

# 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](http://www.seko-bayern.de) – Tel. 0931 / 304080

## **Baden-Württemberg**

SEKiS Stuttgart – [www.sekis-stuttgart.de](http://www.sekis-stuttgart.de) – Tel. 0711 / 6186636

## **Berlin**

SEKIS Berlin – [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de) – Tel. 030 / 89028531

## **Brandenburg**

LAKOS Brandenburg – [www.lakos-brandenburg.de](http://www.lakos-brandenburg.de) – Tel. 0331 / 2701039

## **Hamburg**

KISS Hamburg – [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) – Tel. 040 / 395744

## **Hessen**

LAKOS Hessen – [www.lakos-hessen.de](http://www.lakos-hessen.de) – Tel. 069 / 95917338

## **Nordrhein-Westfalen**

KOSKON NRW – [www.koskon.de](http://www.koskon.de) – Tel. 0231 / 5874476

## **Rheinland-Pfalz**

Selbsthilfe RLP – [www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de) – Tel. 06323 / 9386920

## **Saarland**

KISS Saarland – [www.kiss-saarland.de](http://www.kiss-saarland.de) – Tel. 0681 / 9369650

**Sachsen**

LaKoS Sachsen – [www.lakos-sachsen.de](http://www.lakos-sachsen.de) – Tel. 0351 / 31825050

**Sachsen-Anhalt**

LAG Selbsthilfekontaktstellen – [www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de](http://www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de) – Tel. 0391 / 6206750

**Thüringen**

LaKoST Thüringen – [www.lakost-thueringen.de](http://www.lakost-thueringen.de) – Tel. 03641 / 301958

**Niedersachsen**

KIBIS Niedersachsen – [www.kibis-niedersachsen.de](http://www.kibis-niedersachsen.de) – Tel. 0511 / 666767

**Schleswig-Holstein**

Selbsthilfe SH – [www.selbsthilfe-sh.info](http://www.selbsthilfe-sh.info) – Tel. 0431 / 6793950

**Mecklenburg-Vorpommern**

Selbsthilfe MV – [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de) – Tel. 0385 / 5574885

**Bremen**

Netzwerk Selbsthilfe Bremen – [www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://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