

Selbsthilfe



Gesundheit & Familie

Gemeinsam
gelingt vieles
leichter.

2026

Wir sind für Sie da.

Krisenhilfe auf einen Blick

Schnelle
Hilfe
kann Leben
retten.

Telefonseelsorge

0800 111 01 11

telefonseelsorge.de

Helpmail [U25] Online-Suizidprävention

u25-deutschland.de

Suchthilfe

suchthilfeverzeichnis.de

Sucht- & Drogenhotline

sucht-und-drogen-hotline.de

SCHULDNERBERATUNG in Schleswig-Holstein

schuldnerberatung-sh.de

Kinder- und Jugendtelefon

116 111

Krisenchat - Beratung für alle unter 25

krisenchat.de

Elterntelefon

0800 111 05 50

Familien unter Druck

familienunterdruck.de

Notmütterdienst in Schleswig-Holstein

notmuetterdienst.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Stormarn

04531 160 17 74

kreis-stormarn.de

Frauenhaus Stormarn

04102 817 09

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 2026 finden Sie eine Auswahl von über 270 Selbsthilfeangeboten. Mit dem diesjährigen Slogan „**Gemeinsam gelingt vieles leichter.**“ freuen wir uns, Sie in der Selbsthilfe KIBIS Stormarn begrüßen zu dürfen. Schauen Sie auch auf unsere Website **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	2
Gemeinsam gelingt vieles leichter	2
Die Sonnenblume	3
Netzwerken und Ideen teilen	48

Inhalt

ADHS und Autismus	4
Augenerkrankungen	5
Behinderungen und Teilhabe	6
Burnout	10
Darmerkrankungen	11
Demenz	12
Depression und Ängste	12
Diabetes	15
Familie	15
Hauterkrankungen	18
Herzerkrankungen	18
Junge Selbsthilfe	19
Krebs- und Tumorerkrankungen	21
LGBTQIA+	25
Neurologische Erkrankungen	26
Ohrenerkrankungen	29
Organtransplantation	30
Pflege und pflegende Angehörige	30
Psychische Belastungen und Erkrankungen	31
Rheumatische Erkrankungen	36
Schmerzerkrankungen	36
Seltene Erkrankungen	37
Suchterkrankungen	40
Trauer	43
Umwelt und Nachhaltigkeit	45
Weitere Erkrankungen A-Z	46

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.



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.

Die Sonnenblume

Die Sonnenblume hat für KIBIS Stormarn eine besondere Bedeutung. Sie steht für **Licht**, das wieder **Hoffnung** bringt, für emotionale **Wärme** und ein zugewandtes **Miteinander**. Mit den Blick zur Sonne schauen wir gemeinsam auf **Entwicklung** und neue **Möglichkeiten**. Selbsthilfe stärkt Menschen nachhaltig, damit sie wieder wachsen können. Das Strahlen der Sonnenblume zieht **Aufmerksamkeit** an und verbindet Menschen für den **Austausch** in der **Gemeinschaft**.

„In meiner Selbsthilfegruppe ging für mich die Sonne wieder auf“, erzählt Wolfgang. „Das ist nun 16 Jahre her. Ich wurde mit soviel Wärme empfangen und fühlte mich gleich wohl. Erst in unserer Gemeinschaft habe ich meine Erkrankung besser verstehen können. Wir wissen alle, wovon wir sprechen, geben einander **Vertrauen, Zuversicht** und suchen immer **neue Wege**. Auf jedes Treffen freue ich mich und habe richtig **Lust aufs Leben.**“

Es ist eine von unendlich vielen Geschichten, die das Leben in der Selbsthilfe schreibt. Schauen Sie, ob auch Sie ein passendes Selbsthilfeangebot bei uns finden. Ich unterstütze Sie gern dabei.

Rufen Sie mich einfach unter **0160 933 830 02** an.

Sonnige Grüße
Martina Bartels
Leitung - KIBIS Stormarn



ADHS und Autismus

ADHS Deutschland e. V. – Regionalgruppe Lübeck

Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

-  Arnulf 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 im Monat, 19.30 Uhr – digital
Wir bitten um Anmeldung.



ADHS-Elterngruppe in Bargteheide

Angehörige von ADHS/ADS-Betroffenen sind herzlich willkommen.

-  Julia & Frieda
-  ADHS-letstalkabout@web.de
-  kibis-stormarn.de
-  2. Mittwoch im Monat, 19.15 Uhr
Rathausstr. 1 (Eingang über Mittelweg), 22941 Bargteheide



Autismus Hamburg e. V. - Elterntreffen Bargteheide

Erfahrungsaustausch für Eltern

-  Carmen Gauf
-  info@autismushamburg.de
-  autismushamburg.de
-  letzter Montag im Monat, 19.30-22 Uhr
Schulforum Bargteheide, Am Markt 2a, 22941 Bargteheide



Aspies e. V. – Menschen im Autismusspektrum

Autismus ist ein Bestandteil unserer Persönlichkeiten.

-  verein@aspies.de
-  aspies.de
-  Auf unserer Website finden Sie bundesweit Adressen von Autismus-Selbsthilfegruppen.



Wohnzimmer Neurodivers e. V.

Selbsthilfegruppen für ADHS- und Autismus-Betroffene sowie Angehörige

-  Team Wohnzimmer Neurodivers
-  info@wohnzimmer-neurodivers.de
-  wohnzimmer-neurodivers.de
-  Alle Selbsthilfeangebote digital und in Präsenz sowie Veranstaltungen findest du auf unserer Website.



Augenerkrankungen

Keratokonus-Selbsthilfe

Wir freuen uns auf alle Interessierten.

-  Hans Hirche
-  info@keratokonus-selbsthilfe.de
-  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
-  Alle Angebote und Termine finden Sie auf unserer Website.



Pro-Retina Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Forschung fördern – Krankheit bewältigen – selbstbestimmt leben

-  Jutta Joost, 01 76 633 320 67
-  jutta.joost@pro-retina.de
-  pro-retina.de/regionalgruppen
-  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.



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

Informations- und Erfahrungsaustausch

-  Helga Kramer, 04155 33 92
-  helga.kramer@kleinwuchs.de
-  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, 089 41 61 74 0-0
-  info@bmab.de
-  bmab.de
-  Alle Selbsthilfegruppen finden Sie auf unserer Website.



Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e. V. – BVSS

Zentrale Informations- und Beratungsstelle rund um Stottern für alle Ratsuchenden und Interessierten

-  Martina El Meskioul, 0221 13911 06
-  info@bvss.de
-  bvss.de
-  Alle Angebote 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
-  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
-  schuster@muskelschwund.de
-  muskelschwund.de
-  1. Mittwoch im Monat, 20 Uhr – digital
Melden Sie sich bitte per E-Mail an.



Eltern und Familien mit beeinträchtigten Kindern – Selbsthilfegruppe

Erfahrungen austauschen, Tipps weitergeben und uns gegenseitig unterstützen.

-  Sabine Wiechern, 04532 502515
-  familienzentrum@kirche-bargteheide.de
-  indekark.de/kitas/familienzentrum-bargteheide
-  1. Donnerstag im Monat, 16 Uhr
Begegnungsstätte im Stadthaus, Am Markt 4, 22941 Bargteheide



Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung – EUTB

Gemeinsam für Inklusion im Norden.

-  Team EUTB, 04531 419 97 09
 -  bad.oldesloe.eutb@zsl-nord.de
 -  teilhabeberatung.de/beratung/zsl-nord-standort-bad-oldesloe
 -  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

 fgq.de

 Fördergemeinschaft
der Querschnittgelähmten
in Deutschland e.V.
 Alle Online-Stammtische für Betroffene, Angehörige und Fußgänger mit Querschnittlähmung finden Sie mit den Zugangsdaten auf unserer Website. Unsere geschulten Peers stehen für Beratungsgespräche in und um Hamburg zur Verfügung.

Inklusionsbüro Schleswig-Holstein – Alle inklusive

Gleichberechtigtes Miteinander von Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit und Vielfalt

 Koordination Inklusionsbüro, 0431 66118 25

 inklusionsbuero@lebenshilfe-sh.de

 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

 kindernetzwerk.de

 Telefonische Beratung: montags-donnerstags von 10–12 Uhr unter 06021 12030. Weitere Angebote findest du auf unserer Website.



Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein

Beratung, Unterstützung und Begleitung

 Team lvkm-sh, 0431 90 88 99 10

 info@lvkm-sh.de

 lvkm-sh.de

 lvkm-sh, Boninstr. 3–7, 24114 Kiel

Alle Schulungsangebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



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.



MED13L – Elterngruppe-Selbsthilfe

Wir tauschen uns bundesweit aus.

-  Silke Groth, 0178 753 77 03
-  info@med13l.de
-  med13l.de
-  1. Samstag im Monat, 20 Uhr – digital
Melden Sie sich bitte per E-Mail bei uns an.



Polio – Regionalgruppe Lübeck und Umland

Erfahrungsaustausch zum Post-Polio-Syndrom

-  Marianne Steinfeldt, 04532 10 50
-  mariannesteinfeldt@gmail.com
-  polio-selbsthilfe.de
-  montags, alle 2 Monate
AWO Treff, Brolingstr. 16, 23554 Lübeck
Melden Sie sich bitte 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
-  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
-  stottern-nord.de
-  Alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



Zentrum für selbstbestimmtes Leben Norddeutschland e. V.

Für Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung

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

✉️ info@zsl-nord.de

🌐 zsl-nord.com

👤 Alle Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



Burnout



Anderes Burnout Café BBuDe. V.

Emotionale Entlastung und gegenseitige Unterstützung

✉️ online@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

📞 Team BBuD, 02131 77341 51

✉️ info@bbud.info

🌐 bbud.info

👤 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Bundesverband Burnout und Depression e.V.

Burnout – Hilfe zur Selbsthilfe

Gesprächs- und Anregungsaustausch

📞 Birgitta Barke

✉️ shg-burnout-badoldesloe@gmx.de

🌐 drk-badoldesloe.de

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



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



Deutsche ILCO für Jüngere "40plus" Online-Gruppe

Austausch & Vernetzung für Stomaträger*innen, Menschen mit Darmkrebs sowie Angehörige

✉️ 40plus@ilco-kontakt.de

🌐 ilco.de/fuer-juengere/40-plus

👥 monatliche Treffen, 19 Uhr

Die Termine finden Sie auf unserer Website. Melden Sie sich bitte per E-Mail bei uns an. Wir bieten auch einen Online-Besuchsdienst 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

🌐 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

📞 Oase, 04531 670 848



✉️ info@oase-oldesloe.de



🌐 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 in Reinbek

Lass uns drüber reden und gemeinsam Wege finden.

📞 Susanne

✉️ depression-wege-finden@gmx.de

👤 2. Dienstag im Monat, 19 Uhr, Aula 1

Krankenhaus Reinbek

Hamburger Straße 41, 21465 Reinbek

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



Depression – Selbsthilfe Reinbek

Selbst sind wir und wir sind stark.



📞 Marion Bohnhof

✉️ depression_selbsthilfe_reinbek@yahoo.com

👥 1. und 3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr, Verwaltungsgebäude R4
Krankenhaus Reinbek, Hamburger Straße 41, 21465 Reinbek
Wir bitten um Anmeldung.

Depression – Selbsthilfegruppe Stormarn Süd

Reden, Zuhören, Wachsen

📞 Lasse, 0155 108 943 07

👥 mittwochs, 14-tägig, 18–19.30 Uhr
Beratungszentrum Südstormarn
Völckers Park 8, 21465 Reinbek



Depression – Selbsthilfegruppe Trittau

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.



📞 Sven Eggers, 04102 21 15 10

✉️ sven.eggers@kabelmail.de

🌐 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

✉️ sven.eggers@kabelmail.de

🌐 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

✉️ info@peter-rantzau-haus.de

🌐 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 – Selbsthilfegruppe DepriDo

Gemeinsam Strategien im Umgang mit der Erkrankung im Alltag entwickeln.

📞 Sven Eggers, 04102 21 15 15

✉️ sven.eggers@kabelmail.de

🌐 peter-rantzau-haus.de

👥 donnerstags, 18–20 Uhr, 14-tägig, gerade KW
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

🌐 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



Peter-Rantzau-Haus
Mitten im Leben

Deutsche Angst-Hilfe e. V.

Angst soll schützen, nicht bestimmen.

📞 Team Angst-Hilfe e. V., 089 21 52 97 72

✉️ dash@angstselbsthilfe.de

🌐 angstselbsthilfe.de

👥 Alle Angebote zur Selbsthilfe finden Sie auf unserer Website.



**Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn
„für alle Fälle“
kostenfrei immer dabei.**



Diabetes

Dia Engel e. V.

Hilfe zur Selbsthilfe bei Diabetes von Betroffenen für Betroffene

📞 Nummer bei Diabetes Kummer Team Dia Engel e. V.
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

📞 Team Dia Engel, 0203 73 88 54 21

✉️ info@diakompass.de

🌐 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, 040 710 004 41

✉️ gemeinwesen@gutshaus-glinde.de

🌐 gutshaus-glinde.de

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



GEMEINSCHAFTZENTRUM
SÖNKE-NISSEN-PARK STIFTUNG

Alleinerziehenden-Treff Oase

Alleinerziehend? Aber nicht allein!

📞 Team Oase, 04531 670 848

✉️ info@oase-oldesloe.de

🌐 oase-oldesloe.de

👥 mittwochs, 16–17 Uhr
Oase Oldesloe alternative soziale Einrichtung
Ratzeburger Str. 20, 23843 Bad Oldesloe





Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e. V.

Gemeinsam für die Allerkleinsten

- Team, 069 58 700 990
- selbsthilfe@fruehgeborene.de
- fruehgeborene.de
- Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.

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/Farmsen



Elternlotsen – Für einen guten Start

Wir Elternlotsinnen informieren, beraten, vermitteln und vernetzen.

- Monika Wiborny & Daina Gehling-Schmidt , 0160 7154216
- info@eltern-lotsen.de
- eltern-lotsen.de
- Unsere Telefonsprechstunden:
montags 10–12 Uhr und mittwochs 9.30–11 Uhr
Wir „lotsen“ anonym, kostenlos und niedrigschwellig für einen guten Start.



Frauencafé Connection Großhansdorf

Andere Frauen kennenlernen, frühstücken, Kaffee trinken und sich austauschen.

- familienhaus@awo-stormarn.de
- awo-familienzentrum-stormarn.de
- freitags, 9.30–12 Uhr, Gemeindezentrum der Auferstehungskirche, Alte Landstr. 20, 22927 Großhansdorf
Offen für Frauen jeden Alters. Kinder sind willkommen.



Frauengesprächsgruppe

Angeleitete Austauschrunde für Frauen auf Deutsch, Dari und Farsi

📞 AWO FamilienHaus, 04102 77 96 727

✉️ Familienhaus@awo-stormarn.de

🌐 awo-familienzentrum-stormarn.de

👥 freitags 16.30 Uhr

AWO FamilienHaus, Hamburger Str. 16A, 22926 Ahrensburg



Kinderwunsch Lebenswege – Selbsthilfegruppen

Zwischen Hoffnung und Wirklichkeit



📞 Maike, 0151 463 594 75

✉️ kinderwunsch-lebenswege@gmx.de

👥 1. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr (im Kinderwunsch)

3. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr (unerfüllter Kinderwunsch)
Schäferdresch 51, 22926 Ammersbek

SchreiBabyAmbulanz Kompetenzzentrum Frühe Hilfe e. V.

Hilfe. Direkt, umfassend, persönlich.



📞 Monika Wiborny, 040 45 92 48

✉️ wiborny@sba-kompetenzzentrum.de

🌐 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

👥 dienstags 15.30–17 Uhr

Begegnungsstätte, Querweg 13, 21465 Reinbek
Treffen für die Kinder: zeitgleich nebenan



Spieletreff

Menschen mit psychischen Belastungen sind herzlich willkommen.

📞 PSK-Team Ahrensburg, 04102 99 92 22

✉️ psk-ahrensburg@awo-stormarn.de

🌐 awo-stormarn.de

👥 mittwochs, 15-16.30 Uhr

Psychosoziale Kontaktstelle, Manhagener Allee 17, 22926
Ahrensburg

Hauterkrankungen

Ichthyose e. V. Selbsthilfe

Erfahrungs- und Informationsaustausch

-  Kirstin Kiekbusch, 033764 204 57
-  selbsthilfe@ichthyose.de
-  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

-  Hartmut Junge, 040 714 001 47
-  rg-sh-sued@psoriasis-bund.de
-  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.

-  Heiko & Irene Rolfs, 040 72 97 74 80
-  defi-shg-reinbek@web.de
-  icd-defi-selbsthilfegruppe-reinbek.de
-  1. Dienstag im Monat, 18–19.30 Uhr
Krankenhaus Reinbek Aula 1, Hamburger Straße 41, 21465 Reinbek
Digitale Treffen an unterschiedlichen Wochentagen zusätzlich



Deutsche Herzstiftung e. V.

Wir klären über Herz-Erkrankungen auf, fördern die patientennahe Herzforschung und engagieren uns in der Hilfe für herzkranken Kinder.

-  Deutsche Herzstiftung e. V., 069 955128 0
-  info@herzstiftung.de
-  herzstiftung.de
-  Gerne steht Ihnen Andreas Fleischer als ehrenamtlicher Beauftragter unter fleischer.starweg@t-online.de zur Verfügung.
Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Website.



Herz- und Kreislauferkrankungen – Selbsthilfegruppe

Hauptsache Herz – Informations- und Erfahrungsaustausch

✉️ fleischer.starweg@t-online.de

👥 1. und 3. Donnerstag, 18 Uhr
Peter-Rantzaus-Haus, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 Ahrensburg
Ansprechpartner ist Andreas Fleischer.



Herzsport

Reha-Sport ist Hilfe zur Selbsthilfe



📞 Uwe Schneider, 040 401 13 26 10

✉️ schneider@tsv-reinbek.de

🌐 tsv-reinbek.de

👥 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. – BVSS

Selbstorganisierte Gruppen für Stotternde im Jugend- und jungen Erwachsenenalter

📞 Team Flow, 0160 7820 948

✉️ info@flow-sprechgruppe.de

🌐 flow-sprechgruppe.de

👥 Alle Angebote findest du auf unserer Website.



InCogito – Projekt zur Prävention und 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

👥 digital – je nach Angebot und Gruppe



Junge ILCO – Darmerkrankungen bis 39 Jahre – digital

Austausch und Vernetzung für junge Stomaträger*innen und Darmerkrankte

-  Team Junge ILCO
-  junge.ilco@ilco-kontakt.de
-  ilco.de/fuer-juengere
-  monatliche Treffen, 18.30 Uhr – Alle Termine findest du auf unserer Website. Melde dich bitte bei uns an.



Junge Selbsthilfe – bundesweit

Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?

-  junge-selbsthilfe@nakos.de
-  schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
-  Bundesweites Verzeichnis von Selbsthilfegruppen für junge Menschen.

SCHON MAL AN
**SELBSTHILFE
GRUPPEN
GEDACHT?**

Das Portal für Junge Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe des Kindernetzwerk e. V.

Als Expert:innen in eigener Sache Gehör finden.

-  Team Kindernetzwerk e. V., 06021 45 44 00
-  info@kindernetzwerk.de
-  kindernetzwerk.de/ueber-uns
-  monatliche Treffen, 19 Uhr, digital
Den Teilnahmehlink erhaltet ihr gerne auf Anfrage. Treffen in Präsenz in Deutschland – barrierefrei und inklusiv



LEBENSMUTIG.

Junge Selbsthilfe Blog

-  junge-selbsthilfe@nakos.de
-  junge-selbsthilfe-blog.de
-  Alle Angebote und den LEBENSMUTIG Podcast findest Du auf unserer Website.

LEBENSMUTIG.
Junge Selbsthilfe Blog

Locating Your Soul

Hilfe für junge Menschen mit psychischen Problemen

-  redaktion@locating-your-soul.de
-  locating-your-soul.de
-  Alle Angebote findest Du auf unserer Website.



Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene

Gemeinsam statt einsam.

📞 Katja Balkenhol, 04102 69 11 25

✉️ k.balkenhol@hospiz-ahrensburg.de

🌐 hospiz-ahrensburg.de

👥 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.

📞 Friederike Kruse, 040 72 73 84 50

✉️ f.kruse@svs-stormarn.de

🌐 svs-stormarn.de

👥 2. Donnerstag im Monat, 18 Uhr

Beratungszentrum Südstormarn, Völkers 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



Deutsche Hirntumorhilfe e. V.

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

 Hirntumor-Informationsdienst, 03437 702 702

 info@hirntumorhilfe.de

 hirntumorhilfe.de

 Unsere vielfältigen Hilfsangebote finden Sie auf der Website.



Deutsche ILCO Landesverband Hamburg – Schleswig-Holstein

Selbsthilfe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige

 Rainer Büßelmann, 04121 907388

 LV-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

 eskd.de

 monatliche Austauschtreffen, wir bitten um Anmeldung.



Blasenkrebs – Selbsthilfegruppe Stormarn

Betroffene und Angehörige sind herzlich Willkommen.

 Günter Burmeister, 040 761 154 00

 burmeister@blasenkrebs-shb.de

 blasenkrebs-shb.de

 1. Donnerstag im Monat, 18 Uhr

Krankenhaus Reinbek Aula 1, Hamburger Straße 41, 21465 Reinbek



Fatigue-Selbsthilfegruppe digital

Wir werden da sein.

-  Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft, 0431/800 10 80
-  info@krebsgesellschaft-sh.de
-  krebsgesellschaft-sh.de
-  2. Dienstag im Monat, 16.30 Uhr, Wir bitten um Anmeldung.



Frauenselbsthilfe Krebs Bundesverband e. V.

Auffangen – Informieren – Begleiten

-  Team Frauenselbsthilfe Krebs Bundesverband e. V., 0228 33 88 94 00
-  kontakt@frauenselbsthilfe.de
-  frauenselbsthilfe.de
-  Eine Übersicht aller Gruppen vor Ort sowie den Zugang zu Online -Selbsthilfe-Treffen finden Sie auf unserer Website.

Leben mit Krebs – Selbsthilfegruppe in Reinfeld

Erfahrungs- und Informationsaustausch

-  Evelin Trost, 04533 26 80
-  info@drk-stormarn.de
-  drk-stormarn.de
-  2. Montag im Monat, 17–19 Uhr,
Claudiushof, Matthias-Claudius-Str. 1–5, 23858 Reinfeld

Leben mit Krebs – Selbsthilfegruppe in Bad Oldesloe

Erfahrungs- und Informationsaustausch

-  Petra Klauer, 04531 21 28
-  info@drk-badoldesloe.de
-  drk-badoldesloe.de
-  4. Dienstag im Monat, 16–18 Uhr,
DRK-Ortsverein, Lübecker Str. 17, 23843 Bad Oldesloe

Leben mit Krebs – Selbsthilfegruppe in Bargteheide

Erfahrungs- und Informationsaustausch

-  Bärbel Beer, 04102 47 24 50
-  info@drk-bargteheide.de
-  drk-stormarn.de
-  1. Mittwoch im Monat, 16.30–18.30 Uhr
Stadthaus, Am Markt 4, 22941 Bargteheide

Leben mit Krebs – Selbsthilfegruppe in Trittau

Erfahrungs- und Informationsaustausch

-  Barbara Kiwus, 04154 35 62
-  bkiwus@gmx.de
-  drk-stormarn.de
-  1. und 3. Donnerstag im Monat, 16–18 Uhr
DRK-Ortsverein, Rausdorfer Str. 5 a, 22946 Trittau

Myelom.Online e. V.

"Gemeinsam sind wir stärker!" – Informations- und Erfahrungsaustausch

-  Klaus Eisenbeisz, 04535 591 126
-  vorstand@myelom.online
-  myelom.online
-  Alle Selbsthilfegruppen finden Sie auf unserer Website.



Myelom.Online

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.



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
-  krebsgesellschaft-sh.de
-  Alle Selbsthilfeangebote, Kurse und Seminare finden Sie auf unserer Website.

Nordic Walking-Treff

"Bewegung hilft." – nicht nur bei Krebs

📞 Friederike Kruse

✉️ f.kruse@svs-stormarn.de

🌐 svs-stormarn.de

👤 freitags, 12.30 Uhr

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



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

Miteinander und füreinander für mehr Lebensqualität

📞 Team Selbsthilfennetzwerk, 0228 33 88 92 80

✉️ info@kopf-hals-mund-krebs.de

🌐 kopf-hals-mund-krebs.de

👤 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



TREFFPUNKTE der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

Allein mit deiner Krebsdiagnose? Nicht bei uns!

📞 Team, 030 280 93 05 60

✉️ info@junge-erwachsene-mit-krebs.de

🌐 treffpunkte.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

🌐 lambda-nord.de

👤 Samstags, monatlich
lambda::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

📞 Team lambda::nord, 0451 707 55 87

✉️ info@lambda-nord.de

🌐 lambda-nord.de

👥 Alle Angebote und Termine findet ihr auf unserer Website.



Lesbentreff

Über Lebensfragen sprechen und aktiv sein.

📞 04531 867 72

✉️frauenberatung@fhf-stormarn.de

🌐 fhf-stormarn.de

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



Neurologische Erkrankungen

Deutsche Hirnstiftung e. V.

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

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

✉️ info@hirnstiftung.org

🌐 hirnstiftung.org

👥 Unsere Angebote finden Sie auf unserer Website.



Deutsche Hirnstiftung

**Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn
„für alle Fälle“
kostenfrei immer dabei.**



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

"Nicht allein mit MS" – Unterstützung für Erkrankte und Angehörige

-  Team DMSG-SH, 0431 560 15 0
-  ehrenamt@dmsg-sh.de
-  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
-  dystonie-sh.de
-  2. Donnerstag im Quartal, 17 Uhr
Kirchengemeinde Heiligengeist "Ansgarkirche",
Holtenauer Straße 91, 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.



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

✉️ 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

🌐 dmsg-hamburg.de

👤 2. Freitag im Monat, 17 Uhr
Ev. Gemeindehaus, Willingenhusener Weg 69, 21509 Glinde

Parkinson-Selbsthilfegruppe Ahrensburg

Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.

📞 Monika Gandalat-Hingst, 0162 249 65 24

✉️ parkinsonshahrensburg@t-online.de

🌐 dpv-bundesverband.de

👤 4. Dienstag im Monat, 18 Uhr
Peter-Rantzaus-Haus, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 Ahrensburg

Parkinson-Selbsthilfegruppe Reinbek/Glinde

Angehörige sind herzlich eingeladen.

📞 Wolfgang Schreck, 0176 439 541 89

✉️ wolfgang.schreck@hamburg.de

🌐 dpv-bundesverband.de

👤 montags, 15 Uhr
Begegnungsstätte, Willingenhusener Weg 78, 21509 Glinde



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Schlaganfall-Kinder Selbsthilfegruppe HH/SH – SCHAKI e. V.

Begegnungen, Austausch, Gemeinschaft und Begleitung von Familien mit Schlaganfallkindern

-  Eltern-Hotline 05746 434 99 55
-  hamburg-sh@schlaganfall-kinder.de
-  schlaganfall-kinder.de



Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Ahrensburg

Ein Schlaganfall ist keine Frage des Alters.

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



Ohrenerkrankungen

Hörbeeinträchtige – Selbsthilfegruppe Lübeck und Umgebung

Wir haben ein Ohr für Sie.

-  Barbara Stock, 0170 48 2 30 32
-  shg-hoeren-hl@outlook.de
-  schwerhoerigen-netz.de
-  3. Donnerstag im Monat, 16–19 Uhr
Gemeindehaus, Parade 4, 23552 Lübeck



Tinnituschluss – Selbsthilfegruppe

Erfahrungen austauschen und die Lebensqualität mit Tinnitus verbessern.

-  Reinhardt Jennerjahn, 040 209 660 54
-  tinnischluss@gmail.com
-  tinnischluss.de
-  3. Freitag im Monat, 17 Uhr
Haus Altenfriede, Kückallee 5c, 21465 Reinbek
Tel. Beratung und Anmeldung zum Treffen
Mo. u. Do. 18–20 Uhr, So. 11–14 Uhr



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.veit@bdo-ev.de
-  bdo-ev.de
-  Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei uns.
Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



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
-  betreuungsverein-od.de
-  Wir bieten Beratung nach telefonischer Anmeldung in Bad Oldesloe, Ahrensburg, Bargteheide, Glinde und Reinbek an.



INTENSIVkinder zuhause e. V.

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

-  01578 499 45 41
-  info@intensivkinder.de
-  intensivkinder.de
-  Unsere Angebote finden Sie auf unserer Website.



Pflegende An- und Zugehörige – digitale Selbsthilfegruppe

Offener Austausch und emotionale Unterstützung

-  Team Digitales Pflegebistro, 04848 213 98 33
-  kontakt@pflegebistro.de
-  pflegebistro.de/selbsthilfe
-  1. und 3. Donnerstag im Monat, 19.30
Die Anmeldung findet ihr auf unserer Website.



Pflegende Angehörige – Selbsthilfegruppe

Sie sind nicht allein!

📞 Cordula Wenzel, 040 72 73 84 50

✉️ c.wenzel@svs-stormarn.de

🌐 svs-stormarn.de

👥 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

🌐 kreis-stormarn.de/go/pflegestuetzpunkt

👥 Kreis Stormarn, Mommsenstraße 13, 23843 Bad Oldesloe

Sprechzeiten nach Terminvereinbarung in Bad Oldesloe,
Ahrensburg, Glinde und 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

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

👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Psychische Belastungen und Erkrankungen

An- und Zugehörige von psychisch erkrankten Menschen – Selbsthilfegruppe

Moderierter Erfahrungs- und Informationsaustausch

📞 Volkmar von Strusen, 0160 963 947 45

✉️ v.strusen@klaarnoord.de

🌐 klaarnoord.de

👥 1. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr

Bargteheide Laden, Rathausstr. 21, 22941 Bargteheide

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.

-  BEST-Team, 04102 82 11 11
-  beratung@best-ahrensburg.de
-  best-ahrensburg.de
-  BEST, Waldstr. 12, 22926 Ahrensburg, barrierefrei
Alle Angebote finden Sie auf unserer Homepage.



Bipolare Störungen – Angehörigengruppe

Austausch, Information, Stärkung & Miteinander

-  Sonja & Marion
-  bipo-angehoerige@web.de
-  dgbs.de
-  2. und 4. Dienstag im Monat
Melden Sie sich bitte per E-Mail bei uns an.



Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V.

Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Professionellen

-  Altinser Caka, 069 630 18 43 98
-  info@dgbts.de
-  dgbs.de
-  Auf unserer Website finden Sie ein bundesweites Selbsthilfegruppen-Verzeichnis.

DGBS
Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.



Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V.

Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.

-  Beratungsteam, 040 68 91 37 00
-  zwang@t-online.de
-  zwaenge.de
-  Alle Angebote finden Sie auf unserer Homepage.





Einfach mal drüber sprechen ...

Miteinander reden und für einander da sein.

- Regina Meyer-Brookman, 0176 890 360 70
- 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
- awo-stormarn.de
- freitags, 10–11.30 Uhr
Psychosoziale Kontaktstelle, Manhagener Allee 17, 22926
Ahrensburg

Gesprächsgruppe Glinde – Selbsthilfe

Begegnung für Menschen mit psychischen Belastungen

- Claus-Peter Harder, 040 309 310 48
- info@drk-glinde.de
- drk-glinde.de
- dienstags, 10–12 Uhr
DRK-Ortsverein Glinde (Parterre), 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
- svs-stormarn.de
- 1. Dienstag im Monat, 19–20.30 Uhr
Beratungszentrum Südstormarn, Völkers Park 8, 21465 Reinbek



Hochsensible – Selbsthilfetreff

Ein Wesenszug mit vielen Variationen.



- 📞 Alexander Mikula**
- ✉️ hochsensible.stormarn@gmail.com**
- 🌐 kibis-stormarn.de**
- 👥 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.

Kreativgruppe Glinde

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 Angehörige, die lernen psychische Erkrankungen und sich selber besser zu verstehen.



- 📞 Team lvsh-afpk, 0431 260 956 90**
- ✉️ kontakt@lvsh-afpk.de**
- 🌐 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**
- 🌐 awo-stormarn.de**
- 👥 2. und 4. Mittwoch im Monat, 15–16.30 Uhr**
Psychosoziale Kontaktstelle, Brunnenstr. 1, 23843 Bad Oldesloe

**Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn
„für alle Fälle“
kostenfrei immer dabei.**



Moderierter Erfahrungsaustausch in Trittau

Menschen mit psychischen Belastungen sind herzlich willkommen.

📞 PSK-Team Trittau, 04154 601 18 67

✉️ psk-trittau@awo-stormarn.de

🌐 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-atlas.de

🌐 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 Paris, 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.

Recovery-Gruppe

Gemeinsam – Miteinander – Füreinander auf dem Weg zur Gesundung

📞 Tanja Cygon, 0170 727 99 29

✉️ recovery.ahrensburg@gmail.com

🌐 mittwochs, 13–15 Uhr

👥 Uns Huus, Manhagener Allee 17, 22926 Ahrensburg
Wir bitten um Anmeldung.



Rheumatische Erkrankungen

Morbus Bechterew – Selbsthilfegruppe Ahrensburg

Erfahrungs- und Informationsaustausch

📞 Katrin Gommel, 0163 923 47 41

✉️ katrin-gommel@web.de

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

Informations- und Erfahrungsaustausch

📞 Monika Bojens, 04102 891 22 36

✉️ stormarn@rlsh.de

🌐 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

👥 Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e. V.

Holstenstraße 88–90, 24103 Kiel

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

RHEUMA-LIGA
Schleswig-Holstein e.V.



Schmerzerkrankungen

Migräne-Selbsthilfegruppe Stormarn

Informations- und Erfahrungsaustausch

📞 Ralph Krüger, 0155 632 845 57

✉️ migraene.selbsthilfe.stormarn@gmx.de

👥 letzter Dienstag im Monat, 19 Uhr

Uns Huus, Manhagener Allee 17, 22926 Ahrensburg



MigräneLiga e. V. Deutschland

Expert*innen in eigener Sache

📞 Lucia Baumann, 0152 31 85 85 65

✉️ shg@migraenliga.de

🌐 migraenliga.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., 04321 8776255

✉️ info@schmerzlos-ev.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

🌐 achse-online.de

👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.

Deutsche Heredo – Ataxie Gesellschaft Bundesverband e. V.

Eine starke Gemeinschaft für Betroffene und Angehörige.

📞 Team, 0711 5504 - 644

✉️ dhag@ataxie.de

🌐 ataxie.de

👥 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

🌐 dhh-ev.de

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



DHH
Deutsche Huntington-Hilfe e.V.

Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen Regionalgruppe Lübeck

Unterstützung für Betroffene von Betroffenen.

📞 Christa Knüppel, 04533 26 25

✉️ hyperteria@outlook.de

🌐 glandula-online.de

👥 2. Samstag, 10–12.30 Uhr, Febr., April, Juni, Sept, November
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

🌐 klinefelter.de

👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.

XXY
deutsche klinefelter-syndrom
vereinigung e.v.

Lichen Sclerosus Deutschland e. V.

Bundesweit engagiert für betroffene Menschen.

📞 Hertha Kühn

✉️ kontakt@lichensclerosus.de

🌐 lichensclerosus.de

👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Lichen Sclerosus Deutschland e.V.



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

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

- 📞 Sabine Nett , 0152 537 863 47
- ✉️ 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
- 🌐 sarkoidose-selbsthilfe.eu
- 👥 DRK-Haus, Schützenstr. 14–16,
24534 Neumünster, 14–17 Uhr
2025 11.10., 13.12.
2026 14.02., 11.04., 13.06., 08.08., 10.10., 12.12.



Turner-Syndrom – Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Sich untereinander stärken, ins Gespräch kommen und Gemeinschaft erleben.

- 📞 Bianca Hirth
- ✉️ rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de
- 🌐 turner-syndrom.de
- 👥 1. Freitag im Monat, 17 Uhr
Thomashaus, Lindenstr. 42, 24594 Hohenwestedt (Parkplätze vorhanden) oder digital per Zoom



unrare.me – die App für seltene Erkrankungen

Social Media App für Menschen mit seltenen und chronischen Erkrankungen, Behinderungen, Angehörige und Expert:innen.

- 📞 Team unrare.me, 06021 45 44 00
- ✉️ info@kindernetzwerk.de
- 🌐 unrare.me
- 👥 Unsere App wurde unter strengsten Datenschutzvorgaben in Deutschland entwickelt und ist kostenlos den Stores erhältlich.



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

👤 4. Donnerstag im Monat, 20–22 Uhr
Gemeindehaus, Ahrensböker Str. 5, 23617 Stockelsdorf
2. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr – digital
Wir bitten um Anmeldung.



Suchterkrankungen

Ahrensburger Freundeskreis für Suchtkranke

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



📞 Jan, 0155 108 014 71

✉️ kontakt.ahrensburg@freundeskreise-sucht-sh.de

🌐 freundeskreise-sucht-sh.de

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

Ahrensburger Freundeskreis für Suchtkranke – Angehörigengruppe

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

📞 Renate Lubke, 04102 695 86 81

✉️ kontakt.ahrensburg@freundeskreise-sucht-sh.de

🌐 freundeskreise-sucht-sh.de

🌐 1. und 3. Freitag im Monat, 19–20.30 Uhr
Gemeindezentrum, Am Alten Markt 7, 22926 Ahrensburg

Al-Anon Familiengruppe Bargteheide

Angehörige sowie Freunde von alkoholkranken Menschen sind herzlich willkommen.

📞 Janne, 04102 12 25

✉️ j.b.alternativ@gmail.com

🌐 al-anon.de

👤 freitags, 20–21.30 Uhr
Martin-Luther-Haus, Raum 4, Lindenstr. 2, 22941 Bargteheide



Alkoholsucht – Selbsthilfegruppe Ahrensburg

Angehörige und Betroffene sind herzlich eingeladen.

📞 Ralf, 04102 32432

✉️ rhermsdorf@t-online.de

👥 freitags, 17–18.15 Uhr
Adolfstr. 1, neben der Kirche, 22926 Ahrensburg

Anonyme Alkoholiker – Selbsthilfegruppen

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

📞 Maren, 04151 879 48 04

✉️ maren.aa-sh-sued@gmx.de

🌐 anonyme-alkoholiker.de

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



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

Anonyme Spieler – GA Selbsthilfetreff Stockelsdorf

Spielsucht ist eine Krankheit.

📞 GA Selbsthilfetreff Stockelsdorf, 0178 850 68 24

✉️ stockelsdorf@anonyme-spieler.org

🌐 anonyme-spieler.org

👥 dienstags 20–21.30 Uhr für Betroffene, 1. 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.

📞 BKE LV-SH, 04331 201 98 95

✉️ info@bke-sh.de

🌐 bke-suchtselbsthilfe.de/unsere-gruppen

👥 Alle Selbsthilfeangebote finden Sie auf unserer Website.



Clean ist Cool

Clean ist Cool – Suchtselbsthilfegruppen

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

 Team CliC, 0451 969 51 59

 clic-deutschland.de/luebeck

Angehörigengruppe

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

1., 3. und 5. Donnerstag, 18.30 Uhr, Bitte mit Voranmeldung.
Selbsthilfenzentrum, Elmar-Limberg-Platz 2, 23554 Lübeck

Dienstagsgruppe

Suchtselbsthilfe (Alkohol) für abhängig Erkrankte mit Suchtmittelkonsum
dienstags, 18.30 Uhr, Multifunktionsraum
AMEOS Reha Klinikum, 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 bzw. die Abhängigkeitserkrankung austauschen wollen.
donnerstags, 18 Uhr, Konferenzraum
AMEOS Reha Klinikum, Weidenweg 9–15, 23562 Lübeck

CliC Illegal

Ein Angebot speziell für abhängig Erkrankte mit illegalem Suchtmittelkonsum
freitags, 18.30 Uhr
Zentrale Beratungsstelle für Männer, Wahmstraße 60, 23552 Lübeck

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Glinde

Zufriedene Abstinenz

 Klaus Lemcke, 040 710 32 35

 kontakt.glinde@freundeskreise-sucht-sh.de

 freundeskreise-sucht-sh.de

 donnerstags, 18.30 Uhr

Freundeskreis Glinde, Willinghusener Weg 69, 21509 Glinde



Sucht – Selbsthilfegruppen Bad Oldesloe

Betroffene und Angehörige sind willkommen.

- 📞 Therapiehilfe gGmbH, 04531 189 060**
- ✉️ suchtberatung-oldesloe@therapiehilfe.de**
- 🌐 therapiehilfe.de**
- 🌐 1. und 3. Montag, 17–18 Uhr, 04531 189 060 (nur für Betroffene)**
- 2. Mittwoch, 18.30–19.30 Uhr, Martin 0172 52 379 53 (für Betroffene und Angehörige)**
- Therapiehilfe gGmbH, Mommsenstr.7, 23843 Bad Oldesloe**

Suchterkrankte Kinder – Elterngruppe „Lichtpunkt“

Ein Hoffnungsschimmer in schweren Zeiten

- 📞 Patricia, 0157 533 498 08**
- ✉️ Lichtpunkt25@web.de**
- 🌐 therapiehilfe.de**
- 👥 2. Dienstag und 4. Donnerstag im Monat, 18–19.30 Uhr**
- Therapiehilfe gGmbH, Mommsenstr. 7, 23843 Bad Oldesloe**



Suchtselbsthilfegruppe – Reinbek

ENDLICH LEBEN – ANDERS SEIN

- 📞 Angelika, 0152 088 099 88**
- ✉️ angelika.gnitka@gmx.de**
- 🌐 diakonie-hamburg.de/de/adressen/elas-suchtselbsthilfe/uebersicht/index.html**
- 👥 montags, 18.30 – 20 Uhr**
- Maria-Magdalenen-Kirche, Kirchenallee 1, 21465 Reinbek**

Trauer

AGUS – Angehörige um Suizid e. V.

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

- 📞 Team AGUS e. V., 0921 150 03 80**
- ✉️ kontakt@agus-selbsthilfe.de**
- 🌐 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 lokale 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
-  hospizdienst-reinbek.de
-  Niels-Stensen-Weg 3, 21465 Reinbek
Alle Angebote 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
-  kontakt@dasein-hospizdienst.de
-  dasein-hospizdienst.de
-  Alle Angebote finden Sie auf der Website.



Trauercafé Ahrensburg

Reden, zuhören und Zeit teilen.

-  Ambulanter Hospiz Verein Ahrensburg 04102 69 11 25
-  kontakt@hospiz-ahrensburg.de
-  hospiz-ahrensburg.de
-  3. Sonntag im Monat, 14–16 Uhr Ambulanter Hospiz Verein Ahrensburg, Ernst-Ziese-Straße 13, 22926 Ahrensburg



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
-  vesh.de
-  Alle Angebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



Trauergruppe für Alleinerziehende

Gemeinsam statt einsam.

-  Katja Balkenhol, 04102 69 11 25
-  k.balkenhol@hospiz-ahrensburg.de
-  hospiz-ahrensburg.de
-  2. Mittwoch in Monat, 19-21 Uhr
Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Infos.



Umwelt und Nachhaltigkeit

Buchladen Café Momo

Stöbern, spielen, frühstücken und Kontakte knüpfen.

-  Team PSK, 04154 601 18 67
-  psk-trittau@awo-stormarn.de
-  awo-stormarn.de
-  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.

-  Team Fundgrube, 04102 779 91 96
-  awoinfo@awo-ahrensburg.de
-  awo-ahrensburg.de
-  montags 15–18 Uhr, mittwochs & samstags 9–13 Uhr
Große Str. 8a, 22926 Ahrensburg



Reinfelder Kinderkiste

Second-Hand-Laden für Kindersachen

-  Karin Hanf, 0157 51 40 22 19
-  kinderkiste.reinfeld@web.de
-  Reinfelder Kinderkiste
-  Paul-von-Schoenaich-Straße 27, 23858 Reinfeld
Mo. 14–17 Uhr, Mi. 10–13 Uhr, Fr. 10–16 Uhr, Sa. 10–13 Uhr



RepairCafé – Selbsthilfetreff

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

-  AWOinfo Büro, 04102 21 15 75
-  awoinfo@awo-ahrensburg.de
-  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

-  Birgit Mantwill
-  birgit@mantwill-web.de
-  tauschring-ahrensburg.de
-  Alle Termine finden Sie auf unserer Website.



Weitere Erkrankungen A-Z

Autoimmunenzephalitis – Selbsthilfegruppe

Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

-  info@autoimmunenzephalitis-selbsthilfe.de
-  autoimmunenzephalitis-selbsthilfe.de
-  Online-Meetings
Senden Sie uns bitte ein E-Mail.



Bauchspeicheldrüsenerkrankungen – Regionalgruppe Schleswig-Holstein der ADP e. V.

Helfen, austauschen und informieren.

-  Kirsten Witt, 0177 482 62 83
Jürgen Przygoda, 0177 693 80 92
-  adp-holstein@adp-regional.de
-  bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de
-  Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.



Chronische Schilddrüsenentzündung – Selbsthilfekontakt

Erfahrungs- und Informationsaustausch bei Autoimmunthyreoiditis

-  Gertrud Tammena , 04102 543 99
-  sekretariat@schilddruesenliga.de
-  schilddruesenliga.de
-  Gruppentreffen auf Anfrage unter 04102 99 55 94
bei KIBIS Stormarn.



SchilddrüsenLiga
Deutschland e.V.

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

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

-  info@dzg-online.de
-  dzg-online.de/zoeliakiegruppen
-  regelmäßige Austausch- und Gruppentreffen
Alle Informationen finden Sie auf unserer Website.



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Lymphselbsthilfe Stormarn

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

-  Iris Tews, 0176 619 019 17
-  info@lymphonie.de
-  lymphonie.de
-  2. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr
Ev.-Luth. Gemeindehaus, Berliner Straße 4, 21465 Reinbek



MCS-Atemluftinitiative Schleswig-Holstein

**Gruppe von und für Betroffene von Multipler Chemikalien-Sensitivität
(MCS).**

-  info-mcs-atemluftinitiative-sh@posteo.de
-  Am 1. Samstag im Monat – digital
und nach Absprache auch mal in Präsenz



Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe e. V.

Gemeinsam kommen wir weiter.

 Angela Bauer, 0421 579 70 50

 angela.bauer@verwachsungsbauch-shg.de

 verwachsungsbauch-shg.de

 4x jährlich

Alle Termine finden Sie auf unserer Website.

VERWACHSUNGEN

„Unterschätztes Krankheitsbild“



Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.

Interessengemeinschaft für Wirbelsäulengeschädigte

 Geschäftsstelle, 02206 904 79 56

 verwaltung@bundesverband-skoliose.de

 bundesverband-skoliose.de



Selbsthilfegruppen vor Ort und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



Netzwerken und Ideen teilen

Selbsthilfe-Workshops

Auch 2026 veranstalten wir wieder interessante Workshops im Peter-Rantzaу-Haus und digital rund um das Thema „**Selbstfürsorge – Aufeinander und sich selbst achten**“. Die Veranstaltungen sind kostenfrei und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Digitaler Selbsthilfe-Treff

Jeden 2. Montag im Monat um 18.30 Uhr in lockerer Atmosphäre über **Dies & Das, Aktuelles und Wichtiges rund um die Selbsthilfe** in den Austausch kommen. Senden Sie uns bitte eine E-Mail an info@kibis-stormarn.de, um die Zugangsdaten zu erhalten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

„Dankeschön-Selbsthilfetreffen“ Herbst 2026

Alle Selbsthilfekomitee und Interessierte sind herzlich eingeladen zu einem Abend mit Köstlichkeiten für dieses besondere **Ehrenamt aus eigener Betroffenheit**. 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. Die Veranstaltung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Impressum

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



Telefon 04102 99 55 94
Handy 0160 933 830 02
Telefax 04102 99 55 97

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

Text, Layout und Redaktion: Martina Bartels
Druck: Volker Hinzke GmbH
Bildnachweis: iStock, Canva
1. Auflage 2026: 4000 Exemplare

Träger:



Kreisverband
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.



Deutsche
Rentenversicherung

Nord

2026

KIBIS
Stormarn

Gesundheit & Familie

Selbsthilfe
KIBIS Stormarn

Große Straße 28-30
22926 Ahrensburg
04102 99 55 94

www.kibis-stormarn.de



Uns gibt's auch als App.