- 🌐 www.ksv-stormarn.de
- 👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



## Stottern & Selbsthilfe Nord e.V.

Betroffene und Angehörige sind herzlich eingeladen.

- ☎ Fiede Krause, 04632 87 63 40
- ✉ kontakt@stottern-nord.de
- 🌐 www.stottern-nord.de
- 👥 Alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



## Burnout

### Anderes Burnout Café BBUDe.V.

Emotionale Entlastung und gegenseitige Unterstützung

- ✉ info@anderes-burnout-cafe.de
- 🌐 anderes-burnout-cafe.de/selbsthilfegruppen
- 👥 Alle Angebote in Präsenz und digital finden Sie auf unserer Website.



## Bundesverband Burnout und Depression e.V.

### Austausch und wertschätzende Lebenshilfe

- ☎ Thomas Grünschläger, 02131 77341 51
- ✉ [vorstand@bvbud.de](mailto:vorstand@bvbud.de)
- 🌐 [bvbud.de](http://bvbud.de)
- 👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



## Burnout – Hilfe zur Selbsthilfe

### Gesprächs- und Anregungsaustausch

- ☎ Birgitta Barke, 0173 605 41 00
- ✉ [shg-burnout-badoldesloe@gmx.de](mailto:shg-burnout-badoldesloe@gmx.de)
- 🌐 [www.drk-badoldesloe.de](http://www.drk-badoldesloe.de)
- 👥 1. Mittwoch im Monat, 18.30–20 Uhr  
DRK-Ortsverein, Lübecker Str. 17, 23843 Bad Oldesloe



## Darmerkrankungen

## CHRONISCH GLÜCKLICH e.V. – Team Norddeutschland

### Unterstützung für Menschen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung (CED)

- ☎ Nadine Reiche
- ✉ [moin@chronisch-gluecklich.de](mailto:moin@chronisch-gluecklich.de)
- 🌐 [chronisch-gluecklich.de/wir-sind-chronisch-gluecklich/vernetzen/freundeskreis-nord](http://chronisch-gluecklich.de/wir-sind-chronisch-gluecklich/vernetzen/freundeskreis-nord)
- 👥 Alle Angebote findet ihr auf unserer Website.



## Junge ILCO – Darmerkrankungen





### Austausch und Vernetzung für junge Stomaträger\*innen und Darmerkrankte bis 39 Jahre

- ☎ Sophia und Eva-Maria
- ✉ [junge.ilco@ilco-kontakt.de](mailto:junge.ilco@ilco-kontakt.de)
- 🌐 [www.ilco.de/fuer-juengere/online-angebote-der-jungen-ilco](http://www.ilco.de/fuer-juengere/online-angebote-der-jungen-ilco)
- 👥 digital, 18.30 Uhr, meldet Euch bitte per E-Mail bei uns an.  
Alle Termine findet ihr auf unserer Website.



## Junge ILCO – Darmerkrankungen 40+





### austauschen & vernetzen

-  Team Junge ILCO
-  40plus@ilco-kontakt.de
-  www.ilco.de
-  digitale Treffen, 19 Uhr  
Alle Termine findest Du auf unserer Website. Bitte melde Dich per E-Mail bei uns an.

## Demenz

### Alzheimer Gesellschaft Stormarn e.V. – Angehörigengruppen

#### Verständnis für die Lebenssituation von demenzerkrankten Menschen

-  Silke Peemöller + Bärbel Dabelstein, 04102 82 22 22
-  mail@alzheimer-stormarn.de
-  www.alzheimer-stormarn.de
-  2. Montag im Monat, 9.15–11.30 Uhr (Silke Peemöller)  
4. Donnerstag im Monat, 18 Uhr für Berufstätige (Bärbel Dabelstein)  
PRH, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 Ahrensburg



### Demenz – Gruppe für Angehörige

#### Miteinander – Füreinander

-  Silke Steinke, 04531 67 08 48
-  info@oase-oldesloe.de
-  www.oase-oldesloe.de
-  1. Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr Mehrgenerationenhaus Oase  
Ratzeburger Str. 20, 23843 Bad Oldesloe





## Depression – Selbsthilfegruppe Tritttau

**Gemeinsam bekommen wir vieles wieder hin.**

☎ Michael Fischer, 04102 69 13 22

✉ abgmichael@gmx.de

👥 dienstags, 14-tägig, ungerade Woche, 10 Uhr  
Bürgerhaus Tritttau, Europaplatz 7, 22946 Tritttau



## Depression und Ängste – Männergruppe

**Gemeinsam neue Strategien entwickeln.**

☎ Sven Eggers, 04102 21 15 10

✉ sven.eggers@kabelmail.de

🌐 [www.peter-rantzau-haus.de](http://www.peter-rantzau-haus.de)

👥 donnerstags, 18–20 Uhr, 14-tägig, ungerade KW  
PRH, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 Ahrensburg

## Depression und Ängste – Selbsthilfegruppe

**Mit Mut und Kraft den Alltag selbstbestimmt gestalten.**

☎ Katrin Jaeger, 04102 21 15 15

✉ [info@peter-rantzau-haus.de](mailto:info@peter-rantzau-haus.de)

🌐 [www.peter-rantzau-haus.de](http://www.peter-rantzau-haus.de)

👥 montags, 17–19 Uhr, 14-tägig  
PRH, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 Ahrensburg







Peter-Rantzau-Haus

*Mitten im Leben*





## Depression und Ängste – Selbsthilfegruppen

### Gemeinsam neue Strategien entwickeln.

-  Sven Eggers, 04102 21 15 15
-  sven.eggerts@kabelmail.de
-  www.peter-rantzau-haus.de
-  donnerstags, 18–20 Uhr, 14-tägig, gerade KW, Gruppe 1  
dienstags, 18–20 Uhr, 14-tägig, gerade KW, Gruppe 2  
PRH, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 Ahrensburg

## Depression und Ängste – Selbsthilfegruppen

### Hilfe zur Selbsthilfe

-  Christiane Tiemann, 04102 21 15 15
-  info@peter-rantzau-haus.de
-  www.peter-rantzau-haus.de
-  dienstags, 14-tägig, 9.30–11.30 Uhr, Gruppe 1  
donnerstags, 14-tägig 9.30–11.30 Uhr, Gruppe 2  
dienstags, 14-tägig, 18–20 Uhr, Gruppe 3  
PRH, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 Ahrensburg

## Deutsche Angst-Hilfe e.V.

### Angst ist eine Chance.





-  Team Angst-Hilfe e.V., 089 21 52 97 72
-  dash@angstselbsthilfe.de
-  www.angstselbsthilfe.de
-  Alle Angebote zur Selbsthilfe finden Sie auf unserer Website.



## Diabetes

## Dia Engel e. V.

### Hilfe zur Selbsthilfe bei Diabetes von Betroffenen für Betroffene

-  Nummer bei Diabetes Kummer  
Team Dia Engel e.V. - täglich 10–22 Uhr, 0203 47 99 15 88
-  info@diaengel.de
-  diaengel.de
-  Podcast „Talk mit den Dia Engeln“  
Weitere Angebote findet ihr auf unserer Website.



# Dia Kompass – Online-Diabetes-Verzeichnis

Gutes tun und eintragen – Ein Projekt von Dia Engel e.V.

☎ Team Dia Engel, 0203 73 88 54 21

✉ info@diakompass.de

🌐 www.diakompass.de

👥 Informationen und Kontakte finden Sie auf unserer Website.



Das Online-Diabetes-Verzeichnis  
[www.diakompass.de](http://www.diakompass.de)



## Familie

### Alleinerziehende Eltern – Treffen

Wir stärken Sie für eine Zeit, die Mut und neue Denkweisen erfordert.

☎ Familienzentrum Reinbek, 0170 375 86 15

🌐 famz-reinbek@awo-stormarn.de

👥 dienstags, 15.30–16.30 Uhr  
Begegnungsstätte, Querweg 13, 21465 Reinbek  
Treffen für die Kinder: zeitgleich nebenan



### Alleinerziehende Mütter und Väter – Selbsthilfetreff

Sich gegenseitig durch Erfahrung stärken.

☎ Gemeinschaftszentrum Sönke-Nissen-Park Stiftung, 040 71 00 04 12

✉ gemeinwesen@gutshaus-glinde.de

🌐 www.gutshaus-glinde.de/gemeinwesenarbeit

👥 2. Montag im Monat, 17–19 Uhr  
Gemeinschaftszentrum, Möllner Landstr. 53, 21509 Glinde

### Autismus Hamburg e.V. – Elterntreffen Bargtheide

Erfahrungsaustausch für Eltern

☎ Carmen Gauf

✉ autismus-stormarn@gmx.de

🌐 www.autismushamburg.de

👥 letzter Montag im Monat, 19.30–22 Uhr  
Schulforum Bargtheide, Am Markt 2a, 22941 Bargtheide





# Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V. Regionalverein Hamburg

## Keiner versteht mich! – Doch, die Elterngruppen hochbegabter Kinder!

☎ Kirsten Hanebuth, 0176 49 60 36 89

✉ nord-ost@dghk-hh.de

🌐 dghk-hh.de

👥 1x im Monat, abends  
Grundschule Eckerkoppel, Berner Heerweg 99  
22159 Hamburg



**DGHK DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR DAS  
HOCHBEGABTE KIND E.V.**  
Regionalverein Hamburg

## Elternlotsen – Für einen guten Start

### Wir Elternlotsinnen informieren, beraten, vermitteln und vernetzen.

☎ Eileen Buthmann und Monika Wiborny, 0160 7154216

✉ info@eltern-lotsen.de

🌐 www.eltern-lotsen.de

👥 Telefonsprechstunden:  
montags 10–12 Uhr und mittwochs 14–16 Uhr  
Wir „lotsen“ anonym, kostenlos und niedrigschwellig für einen  
guten Start.



## Gruppe für Eltern von trans\*/nicht-binären Kindern jeden Alters

### Kinder auf dem Weg zu sich selbst gut unterstützen.

☎ Annika Möller, 0451 707 55 88

✉ eltern@lambda-nord.de

🌐 www.lambda-nord.de

👥 1x monatlich durch unsere Berater:innen organisiert und begleitet.



## KiO – Kinderhilfe Organtransplantation e.V.

### Wir unterstützen Kinder und ihre Familien in Not.

☎ KiO-Team, 069 24 24 77 -11/-12

✉ kio@kiohilfe.de

🌐 www.kiohilfe.de

👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



## SchreiBabyAmbulanz Kompetenzzentrum Frühe Hilfe e.V.

Hilfe. Direkt, umfassend, persönlich.

☎ Monika Wiborny, 040 45 92 48  
✉ wiborny@sba-kompetenzzentrum.de

🌐 [www.sba-kompetenzzentrum.de](http://www.sba-kompetenzzentrum.de)

👥 Wir bieten Ihnen einen Termin innerhalb von 48 Stunden an.



## Kinderwunsch? Selbsthilfetreff – digital

Darüber sprechen und sich gegenseitig Mut machen.

☎ KIBIS Stormarn, 04102 99 55 94

✉ [info@kibis-stormarn.de](mailto:info@kibis-stormarn.de)

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

👥 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr – digital.



## Eltern muskelkranker Kinder – Selbsthilfegruppe

Erfahrungs- und Informationsaustausch

☎ Christiane Schuster, 040 323 23 10

✉ [schuster@muskelschwund.de](mailto:schuster@muskelschwund.de)

🌐 [www.muskelschwund.de](http://www.muskelschwund.de)

👥 donnerstags, alle 10–12 Wochen  
Deutsche Muskelschwund-Hilfe e.V., Alstertor 20, 20095 Hamburg



## Hauterkrankungen

### Akne inversa – Selbsthilfegruppe „mullewupp“

Ermutigung zum offenen Umgang

☎ Gerd Wordtmann, 0431 59 25 30 31

✉ [shg@mullewupp.de](mailto:shg@mullewupp.de)

🌐 [www.mullewupp.org](http://www.mullewupp.org)

👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website  
Bitte melden Sie sich per E-Mail bei uns an.



Selbsthilfe KIBIS Stormarn

## Ichthyose e.V. Selbsthilfe


### Erfahrungs- und Informationsaustausch

-  Kirstin Kiebusch, 033764 204 57
-  [selbsthilfe@ichthyose.de](mailto:selbsthilfe@ichthyose.de)
-  [www.ichthyose.de](http://www.ichthyose.de)
-  Alle Angebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



## Psoriasis – Selbsthilfegruppe Stormarn





### Austausch mit Betroffenen und Angehörigen

-  Hartmut Junge, 040 714 001 47
-  [junge.obk@t-online.de](mailto:junge.obk@t-online.de)
-  [www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)
-  1. Donnerstag im Monat, 18 Uhr, ab März 2024 .

WIR SIND  
*#gemeinsamstark*  
MIT PSORIASIS.

## Schuppenflechte – Selbsthilfe

### Schuppenflechte macht nicht einsam. Sprich darüber!

-  Michael Kröger, 040 49 78 22
-  [rg-hamburg@psoriasis-bund.de](mailto:rg-hamburg@psoriasis-bund.de)
-  [www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)
-  Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.







Deutscher  
Psoriasis Bund e.V.  
Selbsthilfe seit 1973

## Herzerkrankungen

## Defi-Selbsthilfegruppe Stormarn

### Menschen mit implantiertem Defibrillator (ICD), Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen.

-  Heiko & Irene Rolfs, 040 72 97 74 80
-  [defi-shg-reinbek@web.de](mailto:defi-shg-reinbek@web.de)
-  [www.icd-defi-selbsthilfegruppe-reinbek.de](http://www.icd-defi-selbsthilfegruppe-reinbek.de)
-  1. Dienstag im Monat, 18–19.30 Uhr

Krankenhaus Reinbek, Hamburger Straße 41, 21465 Reinbek  
Digitale Treffen an unterschiedlichen Wochentagen zusätzlich



### Klinik**kompass**



aktiv&sicher  
im Krankenhaus  
[www.klinikkompass.de](http://www.klinikkompass.de)

## Herzsport

### Reha-Sport ist Hilfe zur Selbsthilfe

☎ Uwe Schneider, 040 401 13 26 10

✉ schneider@tsv-reinbek.de

🌐 [www.tsv-reinbek.de/sportarten-a-z/reha-sport](http://www.tsv-reinbek.de/sportarten-a-z/reha-sport)

👥 montags 18.50 Uhr und 19.50 Uhr donnerstags 17.50 Uhr und 19 Uhr  
Alte Sporthalle Sachsenwald, Schulstr. 19, 21465 Reinbek  
freitags 8.40 Uhr und 9.55 Uhr  
Jürgen-Rickertsen-Haus, Schulstr. 7, 21465 Reinbek  
Eine Anmeldung per E-Mail ist unbedingt erforderlich.



## Interkulturelle Selbsthilfe

### Familiengarten für Geflüchtete

#### Begegnung, Gespräche, Austausch und vielfältige Lern- und Hilfsangebote

☎ Gudrun Scholze, 04531 67 08 48

✉ [info@oase-oldesloe.de](mailto:info@oase-oldesloe.de)

🌐 [www.oase-oldesloe.de](http://www.oase-oldesloe.de)

👥 montags – freitags  
Bella Donna Haus, Bahnhofstraße 12, 23843 Bad Oldesloe  
Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



### Kulturcafé – Vielfalt leben

#### Austausch über verschieden Themen – offen für alle

☎ Familienzentrum Reinfeld/Nordstormarn  
0171 267 88 33

✉ [famz-reinfeld@awo-stormarn.de](mailto:famz-reinfeld@awo-stormarn.de)

🌐 [awo-familienzentrum-stormarn.de/reinfeld](http://awo-familienzentrum-stormarn.de/reinfeld)

👥 donnerstags, 10–12 Uhr  
Begegnungsstätte DRK-Ortsverein Reinfeld e.V.  
Lokfelder Str. 4, 23588 Reinfeld



### Sprachcafé für Menschen mit Migrationsgeschichte

#### Deutsch lernen und miteinander sprechen.

☎ Familienzentrum Reinfeld/Nordstormarn, 0171 267 88 33





✉ [famz-reinfeld@awo-stormarn.de](mailto:famz-reinfeld@awo-stormarn.de)

🌐 [awo-familienzentrum-stormarn.de/reinfeld](http://awo-familienzentrum-stormarn.de/reinfeld)

👥 dienstags, 10–12 Uhr  
Begegnungsstätte DRK Ortsverein Reinfeld e.V.  
Lokfelder Str. 4, 23858 Reinfeld

## Sprachcafé im AWO Familienhaus





### Offenes Angebot zum Erlernen der deutschen Sprache

-  Familienzentrum Ahrensburg, 0170 375 86 13
-  famz-ahrensburg@awo-stormarn.de
-  awo-familienzentrum-stormarn.de
-  mittwochs, 16–18 Uhr (außer in den Schulferien)  
AWO FamilienHaus, Hamburger Str. 16a, 22926 Ahrensburg



## Ukrainische Frauengruppe

### Hilfe zur Selbsthilfe im Austausch

-  Familienzentrum Ahrensburg, 0170 375 86 13
-  famz-ahrensburg@awo-stormarn.de
-  awo-familienzentrum-stormarn.de
-  donnerstags, 16.30–18 Uhr  
AWO FamilienHaus, Hamburger Str. 16A, 22926 Ahrensburg  
Melden Sie sich bitte an.

## Junge Selbsthilfe

### InCogito – Blogprojekt zur Selbsthilfe von jungagierte e.V.

**Junge Menschen mit psychosozialen Problemen sowie Essstörungen sind herzlich eingeladen.**

-  InCogito, 0351 41887490
-  team@in-cogito.de
-  in-cogito.de/anmeldung-selbsthilfe
-  digital – je nach Angebot und Gruppe



## Junge Erwachsene – Selbsthilfetreff

**Jetzt bin ich auch mal dran! Wenn es zu Hause schwierig ist oder war ...**

-  Susanne Manavi, 01515 054 54 15
-  beherzt@awo-stormarn.de
-  www.awo-stormarn.de
-  BEHERZT, Große Str.28–30, 22926 Ahrensburg  
Um Anmeldung wird gebeten.



## Junge Selbsthilfe – bundesweit

### Schon mal an Selbsthilfe gedacht?

- ✉ [junge-selbsthilfe@nakos.de](mailto:junge-selbsthilfe@nakos.de)
- 🌐 [schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)
- 👥 Bundesweites Verzeichnis der Selbsthilfeangebote für junge Menschen.

SCHON MAL AN  
SELBSTHILFE  
GRUPPEN  
GEDACHT?

Das Portal für Junge Selbsthilfe

## LEBENSMUTIG. Junge Selbsthilfe Blog

### Selbsthilfe ist cool.

- ✉ [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)
- 🌐 [www.junge-selbsthilfe-blog.de](http://www.junge-selbsthilfe-blog.de)
- 👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.

**LEBENSMUTIG.**  
*Junge Selbsthilfe Blog*

## Locating Your Soul

### Hilfe für junge Menschen mit psychischen Problemen.

- ✉ [redaktion@locating-your-soul.de](mailto:redaktion@locating-your-soul.de)
- 🌐 [locating-your-soul.de](http://locating-your-soul.de)
- 👥 Alle Angebote findest Du auf unserer Website.



## Schwangerschaft – moderierter Selbsthilfetreff

### Unterstützung in einer besonderen Lebensphase für die Psyche

- ☎ Renate Krey, 0162 208 10 10
- ✉ [beherzt@awo-stormarn.de](mailto:beherzt@awo-stormarn.de)
- 🌐 [www.awo-stormarn.de](http://www.awo-stormarn.de)
- 👥 BEHERZT, Große Straße 28–30, 22926 Ahrensburg

 **BEHERZT**  
STORMARNER PRÄVENTIONSPROJEKT

## Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene

### „Gemeinsam statt einsam.“

- ☎ Katja Balkenhol, 04102 69 11 25
- ✉ [jungetrauer@hospiz-ahrensburg.de](mailto:jungetrauer@hospiz-ahrensburg.de)
- 🌐 [www.hospiz-ahrensburg.de](http://www.hospiz-ahrensburg.de)
- 👥 Ambulanter Hospizdienst, Manhagener Allee 51, 22926 Ahrensburg  
Bitte melde Dich für ein erstes Gespräch bei uns an.



**Weitere Selbsthilfeangebote für junge Menschen finden Sie in den Themen der Erkrankungen und Belastungen.**

### Angehörige von Menschen mit einer Krebserkrankung – Selbsthilfetreff

**Bedürfnisse und Gedanken stehen im Mittelpunkt.**

- ☎ Susanne Höger, 040 72 73 84 50
- ✉ [bz@svs-stormarn.de](mailto:bz@svs-stormarn.de)
- 🌐 [www.svs-stormarn.de](http://www.svs-stormarn.de)
- 👥 3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr  
Beratungszentrum Südstormarn, Völckers Park 8, 21465 Reinbek.



### Begegnungscafé für Menschen mit Krebserkrankungen

**Austausch und Information in lockerer Atmosphäre**

- ☎ Psychosoziale Krebsberatung, 040 72 73 84 0
- ✉ [svs@svs-stormarn.de](mailto:svs@svs-stormarn.de)
- 🌐 [www.svs-stormarn.de](http://www.svs-stormarn.de)
- 👥 3. Dienstag im Monat, 15–17 Uhr  
SVS, Völckers Park 8, 21465 Reinbek

### Bewegen mit Krebs – Nordic-Walking-Treff

**„Bewegung hilft!“ – und nicht nur bei Krebs.**

- ☎ Friederike Kruse, 040 72 73 84 50
- ✉ [f.kruse@svs-stormarn.de](mailto:f.kruse@svs-stormarn.de)
- 👥 freitags, 9 Uhr  
Waldparkplatz an der Bismarckstraße, 21465 Reinbek

### Bewegen mit Krebs – Selbsthilfegruppe

**Aktiv an der frischen Luft bewegen**

- ☎ Friederike Kruse, 040 72 73 84 50
- ✉ [bz@svs-stormarn.de](mailto:bz@svs-stormarn.de)
- 🌐 [www.svs-stormarn.de](http://www.svs-stormarn.de)
- 👥 montags, 15 Uhr SVS, Völckers Park 8, 21465 Reinbek



## Brustkrebs 50plus – Selbsthilfegruppe

### Mut machen und Halt geben.

- ☎ Kathrin Klinger, 040 722 84 10
- ✉ [brustkrebs50plus@web.de](mailto:brustkrebs50plus@web.de)
- 👥 letzter Dienstag im Monat, 18–19.30 Uhr  
Beratungszentrum Südstormarn, Völkers Park 8, 21465 Reinbek



## Brustkrebs Selbsthilfe – Pink Ladies

### Zusammen weinen und lachen.

- ☎ Shari Busch, 0178 158 10 63
- ✉ [sharadzbusch@gmail.com](mailto:sharadzbusch@gmail.com)
- 🌐 2. Dienstag im Monat, 18–19.30  
Beratungszentrum Südstormarn, Völkers Park 8, 21465 Reinbek



## Darmkrebsbetroffene und Stomaträger – Selbsthilfe

### Unterstützung für Betroffene und Angehörige

- ☎ Arno Bräun, 0151 15 73 18 28
- ✉ [ritarno@t-online.de](mailto:ritarno@t-online.de)
- 🌐 [www.ilco.de](http://www.ilco.de)
- 👥 2. Donnerstag im Monat, 14.30–17 Uhr  
Agaplesion Diakonieklinikum Hohe Weide 17, 20259 Hamburg



## Deutsche Hirntumorhilfe e.V.

### Wissenswertes zu Diagnose, Therapie und Nachsorge – Wir bringen Sie miteinander in Kontakt.

- ☎ Hirntumor-Informationsdienst  
03437 702 702
- ✉ [info@hirntumorhilfe.de](mailto:info@hirntumorhilfe.de)
- 🌐 [www.hirntumorhilfe.de](http://www.hirntumorhilfe.de)
- 👥 Unsere vielfältigen Hilfsangebote finden Sie auf der Website.

Deutsche  
Hirntumorhilfe



## Eierstockkrebs – Selbsthilfegruppe OvarSH Nord/Ost – online

### Wissen – Information – Beratung – Austausch – Unterstützung – Hilfe

- ☎ Heike Abels-Kowitz, 0152 28 50 18 15
- ✉ [heike.kowitz@eskd.de](mailto:heike.kowitz@eskd.de)
- 🌐 [www.eskd.de](http://www.eskd.de)
- 👥 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr – digital  
Melden Sie sich bitte per E-Mail bei uns an.





# Frauenselbsthilfe Krebs Bundesverband e.V.

## mutig – bunt – aktiv

☎ 0228 33 88 94 00

✉ kontakt@frauenselbsthilfe.de

🌐 www.frauenselbsthilfe.de

👥 Eine Übersicht aller Gruppen vor Ort sowie den Zugang zum Online -Selbsthilfe-Treffen für Frauen mit Metastasen finden Sie auf unserer Website.



## Jung und Eierstockkrebs – Selbststärkungsgruppe

### Austausch, Mutmachen, Informationen und Empowerment

✉ jung-esk@eskd.de

🌐 www.ovarsh.de

👥 monatliche Austauschrunde – digital  
Melden Sie sich bitte per E-Mail bei uns an.



## Leben mit Krebs – Selbsthilfegruppe in Bad Oldesloe

### Erfahrungs- und Informationsaustausch

☎ Petra Klauer, 04531 21 28

✉ info@drk-badoldesloe.de

🌐 www.drk-badoldesloe.de

👥 4. Dienstag im Monat, 16–18 Uhr,  
DRK-Ortsverein, Lübecker Str. 17, 23843 Bad Oldesloe

## Leben mit Krebs – Selbsthilfegruppe in Reinfeld

### Erfahrungs- und Informationsaustausch

☎ Evelin Trost, 04533 26 80




✉ info@drk-stormarn.de

🌐 www.drk-stormarn.de

👥 2. Montag im Monat, 17–19 Uhr,  
Claudiushof, Matthias-Claudius-Str. 1–5, 23858 Reinfeld

## Leben mit Krebs – Selbsthilfegruppe in Trittau

### Erfahrungs- und Informationsaustausch

-  Barbara Kiwus, 04154 35 62
-  [bkiwus@gmx.de](mailto:bkiwus@gmx.de)
-  [www.drk-stormarn.de](http://www.drk-stormarn.de)
-  1. und 3. Donnerstag im Monat, 17–19 Uhr  
DRK-Ortsverein, Rausdorfer Str. 5 a, 22946 Trittau





## Leben mit Krebs – Selbsthilfegruppe in Bargteheide


### Erfahrungs- und Informationsaustausch

-  Bärbel Beer, 04102 47 24 50
-  [info@drk-bargteheide.de](mailto:info@drk-bargteheide.de)
-  [www.drk-stormarn.de](http://www.drk-stormarn.de)
-  1. Mittwoch im Monat, 16.30–18.30 Uhr  
Stadthaus, Am Markt 4, 22941 Bargteheide

## Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

### Wir werden da sein.





-  Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V., 0431 800 10 80
-  [info@krebsgesellschaft-sh.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sh.de)
-  [www.krebsgesellschaft-sh.de](http://www.krebsgesellschaft-sh.de)
-  Alle Selbsthilfeangebote, Kurse und Seminare finden Sie auf unserer Website.

Schleswig-Holsteinische  
Krebsgesellschaft e.V. 

**WIR WERDEN DA SEIN!**

## TREFFPUNKTE der deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

### Diagnose Krebs: Was nun? Hol Dir Hilfe.

-  030 280 93 05 60
-  [info@junge-erwachsene-mit-krebs.de](mailto:info@junge-erwachsene-mit-krebs.de)
-  [junge-erwachsene-mit-krebs.de](http://junge-erwachsene-mit-krebs.de)
-  Weitere Informationen und alle TREFFPUNKTE findest Du auf unserer Website.



### Jugendwerk lambda::nord e.V.

Der lesbisch schwule bi trans\* inter\* queere Jugendverband für junge Menschen zwischen 14 und 26 Jahren

 Team lambda::nord, 0451 707 55 87

 [info@lambda-nord.de](mailto:info@lambda-nord.de)

 [www.lambda-nord.de](http://www.lambda-nord.de)



**lambda::nord**

Der lesbisch schwule bi trans\* inter\* queere Jugendverband

 Alle Angebote und Termine findet ihr auf unserer Website.

### Lesben, Schwule, bi\*, trans\*, inter\* und queere Menschen in Schleswig-Holstein – HAKI e.V.

Emanzipation geschlechtlicher Vielfalt

 HAKI-Zentrum, 0431 170 90

 [beratung@haki-sh.de](mailto:beratung@haki-sh.de)

 [haki-sh.de](http://haki-sh.de)

 HAKI-Zentrum, Walkerdamm 17, 24103 Kiel  
Alle Angebote findest Du auf unserer Website.



**HAKI e.V.**

### Lesbentreff

Über Lebensfragen sprechen und aktiv sein.

 Renate Weber, 04531 867 72

 [frauenberatung@fhf-stormarn.de](mailto:frauenberatung@fhf-stormarn.de)

 [www.fhf-stormarn.de](http://www.fhf-stormarn.de)

 1. Freitag im Monat, 19.30 Uhr,  
Frauenfachberatungsstelle Bahnhofstr. 12, 23843 Bad Oldesloe



**FRAUEN HELFEN FRAUEN**  
STORMARN E.V.

## Lungenerkrankungen

### Asbestose-Selbsthilfegruppe Hamburg/Schleswig-Holstein e.V.

Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.

 Harald Niemann, 0481 12 09 27 58

 [asbestose-shg-hh-sh@gmx.de](mailto:asbestose-shg-hh-sh@gmx.de)

 [www.asbestkrankungen.de](http://www.asbestkrankungen.de)

 1. Freitag im Monat, 18 Uhr  
DRK-Haus, Kielort 51, 22848 Norderstedt

## Lungenemphysem – COPD Selbsthilfegruppe Hamburg Nord

**Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.**

- ☎ Rainer Schubert, 040 64 22 05 05
- ✉ rainerschub@web.de
- 🌐 [www.lungenemphysem-copd.de](http://www.lungenemphysem-copd.de)
- 👥 2. Samstag im Monat, 14.30 Uhr  
Asklepios Klinik, S4, Rübenkamp 220, 22291 Hamburg



## Neurologische Erkrankungen

### Deutsche Hirnstiftung e.V.

**Für das Wohl von Neurologie-Patient\*innen und deren Angehörige.**

- ☎ Anne Katrin Pawelzik, 030 531 43 79 36
- ✉ [info@hirnstiftung.org](mailto:info@hirnstiftung.org)
- 🌐 [hirnstiftung.org](http://hirnstiftung.org)
- 👥 Unsere Angebote finden Sie auf unserer Website.



### Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

**Hilfe auf Augenhöhe mit Offenheit und Vertrauen**

- ☎ Johanna Heigold, 0431-56015-10
- ✉ [heigold@dmsg-sh.de](mailto:heigold@dmsg-sh.de)
- 🌐 [www.dmsg-sh.de](http://www.dmsg-sh.de)
- 👥 Alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



### Dystonie – Selbsthilfegruppe

**Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.**

- ☎ Wiebke & Karl-Heinz Petersen, 0 46 37 963 68 61
- ✉ [karl-heinz.petersen@dystonie-sh.com](mailto:karl-heinz.petersen@dystonie-sh.com)
- 🌐 [www.dystonie-sh.de](http://www.dystonie-sh.de)
- 👥 2. Donnerstag im Quartal, 17 Uhr  
UKSH, Klinik für Neurologie, 4. OG,  
Konferenzraum A, Arnold-Heller-Str. 3, 24105 Kiel






## Epilepsie – Selbsthilfegruppe – EPI-Center

**Gewitter im Gehirn – Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen.**

-  Michaela Reinke, 0151 566 235 66
-  reinkemichaela@gmail.com
-  www.epi-centersegeberg.de
-  3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr  
KIS Segeberg, Kurhausstr. 2, 23795 Bad Segeberg.

## Epilepsie Empowerment Deutschland e.V. Digitale Selbsthilfegruppe

**Impulsvortrag über etwas Aktuelles und Austausch**

-  info@epipower.de
-  epipower.de
-  1. Dienstag im Monat, 18–22 Uhr  
Bitte sende uns eine E-Mail.



## MS-Selbsthilfegruppe Ahrensburg

**Betroffene und Angehörige sind gern willkommen.**

-  Hannelore Klinger, 04102 566 40
-  h.j.klinger@gmx.de
-  dmsg-sh.de
-  3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr  
PRH, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 Ahrensburg

## MS-Selbsthilfegruppe Reinbek

**Vertrauensvolles Miteinander**

-  Ruth Wilcken, 040 72 73 04 10
-  marwilck@gmx.de
-  dmsg-sh.de
-  letzter Freitag im Monat, 15–17 Uhr, außer Juli/Dez.  
Jürgen-Rickertsen-Haus, Schulstr. 7, 21465 Reinbek

## MS-Treff Glinde

### Erfahrungsaustausch und gegenseitiges stärken

- ☎ Monika Dannehl, 040 711 36 69
- ✉ mo.dannehl@gmx.de
- 🌐 www.dmsg-hamburg.de
- 👥 2. Freitag im Monat, 17 Uhr  
Ev. Gemeindehaus, Willinghusener Weg 69, 21509 Glinde

## Parkinson-Selbsthilfegruppe Reinbek/Glinde

### Angehörige sind herzlich eingeladen.

- ☎ Wolfgang Schreck, 0176 439 541 89
- ✉ wolfgang.schreck@hamburg.de
- 🌐 www.parkinson-vereinigung.de
- 👥 montags, 15 Uhr  
Begegnungsstätte, Willinghusener Weg 78, 21509 Glinde



## Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Stormarn

### Ein Schlaganfall ist keine Frage des Alters.

- ☎ Carmen Mazurowski, 04102 888 26 88
- ✉ carmen.mazurowski@t-online.de
- 🌐 www.schlaganfall-ring.de
- 👥 2. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr,  
Uns Huus Manhagener Allee 17, 22926 Ahrensburg



## Organtransplantation

## Bundesverband der Organtransplantierten – BDO Regionalgruppe SH/HH

### Warum Organe auf Wolken betten?

### Auf Erden können Sie Leben retten!

- ☎ Wolfgang Veit, 04851 12 84
- ✉ wolfgang.veil@bdo-ev.de
- 🌐 bdo-ev.de
- 👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



### Digitales Pflegebistro – wir pflegen Schleswig-Holstein e.V.

#### Pflegende Angehörige unterstützen, informieren & vernetzen

☎ Suester Schöwing  
Helga Fernández Kettler  
04848 213 98 33

✉ kontakt@pflegebistro.de

🌐 pflegebistro.de

👥 Alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



### INTENSIVkinder zuhause e.V.

#### Gemeinsam sind wir stark ...

☎ 01578 499 45 41

✉ info@intensivkinder.de

🌐 intensivkinder.de

👥 Unsere Angebote finden Sie auf unserer Website.



### Pflegende Angehörige – Selbsthilfegruppe

#### „Sie sind nicht allein!“

☎ Cordula Wenzel, 040 72 73 84 50

✉ c.wenzel@svs-stormarn.de

🌐 www.svs-stormarn.de

👥 1. Dienstag im Monat, 10–12 Uhr  
Beratungszentrum Südstormarn, Völckers Park 8, 21465 Reinbek



## Klinikkompass



**aktiv&sicher**  
**im Krankenhaus**  
[www.klinikkompass.de](http://www.klinikkompass.de)

## PflegeStützpunkt im Kreis Stormarn

**Individuelle, unabhängige und kostenfreie Beratung.**



Team Pflegestützpunkt,  
04531 160 -17 76, -16 34, -15 04, -10 63, -15 44



[pflegestuetzpunkt@kreis-stormarn.de](mailto:pflegestuetzpunkt@kreis-stormarn.de)



[www.kreis-stormarn.de/go/pflegestuetzpunkt](http://www.kreis-stormarn.de/go/pflegestuetzpunkt)



Kreis Stormarn, Mommsenstraße 13, 23843 Bad Oldesloe  
Sprechzeiten nach Terminvereinbarung

2. Donnerstag im Monat, 10–13 Uhr  
PRH, Manfred-Samusch-Str.9, 22926 Ahrensburg

1. Mittwoch im Monat, 10–13 Uhr  
Gutshaus Glinde, Möllner Landstr. 53, 21509 Glinde

3. Mittwoch im Monat, 9.30–12.30 Uhr  
Fachdienst Gesundheit, Liebigstraße 2, 21465 Reinbek



## Servicepunkt für nachbarschaftlich engagierte Einzelfallhelfer\*Innen

**Hilfestellungen zur selbstständigen Bewältigung des Alltags**



Gudrun Scholze, 04531 897 55 11



[info@oase-oldesloe.de](mailto:info@oase-oldesloe.de)



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*



**OASE**  
Oldesloer Alternative  
Soziale Einrichtung e.V.



[www.oase-oldesloe.de](http://www.oase-oldesloe.de)



Mehrgenerationenhaus Oase, Mo.-Fr. 10.30–12 Uhr  
Ratzeburger Straße 20, 23843 Bad Oldesloe

## Psychische Belastungen und Erkrankungen

### ADHS Deutschland e.V. – Regionalgruppe Lübeck

**Selbsthilfe für Menschen mit ADHS**



Arnulv Rudland, 0175 336 85 25



[rg.luebeck@adhs-deutschland.de](mailto:rg.luebeck@adhs-deutschland.de)



[adhs-deutschland.de](http://adhs-deutschland.de)



4. Donnerstag im Monat, 20–22 Uhr  
Gemeindehaus, Ahrensböcker Str. 5, 23617 Stockelsdorf  
Alle Selbsthilfeangebote finden Sie auf unserer Website.

**ADHS  
DEUTSCHLAND e.V.**  
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS



## Angehörige psychisch erkrankter Menschen – Selbsthilfegruppe

**Reden statt schweigen und neue Perspektiven gewinnen.**

 Lieselotte Jürgensen, 04102 679 00 45

 lieselottejuergensen@gmail.com

 1. und 3. Mittwoch im Monat, 20–21.30 Uhr  
Uns Huus, Manhagener Allee 17, 22926 Ahrensburg

## Club Glinde

**Reden, zuhören, miteinander sein, Spaß haben.**

 Cornelia Kremer, 040 555 50 39 40

 assistenz-glinde@awo-stormarn.de

 www.awo-stormarn.de

 donnerstags, 14.30–17.30 Uhr  
DRK-Ortsverein Glinde, Dorfstr. 17 b, 21509 Glinde


## Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.

**Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Professionellen**

 Altinser Caka, 069 630 18 43 98

 info@dgbs.de

 www.dgbs.de

 Auf unserer Website finden Sie ein bundesweites  
Selbsthilfegruppen-Verzeichnis.

**DGBS**

Deutsche Gesellschaft für  
Bipolare Störungen e.V.




## Einfach mal drüber sprechen ...

**Miteinander reden und füreinander da sein.**

 Regina Meyer-Brookman, 040 675 99 135 -25

 regina.meyer-brookman@familie-barsbuettel.de

 familie-barsbuettel.de

 mittwochs, 18 Uhr, 14-tägig, gerade Woche  
Kirsten Boie Schule, Soltausredder 18, 22885 Barsbüttel.



## Freitagsrunde

**Menschen mit psychischen Belastungen sind herzlich willkommen.**

- ☎ PSK-Team Ahrensburg , 04102 99 92 22
- ✉ psk-ahrensburg@awo-stormarn.de
- 🌐 www.awo-stormarn.de
- 👥 freitags, 10–11.30 Uhr  
Psychosoziale Kontaktstelle, Manhagener Allee 17, 22926 Ahrensburg

## Gesprächsgruppe Glinde

**Begegnung für Menschen mit psychischen Belastungen**

- ☎ Claus-Peter Harder, 0176 30 18 30 99
- ✉ cmharder@gmx.net
- 🌐 www.drk-glinde.de
- 👥 dienstags, um Anmeldung wird gebeten  
DRK-Ortsverein Glinde, Dorfstr. 17 b, 21509 Glinde

## Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

**Entlastung für Angehörige**

- ☎ Sandra Baumgarte, 0174 477 94 31
- ✉ s.baumgarte@svs-stormarn.de
- 🌐 www.svs-stormarn.de
- 👥 1. Dienstag im Monat, 19–20.30 Uhr  
Beratungszentrum Südstormarn, Völckers Park 8, 21465 Reinbek

## Hochsensible – Selbsthilfetreff

**Ein Wesenszug mit vielen Variationen.**

- ☎ Alexander Mikula
- ✉ hochsensible.stormarn@gmail.com
- 🌐 www.kibis-stormarn.de
- 👥 jeden 1. Montag im Monat, 19–20.30 Uhr, digital  
Bitte melden Sie sich per E-Mail bei uns an.



## Klönstuv – Selbsthilfetreff

**Menschen mit psychischen Belastungen sind herzlich eingeladen.**

- ☎ PSK-Team Ahrensburg, 04102 99 92 22
- ✉ [psk-ahrensburg@awo-stormarn.de](mailto:psk-ahrensburg@awo-stormarn.de)
- 🌐 [www.awo-stormarn.de](http://www.awo-stormarn.de)
- 👥 dienstags, 10–12 Uhr  
Psychosoziale Kontaktstelle, Manhagener Alle 17, 22926 Ahrensburg

## Kreativgruppe

**Zusammen basteln, klönen und sich gegenseitig inspirieren.**

- ☎ AWO Assistenz Glinde, 040 555 50 39 40
- ✉ [assistenz-glinde@awo-stormarn.de](mailto:assistenz-glinde@awo-stormarn.de)
- 👥 dienstags, 14–16 Uhr, gerade KW  
AWO Sozialpsychiatrische Dienste, Markt 1, 21509 Glinde

## Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.

**Wir sind Betroffene, die lernen psychische Erkrankungen besser zu verstehen.**

- ☎ Team lvsh-afpk, 0431 260 956 90
- ✉ [kontakt@lvsh-afpk.de](mailto:kontakt@lvsh-afpk.de)
- 🌐 [www.lvsh-afpk.de](http://www.lvsh-afpk.de)
- 👥 Selbsthilfegruppen sowie Krisenhilfe finden Sie auf unserer Website.

## Messies im norddeutschen Raum – Melano Selbsthilfe

**Erfahrungs- und Informationsaustausch für Betroffene und Angehörige**

- ✉ [beratung@messie-syndrom.de](mailto:beratung@messie-syndrom.de)
- 🌐 [www.messie-syndrom.de](http://www.messie-syndrom.de)
- 👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.

**Eine App, die es in sich hat ...**



**Selbsthilfe interaktiv rund um Gesundheit & Familie**

- ⇄ 200 Selbsthilfeangebote
- ⇄ Chaträume für Gruppen
- ⇄ 300 aktuelle Veranstaltungen
- ⇄ Notfallkoffer
- ⇄ News
- ⇄ Push-Nachrichten
- ⇄ neue Features
- ⇄ Podcasts, Filme und vieles mehr erwarten Sie ...

## Moderierter Erfahrungsaustausch in Bad Oldesloe

**Menschen mit psychischen Belastungen sind herzlich willkommen.**

 PSK-Team Bad Oldesloe, 04531 672 69

 psk-oldesloe@awo-stormarn.de

 www.awo-stormarn.de

 2. und 4. Mittwoch im Monat, 15–16.30 Uhr  
Psychosoziale Kontaktstelle, Brunnenstr. 1, 23843 Bad Oldesloe


## Moderierter Erfahrungsaustausch in Trittau

**Menschen mit psychischen Belastungen sind herzlich willkommen.**

 PSK-Team Trittau, 04154 601 18 67

 psk-trittau@awo-stormarn.de

 www.awo-stormarn.de

 dienstags, 16–17.30 Uhr, 14-tägig  
Psychosoziale Kontaktstelle, Hamburger Str. 46 a, 22946 Trittau

## MUT-ATLAS von Mut fördern e.V.

**Deutschlands erste gemeinnützige Online-Übersichtskarte der Hilfs- und Präventionsangebote im Bereich der psychischen Gesundheit**

 Mut fördern e.V.

 kontakt@mut-foerdern.de

 www.mut-atlas.de

 Alle Angebote finden Sie im MUT-ATLAS auf unserer Website.




## PTBS-Selbsthilfegruppe für Einsatzkräfte

**Du für uns und wir für Dich.**

 Dajana Wischnewsky, 0171 302 27 03

 ptbs-shg-einsatzkraefte@t-online.de

 jeden 1. und 3. Donnerstag, 18–20 Uhr  
Parkstr. 2, 24106 Kiel, um Anmeldung wird gebeten.

# Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.

**Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.**

 Beratungsteam , 040 68 91 37 00

 [zwang@t-online.de](mailto:zwang@t-online.de)

 [www.zwaenge.de](http://www.zwaenge.de)

 Alle Angebote finden Sie auf unserer Homepage.



## Rheumatische Erkrankungen

### Morbus Bechterew – Selbsthilfegruppe Ahrensburg

**Erfahrungs- und Informationsaustausch**

 Petra Koch, 0172 425 79 14

 [kochtrittau@gmail.com](mailto:kochtrittau@gmail.com)

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

 dienstags, 18 Uhr  
Peter-Rantzau-Haus, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 Ahrensburg



Das Netzwerk zur Selbsthilfe  
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew  
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

### Rheuma mit Pfiff – online

**Für jüngere Menschen ist diese Erkrankung eine besondere Herausforderung.**

 KIBIS Stormarn, 04102 99 55 94

 [rheumamitpiff@outlook.de](mailto:rheumamitpiff@outlook.de)

 [rheumamitpiff.wixsite.com/rheumamitpiff-1](http://rheumamitpiff.wixsite.com/rheumamitpiff-1)

 Bitte melden Sie sich per E-Mail an.

### Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V. – Ortsgruppe Stormarn

**Informations- und Erfahrungsaustausch**

 Monika Bojens, 04102 891 22 36

 [stormarn@rlsh.de](mailto:stormarn@rlsh.de)

 [rlsh.de](http://rlsh.de)

 1. Montag im Monat, 16 Uhr  
Uns Huus, Manhagener Allee 17, 22926 Ahrensburg

## Vaskulitis Selbsthilfegruppe Schleswig-Holstein

### Informations- und Erfahrungsaustausch

☎ Silke Engel, 0172 912 25 78

✉ vaskulitis@rlsh.de

🌐 [rlsh.de/diagnosen/vaskulitis](http://rlsh.de/diagnosen/vaskulitis)

👥 Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.,  
Holstenstraße 88-90, 24103 Kiel

Termine finden Sie auf unserer Website. Wir bitten um Anmeldung.

**RHEUMA-LIGA**  
Schleswig-Holstein e.V.



## Schmerzerkrankungen

### Migräne-Selbsthilfegruppe Stormarn

#### Informations- und Erfahrungsaustausch

☎ KIBIS Stormarn, 04102 99 55 94

✉ [info@kibis-stormarn.de](mailto:info@kibis-stormarn.de)

👥 letzter Dienstag im Monat, 19 Uhr  
Uns Huus, Manhagener Allee 16, 22926 Ahrensburg



### MigräneLiga e.V. Deutschland

#### Expert\*innen in eigener Sache

☎ Lucia Baumann, 0152 31 85 85 65

✉ [shg@migraeneliga.de](mailto:shg@migraeneliga.de)

🌐 [www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)

👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



### SchmerzLOS e. V.- Selbsthilfe Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland

#### Wir haben was gegen Schmerzen.

☎ Heike Norda, 043 21 8 77 62 55

✉ [info@schmerzlos-ev.de](mailto:info@schmerzlos-ev.de)

🌐 [www.uvsd-schmerzlos.de](http://www.uvsd-schmerzlos.de)

👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.  
Digitale Selbsthilfegruppe: [luebeck1@schmerzlos-ev.de](mailto:luebeck1@schmerzlos-ev.de)



## Schwerhörigkeit

### Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Lübeck e.V.

#### Wir haben ein Ohr für Sie.

- ☎ Barbara Stock, 0170 48 2 30 32
- ✉ barbara.stock@dsb-luebeck.de
- 🌐 www.schwerhoerigen-verein-luebeck.de
- 👥 3. Samstag im Monat, 14.30–17 Uhr  
AWO Begegnungsstätte, Auguststr. 34a, 23611 Bad Schwartau



## Seltene Erkrankungen

### Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen ACHSE e.V.

#### Den Seltenen eine Stimme geben.

- ☎ Team ACHSE e.V., 030 330 07 08-0
- ✉ beratung@achse-online.de
- 🌐 www.achse-online.de
- 👥 ACHSE e.V., DRK Kliniken Berlin/Mitte  
Drontheimer Str. 39, 13359 Berlin  
Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



### Deutsche Huntington-Hilfe e.V.

#### Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen.

- ☎ Team Deutsche Huntington-Hilfe e.V., 0203 229 15
- ✉ dhh@dhh-ev.de
- 🌐 www.dhh-ev.de
- 👥 Selbsthilfegruppen in Präsenz,  
als Videotreffen und auch die  
junge Selbsthilfe finden Sie auf der Website.



### Neuropathien – Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V.

#### Selbsthilfe für entzündliche Neuropathien, Guillain-Barré-Syndrom und dessen Varianten

- ☎ Sabine Nett, 0176 747 134 69
- ✉ s.nett@gbs-selbsthilfe.org
- 🌐 gbs-selbsthilfe.org
- 👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



## Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen Regionalgruppe Lübeck

### Unterstützung für Betroffene von Betroffenen.

- ☎ Christa Knüppel, 04533 26 25
- ✉ hyperteria@outlook.de
- 🌐 www.glandula-online.de
- 👥 2. Samstag im Febr., April, Juni 10–12.30 Uhr  
Diakonie Nord – Nord-Ost, Mönkhofer Weg 60, 23562 Lübeck



## Klinefelter-Syndrom Regionalgruppe Schleswig-Holstein

### Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

- ☎ Roswita und Ernst Schlesselmann, 0431 78 89 37
- ✉ familie.schlesselmann@dksv.de
- 🌐 www.klinefelter.de
- 👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



## Lichen Sclerosus Deutschland e.V.

### Bundesweit engagiert für betroffene Menschen.

- ☎ Hertha Kühn
- ✉ kontakt@lichensclerosus.de
- 🌐 www.lichensclerosus.de
- 👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Lichen Sclerosus Deutschland e.V.

## Mastozytose Selbsthilfe Netzwerk e.V.

### Unsere Mission: aufklären – informieren – austauschen – vernetzen

- ☎ Mastozytose Selbsthilfe Netzwerk e.V., 02207 9749297
- ✉ kontakt@mastozytose-info.de
- 🌐 mastozytose-info.de
- 👥 4. Montag im Monat, 19 Uhr – digital  
Melden Sie sich bitte per Kontaktformular bei uns an.





## Sarkoidose-Netzwerk e.V.- Regionalgruppe S-H

### Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfe

- ☎ Sarkoidose-Netzwerk e.V., 04321 400 496
- ✉ sh@sarkoidose-netzwerk.de
- 🌐 sarkoidose-netzwerk.de
- 👥 vierteljährlich samstags, 14- 17 Uhr  
DRK-Haus, Schützenstr. 14-16, 24534 Neumünster  
Melden Sie sich bitte bei uns an.



## Syringomyelie und Chiari Malformation – Interessengemeinschaft

### Diagnose ungewiss – Wo stehst Du mit Deiner Erkrankung?

- ☎ Interessengemeinschaft, 06003 82 78 53
- ✉ info@diagnose-ungewiss.com
- 🌐 www.diagnose-ungewiss.com
- 👥 Treffen auf Anfrage.



## Turner-Syndrom – Regionalgruppe Schleswig-Holstein

### Sich untereinander stärken, ins Gespräch kommen und Gemeinschaft erleben.

- ☎ Bianca Hirth
- ✉ rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de
- 🌐 www.turner-syndrom.de
- 👥 1. Freitag im Monat, 16 Uhr  
Thomashaushaus, Lindenstr. 42, 24594 Hohenwestedt



## Zwerchfellhernie bei Neugeborenen e.V.

### Du bist nicht allein mit dieser seltenen Erkrankung.

- ☎ Ramona Herwig, 0176 616 270 84
- ✉ ramona.herwig@cdh-verein.de
- 🌐 zwerchfellhernie-bei-neugeborenen.de
- 👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



### Ahrensburger Freundeskreis für Alkoholabhängige

**Dort finde ich Menschen, die mich annehmen, wertschätzen und verstehen.**



- ☎ Holger Schramm, 0151 685 922 68
- ✉ kontakt@freundeskreise-sucht-ahrensburg.de
- 🌐 www.freundeskreise-sucht-ahrensburg.de
- 👥 freitags, 19–20.30 Uhr  
Gemeindezentrum  
Am Alten Markt 7  
22926 Ahrensburg

### Ahrensburger Freundeskreis für Angehörige Alkoholabhängiger

**Dort finde ich Menschen, die mich annehmen, wertschätzen und verstehen.**

- ☎ Renate Lubke, 04102 695 86 81
- ✉ kontakt@freundeskreise-sucht-ahrensburg.de
- 🌐 www.freundeskreise-sucht-ahrensburg.de
- 👥 1. und 3. Freitag im Monat, 19–20.30 Uhr  
Gemeindezentrum, Am Alten Markt 7, 22926 Ahrensburg

### Alkoholsucht – Selbsthilfegruppe Ahrensburg

**Angehörige und Betroffene sind herzlich eingeladen.**

- ☎ Edgar, 0157 35 13 42 92
- ✉ Edgar051253@gmail.com
- 👥 freitags, 17–18.15 Uhr  
Fritz-Reuter-Schule, Kreisel Stormarn Straße, 22926 Ahrensburg

### Anonyme Alkoholiker – Selbsthilfegruppe

**Suchtkranke und Angehörige sind herzlich willkommen.**

- ☎ Kerstin, 0152 54 37 66 10
- ✉ kerstinundgismo@gmail.com
- 👥 donnerstags, 19–20.30 Uhr  
Gartenhaus, Segeberger Str. 6, 23858 Reinfeld

## Anonyme Alkoholiker – Selbsthilfegruppen

**Kraft und Hoffnung teilen, um ein gemeinsames Problem zu lösen.**

- ☎ Maren, 04151 879 48 04
- ✉ [maren.aa-sh-sued@gmx.de](mailto:maren.aa-sh-sued@gmx.de)
- 🌐 [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

- 👥 mittwochs, 19 Uhr  
Ev.-Luth. Kirchengemeinde  
Stormarnstr. 1b, 22113 Oststeinbek



donnerstags, 19.30 Uhr  
Martin-Luther-Kirche, Reinbeker Weg 27, 21465 Wentorf

montags, 19.30 Uhr und freitags, 20 Uhr  
Martin-Luther-Haus, Lindenstr. 2, 22941 Bargteheide

mittwochs, 19 Uhr, Bernd 0172 4054424  
DRK-Haus, Papenwisch 30, 22927 Großhansdorf

## Anonyme Spieler – GA Selbsthilfetreff Stockelsdorf

**Spielsucht ist eine Krankheit.**

- ☎ GA Selbsthilfetreff Stockelsdorf, 0178 850 68 24
- ✉ [stockelsdorf@anonyme-spieler.org](mailto:stockelsdorf@anonyme-spieler.org)
- 🌐 [www.anonyme-spieler.org](http://www.anonyme-spieler.org)
- 👥 dienstags 20–21.30 Uhr für Betroffene,  
1. Dienstag im Monat für Betroffene und Angehörige  
Jugendzentrum, Ahrensböcker Str. 78, 23617 Stockelsdorf

## Blaues Kreuz in der Ev. Kirche e.V. – Landesverband Schleswig-Holstein

**Menschen stärken Menschen**

- ☎ Blaues Kreuz, 04331 201 98 95
- ✉ [info@bke-sh.de](mailto:info@bke-sh.de)
- 🌐 [bke-suchtselbsthilfe.de/unsere-gruppen](http://bke-suchtselbsthilfe.de/unsere-gruppen)
- 👥 Alle Selbsthilfeangebote finden Sie auf unserer Website.



# Clean ist Cool – Suchtselbsthilfegruppen

Unsere Gruppen finden von Dienstag bis Freitag an verschiedenen Orten statt.

## Clean ist Cool

 Team CliC, 0451 969 51 59

 buero-hl@clic-deutschland.de

 [www.clic-deutschland.de/luebeck](http://www.clic-deutschland.de/luebeck)

### **Angehörigengruppe**

Freunde, Angehörige, Bekannte und von abhängig Erkrankten finden hier Raum zum Austausch.

1., 3., 5. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr

Selbsthilfzentrum, Elmar-Limberg-Platz 2, 23554 Lübeck

### **Dienstagsgruppe**

Alkohol-Suchtselbsthilfe für Erkrankte mit Suchtmittelkonsum dienstags, 18.30 Uhr

AMEOS Klinik, Weidenweg 9–15, 23562 Lübeck

### **Mittwochsgruppe**

Suchtselbsthilfe mit Schwerpunkt Alkohol für abhängig Erkrankte mit Suchtmittelkonsum

mittwochs 18.30 Uhr

AWO Treff, Elmar-Limberg-Platz 6, 23554 Lübeck

### **Frauengruppe**

NUR für Frauen, die sich über den Suchtmittelkonsum und Abhängigkeitserkrankungen austauschen wollen.

donnerstags, 18 Uhr

AMEOS Klinik, Weidenweg 9–15, 23562 Lübeck

### **Illegal**

Abhängigkeit von illegalen Substanzen

freitags, 18.30 Uhr

Zentrale Beratungsstelle für Männer, Wahnstraße 60, 23552 Lübeck

## Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Glinde

### **zufriedene Abstinenz**

 Martina Mahla

 [kontakt@freundeskreise-sucht-glinde.de](mailto:kontakt@freundeskreise-sucht-glinde.de)

 [www.freundeskreise-sucht-glinde.de](http://www.freundeskreise-sucht-glinde.de)

 donnerstags, 18.30 Uhr

Den aktuellen Treffpunkt finden Sie auf unserer Website.



## Sucht – Selbsthilfegruppen Bad Oldesloe

**Betroffene und Angehörige sind willkommen.**

- ☎ Therapiehilfe gGmbH, 04531 18 90 60
- ✉ suchtberatung-oldesloe@therapiehilfe.de
- 🌐 [www.therapiehilfe.de](http://www.therapiehilfe.de)
- 👥 montags, 17–18 Uhr  
mittwochs, 18.30–19.30 Uhr, Martin 0172 52 379 53  
Therapiehilfe gGmbH, Mommsenstr.7, 23843 Bad Oldesloe

## Trauer

### AGUS – Angehörige um Suizid e.V.

**Trost gibt der Himmel. Von den Menschen erwartet man Beistand.**

- ☎ Jörg Schmidt, 0921 1500960
- ✉ [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)
- 🌐 [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)
- 👥 3. Dienstag im Monat, 9.30–11.30 Uhr – digital  
2. Freitag im Monat, 19–21 Uhr – digital  
Die Zugangsdaten für Online-Angebote sowie weitere Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Website.



### Ambulanter Hospizdienst Reinbek e.V.

**Leben und Sterben gehören untrennbar zusammen.**

- ☎ Beate Neugebauer, 040 78 08 98 60 oder 0176 84 91 35 44
- ✉ [kontakt@hospizdienst-reinbek.de](mailto:kontakt@hospizdienst-reinbek.de)
- 🌐 [www.hospizdienst-reinbek.de](http://www.hospizdienst-reinbek.de)
- 👥 Niels-Stensen-Weg 3, 21465 Reinbek  
Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.




### Auf die Füße kommen.

**Wandern für Trauernde**

- ☎ Ambulanter Hospizdienst Ahrensburg e.V., 04102 69 11 25
- ✉ [kontakt@hospiz-ahrensburg.de](mailto:kontakt@hospiz-ahrensburg.de)
- 🌐 [www.hospiz-ahrensburg.de](http://www.hospiz-ahrensburg.de)
- 👥 Alle Termine finden Sie auf unserer Website.

# DaSein Ambulanter Hospizdienst Oldesloe und Umgebung e.V.





## Sterben ist ein Teil des Lebens.

-  Angelika Reichel, 04531 80 07 50
-  hospizbewegung-od@t-online.de
-  hospizbewegung-od.de
-  Alle Angebote finden Sie auf der Website.







## Echte Männer trauern nicht ...

### Manchmal hilft es schon zu erfahren, dass es anderen ähnlich geht.

-  Ambulanter Hospizdienst Ahrensburg, 04102 69 11 25
-  kontakt@hospiz-ahrensburg.de
-  www.hospiz-ahrensburg.de
-  4. Mittwoch im Monat, 19–21 Uhr  
Ambulanter Hospizdienst, Manhagener Allee 51, 22926 Ahrensburg





## Kochen für die Seele

### Das Leben wieder schmecken.

-  Ambulanter Hospizdienst Ahrensburg, 04102 69 11 25
-  kontakt@hospiz-ahrensburg.de
-  www.hospiz-ahrensburg.de
-  alle 2 Monate, 11–15 Uhr, Termine finden Sie auf unserer Website.  
PRH, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 Ahrensburg





## Schritt für Schritt

### Trauer bewegen

-  Ambulanter Hospizdienst Ahrensburg, 04102 69 11 25
-  kontakt@hospiz-ahrensburg.de
-  www.hospiz-ahrensburg.de
-  Alle Termine finden Sie auf unserer Website.

## Trauercafé Ahrensburg

### Reden, zuhören und Zeit teilen.

-  Ambulanter Hospizdienst Ahrensburg, 04102 69 11 25
-  kontakt@hospiz-ahrensburg.de
-  www.hospiz-ahrensburg.de
-  3. Sonntag im Monat, 14–16 Uhr  
Ambulanter Hospizdienst, Manhagener Allee 51, 22926 Ahrensburg

## Trauergruppe für Alleinerziehende

„Gemeinsam statt einsam.“

- ☎ Katja Balkenhol, 04102 69 11 25
- ✉ [jungetrauer@hospiz-ahrensburg.de](mailto:jungetrauer@hospiz-ahrensburg.de)
- 🌐 [www.hospiz-ahrensburg.de](http://www.hospiz-ahrensburg.de)
- 👥 wechselnde Wochentage, 19–21 Uhr  
Ambulanter Hospizdienst, Manhagener Allee 51, 22926 Ahrensburg



## Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister SH e.V.

Individuelle Wege eines heilsamen Trauerprozesses aufzeigen.

- ☎ Team VESH e.V., 04621 952 60 70
- ✉ [info@vesh.de](mailto:info@vesh.de)
- 🌐 [www.vesh.de](http://www.vesh.de)
- 👥 Alle Angebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



## Umwelt und Nachhaltigkeit

### Buchladen Café Momo

Stöbern, spielen, frühstücken und Kontakte knüpfen

- ☎ Team PSK, 04154 601 18 67
- ✉ [psk-trittau@awo-stormarn.de](mailto:psk-trittau@awo-stormarn.de), do. 9-11.30 Uhr
- 👥 Psychosoziale Kontaktstelle, Hamburger Str. 46a, 22946 Trittau

*Café MOMO*

### Reinfeld Kinderkiste

Second-Hand-Laden für Kindersachen

- ☎ Karin Hanf, 0157 51 40 22 19
- ✉ [kinderkiste.reinfeld@web.de](mailto:kinderkiste.reinfeld@web.de)
- 👥 Kinderkiste, Paul-von-Schoenaich-Straße 27, 23858 Reinfeld  
Mo. 14–17 Uhr, Mi. 10–13 Uhr, Fr. 10–16 Uhr, Sa. 10–13 Uhr

### Tauschring Ahrensburg e.V.

Nachbarschaftshilfe – aktiv, kreativ und individuell

- ☎ [birgit@mantwill-web.de](mailto:birgit@mantwill-web.de)
- 🌐 [www.tauschring-ahrensburg.de](http://www.tauschring-ahrensburg.de)
- 👥 Alle Termine finden Sie auf unserer Website.



Nachbarschaftshilfe aktiv, kreativ und individuell

## RepairCafé – Selbsthilfetreff

**Wegwerfen? – Denkste! Nachhaltiges Denken und Wirtschaften schont die Umwelt.**

☎ Edda Weidner, 04102 21 15 75

✉ info@awo-ahrensburg.de

🌐 www.awo-ahrensburg.de

👥 letzter Dienstag im Monat, 15–17 Uhr  
Uns Huus, Manhagener Allee 17, 22926 Ahrensburg



## Weitere Erkrankungen A-Z

### Chronische Schilddrüsenentzündung – Selbsthilfekontakt

**Erfahrungs- und Informationsaustausch bei Autoimmunthyreoiditis**

☎ Gertrud Tammena , 04102 543 99

✉ info@schilddruesenliga.de

🌐 www.schilddruesenliga.de

👥 Gruppentreffen auf Anfrage unter bei KIBIS Stormarn.

### Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V.

**Mit Spaß und offenen Augen trotz Ödem durchs Leben gehen.**

☎ Regine Franz, 040 63 91 07 77

✉ regine-franz@lymphonie.de

🌐 www.lymphonie.de

👥 2. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr  
Ev.-Luth. Gemeindehaus  
Berliner Str. 4, 21465 Reinbek



### Long-COVID Selbsthilfegruppe – digital

**Corona ist für uns noch nicht vorbei. Unsere Erfahrungen aus den letzten 3 Jahren teilen wir gerne mit Ihnen.**

☎ Martina Bartels, 04102 99 55 94

✉ info@kibis-stormarn.de

🌐 www.kibis-stormarn.de

👥 mittwochs, 14-tägig, 18-19.30 Uhr  
Bitte melden Sie sich per E-Mail an.





## Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. Regionalgruppe Lübeck/Ostholstein/Stormarn

Mit Rat und Tat stehen wir Dir in Deiner Region zur Seite.

☎ DZG, 0711 459 98 10

✉ info@dzg-online.de

🌐 www.dzg-online.de

👥 regelmäßige Austausch- und Gruppentreffen



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

## Schlafapnoe – Selbsthilfegruppe Großhansdorf/ Reinbek

Endlich wieder mit gesunder Atmung und ohne Schnarchen durch die Nacht

☎ Steffen Schumacher, 040 722 25 53

✉ steffenschumacher@alice-dsl.de

👥 Bitte melden Sie sich bei uns an.

## Skoliose – Selbsthilfe Ahrensburg/Hamburg

Gespräche und Erfahrungsaustausch helfen und trösten.

☎ Astrid Burr, 04102 554 21

✉ burrastrid@web.de

🌐 www.bundesverband-skoliose.de

👥 1. Montag im Monat, 17–19 Uhr  
Ev. Kirche Volksdorf, Rockenhof 5, 22359 Hamburg

## Tinnisschluss – Selbsthilfegruppe

Erfahrungen austauschen und die Lebensqualität wieder verbessern.

☎ Reinhardt Jennerjahn, 040 713 25 20

✉ r.jennerjahn@alice-dsl.de

👥 3. Freitag im Monat, 17 Uhr  
Haus Altenfriede, Kückallee 5, 21465 Reinbek.



## Wir laden ein ... Selbsthilfe-Workshops

**Selbsthilfe  
ist miteinander  
lernen und Neues  
ausprobieren.**

In diesem Jahr gibt es bei uns wieder viele interessante Workshops digital und im Peter-Rantzau-Haus zu Themen wie „Burnout“, „Selbstfürsorge & Power“, „Social Media & Datenschutz“ sowie „Moderation im 3-Schritt“. Die Veranstaltungen werden rechtzeitig auf unserer Website, in der Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn und in den regionalen Print- sowie Online-Medien bekanntgegeben.



### SELBSTHILFE-TALK – digital

**14-tägig** an verschiedenen Wochentagen zu unterschiedlichen Zeiten in lockerer Atmosphäre über **Dies & Das**, **Aktuelles** und **Wichtiges**, eben alles was uns rund um die Selbsthilfe bewegt in den **Austausch** kommen. Alle Daten finden Sie in unserer **Selbsthilfe-App**, in der Sie sich direkt anmelden können oder Sie senden uns eine E-Mail an [info@kibis-stormarn.de](mailto:info@kibis-stormarn.de), um die Zugangsdaten zu erhalten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

### Großes Selbsthilfetreffen Herbst 2024

Alle Selbsthilfeaktive und Interessierte sind herzlich willkommen. Wir laden rechtzeitig zur Veranstaltung ins Peter-Rantzau-Haus ein. Unsere **Themen** sind so facettenreich wie die Selbsthilfe. Wir knüpfen **Kontakte**, tauschen **Erfahrungen** aus, informieren über **Aktuelles**, planen gemeinsam **Projekte**, diskutieren **Entwicklungen**, aktivieren **Netzwerke** und **vieles mehr**. So entstehen bereichernde **Gespräche** und verlässliche **Gemeinschaften**.

# Impressum

Herausgeberin:  
KIBIS Stormarn  
Selbsthilfekontaktstelle  
Große Str. 28–30  
22926 Ahrensburg



Telefon 04102 99 55 94  
Telefax 04102 99 55 97

info@kibis-stormarn.de  
www.kibis-stormarn.de

Text, Layout und Redaktion: Martina Bartels  
Druck: Volker Hinzke GmbH  
Bildnachweis: iStock, Canva  
1. Auflage 2024: 4000 Exemplare

Träger:



Kreisverband  
Stormarn e. V.

Sitz des Vereins: Bad Oldesloe  
VR 438 OD, Amtsgericht Lübeck  
Vorsitzender: Heinz-Dieter Dühning  
Stellv. Vorsitzende: Karin Hanf, Jürgen Eckert

Die Angaben in dieser Broschüre wurden nach bestem Wissen jedoch ohne Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit erstellt.

Wir danken der Deutschen Rentenversicherung Nord für die Förderung der Gestaltung, des Druckes und des Versandes dieser Broschüre.



Deutsche  
Rentenversicherung

Nord



# Selbsthilfe



## Selbsthilfekontaktstelle

Große Straße 28-30

22926 Ahrensburg

04102 99 55 94

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

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

Einfach laden und Selbsthilfe  
interaktiv entdecken ...



# Gesundheit & Familie