

# Selbsthilfe



**Gesundheit & Familie**

Gemeinsam  
gelingt vieles  
leichter.

**2026**

**Wir sind für Sie da.**

# Krisenhilfe auf einen Blick

## Telefonseelsorge

0800 111 01 11

[telefonseelsorge.de](https://telefonseelsorge.de)

## Helpmail [U25] Online-Suizidprävention

[u25-deutschland.de](https://u25-deutschland.de)

## Suchthilfe

[suchthilfeverzeichnis.de](https://suchthilfeverzeichnis.de)

## Sucht- & Drogenhotline

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

## SCHULDNERBERATUNG in Schleswig-Holstein

[schuldnerberatung-sh.de](https://schuldnerberatung-sh.de)

## Kinder- und Jugendtelefon

116 111

## Krisenchat - Beratung für alle unter 25

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

## Elterntelefon

0800 111 05 50

## Familien unter Druck

[familienunterdruck.de](https://familienunterdruck.de)

## Notmütterdienst in Schleswig-Holstein

[notmuetterdienst.de](https://notmuetterdienst.de)

## Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Stormarn

04531 160 17 74

[kreis-stormarn.de](https://kreis-stormarn.de)

## Frauenhaus Stormarn

04102 817 09

[fhf-stormarn.de](https://fhf-stormarn.de)

## Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

116 016

## Hilfetelefon Gewalt an Männern

0800 123 99 00

## Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

0800 225 55 30

## Hilfetelefon Schwangere in Not

0800 40 40 020

## Giftinformationszentrum Nord

0551 19240

## Notfallnummer für vermisste Kinder

116 000

## Notfallnummer für Opfer von Verbrechen

116 006

**Schnelle  
Hilfe  
kann Leben  
retten.**



## Liebe Leser\*innen,

wir 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](http://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

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
Ohrerkrankungen	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 lebensmittigt, 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 Deutschland e. V. – Regionalgruppe Lübeck

#### **Selbsthilfe für Menschen mit ADHS**

☎ Arnulv Rudland, 0175 336 85 25

✉ rg.luebeck@adhs-deutschland.de

🌐 adhs-deutschland.de

👥 4. Donnerstag im Monat, 20–22 Uhr  
Gemeindehaus, Ahrensböcker 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  
Rathhausstr. 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](mailto:info@wohnzimmer-neurodivers.de)
-  [wohnzimmer-neurodivers.de](http://wohnzimmer-neurodivers.de)
-  Alle Selbsthilfeangebote digital und in Präsenz sowie Veranstaltungen findest du auf unserer Website.



## Augenerkrankungen




### Keratokonius-Selbsthilfe

**Wir freuen uns auf alle Interessierten.**

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

### Nystagmus Netzwerk e. V.





**Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und Familien**

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



### Pro-Retina Regionalgruppe Schleswig-Holstein





**Forschung fördern – Krankheit bewältigen – selbstbestimmt leben**

-  Jutta Joost, 01 76 633 320 67
-  [jutta.joost@pro-retina.de](mailto:jutta.joost@pro-retina.de)
-  [pro-retina.de/regionalgruppen](http://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](mailto:info@uveitis-im-norden.de)
-  [uveitis-im-norden.de](http://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](mailto:helga.kramer@kleinwuchs.de)
- 🌐 [kleinwuchs.de](http://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](mailto:info@bmab.de)
- 🌐 [bmab.de](http://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](mailto:info@bvss.de)
- 🌐 [bvss.de](http://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](mailto:info@charge-syndrom.de)
- 🌐 [charge-syndrom.de](http://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.oidesloe.eutb@zsl-nord.de
-  teilhabeberatung.de/beratung/zsl-nord-standort-bad-oidesloe
-  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-Samus-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

👥 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.



Fördergemeinschaft  
der Querschnittgelähmten  
in Deutschland e.V.

## 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](mailto:info@leben-mit-usher.de)
- 🌐 [leben-mit-usher.de](http://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](mailto:info@med13l.de)
- 🌐 [med13l.de](http://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](mailto:mariannesteinfeldt@gmail.com)
- 🌐 [polio-selbsthilfe.de](http://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](mailto:inklusion@ksv-stormarn.de)
- 🌐 [ksv-stormarn.de](http://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](mailto:shg@stottern-nord.de)
- 🌐 [stottern-nord.de](http://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](mailto:info@zsl-nord.de)

🌐 [zsl-nord.com](http://zsl-nord.com)

👥 Alle Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.

**ZSL Nord e.V.**  
Zentrum für selbstbestimmtes Leben Norddeutschland

## Burnout



## Anderes Burnout Café BBuDe. V.

### *Emotionale Entlastung und gegenseitige Unterstützung*

✉ [online@anderes-burnout-cafe.de](mailto:online@anderes-burnout-cafe.de)

🌐 [anderes-burnout-cafe.de/selbsthilfegruppen](http://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](mailto:info@bbud.info)

🌐 [bbud.info](http://bbud.info)

👥 Alle Angebote finden Sie auf unserer Website.

**BBuD**  
Bundesverband Burnout  
und Depression e.V.

## Burnout – Hilfe zur Selbsthilfe

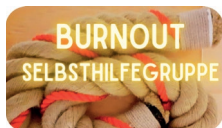
### *Gesprächs- und Anregungsaustausch*

☎ Birgitta Barke

✉ [shg-burnout-badoldesloe@gmx.de](mailto:shg-burnout-badoldesloe@gmx.de)

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



### Darmkrebsbetroffene und Stomaträger – Selbsthilfe

**Unterstützung für Betroffene und Angehörige**

- ☎ Knut Grote, 040 710 46 37
- ✉ [knutgrote@gmail.com](mailto:knutgrote@gmail.com)
- 🌐 [sh-hh.ilco.de](http://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](mailto:40plus@ilco-kontakt.de)
- 🌐 [ilco.de/fuer-juengere/40-plus](http://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

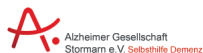
### Alzheimer Gesellschaft Stormarn e. V. – Angehörigengruppen

#### 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



GEMEINSCHAFTSZENTRUM  
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

### Bundesverband „Das frühgeborene Kind" e. V.

#### **Gemeinsam für die Allerkleinsten**

-  Team, 069 58 700 990
-  [selbsthilfe@fruehgeborene.de](mailto:selbsthilfe@fruehgeborene.de)
-  [fruehgeborene.de](http://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](mailto:nord-ost@dghk-hh.de)
-  [dghk-hh.de](http://dghk-hh.de)
-  1x im Monat, abends  
Grundschule Eckerkoppel, Berner Heerweg 99  
22159 Hamburg/Farmsen



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

### Elternlotsen – Für einen guten Start

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




-  Monika Wiborny & Daina Gehling-Schmidt , 0160 7154216
-  [info@eltern-lotsen.de](mailto:info@eltern-lotsen.de)
-  [eltern-lotsen.de](http://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.



für einen guten Start

### Frauencafé Connection Großhansdorf

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

-  [familienhaus@awo-stormarn.de](mailto:familienhaus@awo-stormarn.de)
-  [awo-familienzentrum-stormarn.de](http://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-Rantzau-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](mailto:junge.ilco@ilco-kontakt.de)
-  [ilco.de/fuer-juengere](http://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](mailto:junge-selbsthilfe@nakos.de)
-  [schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://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](mailto:info@kindernetzwerk.de)
-  [kindernetzwerk.de/ueber-uns](http://kindernetzwerk.de/ueber-uns)
-  monatliche Treffen, 19 Uhr, digital  
Den Teilnahmelink erhaltet ihr gerne auf Anfrage. Treffen in Präsenz in Deutschland – barrierefrei und inklusiv

 **Kindernetzwerk**  
Für Euch da · Mit Euch stark

## LEBENSMUTIG.




### Junge Selbsthilfe Blog

-  [junge-selbsthilfe@nakos.de](mailto:junge-selbsthilfe@nakos.de)
-  [junge-selbsthilfe-blog.de](http://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](mailto:redaktion@locating-your-soul.de)
-  [locating-your-soul.de](http://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, 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, Völckers 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, Völckers 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



## Klinikkompass

aktiv & sicher  
im  
Krankenhaus



**klinikkompass.de**



# Fatigue-Selbsthilfegruppe digital

**Wir werden da sein.**

 Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft, 0431/800 10 80

 [info@krebsgesellschaft-sh.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sh.de)

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

 2. Dienstag im Monat, 16.30 Uhr, Wir bitten um Anmeldung.

**FSH**  
Bundesverband e.V.



**Frauenselbsthilfe  
Krebs**

*mutig bunt aktiv*


## Frauenselbsthilfe Krebs Bundesverband e. V.

**Auffangen – Informieren – Begleiten**

 Team Frauenselbsthilfe Krebs Bundessverband e. V.,  
0228 33 88 94 00

 [kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)

 [frauenselbsthilfe.de](http://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](mailto:info@drk-stormarn.de)

 [drk-stormarn.de](http://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](mailto:info@drk-badoldesloe.de)

 [drk-badoldesloe.de](http://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](mailto:f.kruse@svs-stormarn.de)
- 🌐 [svs-stormarn.de](http://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.



## 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](mailto:info@kopf-hals-mund-krebs.de)
- 🌐 [kopf-hals-mund-krebs.de](http://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](mailto:info@junge-erwachsene-mit-krebs.de)
- 🌐 [treffpunkte.junge-erwachsene-mit-krebs.de](http://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](mailto:jugendarbeit@lambda-nord.de)
- 🌐 [lambda-nord.de](http://lambda-nord.de)
- 👥 Samstags, monatlich  
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**

☎ 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



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

## 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.







**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](mailto:ehrenamt@dmsg-sh.de)
-  [dmsg-sh.de](http://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](mailto:karl-heinz.petersen@dystonie-sh.com)
-  [dystonie-sh.de](http://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](mailto:info@epipower.de)
-  [epipower.de](http://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](mailto:von-holdt-ms-stormarn@t-online.de)
-  [dmsg-sh.de](http://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, Willinghusener Weg 69, 21509 Glinde

## Parkinson-Selbsthilfegruppe Ahrensburg

### **Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.**

-  Monika Gambalat-Hingst, 0162 249 65 24
-  parkinsonshgahrensburg@t-online.de
-  dpv-bundesverband.de
-  4. Dienstag im Monat, 18 Uhr  
Peter-Rantzau-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, Willinghusener 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

### Hörbeeinträchtigte – 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



### Tinnisschluss – Selbsthilfegruppe

**Erfahrungen austauschen und die Lebensqualität mit Tinnitus verbessern.**

- ☎ Reinhardt Jennerjahn, 040 209 660 54
- ✉ tinnisschluss@gmail.com
- ✉ tinnisschluss.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.veil@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.

**wir pflegen!**  
Interessenvertretung und Selbsthilfe  
pflegender Angehöriger e.V.



## 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@dgbs.de
- 🌐 dgbs.de
- 👥 Auf unserer Website finden Sie ein bundesweites Selbsthilfegruppen-Verzeichnis.



## 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 füreinander da sein.**

-  Regina Meyer-Brookman, 0176 890 360 70
-  [regina.meyer-brookman@familie-barsbuettel.de](mailto:regina.meyer-brookman@familie-barsbuettel.de)
-  [familie-barsbuettel.de](http://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](mailto:psk-ahrensburg@awo-stormarn.de)
-  [awo-stormarn.de](http://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](mailto:info@drk-glinde.de)
-  [drk-glinde.de](http://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](mailto:s.baumgarte@svs-stormarn.de)
-  [svs-stormarn.de](http://svs-stormarn.de)
-  1. Dienstag im Monat, 19–20.30 Uhr  
Beratungszentrum Südstormarn, Völckers Park 8, 21465 Reinbek



## Hochsensible – Selbsthilfetreff

**Ein Wesenszug mit vielen Variationen.**



Alexander Mikula



hochsensible.stormarn@gmail.com



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](mailto:psk-trittau@awo-stormarn.de)
- 🌐 [awo-stormarn.de](http://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](mailto:kontakt@mut-atlas.de)
- 🌐 [mut-atlas.de](http://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](mailto: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 Gesundheit**

- ☎ Tanja Cygon, 0170 727 99 29
- ✉ [recovery.ahrensburg@gmail.com](mailto: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

**DVMB**

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@migraeneliga.de

 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., 043 21 8 77 62 55

 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.



## 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.

**Klinikkompass**

aktiv & sicher  
im  
Krankenhaus



**klinikkompass.de**



## 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



turner-syndrom-  
vereinigung  
deutschland e.v.

## 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, Ahrensböcker 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, Ahrensböcker 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 Orten statt.**



Team CliC, 0451 969 51 59



[clic-deutschland.de/luebeck](http://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.  
Selbsthilfzentrum, 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, Wahnstraße 60, 23552 Lübeck

## Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Glinde

### Zufriedene Abstinenz



Klaus Lemcke, 040 710 32 35



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



[freundeskreise-sucht-sh.de](http://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](mailto:suchtberatung-oldesloe@therapiehilfe.de)
- 🌐 [therapiehilfe.de](http://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](mailto:Lichtpunkt25@web.de)
- 🌐 [therapiehilfe.de](http://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](mailto:angelika.gnitka@gmx.de)
- 🌐 [diakonie-hamburg.de/de/adressen/elas-suchtselbsthilfe/uebersicht/index.html](http://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](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)
- 🌐 [agus-selbsthilfe.de](http://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](mailto:awoinfo@awo-ahrensburg.de)
- 🌐 [awo-ahrensburg.de](http://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](mailto:birgit@mantwill-web.de)
- 🌐 [tauschring-ahrensburg.de](http://tauschring-ahrensburg.de)
- 👥 Alle Termine finden Sie auf unserer Website.



## Weitere Erkrankungen A-Z

### Autoimmunenenzephalitis – Selbsthilfegruppe

**Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige**

- ✉ [info@autoimmunenenzephalitis-selbsthilfe.de](mailto:info@autoimmunenenzephalitis-selbsthilfe.de)
- 🌐 [autoimmunenenzephalitis-selbsthilfe.de](http://autoimmunenenzephalitis-selbsthilfe.de)
- 👥 Online-Meetings  
Senden Sie uns bitte 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](mailto:adp-holstein@adp-regional.de)
- 🌐 [bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de](http://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.



# 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



## Verwachungsbauch Selbsthilfegruppe e. V.

**Gemeinsam kommen wir weiter.**

- ☎ Angela Bauer, 0421 579 70 50
- ✉ [angela.bauer@verwachungsbauch-shg.de](mailto:angela.bauer@verwachungsbauch-shg.de)
- 🌐 [verwachungsbauch-shg.de](http://verwachungsbauch-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](mailto:verwaltung@bundesverband-skoliose.de)
- 🌐 [bundesverband-skoliose.de](http://bundesverband-skoliose.de)
- 👥 Selbsthilfegruppen vor Ort und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.



Bundesverband  
Skoliose-Selbsthilfe e.V.  
Interessengemeinschaft für Wirbelsäulengeschädigte

### Netzwerken und Ideen teilen

#### Selbsthilfe-Workshops

Auch 2026 veranstalten wir wieder interessante Workshops im Peter-Rantzau-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](mailto:info@kibis-stormarn.de), um die Zugangsdaten zu erhalten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

#### „Dankeschön-Selbsthilfetreffen“ Herbst 2026

Alle Selbsthilfeaktive 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 Dühning  
Stellv. Vorsitzende: Karin Hanf, Jürgen Eckert

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

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



Deutsche  
Rentenversicherung  
Nord

# 2026

**KIBIS**  
Stormarn

## Gesundheit & Familie

Selbsthilfe  
KIBIS Stormarn

Große Straße 28-30

22926 Ahrensburg

04102 99 55 94

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



Uns gibt's auch als App.