

Weil Hilfe menschlich bleibt

Bundesweite Übersicht der Selbsthilfekontaktstellen (Stand 2025)

Projekt: Menschsein & KI

Autorin: Tammy Anderson

Unterstützt von ChatGPT (OpenAI) – in Ethik, Sprache und Stille.

Diese Übersicht wurde erstellt, um Menschen eine einfache Orientierung zu geben, wo sie in Deutschland Hilfe und Selbsthilfe finden können. Alle Angaben basieren auf den offiziellen Landesstellen der Selbsthilfe (Stand 2025).

Bayern

SeKo Bayern – www.seko-bayern.de – Tel. 0931 / 304080

Baden-Württemberg

SEKiS Stuttgart – www.sekis-stuttgart.de – Tel. 0711 / 6186636

Berlin

SEKIS Berlin – www.sekis-berlin.de – Tel. 030 / 89028531

Brandenburg

LAKOS Brandenburg – www.lakos-brandenburg.de – Tel. 0331 / 2701039

Hamburg

KISS Hamburg – www.kiss-hh.de – Tel. 040 / 395744

Hessen

LAKOS Hessen – www.lakos-hessen.de – Tel. 069 / 95917338

Nordrhein-Westfalen

KOSKON NRW – www.koskon.de – Tel. 0231 / 5874476

Rheinland-Pfalz

Selbsthilfe RLP – www.selbsthilfe-rlp.de – Tel. 06323 / 9386920

Saarland

KISS Saarland – www.kiss-saarland.de – Tel. 0681 / 9369650

Sachsen

LaKoS Sachsen – www.lakos-sachsen.de – Tel. 0351 / 31825050

Sachsen-Anhalt

LAG Selbsthilfekontaktstellen – www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de – Tel. 0391 / 6206750

Thüringen

LaKoST Thüringen – www.lakost-thueringen.de – Tel. 03641 / 301958

Niedersachsen

KIBIS Niedersachsen – www.kibis-niedersachsen.de – Tel. 0511 / 666767

Schleswig-Holstein

Selbsthilfe SH – www.selbsthilfe-sh.info – Tel. 0431 / 6793950

Mecklenburg-Vorpommern

Selbsthilfe MV – www.selbsthilfe-mv.de – Tel. 0385 / 5574885

Bremen

Netzwerk Selbsthilfe Bremen – www.netzwerk-selbsthilfe.com – Tel. 0421 / 706570

Alle Angaben ohne Gewähr. Diese Datei darf geteilt und ausgedruckt werden, solange sie unverändert bleibt und der Zweck der Orientierung erhalten wird.

© 2025 Menschsein & KI – Tammy Anderson