

Selbsthilfe

... macht Mut und tut einfach gut.

2025



Gesundheit & Familie

Krisenhilfe auf einen Blick

Telefonseelsorge

0800 111 01 11

www.telefonseelsorge.de

Helpmail [U25] Online-Suizidprävention

www.u25-deutschland.de

Suchthilfe

www.suchthilfeverzeichnis.de

Sucht-& Drogenhotline

www.sucht-und-drogen-hotline.de

SCHULDNERBERATUNG in Schleswig-Holstein

www.schuldnerberatung-sh.de

Kinder- und Jugendtelefon

116 111

Krisenchat - Beratung für alle unter 25

krisenchat.de

Elterntelefon

0800 111 05 50

Familien unter Druck

www.familienunterdruck.de

Notmütterdienst in Schleswig-Holstein

www.notmuetterdienst.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Stormarn

04531 160 17 74

www.kreis-stormarn.de

Frauenhaus Stormarn

04102 817 09

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





Liebe Leser*innen,

wir danken herzlich für Ihr Interesse an der Selbsthilfe. In der Broschüre 2025 finden Sie eine Auswahl unseres umfangreichen Selbsthilfeangebotes. Mit dem diesjährigen

Slogan "Selbsthilfe macht Mut und tut einfach gut." freuen wir uns, Sie bei KIBIS Stormarn begrüßen zu dürfen. Schauen Sie auch auf unsere Website www.kibis-stormarn.de und in die Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch unter 0160 933 830 02 zur Verfügung und beraten Sie bei der Suche nach einem passenden Hilfeangebot.

Sonnige Grüße

Martina Bartels - Leitung

Selbsthilfe KIBIS Stormarn

Krisenhilfe auf einen Blick
Selbsthilfe? 2
Podcast "gesundBar" 3
Gemeinsam gelingt vieles leichter 4
Wir laden ein ... 48

Inhalt

ADHS	5
Augenerkrankungen	5
Behinderungen und Teilhabe	6
Burnout	10
Darmerkrankungen	11
Demenz	12
Depression und Ängste	12
Diabetes	14
Familie	15
Hauterkrankungen	17
Herzerkrankungen	17
Junge Selbsthilfe	18
Krebs- und Tumorerkrankungen	20
LGBTQIA+	24
Lungenerkrankungen	25
Neurologische Erkrankungen	25
Organtransplantation	28
Pflege und pflegende Angehörige	28
Psychische Belastungen und Erkrankungen	30
Rheumatische Erkrankungen	35
Schmerzerkrankungen	35
Seltene Erkrankungen	36
Suchterkrankungen	39
Trauer	42
Umwelt und Nachhaltigkeit	44
Weitere Erkrankungen A-7	45

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.



Herzlich willkommen in unserem Podcast "gesundBar"

Selbsthilfeaktiven möchten wir eine Stimme geben, denn sie sind beeindruckende Expertinnen und Experten an der Basis. Es ist ein besonderes Ehrenamt aus eigener Betroffenheit. Lebensmutig sind Sie durch schwierige Zeiten gegangen, um bestmöglich Gesundheit und Lebensqualität für sich und ihre Lieben zurück zu gewinnen. Mut machen und Interesse für unzählige Möglichkeiten wecken, um mit den Herausforderungen umzugehen, die das Leben meist unverhofft mit sich bringt, können sie richtig gut.

Jede Menge **Erfahrungen**, interessante **Erlebnisse**, wichtige **Informationen**, **Tipps** und **Tricks** haben sie im Gepäck. So mancher **Schatz** ist in der Selbsthilfe noch zu entdecken. Kommen Sie doch einfach mit und lassen sich in unserer gesundBar überraschen

Es erwartet Sie die 1. Staffel 2024 und 2025 monatlich eine neue Folge. Unsere gesundBar finden Sie auf www. kibis-stormarn.de und überall, wo es Podcasts gibt. Möchten auch Sie bei uns zu Gast sein, rufen Sie einfach an. Ich freue mich darauf.

Sonnige Grüße Martina Bartels - Podcasterin

Gemeinsam gelingt vieles leichter

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 lebensmittig, 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.

ADHS

ADHS Deutschland e.V. - Regionalgruppe Lübeck

Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

Arnuly Rudland, 0175 336 85 25

✓ rg.luebeck@adhs-deutschland.de

adhs-deutschland.de

4. Donnerstag im Monat, 20–22 Uhr Gemeindehaus, Ahrensböker Str. 5, 23617 Stockelsdorf

2. Mittwoch in Monat, 19.30 Uhr – digital Wir bitten um Anmeldung.



Angehörige von ADHS/ADS-Betroffenen sind herzlich willkommen.

Julia & Frieda

L

ADHS-letstalkabout@web.de

www.kibis-stormarn.de

2. Mittwoch im Monat, 19.15 Uhr Rathhausstr. 1, 22941 Bargteheide



Augenerkrankungen

Keratokonus-Selbsthilfe

Wir freuen uns auf alle Interessierten.

Hans Hirche

✓ info@keratokonus-selbsthilfe.de

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

nystagmusnetzwerk.de

Nystagmus Netzwerk e.V.

Alle Angebote und Termine finden Sie auf unserer Website.

Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn "für alle Fälle" kostenfrei immer dabei.



Pro-Retina Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Forschung fördern - Krankheit bewältigen - selbstbestimmt leben

Jutta Joost, 01 76 633 320 67

www.pro-retina.de/regionalgruppen/schleswig-holstein

Gruppentreffen finden 4x jährlich in Neumünster statt. Bitte melden Sie sich bei uns an.

Uveitis-im-Norden Selbsthilfegruppe

Informations- und Erfahrungsaustausch

Gesine Fechner, 0172 993 78 50

✓ info@uveitis-im-norden.de

uveitis-im-norden.de

Alle Termine finden Sie auf unserer Website.



Behinderungen und Teilhabe

BundesselbsthilfeVerband Kleinwüchsiger Menschen e.V.

Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein

Informations- und Erfahrungsaustausch

Helga Kramer, 04155 33 92

helga.kramer@kleinwuchs.de

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

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



 \checkmark info@charge-syndrom.de

www.charge-syndrom.de

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



Eltern muskelkranker Kinder Selbsthilfegruppe – digital

Erfahrungs- und Informationsaustausch

Christiane Schuster, 040 323 23 10

 \smile schuster@muskelschwund.de

www.muskelschwund.de

1. Mittwoch im Monat, 20 Uhr Melden Sie sich bitte per E-Mail an.



Eltern und Familien mit beeinträchtigten Kindern – Selbsthilfegruppe

Erfahrungen austauschen, Tipps weitergeben und uns gegenseitig unterstützen.

6 Sabine Wiechern, 04532 502515

 \checkmark familienzentrum@kirche-bargteheide.de

4 indekark.de/kitas/familienzentrum-bargteheide

1. Donnerstag im Monat, 16 Uhr Begegnungsstätte im Stadthaus, Am Markt 4, 22941 Bargteheide

Kindernetzwerk e.V.

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

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

 \checkmark info@kindernetzwerk.de

4 www.kindernetzwerk.de

Alle Selbsthilfeangebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.

Familienzentren

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung - EUTB

Gemeinsam für Inklusion im Norden.



bad.oldesloe.eutb@zsl-nord.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

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.

Inklusionsbüro Schleswig-Holstein – Alle inklusive

Gleichberechtigtes Miteinander von Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit und Vielfalt

Koordination Inklusionsbüro 0431 66118 25

✓ inklusionsbuero@lebenshilfe-sh.de

www.alle-inklusive.de

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

Leben mit Usher-Syndrom e.V.

Helfen • Fördern • Informieren

Klaus Giese

info@leben-mit-usher.de

leben-mit-usher.de

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.

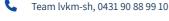
Teilhabebera:ung





Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein

Beratung, Unterstützung und Begleitung



✓ info@lvkm-sh.de

www.lvkm-sh.de

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



Wir tauschen uns bundesweit aus.

Silke Groth, 0178 753 77 03

info@med13l.de

med13l.de

 Samstag im Monat, 20 Uhr – digital Melden Sie sich bitte per E-Mail bei uns an.



(lvkm-s

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, Brolingstr. 16, 23554 Lübeck Melden Sie sich hitte bei uns an



Bundesverband Poliomyelitis e.V.

Sehbehinderte, blinde und taubblinde Menschen – Online-Austauschgruppe

Gemeinsam für Inklusion im Norden.

Team ZSL Nord e.V., 0431 22 10 32 81

✓ info@zsl-nord.de

zsl-nord.com/sbt-austauschgruppe

1. Donnerstag im Monat, 18 Uhr – digital
Die Zugangsdaten sind auf der Website zu finden.



Sport für Alle

Stormarner Vereine leben inklusiven Sport



✓ 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

✓ shg@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

Lam BBuD, 02131 77341 51

info@bbud.de

bbud.info

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Burnout - Hilfe zur Selbsthilfe

Gesprächs- und Anregungsaustausch

Birgitta Barke

✓ shg-burnout-badoldesloe@gmx.de

www.drk-badoldesloe.de

1. Mittwoch im Monat, 18.30–20 Uhr (Präsenz bzw. online)
 DRK-Ortsverein, Lübecker Str. 17, 23843 Bad Oldesloe, barrierefrei





Darmerkrankungen

CHRONISCH GLÜCKLICH e.V. – Team Norddeutschland

Unterstützung für Menschen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung (CED)

Nadine Reiche

moin@chronisch-gluecklich.de

chronisch-gluecklich.de/wir-sind-chronisch-gluecklich/vernetzen/ freundeskreis-nord

Alle Angebote findet ihr auf unserer Website.

Darmkrebsbetroffene und Stomaträger – Selbsthilfe Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Knut Grote, 040 710 46 37

✓ knutgrote@gmail.com

sh-hh.ilco.de

2. Donnerstag im Monat, 14.30–17 Uhr Agaplesion Diakonieklinikum, Hohe Weide 17, 20259 Hamburg

Junge ILCO Darmerkrankungen 40+ - digital

Austausch & Vernetzung für Stomaträger*innen und Darmerkrankte

📞 🛮 Team Junge ILCO

✓ 40plus@ilco-kontakt.de

www.ilco.de

monatliche Treffen, 19 Uhr – Die Termine findest du auf unserer Website. Melde dich bitte per E-Mail bei uns an.

Junge ILCO – Darmerkrankungen bis 39 Jahre – digital

Austausch und Vernetzung für junge Stomaträger*innen und Darmerkrankte

Team Junge ILCO

☑ junge.ilco@ilco-kontakt.de

www.ilco.de/fuer-juengere/online-angebote-der-jungen-ilcomonatliche Treffen, 18.30 Uhr – Alle Termine findest du auf unserer

Website. Melde dich bitte bei uns an.



CHRONISCH

Demenz

Alzheimer Gesellschaft Stormarn e.V. -Angehörigengruppen

Verständnis für die Lebenssituation von demenzerkrankten Menschen

Silke Peemöller + Bärbel Dabelstein, 04102 82 22 22

 \searrow mail@alzheimer-stormarn.de

401

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

 \smile info@oase-oldesloe.de





www.oase-oldesloe.de

> 1. Mittwoch im Monat, 10.15-11.45 Uhr Mehrgenerationenhaus Oase Ratzeburger Str. 20, 23843 Bad Oldesloe

Depression und Ängste

Depression - Selbsthilfe Reinbek

Selbst sind wir und wir sind stark.

Marion Bohnhof & Birgit Niemeyer







Gemeinsam bekommen wir vieles wieder hin.

Michael Fischer, 04102 69 13 22

abgmichael@gmx.de

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



Depression und Ängste – Männergruppe

Gemeinsam neue Strategien entwickeln.



 \checkmark sven.eggers@kabelmail.de

4 www.peter-rantzau-haus.de

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

Depression und Ängste - Selbsthilfegruppe

Gemeinsam Strategien für den Umgang mit der Erkrankung im Alltag entwickeln.

Sven Eggers, 04102 21 15 15

 \checkmark sven.eggers@kabelmail.de

4 www.peter-rantzau-haus.de

dienstags, 18-20 Uhr, 14-tägig, gerade 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

 \checkmark info@peter-rantzau-haus.de

www.peter-rantzau-haus.de

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

Depression und Ängste - Selbsthilfegruppe DepriDo

Gemeinsam Strategien im Umgang mit der Erkrankung im Alltag entwickeln.

6 Sven Eggers, 04102 21 15 15

 \checkmark sven.eggers@kabelmail.de

4 www.peter-rantzau-haus.de

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



Peter-Rantzau-Haus Mitten im Leben

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 donnerstags, 14-tägig 9.30–11.30 Uhr dienstags, 14-tägig, 18–20 Uhr 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.

L Team Dia Engel, 0203 73 88 54 21

✓ info@diakompass.de

www.diakompass.de

Informationen und Kontakte finden Sie auf unserer Website.



Familie

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 Bargteheide

Erfahrungsaustausch für Eltern

Carmen Gauf

autismus-stormarn@gmx.de

www.autismushamburg.de

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

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

DGHK DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR DAS HOCHBEGABTE KIND E.V.

1x im Monat. abends

Grundschule Eckerkoppel, Berner Heerweg 99 22159 Hamburg/Farmsen

Elternlotsen – Für einen guten Start

www.eltern-lotsen.de

Wir Elternlotsinnen informieren, beraten, vermitteln und vernetzen.

wir Ettermotsinnen innormieren, beräten, vermittetir und vernetze

Monika Wiborny & Daina Gehling-Schmidt , 0160 7154216

■ info@eltern-lotsen.de Elternlotsen

Unsere Telefonsprechstunden:
montags 10–12 Uhr und mittwochs 14–16 Uhr
für einen guten Start

Wir "lotsen" anonym, kostenlos und niedrigschwellig für einen guten Start.

SchreiBabyAmbulanz Kompetenzzentrum Frühe Hilfe e.V.

Hilfe. Direkt, umfassend, persönlich.



wiborny@sba-kompetenzzentrum.de

www.sba-kompetenzzentrum.de

Wir bieten Ihnen einen Termin innerhalb von 48 Stunden an.



TrennungsTreff in Reinbek

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

Familienzentrum Reinbek, 0170 375 86 15

famz-reinbek@awo-stormarn.de

integratives
Familienzentrum
Reinbek

dienstags 15.30–17 Uhr Begegnungsstätte, Querweg 13, 21465 Reinbek Treffen für die Kinder: zeitgleich nebenan

Ukrainische Frauengruppe

Hilfe zur Selbsthilfe im Austausch

Familienzentrum Ahrensburg, 0170 375 86 13

famz-ahrensburg@awo-stormarn.de



donnerstags, 16–18 Uhr
AWO FamilienHaus, Hamburger Str. 16A, 22926 Ahrensburg
Melden Sie sich bitte an.

Bundesverband "Das frühgeborene Kind" e.V.

Gemeinsam für die Allerkleinsten

L Team, 069 58 700 990

info@fruehgeborene.de

www.fruehgeborene.de

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Hauterkrankungen

Akne inversa - Selbsthilfegruppe "mullewupp"

Ermutigung zum offenen Umgang

Gerd Wordtmann, 0431 59 25 30 31

✓ shg@mullewupp.de

www.mullewupp.org

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Ichthyose e.V. Selbsthilfe

Erfahrungs- und Informationsaustausch

Kirstin Kiekbusch, 033764 204 57

■ selbsthilfe@ichthyose.de

www.ichthyose.de

Alle Angebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



Psoriasis Selbsthilfe – Regionalgruppe Schleswig-Holstein Süd DPB e.V.

Austausch mit Betroffenen und Angehörigen

L Hartmut Junge, 040 714 001 47

rg-sh-sued@psoriasis-bund.de

www.psoriasis-bund.de

1. Donnerstag im Monat, 18 – 19.30 Uhr Uns Huus, Manhagener Allee 17, 22926 Ahrensburg



Herzerkrankungen

Defi-Selbsthilfegruppe Stormarn

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

L Heiko & Irene Rolfs, 040 72 97 74 80

defi-shg-reinbek@web.de

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

Herzsport

Reha-Sport ist Hilfe zur Selbsthilfe





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.

Junge Selbsthilfe

Flow – Die junge Sprechgruppe der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

Du stotterst? Du bist Jugendliche*r oder im jungen Erwachsenenalter? Du hast Interesse andere junge Stotternde kennenzulernen?

Team Flow, 0160 7820 948

✓ info@bvss.de

www.flow-sprechgruppe.de

Die junge Sprechgruppe der BVSS

Alle Angebote findest du auf unserer Website.

InCogito – Blogprojekt zur Selbsthilfe von jungagiert 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

↑ STORMARNER PRÄVENTIONSPROJEKT
www.awo-stormarn.de

BEHERZT, Große Str.28–30, 22926 Ahrensburg Um Anmeldung wird gebeten.



Selbsthilfe ist cool

Junge Selbsthilfe - bundesweit

Schon mal an Selbsthilfe gedacht?



4 schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Bundesweites Verzeichnis der Selbsthilfeangebote für junge Menschen.





LEBENSMUTIG. Junge Selbsthilfe Blog

Selbsthilfe ist cool.

 \checkmark selbsthilfe@nakos.de

LEBENSMUTIG.
Junge Selbsthilfe Blog www.junge-selbsthilfe-blog.de

Alle Angebote und den LEBENSMUTIG Podcast findest Du auf unserer Website.

Locating Your Soul

Hilfe für junge Menschen mit psychischen Problemen.

 \checkmark redaktion@locating-your-soul.de

locating-your-soul.de

401 Alle Angebote findest Du auf unserer Website.



Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene

"Gemeinsam statt einsam."

C Katja Balkenhol, 04102 69 11 25

 \smile jungetrauer@hospiz-ahrensburg.de

www.hospiz-ahrensburg.de

401 Ambulanter Hospizdienst, Manhagener Allee 51, 22926 Ahrensburg Bitte melde Dich für ein erstes Gespräch bei uns an.



Krebs- und Tumorerkrankungen

Angehörige von Menschen mit einer Krebserkrankung - Selbsthilfetreff

Bedürfnisse und Gedanken stehen im Mittelpunkt.



Susanne Höger, 040 72 73 84 50



bz@svs-stormarn.de



www.svs-stormarn.de

3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr

Beratungszentrum Südstormarn, Völckers Park 8, 21465 Reinbek.



Brustkrebs 50plus - Selbsthilfegruppe

Mut machen und Halt geben.



Kathrin Klinger, 040 722 84 10



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



shahrzadbusch@gmail.com

2. Dienstag im Monat, 18–19.30 Beratungszentrum Südstormarn, Völkers Park 8, 21465 Reinbek



Café K - Reinbek

Austausch und Information in lockerer Atmosphäre



Psychosoziale Krebsberatung, 040 72 73 84 0



svs@svs-stormarn.de



www.svs-stormarn.de

3. Dienstag im Monat, 15-17 Uhr SVS, Völckers Park 8, 21465 Reinbek

Deutsche Hirntumorhilfe e.V.

Wir bringen Sie miteinander in Kontakt.



Hirntumor-Informationsdienst, 03437 702 702



info@hirntumorhilfe.de

www.hirntumorhilfe.de

Deutsche Hirntumorhi

Unsere vielfältigen Hilfsangebote finden Sie auf der Website.

Deutsche ILCO Landesverband Hamburg – Schleswig-Holstein

Selbsthilfe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige



∠V-HH-SH@ilco-kontakt.de

sh-hh.ilco.de

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.

Eierstockkrebs – Selbsthilfegruppe OvarSH Nord/ Ost – online

Wissen - Information - Beratung - Austausch - Unterstützung - Hilfe

Heike Kowitz, 0152 28 50 18 15

✓ heike.kowitz@eskd.de

www.eskd.de

monatliche Austauschtreffen
Melden Sie sich bitte per E-Mail bei uns an.



Fatigue-Selbsthilfegruppe digital

Wir werden da sein.

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft, 0431/800 10 80

✓ info@krebsgesellschaft-sh.de

www.krebsgesellschaft-sh.de

 2. Dienstag im Monat, 16.30 Uhr Senden Sie uns bitte eine E-Mail, um die Zugangsdaten zu erhalten.

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.



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

www.drk-stormarn.de

1. und 3. Donnerstag im Monat, 16–18 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

www.drk-stormarn.de

1. Mittwoch im Monat, 16.30–18.30 Uhr Stadthaus, Am Markt 4, 22941 Bargteheide

Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn "für alle Fälle" kostenfrei immer dabei.

Nordic Walking-Treff

"Bewegung hilft." - nicht nur bei Krebs

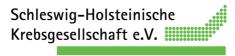






freitags, 12.30 Uhr
Krebsberatungsstelle der SVS e.V.
Völkers Park 8, 23465 Reinbek
Melden Sie sich bitte per E-Mail an.





WIR WERDEN DA SEIN!

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

Wir werden da sein.

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V., 0431 800 10 80

✓ info@krebsgesellschaft-sh.de

www.krebsgesellschaft-sh.de

Alle Selbsthilfeangebote, Kurse und Seminare finden Sie auf unserer Website.

Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.

Miteinander und füreinander für mehr Lebensqualität

Team Selbsthilfenetzwerk, 0228 33 88 92 80

info@kopf-hals-mund-krebs.de

www.kopf-hals-mund-krebs.de

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



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

junge-erwachsene-mit-krebs.de

Weitere Informationen und alle
TREFFPUNKTE findest Du auf unserer Website.



LGBTQIA+



Gruppe für Regenbogeneltern

Offenes Treffen für queere Familien und Personen mit Kinderwunsch

- Luce Ostermann, 01520 134 403 80
- jugendarbeit@lambda-nord.de
- www.lambda-nord.de
- 2. Montag im Monat, 16–18 Uhr lamda::nord e.V., Pferdemarkt 6–8, 23552 Lübeck

HAKI e.V. - Emanzipation geschlechtlicher Vielfalt

Raum für lesbische, schwule, bi*, trans*, inter*, queere, Menschen in Schleswig-Holstein

- HAKI-Zentrum, 0431 170 90
- post@haki-sh.de
- haki-sh.de
- HAKI-Zentrum, Walkerdamm 17, 24103 Kiel Alle Angebote 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

- Cam lambda::nord, 0451 707 55 87
- info@lambda-nord.de
- www.lambda-nord.de



Lesbentreff

Über Lebensfragen sprechen und aktiv sein.

- Renate Weber, 04531 867 72
- ✓ frauenberatung@fhf-stormarn.de
- www.fhf-stormarn.de





lambda::nord

KHAKI e.V.

Lungenerkrankungen

Lungenemphysem – COPD Selbsthilfegruppe Hamburg Nord

Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.



✓ rainerschub@web.de

www.lungenemphysem-copd.de

2. Samstag im Monat, 14.30 Uhr Asklepios Klinik, S4, Rübenkamp 220, 22291 Hamburg



Lungensport

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/training

mittwochs. 15.10 Uhr und 16.25 Uhr VHS Sporthalle, Klosterbergenstr. 2a, 21465 Reinbek Eine Anmeldung ist unbedingt per E-Mail erforderlich.

Neurologische Erkrankungen

Deutsche Hirnstiftung e.V.

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

L Deutsche Hirnstiftung e.V., 030 531 43 79 36

info@hirnstiftung.org

hirnstiftung.org

Unsere Angebote finden Sie auf unserer Website.

Deutsche Hirnstiftung

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

Hilfe auf Augenhöhe mit Offenheit und Vertrauen

Team DMSG-SH, 0431 560 15 0

ehrenamt@dmsg-sh.de

www.dmsg-sh.de



Alle Selbsthilfeangebote sowie Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.

Dystonie - Selbsthilfegruppe Kiel

Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.

Wiebke & Karl-Heinz Petersen, 0 46 37 963 68 61

karl-heinz.petersen@dystonie-sh.com

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 Empowerment Deutschland e.V. Digitale Selbsthilfegruppe

Informations- und Erfahrungsaustausch

info@epipower.de

epipower.de

1. Dienstag im Monat, 18.30–21.30 Uhr
 Die Anmeldung zum Meeting finden Sie auf unserer Website.



Epilepsie Selbsthilfegruppe - EPI-Center Segeberg

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
Auf Wunsch auch gern per Videokonferenz.

MS – Offener Stammtisch Bargteheide

Betroffene, Angehörige und Interessierte sind willkommen.

Petra von Holdt, 0172 517 26 67

von-holdt-ms-stormarn@t-online.de

dmsg-sh.de

1. Donnerstag im Monat, 18 Uhr Restaurant UTSPANN, Hamburger Straße 1, 22941 Bargteheide



MS-Selbsthilfegruppe Reinbek

Vertrauensvolles Miteinander

Ruth Wilcken, 040 72 73 04 10

Rutii Wilckell, 040 12 13 04 1

marwilck@gmx.de

dmsg-sh.de

letzter Freitag im Monat, 15–17 Uhr, außer Juli/Dez. Jürgen-Rickertsen-Haus, Schulstr. 7, 21465 Reinbek 2025 letzter Freitag im Monat 15–17 Uhr außer August/Dezember

MS-Treff Glinde

Erfahrungsaustausch und gegenseitiges stärken

Monika Dannehl, 040 711 36 69

✓ kontakt@ms-treff.inglinde.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.dpv-bundesverband.de/hamburg

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

www.schlaganfall-ring.de

2. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr, Uns Huus Manhagener Allee 17, 22926 Ahrensburg



Organtransplantation

Bundesverband der Organtransplantierten -BDO Regional gruppe SH/HH

Warum Organe auf Wolken betten? Auf Erden können Sie Leben retten!

Wolfgang Veit, 04851 12 84

 \checkmark wolfgang.veit@bdo-ev.de

(1) bdo-ev.de

401 Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei uns. Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Wir unterstützen Kinder und ihre Familien in Not.

KiO-Team, 069 24 24 77 -11/-12

 \smile kio@kiohilfe.de

www.kiohilfe.de

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



bdo

Pflege und pflegende Angehörige

Betreuungsverein Stormarn e.V.

Wir informieren über Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung.

Team Betreuungsverein Stormarn, 04102 677 69 45

betreuungsverein@btv-od.de www.betreuungsverein-od.de

Telefonische Sprechstunden: dienstags und donnerstags 9 - 12 Uhr

Persönliche Sprechstunden nur nach telefonischer Vereinbarung



Digitales Pflegebistro wir pflegen Schleswig-Holstein e.V.

Pflegende Angehörige unterstützen, informieren & vernetzen

Suester Schöwing + Helga Fernández Kettler, 04848 213 98 33

 \checkmark kontakt@pflegebistro.de

pflegebistro.de

401 Alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



INTENSIVkinder zuhause e.V.

Gemeinsam sind wir stark ... das ist unser Motto!



 \checkmark info@intensivkinder.de

intensivkinder.de

Unsere Angebote finden Sie auf unserer Website.



Pflegende Angehörige – digitale Selbsthilfe

Peer Support* im digitalen Pflegebistro

e. Suester Schöwing + Helga Fernández Kettler, 04848 213 98 33

✓ kontakt@pflegebistro.de

pflegebistro.de/selbsthilfe

1. Dienstag im Monat, 19:30 3. Donnerstag im Monat, 15 Uhr Anmeldung über die Website



Pflegende Angehörige – Selbsthilfegruppe

"Sie sind nicht allein!"

C Cordula Wenzel, 040 72 73 84 50

 \searrow c.wenzel@svs-stormarn.de

www.svs-stormarn.de

401

 \smile

4

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

PflegeStützpunkt im Kreis Stormarn

Individuelle, unabhängige und kostenfreie Beratung.

Team Pflegestützpunkt 04531 160 2032

pflegestuetzpunkt@kreis-stormarn.de

www.kreis-stormarn.de/go/pflegestuetzpunkt Kreis Stormarn, Mommsenstr. 13, 23843 Bad Oldesloe

Sprechzeiten nach Terminvereinbarung

2. Donnerstag im Monat, 9.30-12 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





wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e.V.

Digitale Selbsthilfe – um Angehörige dort zu erreichen, wo sie leben, pflegen und Selbsthilfe jederzeit und von überall zugänglich ist.

wir pflegen, 030 459 757 50

info@wir-pflegen.net

www.wir-pflegen.net/helfen/digitale-selbsthilfe

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.





Psychische Belastungen und Erkrankungen

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

BEST für alle Ahrensburg e.V.

Beratungsstelle für Menschen in Veränderung, Krise und Not.

L BEST-Team, 04102 82 11 11

beratung@best-ahrensburg.de

www.best-ahrensburg.de

BEST, Waldstr. 12, 22926 Ahrensburg, barrierefrei Alle Angebote finden Sie auf unserer Homepage.

Bipolare Störung – Leben mit Extremen

Der Podcast rund um die Bipolare Störung

📞 🛮 Veronika Reichel

podcast.bipolare.stoerung@gmail.com

www.kibis-stormarn.de/podcasts







Bulimie Selbsthilfegruppe - digital

Informations- und Erfahrungsaustausch





 \checkmark bulimie-selbsthilfe@outlook.de

montags, 14-tägig, 18 Uhr Melden Sie sich bitte per E-Mail an, um die Zugangsdaten zu erhalten.



Club Glinde

Reden, zuhören, miteinander sein, Spaß haben.

Cornelia Kremer, 040 555 50 39 40

 \bigcirc shg-glinde@awo-stormarn.de

4 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

6 Altinser Caka, 069 630 18 43 98

✓ info@dgbs.de

www.dgbs.de

Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.



Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.

Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.

Auf unserer Website finden Sie ein bundesweites

L Beratungsteam, 040 68 91 37 00

Selbsthilfegruppen-Verzeichnis.

 \searrow zwang@t-online.de

4 www.zwaenge.de

Alle Angebote finden Sie auf unserer Homepage.







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
 Bitte melden Sie sich bei uns an.

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.







jeden 1. Montag im Monat, 19–20.30 Uhr, digital Melden Sie sich bitte per E-Mail bei uns an, damit wir Ihnen die Zugangsdaten senden können.



Menschen mit psychischen Belastungen sind herzlich eingeladen.

PSK-Team Ahrensburg, 04102 99 92 22

psk-ahrensburg@awo-stormarn.de

www.awo-stormarn.de

dienstags, 9.30–11.30 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

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

www.lvsh-afpk.de

Alle Selbsthilfegruppen sowie Krisenhilfe finden Sie auf unserer Website.





Moderierter Erfahrungsaustausch in Bad Oldesloe

Menschen mit psychischen Belastungen sind herzlich willkommen.

PSK-Team Bad Oldesloe, 04531 672 69

psk-oldesloe@awo-stormarn.de

psk-oldesloe@awo-stormam.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 Hilfsund Präventionsangebote im Bereich der psychischen Gesundheit

Mut fördern e.V.

✓ kontakt@mut-atlas.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.

Capana 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.

Rheumatische Erkrankungen

Morbus Bechterew – Selbsthilfegruppe Ahrensburg

Erfahrungs- und Informationsaustausch

Katrin Gommel, 0163 923 47 41

✓ katrin-gommel@web.de

www.dvmb-sh.de

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



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

Informations- und Erfahrungsaustausch

Monika Bojens, 04102 891 22 36

✓ stormarn@rlsh.de

rlsh.de

 \searrow

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

RHEUMA-LIGA Schleswig-Holstein e.V.

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.
Holstenstraße 88–90, 24103 Kiel
Alle Termine finden Sie auf unserer Website.
Wir bitten um Anmeldung.

Schmerzerkrankungen

Migräne-Selbsthilfegruppe Stormarn

Informations- und Erfahrungsaustausch

Margarete Wojcik, 0172 779 73 52

migraene.selbsthilfe.stormarn@gmx.de

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



MigräneLiga e.V. Deutschland

Expert*innen in eigener Sache



✓ shg@migraeneliga.de

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.

Schmerzlos e.V., 043218776255

✓ info@schmerzlos-ev.de

www.uvsd-schmerzlos.de

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Seltene Erkrankungen



Allianz Chronischer Seltener 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

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.

Ataxie-Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Wende Dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter Dich.

Henry Suttkus, 0431 289 830 40

h.suttkus@gmx.de

www.ataxie.org

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.



Deutsche Huntington-Hilfe e.V.

Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen.



dhh@dhh-ev.de

www.dhh-ev.de

Selbsthilfegruppen in Präsenz, als Videotreffen und auch die junge Selbsthilfe finden Sie auf der Website.



Ehlers-Danlos-Initiative e.V. Selbsthilfegruppe Nord – digital

Vernetzung zum Erfahrungs- und Informationsaustausch

✓ nord@eds-ini.de

www.ehlers-danlos-initiative.de

letzter Samstag im Monat, 10–12 Uhr – digital Die Zugangsdaten befinden sich 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,10–12.30 Uhr, Febr., April, Juni, Sept, Oktober Diakonie Nord – Nord-Ost Mönkhofer Weg 60, 23562 Lübeck

Klinefelter-Syndrom Regionalgruppe Schleswig-Holstein Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

•

Bjarne Schulz-Ehlbeck, 0152 039 318 02

☑ bjarne.schulz-ehlbeck@dksv.de

deutsche klinefelter-syndrom vereinigung e.v

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.

Klinikkompass



www.klinikkompass.de

Lichen Sclerosus Deutschland e.V.

Bundesweit engagiert für betroffene Menschen.



✓ kontakt@lichensclerosus.de

* Kontakt@lichensclerosus.c

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

Mastozytose

Selbsthilfe Netzwerk e.V.

4. Montag im Monat, 19 Uhr – digital Melden Sie sich bitte per Kontaktformular bei uns an. Telefonische Sprechzeiten: dienstags, 14–16 Uhr

Neuropathien – Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V. LV Schleswig-Holstein/Hamburg

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.

Sarkoidose Selbsthilfe Schleswig-Holstein

Gruppentreffen für Betroffene, Angehörige und Freunde zum Erfahrungsaustausch

Katja Schillhorn, 04329 91 38 78

✓ info@sarkoidose-sh.de

www.sarkoidose-selbsthilfe.eu

DRK-Haus, Schützenstr. 14–16, 24534 Neumünster 14–17 Uhr, 08.02., 12.04., 14.06., 09.08., 11.10., 13.12.25

Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn "für alle Fälle" kostenfrei immer dabei.



Syringomyelie und Chiari Malformation -Interessengemeinschaft

Diagnose ungewiss - Wo stehst Du mit Deiner Erkrankung?

Interessengemeinschaft, 06003 82 78 53

 \checkmark 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.

2 Bianca Hirth

4

 \bigcirc rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de

www.turner-syndrom.de

1. Freitag im Monat, 17 Uhr Thomashaus, Lindenstr. 42, 24594 Hohenwestedt (Parkplätze vorhanden) oder digital per Zoom

Zwerchfellhernie bei Neugeborenen e.V.

Du bist nicht allein mit dieser seltenen Erkrankung.

C Ramona Herwig, 0176 616 270 84

 \checkmark ramona.herwig@cdh-verein.de

4. Donnerstag im Monat, 20-22 Uhr

Gemeindehaus, Ahrensböker Str. 5, 23617 Stockelsdorf

2. Mittwoch in Monat, 19.30 Uhr - digital Wir bitten um Anmeldung.

zwerchfellhernie-bei-neugeborenen.de

Suchterkrankungen

Ahrensburger Freundeskreis für Alkoholabhängige

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

C Holger Schramm, 0151 685 922 68

 \checkmark kontakt@freundeskreise-sucht-ahrensburg.de

www.freundeskreise-sucht-ahrensburg.de

freitags, 19-20.30 Uhr Gemeindezentrum, Am Alten Markt 7, 22926 Ahrensburg

turner-syndrom-

werchfellhernie

vereinigung deutschland e.v.

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.



Ralf. 04102 32432



✓ rhermsdorf@t-online.de



reitags, 17–18.15 Uhr Adolfstr. 1, neben der Kirche, 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



www.anonyme-alkoholiker.de



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



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

www.anonyme-spieler.org

dienstags 20–21.30 Uhr für Betroffene,
 Dienstag im Monat für Betroffene und Angehörige
 Jugendzentrum, Ahrensböker Str. 78, 23617 Stockelsdorf

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

Menschen stärken Menschen

L Blaues Kreuz, 0231 586 41 32

✓ info@bke-sh.de

bke-suchtselbsthilfe.de/unsere-gruppen

Alle Selbsthilfeangebote in Schleswig-Holstein finden Sie auf unserer Website.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Glinde

Zufriedene Abstinenz

Martina Mahla

kontakt@freundeskreise-sucht-glinde.de

www.freundeskreise-sucht-glinde.de

donnerstags, 18.30 Uhr Freundeskreis Glinde, Willinghusener Weg 69, 21509 Glinde



BK

Sucht – Selbsthilfegruppen Bad Oldesloe

Betroffene und Angehörige sind willkommen.

Therapiehilfe gGmbH, 04531 189 060

suchtberatung-oldesloe@therapiehilfe.de

www.therapiehilfe.de

montags, 17–18 Uhr, 04531 189 060

mittwochs, 18.30–19.30 Uhr, Martin 0172 52 379 53 Therapiehilfe gGmbH, Mommsenstr. 7, 23843 Bad Oldesloe



Clean ist Cool - Suchtselbsthilfegruppen

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



www.clic-deutschland.de/luebeck

Angehörigengruppe

Austausch für Angehörige, Bekannte und Freunde 1., 3., 5. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr Selbsthilfezentrum, Elmar-Limberg-Platz 2, 23554 Lübeck

Dienstagsgruppe

Selbsthilfe für abhängig erkrankte Menschen dienstags, 18.30 Uhr, Multifunktionsraum AMEOS Reha Klinikum, Weidenweg 9–15, 23562 Lübeck

Mittwochsgruppe

Selbsthilfe für Alkohol- Drogen-, und ehrfachabhängige Menschen mittwochs 18.30,

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

Frauengruppe

Neue Perspektiven und Verhaltensweisen bei stoffgebundenen Süchten und Verhaltenssüchten ermöglichen. donnerstags, 18 Uhr, Konferenzraum AMEOS Reha Klinikum, Weidenweg 9–15, 23562 Lübeck

CliC Illegal

Abhängigkeit von illegalen Substanzen freitags, 18.30 Uhr Zentrale Beratungsstelle für Männer, Wahmstraße 60, 23552 Lübeck

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

www.agus-selbsthilfe.de



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

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

www.hospiz-ahrensburg.de

Alle Termine finden Sie auf unserer Website.

Trauergruppe für Alleinerziehende

"Gemeinsam statt einsam."

Katja Balkenhol, 04102 69 11 25

jungetrauer@hospiz-ahrensburg.de

www.hospiz-ahrensburg.de

wechselnde Wochentage, 1x monatlich, 19–21 Uhr Ambulanter Hospizdienst, Manhagener Allee 51, 22926 Ahrensburg Bitte vereinbaren Sie ein Erstgespräch.

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister Schleswig-Holstein e.V.

Trauer begleiten und individuelle Wege eines heilsamen Trauerprozesses aufzeigen.

Team VESH e.V., 04621 952 60 70

✓ info@vesh.de

www.vesh.deAlle Angebote und Verans:

Alle Angebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.







DaSein Ambulanter Hospizdienst Oldesloe und Umgebung e.V.

Sterben ist ein Teil des Lebens.

Sarah Kube, 04531 80 07 50

 \searrow hospizbewegung-od@t-online.de

hospizbewegung-od.de

Alle Angebote finden Sie auf der Website.



Trauercafé Ahrensburg

Reden, zuhören und Zeit teilen.

C 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

Umwelt und Nachhaltigkeit

Buchladen Café Momo

Stöbern, spielen, frühstücken und Kontakte knüpfen.

Team PSK, 04154 601 18 67

 \bigcirc psk-trittau@awo-stormarn.de www.awo-stormarn.de

Café MOMO

Vir machen das nachhaltiɑ!

donnerstags, 9-11.30 Uhr Psychosoziale Kontaktstelle, Hamburger Str. 46a, 22946 Trittau

Fundgrube mit Herz

Ehrenamtliche laden ein zum Stöbern, Klönen, Ausruhen und Kaffee trinken.

L Gaby Simon, 04102 779 91 96

info@awo-ahrensburg.de

www.awo-ahrensburg.de

••• montags 15-18 Uhr, mittwochs & samstags 9-13 Uhr Große Str. 8a, 22926 Ahrensburg





Reinfelder Kinderkiste

Second-Hand-Laden für Kindersachen









RepairCafé - Selbsthilfetreff

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

C Edda Weidner, 04102 21 15 75

 \checkmark info@awo-ahrensburg.de

4 www.awo-ahrensburg.de

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

Tauschring Ahrensburg e.V.

Nachbarschaftshilfe - aktiv, kreativ und individuell

 \checkmark birgit@mantwill-web.de

www.tauschring-ahrensburg.de

Alle Termine finden Sie auf unserer Website.



Nachbarschaftshilfe aktiv, kreativ und individuell

Weitere Erkrankungen A-Z

Autoimmunenzephalitis – Selbsthilfegruppe

Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

 \checkmark info@autoimmunenzephalitis-selbsthilfe.de

4 autoimmunenzephalitis-selbsthilfe.de

Online-Meetings Senden Sie uns bitte ein E-Mail.





Bauchspeicheldrüsenerkrankungen – Selbsthilfe

Helfen, austauschen und informieren.





bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Erfahrungs- und Informationsaustausch bei Autoimmunthyreoiditis

Gertrud Tammena, 04102 543 99

info@schilddruesenliga.de

www.schilddruesenliga.de

Gruppentreffen auf Anfrage bei KIBIS Stormarn.



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



Long/Post COVID Selbsthilfegruppe – digital

"Pacing" heißt das Zauberwort.

Martina Bartels, 04102 99 55 94

✓ info@kibis-stormarn.de

www.kibis-stormarn.de

mittwochs, 14-tägig, 18–19.30 Uhr Melden Sie sich bitte per E-Mail an.





Lymphselbsthilfe Stormarn

Mit Spaß und offenen Augen trotz Lip-Lymphödem durchs Leben gehen.

C Denise Bellmann

✓ info@lymphonie.de

www.lymphonie.de

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

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

Melden Sie sich bitte 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

Bundewthand Skoliose Schbtillte v. V.

Tinnischluss – Selbsthilfegruppe

Erfahrungen austauschen und die Lebensqualität mit Tinnitus verbessern.

Reinhardt Jennerjahn, 040 713 25 20

reinhardtjennerjahn70@gmail.com

3. Freitag im Monat, 17 Uhr, tel. Beratung Mo.-Fr., 17–19 Uhr Haus Altenfriede, Kückallee 5c, 21465 Reinbek





Wir laden ein ... Selbsthilfe-Workshops

Selbsthilfe heißt Netzwerken und Ideen teilen. In diesem Jahr gibt es bei uns wieder viele interessante Workshops digital und im Peter-Rantzau-Haus rund um das Thema "Gesunde bewusste Ernährungsweise". Die Veranstaltungen werden rechtzeitig auf unserer Website, in der Selbst-

hilfe-App KIBIS Stormarn und in den regionalen Print- sowie Online-Medien bekanntgegeben.



SELBSTHILFE-TALK - digital

Einmal im Monat wollen wir an verschieden 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**, um die Zugangsdaten zu erhalten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Großes Selbsthilfetreffen Herbst 2025

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 2025: 4000 Exemplare

Träger:



Stormarn e. V.

Sitz des Vereins: Bad Oldesloe VR 438 OD, Amtsgericht Lübeck Vorsitzender: Heinz-Dieter Dühring

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.





Selbsthilfe



Selbsthilfekontaktstelle

Große Straße 28-30 22926 Ahrensburg 04102 99 55 94

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

Einfach laden und Selbsthilfe interaktiv entdecken ...



Gesundheit & Familie