



KIBIS

Kontakte

Information

Beratung im Selbsthilfebereich

Nr. 75

Kreis Schleswig-Flensburg

Juni 2016 – Mai 2017

SELBSTHILFE im Kreis SCHLESWIG-FLENSBURG

INFOS TERMINE



KIBIS

**SELBSTHILFE-
KONTAKTSTELLE**

Selbsthilfegruppen

MEHRGENERATIONENTREFF BEI KIBIS IM LOLLFUSS



Mehr
Generationen
Haus



IN EIGENER SACHE



Anja Richter-Peill, Sabine Bogner, Brigitte Stegemann (von li.)

Liebe Leserinnen und Leser,

Mit diesem 1x jährlich erscheinenden Heft informieren wir Sie weiterhin über die Selbsthilfelandchaft im Kreis Schleswig-Flensburg. Aus dem breiten Spektrum und der Vielzahl bestehender Gruppen und Initiativen (ca 100 im Kreisgebiet) stellen wir Ihnen einige vor. Wir berichten über Aufbau und Gründung neuer Gruppen, informieren Sie über Veranstaltungen und Neues zu gesundheitlichen, sozialen und gesellschaftlichen Themen und geben Ihnen im Terminteil einen aktuellen Überblick über die Gruppentreffen. Nicht zuletzt berichten wir immer mal wieder über unsere Arbeit in der Kontaktstelle KIBIS und über neue Projekte. Wir werden Sie darüber hinaus regelmäßig an der Entwicklung der Projekte unseres Mehrgenerationentreffs teilhaben lassen.

Dieses kleine Info-Heft kann natürlich nur einen kleinen Ausschnitt unserer Arbeit, der Arbeit der Selbsthilfegruppen und des Mehrgenerationenhauses zeigen. Innerhalb unserer Sprechstunden geben wir Ihnen gerne weiterreichende Informationen.

Unter 04621 / 2 77 48 oder info@kibis-sl.de oder www.kibis-sl.de erreichen Sie uns zu den rückseitig aufgeführten Sprechzeiten.

Herzlichst Ihre

Anja Richter-Peill, Sabine Bogner, Brigitte Stegemann

Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.

Mahatma Gandhi

VERÄNDERTE SPRECHZEITEN

Wir freuen uns, dass die Krankenkassen uns seit April 2016 mit einem höheren Betrag als bisher fördern. Das ermöglicht uns eine personelle Aufstockung bei KIBIS und daher können wir u.a. eine weitere Sprechstunde am Donnerstagvormittag anbieten. Unsere Sprechzeiten sind künftig:

Mo, Di und Do 09.00 – 12.00 Uhr und Do 14.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

NEUE KOLLEGIN STELLT SICH VOR

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich heiße Anja Richter-Peill und bin von Beruf Erzieherin und Krankenschwester. Hin und wieder bin ich am Schleswiger Mehrgenerationenhaus vorbeigegangen. Die Neugier war stets groß, nur die Zeit fehlte, um hineinzugehen und in den so bewegten Alltag dort hinein zu schnuppern. Jetzt habe ich genügend Zeit, das bunte Leben hier zu beobachten und zu begleiten.

Seit dem 01.04.2016 bin ich als pädagogische Mitarbeiterin bei KIBIS im Bereich der Selbsthilfeberatung und im Mehrgenerationenhaus tätig. Mein großes Interesse gilt u.a. Menschen, die aufgrund einer schwierigen Lebenssituation oder Erkrankung, eine Selbsthilfegruppe suchen. Ich möchte sie dabei unterstützen, einen sinnvollen Umgang mit Ihrem Problem zu erlernen, indem sie Gleichgesinnte finden und sich austauschen können.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Krankenschwester habe ich viel erlebt und mit unterschiedlichsten Menschen zusammengearbeitet. Ich habe gelernt, dass eine Gemeinschaft viel bewirken kann und freue mich, wenn die Teilnehmer der Selbsthilfegruppen mit den anderen Gruppenmitgliedern lernen und wachsen können. Aus der Freude an der Arbeit mit Senioren entstanden der Wunsch und die Motivation, Strukturen für ein würdevolles und sinnstiftendes Leben im Alter zu schaffen.

Und zu guter Letzt finde ich es sehr spannend, Schleswig ein wenig mitzugestalten und mit den vielen Angeboten unseres Mehrgenerationenhauses dazu beizutragen, dass die Menschen sich in unserer Stadt wohlfühlen.

Ich freue mich auf eine spannende Arbeit, eine gute Zeit und natürlich auf Sie!

Herzlichst Ihre
Anja Richter-Peill

WANDERAUSSTELLUNG „DENKANSTÖSSE – ZWISCHEN DEN STÜHLEN“



Es geht weiter. In 2015 konnten wir die Selbsthilfeausstellung im Kreis Schleswig-Flensburg an 7 Orten präsentieren. Wir erhielten von überall her positive Resonanz. Viele Bürger/innen fühlten sich von der zwar auffälligen, aber unaufdringlichen Darstellung von Selbsthilfethemen angesprochen und ermuntert, sich damit zu beschäftigen. Konkrete Anfragen mit Bezug auf die jeweilige Ausstellung bestätigten dies.

In 2016 starteten wir die Wanderausstellung in Satrup, wo wir große Schaufenster zur Präsentation zur Verfügung hatten. Diese Möglichkeit wollen wir künftig öfter nutzen. So könnten die Schaufenster leer stehender Läden durch die Stuhlausstellung wieder belebt werden, was sowohl uns als auch der ganzen Umgebung zu Gute käme und die Passanten könnten sich in aller Ruhe mit den Selbsthilfethemen auseinandersetzen.



NEUES AUS DEM MEHRGENERATIONENHAUS

Interesse an ehrenamtlicher Tätigkeit?

Möchten Sie einen Teil Ihrer Freizeit sinnstiftend verbringen?

Nicht nur bei uns, sondern in zahlreichen Vereinen, Projekten und Einrichtungen finden engagierte Menschen interessante ehrenamtliche Betätigungen, die Anderen helfen und ihnen Freude machen. Falls auch Sie sich engagieren möchten oder selbst Unterstützungsbedarf haben oder Sie sich für andere Angebote interessieren, geben wir unter 04621 / 2 77 48 gerne Auskunft.

Vielleicht kommen Sie aber auch einfach mal vorbei und genießen unser gutes Frühstück, den selbstgebackenen Kuchen und die schöne Atmosphäre und gute Stimmung.

KIBIS – MGH - TiLo Lollfuß 48, Schleswig

Büro und Beratung: 04621 / 2 77 48

Treffpunkt-Café: 04621 / 41 99 65

Das Mehrgenerationenhaus ist ein Projekt im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V. und wird zeitlich befristet unterstützt vom Bundesfamilienministerium. Um unsere Arbeit aufrecht zu erhalten, sind wir auf Spenden angewiesen, die auch steuerlich absetzbar sind.

Unser Treffpunktcafé **TiLo** ist jeden Werktag durchgängig von **9 – 18 Uhr geöffnet**. *Mi geschlossen.*

Wir bieten **bis 11.30 Uhr Frühstück und ab 14.00 Uhr selbstgebackenen Kuchen an. Kein Verzehrzwang!**

Montag

09.00 – 12.00 Uhr **Rund um den Computer**.

Fragen stellen, Ausprobieren, Neues lernen

13.30 – 15.00 Uhr „**gelebte Geschichte**“ ein Erzählnachmittag

14.00 – 15.30 Uhr „**alte Deutsche Schrift**“

Hilfe beim Lesen und Übersetzen

Dienstag

09.00 – 10.00 Uhr **Nordic Walking mit**

Anmeldung

15.00 – 17.00 Uhr „**Nähkästchen**“

Kreatives Gestalten nach Lust und Laune mit allen Materialien für Jung und Alt

Mittwoch

15.30 – 17.30 Uhr **Malwerkstatt (Anmeldung !)**

Donnerstag

09.00 – 12.00 Uhr **Malwerkstatt** für Jung u.

Alt mit Anmeldung

09.00 – 12.00 Uhr **Rund um den Computer**.

Fragen stellen, Ausprobieren, Neues lernen

15.00 – 17.00 Uhr **Spiele-Nachmittag**

15.30 – 17.30 Uhr **Malwerkstatt** für

Jung und Alt mit Anmeldung

Freitag

ab 14.00 Uhr **leckere Waffeln**

Jeden 1. Samstag im Monat 14.00 – 17.00 Uhr

Repair Café: gemeinsames Reparieren von Allerlei bei Kaffee und Kuchen

Jeden letzten Freitag in allen geraden Monaten

20.00 Uhr *Leinwandkonzert.*

Deutschkurse für Asyl suchende Menschen Di und Do nachmittags 15.00 – 17.00 Uhr
Anmeldung unter: 04623-189938

**Jeden 2. Sonntag im Monat,
10.00 bis 13.00 Uhr,
Frühstück mit Live-Musik**

NEUE PROJEKTE



Wir werden in diesem Jahr zwei lang geplante Projekte beginnen. **Buffet der Kulturen** und **freies Singen** werden wir an regelmäßigen Terminen anbieten (bitte entnehmen Sie sie aus der Presse und dem aktuellen Veranstaltungsplan).

Buffet der Kulturen

Interessierte treffen sich im **TiLo** und bringen ein Gericht aus ihrer Heimatregion und das Rezept dazu mit. Ob Vorspeise, Hauptmahlzeit, Nachspeise – ob Fleisch, Gemüse, Fisch oder Gebäck – wir lernen so viele neue Speisen und Zubereitungsarten aus den unterschiedlichsten Ländern und Regionen kennen und können unseren Horizont auf lukullische Weise erweitern. Und da Liebe bekanntlich durch den Magen geht, werden das sicher auch sehr angenehme, schöne, unterhaltsame Abende werden. Wir werden nicht nur neue Rezepte, sondern auch neue Menschen kennenlernen und uns so über unterschiedliche Sitten und Gebräuche austauschen.

Offenes Singen

Unterstützt durch Texte auf großer Leinwand und Musik aus der Anlage werden wir den Trend des „Rudel-Singens“ aufgreifen. In Hamburg vor ca. zwei Jahren begonnen, zieht sich diese Idee mittlerweile durch ganz Deutschland und füllt große Hallen und Arenen. Beides können wir nicht bieten, aber auch in kleinerem Rahmen können wir miteinander drauflos singen. Ob Oldies, Schlager, Rockballaden oder Volkslieder, der Spaß am Singen steht im Vordergrund und nicht die Perfektion. Singen macht Freude, entspannt den Geist und ist wegen des besonderen Atmens auch noch total gesund. Was wollen wir mehr?

Also: kommen Sie zu uns in's **TiLo** und lockern Sie bei gutem Essen und fröhlichem Singen Ihren Alltag auf.



Sommer im TiLo

Jetzt laden Stühle und Tische während der Öffnungszeiten des Tilo-Cafés zum draußen Sitzen ein. Hier kann man bei einem kühlen Getränk entspannen, Freunde treffen, Leute kennenlernen.

Verzehrzwang besteht aber nicht. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Tischtennis zu spielen.

Der Treff im Lollfuß (TiLo) ist das Herzstück des Mehrgenerationenhauses Schleswig, das vielfältige Angebote bietet, für die sich zahlreiche ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren. Diese Aktivitäten finden im Tilo statt oder werden familien- und haushaltsnah erbracht.

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. 09.00 – 18.00 Uhr; mittwochs geschlossen, Im Juli und August nur 09.00 – 13.00 Uhr geöffnet.

INHALTSVERZEICHNIS

Tipps und Infos	XX
Termine	XX
Chronische Erkrankungen.....	XX
Behinderungen	XX
Psychoziale Selbsthilfe	XX
Frauen, Männer, Kinder u. Jugendliche, Familie.....	XX
Freizeit / Kultur	XX
Soziale Selbsthilfe	XX
Sucht.....	XX

AUFBAU VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Für folgende Gruppen werden noch weitere Interessierte gesucht:

- Angehörige von Krebskranken
- Computerabhängigkeit
- Fibromyalgie
- Gewalterfahrungen
- Hausmänner, Alleinerziehende Väter, Väter in Elternzeit
- Krebs
- Leben mit einer Speiseröhren-Resektion nach Speiseröhrenkrebs
- Migräne
- Mobbing
- Rückengruppe
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Schwerstkranken
- Tinnitus
- Trauer
- Zwangsstörung

Interessenten melden sich bitte bei KIBIS 04621 / 2 77 48
oder E-Mail info@kibis-sl.de.

Depression

„Die Seele taucht in einen grauen Schleier“

Tägliche Aufgaben werden zur Qual und das Leben scheint sinnlos zu sein. Probleme im privaten, wie im beruflichen Umfeld häufen sich. Antriebslosigkeit stellt sich ein.

Es ist schwierig, diesen Zustand der Familie, dem Freundeskreis, den Arbeitskollegen begreiflich zu machen.

Bei KIBIS wird nun eine weitere Gruppe für Menschen, die an Depressionen leiden, aufgebaut. Hier können sie mit Gleichbetroffenen lernen, mit ihrer Erkrankung im Alltag umzugehen und Wege zur Gesundung oder Stabilisierung zu finden. Wer sich für die Mitarbeit in der Gruppe interessiert, kann sich bei KIBIS melden unter **Tel.: 04621-27748 und info@kibis-sl.de**.

Diabetes

Die Diagnose Diabetes ist erst einmal für die Betroffenen ein Schock; kennt doch fast jeder einen Diabeteskranken und dessen ständige Bemühungen um einen möglichst normalen Blutzucker. Selbst merken die Betroffenen schnell, dass diese Bemühungen nicht immer vom erhofften Erfolg gekrönt sind. Das unermüdliche Beobachten und Korrigieren kosten mal mehr und mal weniger Energie. Das alles führt früher oder später zu der Frage, welchen Stellenwert

der Diabetes im Leben jeder und jedes Einzelnen einnimmt. Der Austausch mit anderen Diabeteskranken ist daher sehr wichtig. Deshalb wollen sich nun Betroffene auch in unserem Kreis wieder in einer Selbsthilfegruppe organisieren und sich mit Rat und Tat zur Seite stehen. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bei KIBIS: **Tel. 04621-27748 oder info@kibis-sl.de**

Angststörung, soziale Phobie bei Erwachsenen und bei Jugendlichen

KIBIS unterstützt den Aufbau von Selbsthilfegruppen für Menschen mit einer Angststörung oder einer sozialen Phobie. Wir wollen sowohl Erwachsene, als auch Jugendliche motivieren, in einer gemeinsamen Gruppe oder zwei getrennten mit Gleichbetroffenen regelmäßig zusammenzukommen, um sich in geschütztem Rahmen auszutauschen. Gemeinsam können sie lernen, ihre Bedürfnisse bewusst und wieder erlebbar zu machen, über ihre Probleme sprechen, ohne wie sonst die Ängste zu verheimlichen. Hier muss niemand erklären, wie es ist, in Gesellschaft Angst zu haben oder sich nicht zu trauen, das Wort zu ergreifen oder irgendwo rein zu gehen, wo schon viele Andere sind. Diese Situationen sind allen bekannt. Gemeinsam können sie möglichen Ursachen und Entstehungszusammenhängen ihrer Erkrankung nachgehen, neue Bewältigungsstrategien finden und erproben. So kann Selbstvertrauen und Eigeninitiative wieder zunehmen, die psychische Verletzlichkeit abgebaut werden. Eigene Stärken erkennen und nutzen lernen, vielleicht auch gemeinsam Alltagssituationen erleben und üben u.v.m. kann in einer Gruppe realisiert werden. Wer sich für die Gruppe interessiert, kann sich bei KIBIS **Tel. 04621-27748 oder info@kibis-sl.de** melden

Leben mit autistischen Kindern

Autistische Kinder – Leben mit dem besonderen Kind

Eines von 100 Kindern ist von einer Form des Autismus in seinen vielen Ausprägungen betroffen. Für die Eltern, aber auch für die Kinder ist dies eine besondere Herausforderung. Die Erkrankung bewirkt durch ihre Symptomatik, dass die Kinder im normalen Alltag nur schwer zurechtkommen. Sie brauchen deshalb besondere Unterstützung.

Diagnostiziert wird Autismus durch eine psychologische Diagnostik, die sich zum Beispiel auf eine verspätete Sprachentwicklung oder Auffälligkeiten in der Motorik stützt. Auch stereotypische Verhaltensweisen können Hinweise geben.

Kinder, die an Autismus in einer seiner Formen erkrankt sind, nehmen die Welt ganz anders wahr als wir. Es fällt ihnen schwer, ihre Lebensumgebung und die Signale, die dort ausgesendet werden, zu entziffern. Entsprechend anspruchsvoll bis unmöglich ist es für sie, „normal“ darauf zu reagieren. Durch die Frustration kommt es häufig zu einem fortschreitenden Rückzug nach innen, so dass die Kontaktaufnahme zunehmend erschwert wird. Um sich selbst zu beruhigen und innerlich zu ordnen, führen Autisten oft stundenlang stereotype Handlungen durch.

Durch die fehlende soziale Aktion von autistischen Menschen werden diese zu Außenseitern, die in kein gängiges Schema passen. Das zeigt sich bereits im Kindergarten, später in der Schule. Den Eltern schlägt Unverständnis entgegen, da die Kinder vor der Diagnose oft einfach vom Umfeld als aggressiv, schlecht erzogen und unhöflich eingestuft werden. In Wirklichkeit verstehen sie die Welt um sich herum nicht und können mit den Regeln und Konventionen kaum etwas anfangen.

Literatur: „Gut leben mit einem autistischen Kind - Das Resilienz-Buch für Mütter“ von Dr. Christine Preissmann: Klett-Cotta, Stuttgart 2015

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Asperger Syndrom

KIBIS unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit dem Asperger-Syndrom. Das Asperger-Syndrom unterscheidet sich von anderen Autismus-Spektrum-Störungen in erster Linie dadurch, dass oft keine Entwicklungsverzögerung bzw. kein Entwicklungsrückstand in der Sprache oder der kognitiven Entwicklung vorhanden ist. Die meisten Betroffenen sind vor allem im Kontakt- und Kommunikationsverhalten mit anderen Menschen stark beeinträchtigt. Von der Umwelt werden die Betroffenen als merkwürdig oder ungeschickt wahrgenommen. Viele Menschen auf dem Autismus-Spektrum sehen anderen ungern in die Augen, vermeiden Körperkontakt, wie etwa das Händeschütteln, sind unsicher, wenn es darum geht, Gespräche mit anderen zu führen, besonders, wenn es sich um einen eher belanglosen Smalltalk handelt oder um alltägliche Floskeln im Miteinandergehen. Menschen mit Asperger-Syndrom üben solche Situationen und Redewendungen bewusst ein, um nicht in normalen Alltagssituationen missverstanden oder als unfreundlich erlebt zu werden. Routine ist für sie ganz wichtig, weil sie Sicherheit gibt. Personen mit Asperger-Syndrom werden häufig nicht als autistisch erkannt, und oft genug wissen sie nicht einmal selbst um ihr Handicap. Einige haben auch unspezifische Symptome, die eine rechtzeitige Diagnosestellung verhindert haben. Zu diesen Sympto-

men zählen die Überempfindlichkeit auf alle Umweltreize wie Lärm, Licht, Berührung, aber auch Umweltverschmutzung. Es kann leicht zu Migräne-Anfällen kommen. Als Begleit- oder Folgeerscheinung treten auch gehäuft Depressionen auf.

Wer sich für die Gruppe interessiert, melde sich bitte bei KIBIS unter **Tel. 04621-27748 oder info@kibis-sl.de**

Weitere Informationen über das Thema Autismus / Asperger-Syndrom auch unter <http://www.aspies.de>

„Nicht normal, aber das richtig gut“ von Denise Linke

Mein wunderbares Leben mit Autismus und ADHS

ISBN: 978-3-8270-1278-4, € 20,00

»N#MMER. Magazin für Autisten, AD(H)Sler und Astronauten«
von Denise Linke

Denise Linke will mit dem Magazin „N#mmer“ über Autismus und ADHS aufklären, den Alltag der Betroffenen schildern. Wie das ist, weiß sie - sie ist selbst Asperger-Autistin.

Seltene Erkrankungen

Für viele seltene, chronische Erkrankungen gibt es in unserer Region keine Selbsthilfegruppen. Menschen, die an solchen Erkrankungen leiden haben daher kaum Möglichkeiten, sich über die Erkrankung und vor allem über den Umgang damit im Alltag mit anderen Betroffenen auszutauschen. Familie, Freunde, Bekannte können sich nicht in die Situation versetzen und sind daher überfordert, Angst, Ungeduld, Traurigkeit, Wut und Verzweiflung aufzufangen. Was es bedeutet, an einer schweren chronischen Erkrankung zu leiden, die das Leben sehr beeinträchtigt und für Manche sogar einhergeht mit vermehrtem Rückzug aus der Gesellschaft, können nur andere Betroffene nachvollziehen.

Daher wollen wir nun versuchen, eine symptomübergreifende Selbsthilfegruppe aufzubauen. Hier können sich Menschen mit den unterschiedlichsten seltenen, chronischen Erkrankungen treffen. Auch wenn es verschiedene Krankheiten sind, Beeinträchtigungen im Alltag sind sicher ganz ähnlich und belasten.

Wie gehe ich mit meiner Erkrankung, mit den Einschränkungen um?

Was kann ich tun, damit nicht die Krankheit mein Leben bestimmt?
Wie erhalte ich meine Lebensfreude?

Und viele andere Fragen können in der Gruppe besprochen werden. Endlich offen über Gefühle und Erlebnisse sprechen können, ist entlastend und stärkt.

Wer sich für die Gruppe interessiert, melde sich bitte bei KIBIS unter **Tel. 04621-27748 oder info@kibis-sl.de**

Leben mit einer Speiseröhren-Resektion nach Speiseröhrenkrebs

**Ein Betroffener aus Mölln sucht den Erfahrungsaustausch –
Angehörige sind mit eingeladen**

Speiseröhrenkrebs (Ösophaguskarzinom) ist eine besonders tückische Krebserkrankung: Da der Krebs erst im fortgeschrittenen Stadium Symptome wie Schluckbeschwerden verursacht, wird er meist erst spät entdeckt. Wie bei fast jeder Krebserkrankung, verschlechtert eine späte Diagnose die Überlebenschancen – im Fall eines Ösophaguskarzinoms sogar erheblich.

KIBIS in Mölln, Tel. 04542- 90 59 250, kibis-kr-rz@paritaet-sh.org
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

SELBSTHILFEGRUPPEN UND INITIATIVEN STELLEN SICH VOR

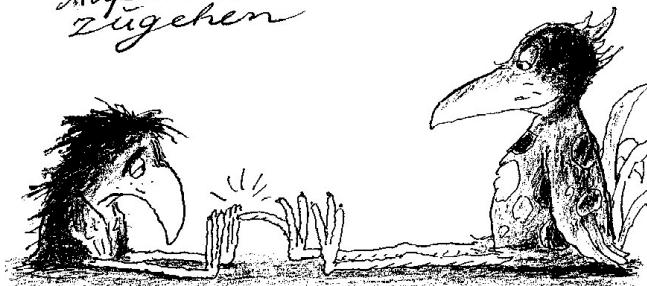
Selbsthilfegruppe „Epilepsie na und“ Schleswig

„Epilepsie na und“ bietet Menschen mit Epilepsie die Möglichkeit über ihre Krankheit zu sprechen und ihre Erfahrungen an andere weiter zu geben. Hier werden Anregungen, Vorschläge und Hinweise gegeben die zu einer Verbesserung der eigenen Lebensqualität führen kann. Betroffene und Angehörige schildern in der Gruppe ihre Probleme. Hierbei werden die verschiedenen Facetten der Anfälle deutlich und andere Betroffene der Gruppe können Teile ihrer eigenen Anfälle wiederfinden. Es gibt aber auch einen Teil der Gruppenabende, der den Mitgliedern zum Plaudern zur Verfügung steht. Kommt einfach vorbei und seht es euch an.

Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr in den Räumen der Brücke S-H in der Bismarckstr. 18, 24837 Schleswig. **Ansprechpartner:** Norbert Jeß, Tel. 0 46 21 / 48 56 68
E-Mail: info@epilepsie-na-und.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.epilepsie-na-und.de

*Aufeinander
Zugehen*





gar-nicht-down - Elterninitiative für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

Wir sind alle Eltern im nördlichen Schleswig-Holstein, die ein Kind mit dem Down-Syndrom haben. Wir unterstützen uns gegenseitig bei regelmäßigen Treffen und indem wir miteinander in Kontakt bleiben.

Wir alle gehen unseren eigenen Weg mit unseren ganz besonderen Kindern, immer spannend, immer herausfordernd, manchmal wunderschön (eben manchmal **„gar-nicht-down“**), manchmal aber auch einfach nur schwer.

Wir möchten uns austauschen, Mut machen, einander Wegweiser sein, uns gemeinsam über die schönen Etappen freuen und bei den anstrengenden stützen. Gemeinsam geht es sich leichter und dazu möchten wir auch Euch ganz herzlich einladen.

Termine werden auf der Homepage veröffentlicht.

Kontakt: Familie Pohlmann 0175-1529053 oder gar-nicht-down@gmx.de, www.gar-nicht-down.de

Hospizgruppe Kappeln und Umgebung

Wir begleiten schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen, wir wollen niemanden allein lassen, der sich auf den Weg gemacht hat, diese Welt zu verlassen. Unser Anliegen ist, die Würde des sterbenden Menschen zu wahren und seiner Familie beizustehen, Ängste und Unsicherheiten mit ihnen gemeinsam auszuhalten. Unsere geschulten Hospizhelferinnen unterliegen der Schweigepflicht und arbeiten ehrenamtlich. Krankenpflege und hauswirtschaftliche Arbeiten gehören nicht zu unseren Aufgaben; deshalb sind wir kein Ersatz für die ambulanten Pflegedienste. Wir sind offen für alle Menschen – unabhängig von Weltanschauung und religiöser Überzeugung.

Einmal im Monat findet im Cafe „Zur Mühle“, Mühlenstr. das „Trauercafe“ statt. Alle Interessierten sind willkommen:

2.Samstag /Monat ab 14:30 Uhr.

Hospizgruppe Kappeln und Umgebung e.V., Ellenberger Str.27, 24376 Kappeln, Vorsitzende: Christiane Richter +49 4642 4733



Kontakt für Sterbebegleitungen: 0171 9148280

Kontakt für Trauerbegleitung: : 0175 6635632

Sprechstunde im Haus der Diakonie, Reeperbahn 4, Helga Brusgatis:
mittwochs 10:00-11:00 Uhr oder nach Vereinbarung 0175 6635632
e-mail: hospizgruppe-kappeln@t-online.de, web. www.hospiz-
gruppe-kappeln.de

Beschreibung:

- Gründung 1999 unter dem Dach von FRANKA
- Seit Mai 2004 selbständig
- 55 Mitglieder / 22 aktive Ehrenamtliche
- Vernetzung und Zusammenarbeit mit APA (Ambulante Pflege
Angeln), Kirche, Margarethenzentrum (Klinik und 2 Pflegehei-
me), ALLOHEIM Süderbrarup und Ärzten.

Deutsche-Heredo-Ataxie-Gesellschaft e.V. ***Regionalgruppe-Schleswig-Holstein***

Die Ataxie-Regionalgruppe-Schleswig-Holstein trifft sich regelmä-
ßig am 1. Sonntag im Monat von 14.00- ca.17.00 Uhr (oder länger)
bei KIBIS im Mehrgenerationenhaus, Lollfuß 48, 24837 Schleswig
und ist offen für Betroffene, deren Angehörige und andere Interes-
sierte. Gemütliches Beisammensein, reger Austausch bei leckerem
Kuchen, Kaffee oder Tee. Es wird über Neues, Freud oder Leid be-
richtet, wobei der Spaß aber nie zu kurz kommt.

Der Treffpunkt ist barrierefrei und verfügt über eigene Parkplätze.

Facebook: <https://www.facebook.com/dhagev/?fref=nf>

Ataxieforum: www.ataxie.org

Ansprechpartner: Henry Suttkus, Tel. 0176/51683693 (Gruppen-
leiter), H.Suttkus@gmx.de,

Heinke Friedrichsen: heinke.friedrichsen@versanet.de,

Gerhard Schmitz: schmitzgerhard1959@gmail.com,

Hans-Jürgen Hansen, Tel. 04848/373, (Kassenwart), hjh44@gmx.de

Neu in Schleswig

LSH Leberselbsthilfe e.V. Bin ich die Nummer 12?

Seit 1999 haben wir uns als Hepatitis-Selbsthilfegruppe in der
westlichsten Region in Deutschland zwischen Aachen und Mön-
chengladbach unter Hepatitis SHG Kreis Heinsberg e.V. gegründet
und sind jetzt durch den privaten Umzug unseres Vorstandes Rolf
Goertz nach Schleswig auch im Norden Deutschlands vertreten.
Wir arbeiten mit anderen Hepatitis-Selbsthilfegruppen und Bera-
tungsstellen im Bereich der Lebererkrankungen in ganz Deutsch-
land eng zusammen. Wir sind gemeinnützig als eingetragener Ver-
ein und haben uns – um der Stigmatisierung des Krankheitsbildes
„Hepatitis“ entgegen zu wirken - seit Anfang 2016 einen neuen

Namen gegeben: LSH Leberselbsthilfe e.V. Unsere Website unter www.hepatitis-heinsberg.de wird demnächst unter www.leberselbsthilfe.de aufrufbar sein.

Auf Grund unserer medizinischen Qualifikation werden wir von der Deutschen Leberstiftung als assoziierte Selbsthilfegruppe geführt. Somit unterstützen und fördern wir durch unsere Mitarbeit in der Deutschen Leberstiftung die Verbesserung der Früherkennung, die Vorbeugung und die Behandlungsmöglichkeiten von Lebererkrankungen. Als assoziierte Selbsthilfegruppe steht uns die gesamte Kompetenz der Deutschen Leberstiftung zur Verfügung.

Wir wollen als Ihre Leber-SHG:

- Die Öffentlichkeit aufklären und informieren;
- Bestehende Vorurteile abbauen;
- Über Ursachen, Verlauf und Heilungschancen bei Lebererkrankungen aufklären, beraten und konkrete Hilfe leisten.
- Unsere SHG-Angebote:
- Gespräche, Hilfestellungen, Diskussionen, Fortbildung;
- Informationsmaterialien auch mehrsprachig liegen kostenlos bereit;
- Veranstaltungen in Klinik und Praxis und Arzt-Patienten-Seminare.
-

Für Sie selbst ganz wichtig: Sie können sich bei uns einer mitfühlenden und verstehenden Hilfe sicher sein.

Lebererkrankungen sind mehr und mehr ein globales Gesundheitsproblem. Man schätzt, dass weltweit 7 bis 10 Prozent der Weltbevölkerung betroffen sind. Also etwa jeder 12. Mensch. Ganz wichtig: Lebererkrankungen können jeden treffen und nehmen keine Rücksicht auf Lebensstil, Alter oder Herkunft! Da die Leber selbst keine Schmerzen bereitet, wissen viele nicht, dass sie leberkrank sind. Eine frühe Diagnose und Behandlung von Lebererkrankungen ist von essentieller Bedeutung. Das Risiko für Folgeschäden wie Leberzirrhose oder Leberkrebs (schon heute der fünfthäufigste Tumor) kann umso mehr gesenkt werden, je früher die Therapie der Erkrankung beginnt.

Scheuen Sie sich nicht, auch in Schleswig uns zu kontaktieren. Rolf Goertz steht Ihnen nach tel. Vereinbarung mit Rat und Tat in seinem Büro in der Schleistr. 38 in 24837 Schleswig auch unter Telefon 04621-4219276 zur Verfügung. Wir sind nicht weiter weg als Ihr Telefon. Alles Weitere wird sich finden.



Wir? – Stecken den Kopf
nicht in den Sand!

Trommeln für die Selbsthilfe

***eine landesweite Aktion der Selbsthilfe-Kontaktstellen
und den Selbsthilfegruppen***

Am Samstag, dem 24. September 2016 wird landesweit in unterschiedlicher Form, aber immer mit Trommeln, auf die Arbeit und den Erfolg der Selbsthilfe aufmerksam gemacht.

In Schleswig werden sich Selbsthilfegruppen und KIBIS um 10.00 Uhr treffen und begleitet durch die Trommelgruppe der Kreismusikschule einen Umzug vom Stadtfeld, über Michaelisstrasse und durch die Fußgängerzone veranstalten, der dann auf dem Capitolplatz mündet. Hier wird die Wanderausstellung „Denkanstöße – zwischen den Stühlen“ präsentiert und die Selbsthilfegruppen stehen für Fragen und zum Gespräch bis 14.00 Uhr zur Verfügung.

Das Internet für die Selbsthilfearbeit nutzen

Eine Praxishilfe für die Selbsthilfe von NAKOS- der Nationalen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen und andere gute Infos erhalten Sie als Download unter: www.nakos.de

Multimedikation: Fremdsprachige Patienteninformationen erschienen

Richtig eingesetzt helfen Medikamente, Krankheiten vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und Krankheiten zu heilen. Wer aber wegen vieler Beschwerden dauerhaft behandelt wird, muss oft eine Menge Tabletten schlucken.

In der Fachsprache heißt die gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente Multimedikation oder Polypharmazie. In der Kurzinformation „Nehme ich zu viele Medikamente ein?“ erfahren Leser, wie es zu Multimedikation kommt und welche Risiken damit verbunden sind.

Patienten, die nicht deutsch sprechen, erhalten ab sofort auch Information zum Thema in Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch. Und sie finden Tipps, was sie selbst dazu beitragen können, dass sie nur die wirklich benötigten Medikamente nehmen. Das Besondere daran ist, dass alle übersetzten Texte von ehrenamtlichen Muttersprachlern überprüft wurden.

Hintergrund zur Reihe „Kurzinformationen für Patienten“
Die Übersetzungen sind in der Reihe „Kurzinformationen für Patienten“ erschienen. Im Auftrag der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) und der Bundesärztekammer (BÄK) hat das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) bislang zu 60 Themen

Informationsblätter erstellt. Sie beruhen auf dem besten derzeit verfügbaren Wissen. Zu ausgewählten Themen liegen Übersetzungen vor – darunter auch Arabisch.

Übersetzungen zum kostenlosen Herunterladen

Alle Übersetzungen sowie die deutschsprachige Version der Kurzinformation „Multimedikation“ stehen zum Download zur Verfügung unter:

- PI-Portal
- www.patienten-information.de/kurzinformationen/arzneimittel-und-impfungen/multimedikation
- KBV
- www.kbv.de/html/3001.php

BÄK

- www.bundesaerztekammer.de/patienten/patienteninformationen-gesundheitstipps/patienteninformationen

Außerdem finden Sie die Informationen auch im KV-SafeNet unter: portal.kv-safenet.de auf der Unterseite „Downloads“.

LANDESVERBAND NORD DER STOTTERER-SELBSTHILFE E.V.
bietet an:

SINNE – STIMME – SPASS AM SPRECHEN

Mit allen Sinnen – Bewegen – Spüren – Entspannen – Sprechen

Unser Körper ist es, der unsere Stimme trägt, unserer Sprache Kraft und Ausdruck verleiht. Meinen Körper einsetzen und meiner Sprache Ausdruck und Kraft verleihen, kann ich aber nur, wenn ich ihn kenne, wenn ich mich spüre.

Zu häufig sind wir auf den Kopf reduziert und in ihm gefangen gehalten. In spielerisch entspannter Atmosphäre wollen wir dieser Kopflastigkeit entkommen. Wir werden wieder unser „Bauchgefühl“ spüren und dieses hilfreich in unseren Alltag integrieren.

Wir werden mit Wahrnehmungsübungen und Spielen der Sensorischen Integration experimentieren, die unser Sinnessystem ansprechen. Wir erleben, wie wir uns spüren und wann wir alle unsere Sinne „beisammen“ haben. Sich entspannen und innere Ruhe finden, helfen uns, unseren Alltag ausgeglichen und mit Gelassenheit, nicht nur beim Sprechen, zu gestalten. Dieses Seminar ist nicht nur für stotternde Menschen konzipiert, sondern steht allen offen.

Referent: **Fiede Krause**, niedergelassener Ergotherapeut mit Schwerpunkt Sensorische Integration und Wahrnehmungsförderung, Stotterer.

Termin: **2. - 4. September 2016**

Ort: JugendAkademie Segeberg, Marienstr. 31,
23795 Bad Segeberg

Anmeldeschluss: 1. Juli 2016

Anmeldung bei: Fiede Krause, Telefon: 04632 / 876 340,
E-Mail: fiedekrause@t-online.de

Teilnahmegebühr: 69,-- € für Mitglieder BV Stotterer-Selbsthilfe
99,-- € für Nichtmitglieder, Ermäßigung auf
Anfrage
Einzelzimmerzuschlag 15,-- € fürs Wochenende

Jedes Märchen bin ich selbst ***(Märchen hören --- verstehen --- innerlich erleben)***

Volksmärchen erzählen in Bildern und Symbolen von dem, was die Menschheit seit Urzeiten bewegt: von Liebe und Hass, Trauer, Einsamkeit, Glück und Unglück, Eifersucht, Hoffen und Bangen, Mut und vielem mehr. Kein Wunder, dass sie die Menschen zutiefst anrühren, sind sie doch Lebensweisheitsgeschichten. An diesem Wochenende werden wir auf verschiedene Weise mit einem Märchen arbeiten.

Durch die Auseinandersetzung mit dem Märchen, und uns selbst, erhalten wir wertvolle Hinweise und einen konkreten Handlungsvorschlag für unseren weiteren Lebensweg. Es entsteht Klarheit, die zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen im Alltag führt und hilft, freier und sicherer aufzutreten. Dies beeinflusst unser Sprechen positiv. Mit weniger Anstrengung und weniger Symptomatik zu sprechen, ist ein Gewinn an Lebensqualität!

Das Seminar ist nicht nur für stotternde Menschen konzipiert, sondern steht allen offen. Gerade die gemeinsame Arbeit wird bereichernd erlebt.

Referent: **Klaus Rudolf Dörre**, freikünstlerische und märchenpädagogische Gruppenarbeit, Seminare Inneres Märchenerleben, Erzählausbildung

Termin: **13. - 15. Januar 2017**

Ort: Grundstein Neukirchen e.V., 24972 Neukirchen bei Flensburg

Anmeldeschluss: **3. Dezember 2016** (danach auf Anfrage)

Anmeldung bei: Fiede Krause, Telefon: 04632 / 876 340,
E-Mail: fiedekrause@t-online.de

Teilnahmegebühr: 91,-- € für Mitglieder BV Stotterer-Selbsthilfe e.V., 125,-- € für Nichtmitglieder, Ermäßigung auf Anfrage

Faltblatt Selbsthilfe Online

Das neue NAKOS-Faltblatt „Selbsthilfe Online“ enthält wichtige Hinweise für alle Selbsthilfeengagierten, die die Möglichkeiten des Internets für ihre Aktivitäten nutzen. Sei es, dass sie Internetseiten von anderen besuchen oder eigene Informations- oder Austauschangebote zur Verfügung stellen. Kurz und prägnant werden Tipps etwa zum Umgang mit

Passwörtern oder Suchmaschinen, zur Verwendung von E-Mails oder zur Vermeidung von Tracking gegeben. Anbieter von Internetseiten oder Internetforen finden in dem Faltblatt zudem Hinweise für eine sichere Technik, sowie Informationen zur Nutzung von Social Plugins oder anderen kostenlosen Anwendungen und zur Umsetzung des Gebots der Datensparsamkeit. Das Faltblatt können Sie bestellen unter: <http://www.nakos.de/service/neuerscheinungen>

Neu: Patienteninformation „Koronare Herzkrankheit“ in mehreren Sprachen

Leicht verständlich und kompakt vermittelt die Kurzinformation wichtige Fakten zur koronaren Herzkrankheit (KHK). Außerdem finden Patienten unter dem Stichwort “Was Sie selbst tun können” hilfreiche Tipps. Die überarbeitete deutsche Version der Kurzinformation steht seit Längerem online. Jetzt gibt es sie auch in sechs Fremdsprachen: Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch. Das Besondere daran ist, dass alle übersetzten Texte von ehrenamtlichen Muttersprachlern überprüft wurden.

Hintergrund zur Reihe „Kurzinformationen für Patienten“

Die Übersetzungen sind in der Reihe „Kurzinformationen für Patienten“ erschienen. Im Auftrag der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) und der Bundesärztekammer (BÄK) hat das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) bislang zu 60 Themen Informationsblätter erstellt. Sie beruhen auf dem besten derzeit verfügbaren Wissen. Zu ausgewählten Themen liegen Übersetzungen vor – darunter auch Arabisch.

Übersetzungen zum kostenlosen Herunterladen

Alle Übersetzungen sowie die deutschsprachige Version der Kurzinformation „Koronare Herzkrankheit“ stehen zum Download zur Verfügung unter:

PI-Portal

- www.patienten-information.de/kurzinformationen/herz-und-gefaesse/koronare-herzkrankheit
- KBV
- www.kbv.de/html/3001.php
- BÄK
- www.bundesaerztekammer.de/patienten/patienteninformationen-gesundheitstipps/patienteninformationen/

Außerdem finden Sie die Informationen auch im KV-SafeNet unter: portal.kv-safenet.de auf der Unterseite „Downloads“.

Selbsthilfe in Gruppen

Junge Selbsthilfe

Selbsthilfemöglichkeiten für junge Menschen

Drei Millionen Menschen sind in der Selbsthilfe aktiv.

Viele von ihnen sind in Deinem Alter. Weitere Informationen gibts auf: www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig- Holstein

Die Selbsthilfekontaktstellen arbeiten im SASK, dem Schleswig-Holsteinischen Arbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen zusammen. Alle Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig- Holstein erreichen Sie über die folgende Homepage: www.selbsthilfe-sh.info

Mein Kind trinkt Alkohol: Wie kann ich helfen?

Elternberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unterstützt Mütter und Väter bei Fragen rund um den Alkoholkonsum der eigenen Kinder.

Das Aufwachsen in der Familie prägt ein Kind für sein ganzes Leben. Eltern legen den Grundstein für die spätere Entwicklung des Kindes - oft auch für sein Verhältnis und seinen Umgang mit Alkohol. Denn auch beim Alkoholkonsum sind Eltern Vorbild für ihre Kinder. Der Nachwuchs orientiert sich mit seinem Konsum auch am Trinkverhalten der Eltern. Das macht es nicht immer einfach für Eltern, mit ihrem Nachwuchs über Alkohol zu sprechen und auf die Gefahren hinzuweisen, die von jugendlichem Alkoholkonsum ausgehen. Wie tolerant soll man als Vater oder Mutter sein, wo zieht man die Grenze? Wie reagiert man, wenn der Sohn mit einem Vollrausch nach Hause kommt? Soll man etwas unternehmen, wenn in der Clique der Tochter offensichtlich zu viel getrunken wird? Und wie findet man die richtigen Worte? Auf diese und weitere Fragen rund um Alkohol, Jugendliche und Erziehung geben die Beraterinnen und Berater der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wissenschaftlich gesicherte Antworten und pädagogisch bewährte Tipps. Die E-Mail-Beratung der BZgA unter www.kenn-dein-limit.de/alkohol/informationen-fuer-eltern/ unterstützt Eltern individuell, die sich Sorgen um den Alkoholkonsum ihrer Kinder machen. Informationen für Eltern und zum risikoreichen Alkoholkonsum unter www.kenn-dein-limit.de

Aktuelle Diskussionen zum Thema Alkoholprävention unter:

<https://www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene> und

https://twitter.com/Alkohol_Limit



Chronische Erkrankungen

Adipositas (krankhaftes Übergewicht)

Selbsthilfegruppe Schleswig und Umgebung

Ernährungsberatung

Bei uns sind alle willkommen, die übergewichtig sind und sich über konventionelle oder chirurgische Möglichkeiten informieren wollen. Gruppengespräche, Erfahrungsaustausch, Ernährungsberatung, Fachvorträge. Telefonische Beratung und Betreuung, Hilfe bei Antragstellungen bei den Krankenkassen und Begleitung zu den Ausschüssen.

Am 2. Mittwoch im Monat im Helios Klinikum, St. Jürgener Str. 5, Schleswig

Ernährungsberatung: ab 18.00 Uhr, Treffen: ab 19.00 Uhr

Informationen und Kontakt: Erika Wolletz, Tel. 04642 / 96 48 26

E-Mail: wolletz.erika@email.de

Alzheimer Gesellschaft Region Schleswig e.V.

Kontakt: Herr Haneberg

Königstraße 1a, 24837 Schleswig, Tel. 04621 / 29 05 95

E-Mail: b.haneberg@diakonie-kropp.de

Ataxien – Fehlerhaftes Zusammenspiel im zentralen und peripheren Nervensystem

Deutsche-Heredo-Ataxie-Gesellschaft e.V.

Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Für Betroffene, deren Angehörige und andere Interessierte Gemütliches, zwangloses Beisammensein und reger Austausch. Es wird über Neues, Freud und Leid berichtet, wobei der Spaß aber nie zu kurz kommt.

Treffen jeden 1. Sonntag im Monat von

14.00-17.00 Uhr im KIBIS, Lollfuß 48 in Schleswig. Rollstuhlgeeignet.

Kontakt: Henry Suttkus, Tel. 0176/51683693 (Gruppenleiter), H.Suttkus@gmx.de

oder Heinke Friedrichsen, E-Mail: heinke.friedrichsen@versanet.de

Borreliose

Die Gruppe trifft sich jeden 3. Dienstag um 18.00 Uhr bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt: Frau Grimm 04335 / 92 10 48 oder

Herr Masch 0177 / 877 55 13

Cochlear Implantat

Treffen am 2. Dienstag in den Monaten Januar, März, Mai, Juli, September und November um 18.00 Uhr im Begegnungszentrum Ellenberg, Ellenberger Str. 27, Kappeln
Ansprechpartnerin: Michaela Korte, Tel. 04644 / 671
E-Mail: ci-kappeln-beratung@gmx.de

Defibrillator

„Leben mit dem Defi“

Hilfe für Träger und Angehörige implantierter Defibrillatoren
Kontakt über KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig Tel: 04621-27748
oder
info@kibis-sl.de
www.defibrillator-deutschland.de

Deutscher Diabetiker-Bund e.V. Landesverband Schleswig-Holstein

Kontakt: Tel. 030 – 420 824 980 E-Mail: nord@diabetikerbund.de
www.diabetikerbund.de

Diabetiker – Selbsthilfegruppe Tarp

Treffen: jeder 2. Mittwoch des Monats von 15.00 – 16.00 Uhr See-
kiste im Landgasthof Tarp
Kontakt: Christiane Wett Tel. 04638 - 7206

Dystonie

Treffen jeden 2. Mittwoch im ungeraden Monat um 16.00 Uhr im
Haus der Familie (Kibis), Wrangelstr. 18, 24939 Flensburg. Der
Raum befindet sich in der unteren Etage und ist auch für Rollstuhl-
fahrer geeignet.
Ansprechpartner Karl-Heinz Petersen Tel. 04637 / 9 63 68 61
E-Mail: karl-heinz.petersen@rg.dystonie.de

Eltern herzkranker Kinder

Die Eltern wollen sich gegenseitig unterstützen und sich über ihre
Ängste, Sorgen und Erfahrungen bei Herzoperationen an ihren Kin-
dern austauschen.
Kontakt und Auskunft über KIBIS Flensburg, Tel. 0461 / 50 32 61 8
E-Mail: kibis@hausderfamilie-flensburg.de

Epilepsie

Selbsthilfegruppe „Epilepsie na und“

Die Gruppe trifft sich jeden letzten Donnerstag im Monat um 18.30
Uhr in den Räumen der Brücke, Bismarckstr. 18, 24837 Schleswig
Ansprechpartner: Norbert Jeß, Tel. 04621 / 48 56 68
E-Mail: info@epilepsie-na-und.de
www.epilepsie-na-und.de

Fibromyalgie

Treffen 14-tägig montags in den ungeraden Wochen um 10.00 Uhr bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Ansprechpartner: Frau Laproi Tel. 04621 / 30 41 97

Herzerkrankungen

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat im Café des KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt: Kerstin Tessensohn 04621 / 9 30 51 79

E-Mail: kerstin.tessensohn@googlemail.com

Krebsnachsorge – Leben mit Krebs

Deutsches Rotes Kreuz

Kontakt und Beratung

Schleswig:

Information über DRK Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.

Stadtweg 49, 24837 Schleswig

Frau Schmidt Holländer Tel: 04621 / 819 – 35

E-Mail: schmidt-hollaender@drk-sl-fl.de

www.drk-sl-fl.de

Gesprächsgruppe Großenwiehe und Umgebung

Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat, 15.00 bis 17.00 Uhr

im Dörpshuus, Alte Bredstedter Str. 1a, Großenwiehe

Kontakt: Karin Lätsch, Tel. 04604 / 987302,

E-Mail: karin.laetsch@t-online.de,

Ingeborg Thomsen Tel: 04604 / 989755

Gesprächsgruppe Schuby und Umgebung

Treffen: jeden 3. Montag im Monat, 16.00 bis 18.00 Uhr

in der Sozialstation, Boyebüll 8, 24850 Schuby

Kontakt: Christa Corpus Tel.: 04625 / 9 30

Gesprächsgruppen Süderbrarup und Umgebung

Tagesgruppe: jeden 4. Mittwoch im Monat, 15.00 bis 17.00 Uhr im Bürgerhaus, Kappelner Str. 27, Süderbrarup

Abendgruppe: jeden 2. Mittwoch im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr im Bürgerhaus, Kappelner Str. 27, Süderbrarup

Ansprechpartner: Lieselotte Möller Tel. 04641 / 8556, Doris Horst

Tel. 04641 / 2263, Melitta Kaspar Tel. 0461 / 146 860 38,

Annegret Restorff Tel. 04641 / 3378

Lebererkrankungen

LSH – Leberselbsthilfe e.V.

Treffen, Information und Beratung

Kontakt: Rolf Goertz Tel: 04621 / 42 19 276

Lungenemphysem-COPD

Treffen jeden 1. Samstag im Monat um 14.00 Uhr im Haus am Park 1 (Pavillon)

Am Park 1 (über Mühlenstraße), 24782 Büdelsdorf

Informationen erhalten Sie bei:

Wilfried Doll (Gruppenleiter); 04337 / 91 35 35,

Email: w.doll@lungenemphysem-copd.de

Frauke Lübs, 04871-2237, Email: f.luebs@lungenemphysem-copd.de

www.copd-deutschland.de

Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa Pouch

Informationen und Termine telefonisch bei Klaus Andresen,

Tel. 04621 / 99 03 88,

E-Mail: schleswig@shg-dccv.de

Multiple Sklerose

Selbsthilfegruppe Süderbrarup / Kappeln.

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat, 15.00 -17.00 Uhr im Kösterhus Boren

Kontakt: Annemarie Jochens Tel. 04641 / 933 833

oder Helga Hansen Tel. 04641 / 23 03

E-Mail: ms-gruppe@dmsg-kappeln.de

www.dmsg-kappeln.de

Multiple Sklerose

Telefonische Beratung für Kinder, Betroffene und Angehörige

Kontakt: Karen Hausmann, Tel. 04638 / 89 91 13

Multiple Sklerose – Gruppe für junge MS-Betroffene

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr im Altenheim Albertinenstift, Geheimrat-Dr.-Schädel-Str. 4, Harrislee

Kontakt: Thomas Bunsen Tel. 0461 / 7 18 66

E-Mail: thbunsen@aol.com

Parkinson - Selbsthilfegruppe Kappeln

Gesprächsgruppe, Gruppengymnastik und vieles mehr

Treffen: jeden letzten Montag im Monat von 15.00-17.00 Uhr im Christophorus-Haus,

Konsul-Lorentzen-Str. 2 in Kappeln

Kontakt: Bernd Carstens, Tel. 04644 / 97 07 69

E-Mail: carstens-bernd@t-online.de

www.parkinson-kappeln.de/selbsthilfegruppe

Pro Retina

für Menschen mit Netzhautdegenerationen

Beratung: Jutta Joost, Tel. 0431 - 32 14 52

oder Dipl.Päd. Gerlinde Wedel-Schwetje Tel: 04331 / 12 39 77

www.pro-retina.de

Prostata Selbsthilfegruppe

Gesprächsgruppe für Menschen mit Prostata-Leiden.

Treffen: jeden letzten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt: Hinrich Börm, Tel. 04885 / 90 24 71,

E-Mail: shg-prostata-sl@boerland.de

Rheuma-Liga Kappeln

Beratung und Information über die verschiedenen rheumatischen Erkrankungen,

Selbsthilfetreffen und Bewegungsangebote (Funktionstraining, Kursangebote)

Sprechzeiten: täglich von 9.00 – 12.0 Uhr oder auf den AB sprechen, wir rufen schnell zurück

Kontakt: Frau Liederer Tel: 0170 50 164 30

E-Mail: kappeln@rlsh.de

www.rlsh.de/ortsgruppen/ortsgruppe-kappeln

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e. V.

Ortsgruppe Schleswig

Beratung und Information über die verschiedenen rheumatischen Erkrankungen.

Selbsthilfetreffen und Bewegungsangebote wie Funktionstraining, Trockengymnastik,

Warmwassergymnastik und Kursangebote

Persönliche Beratung: Mittwoch von 10.00 – 12.00 bei KIBIS, Lollfuß 48, Schleswig

Telefonische Beratung: Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr

Kontakt: Frau Schröder, Tel. 0160 / 90 51 59 61

E-Mail: schleswig@rlsh.de

www.rlsh.de

Junge Rheumakranke

Infos und Beratung für junge Rheumakranke

Kontakt: „Rheumafoon“ 0202 - 39 37 146

www.rheuma-ichzeigsdir.de

Schlafapnoe- Selbsthilfegruppe

Treffen freitags 17.00 Uhr

Termine und Ort bitte erfragen

Kontakt: Günter Klose, Tel. 04841 / 69 69 707,

E-Mail: g.klose.husum@web.de www.schlafapnoe-nf.de

Schmerz

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr im St. Ansgar Pfarramt,

Katholische Kirche, Lollfuß 61, 24837 Schleswig

Kontakt: Claudia Doormann-Erken 04621 / 3 34 69

E-Mail: info@schmerzlos-ev.de

Gemeinsam sind wir stärker

Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Deutsche Ilco e.V.

Die Vereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs. Wir wollen Betroffenen beistehen und Mut machen, das Leben mit Stoma oder

Darmkrebs anzunehmen.

Junge Ilco Nord - Kreis Schleswig-Flensburg und Nordfriesland

Carmen Glaß & Ralph Petersen, Telefon: 04641 68 89 997

E-Mail: cafrem@hotmai.com Homepage: www.ilco.de

Stotterer-Selbsthilfegruppe

Beratung für Betroffene und Angehörige, Erfahrungsaustausch und gemeinsame Aktivitäten.

Treffen: 2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr im KIBIS, Lollfuß 48, Schleswig, Ansprechpartner: Friedrich Krause, Tel. 04632 / 87 63 40, E-Mail: fiedekrause@t-online.de

Umwelterkrankte Bredstedt

Kontakt: Horst Klug Tel. 04671 / 2955, Fax. 04671 / 94 31 20

oder Ingrid Otto Tel. 0431 / 54 12 01 Treffen bitte telefonisch erfragen.

Personen, die zu unseren Treffen kommen, möchten bitte auf Duftstoffe jeglicher Art verzichten, gilt auch für die Umwelt-Sauna.

Sauna-Entgiftungsprogramm (Umwelt-Sauna) bis 55 Grad am Dienstag oder Donnerstag

ab 8.00 Uhr in Bredstedt.

Info unter 04671 / 2955 von Mo.-Fr. 17.00-19.00 Uhr

Zöliakie

Kontakt über KIBIS 04621 – 27748 E-Mail: info@kibis-sl.de

Behinderungen

Blinden- u. Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V.

Bezirksgruppe Schleswig

Telefonische Sprechstunde montags 10.00 – 12.00 Uhr

Klönshack jeden 2. Donnerstag im Monat 15.00 – 17.00 Uhr

Hotel Alter Kreisbahnhof,

Königstr. 9, Schleswig

Kontakt: Hildegard Falk, Tel. 04621 / 98 43 719

www.bsvsh.org

Down-Syndrom

„gar nicht down“ - Elterninitiative für Eltern von Kindern mit Down Syndrom

Unsere Treffen werden auf der Homepage veröffentlicht.

Kontakt: Familie Pohlmann Tel. 0175 / 1529053

E-Mail: gar-nicht-down@gmx.de

www.gar-nicht-down.de

Pro Retina, Netzhautdegeneration, Blindheit, Sehbehinderung

Information: Jutta Joost Tel. 0431 – 32 14 52

oder Dipl.Päd. Gerlinde Wedel-Schwetje Tel. 04331 / 123977

www.pro-retina.de

Schlaganfall

Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige.

Treffen: wöchentlich mittwochs von 9.45 – 11.15 Uhr im Ansgar-Gemeindehaus,

Rendsburger Str. 28, 24866 Busdorf

Kontakt: Ilse Tuschy Tel. 04626 / 589

E-Mail: ituschy@gmx.de

Verein zur Förderung behinderter Menschen im Kreis Schleswig-Flensburg e.V.

Familienentlastender Dienst

Information, Beratung

Kontakt: Helga Appel, Tel. 04621 / 99 70 55

E-Mail: h.appel@fed-sl.de

www.fed-sl.de

Psychosoziale Selbsthilfe

Ambulanter Hospizdienst Schleswig

Lutherstr. 5, Schleswig, Tel. 04621 - 99 17 21

Sprechzeiten: montags und donnerstags 9.00 - 11.00 Uhr, mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr

und nach Vereinbarung.

Außerhalb der Sprechzeiten läuft der Anrufbeantworter. Wir rufen schnell zurück.

E-Mail: hospizdienst.sl@kirche-slfl.de.

www.hospizdienst-schleswig.de

www.wegweiser-fuer-trauernde.de

Angehörige von psychisch kranken Menschen

Gesprächsgruppe mit Moderation jeden 1. Montag im Monat von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr, Fachdienst Gesundheit, Moltkestraße 22-26 (Eingang Hinterhof) in Schleswig.

Kontakt : Karl Henning Seemann, Tel. 04621 / 8 10 34, Fax: 8 10 55,

E-Mail: karl-henning.seemann@schleswig-flensburg.de oder

Andrea Cunow, Tel. 04621 / 8 10 51

E-Mail: andrea.cunow@schleswig-flensburg.de

Bei Interesse bitte vorherige Rücksprache.

Borderline

Fachliche Unterstützung nach Bedarf

Treffen: nach Vereinbarung

Kontakt über: KIBIS, Tel. 04621 / 2 77 48, E-Mail: info@kibis-sl.de

Depression

Information und Kontakt über: KIBIS, Tel. 04621 / 2 77 48,
E-Mail: info@kibis-sl.de

Familien Selbsthilfe Psychiatrie

Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde
psychisch Kranker e.V.

Kontakt: Landesverband, Pottbergkrug 8, 24146 Kiel,
Tel. 0431 – 26 09 56 90, E-Mail: kontakt@lvsh-afpk.de
www.lvsh-afpk.de

Hochsensible

Treffen jeden 4. Mittwoch im Monat im Café des KIBIS, Lollfuß 48,
Schleswig

Kontakt: Siegfried Siebert 04352 / 91 22 51

Hospizgruppe Kappeln und Umgebung e.V.

Sprechstunde: mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr im Haus der Diakonie,
Reeperbahn 4, 24376 Kappeln oder nach Vereinbarung

Kontakt: Frau Brusgatis Tel. 0175 – 663 56 32

Kontakt für Sterbebegleitungen: 0171 / 914 82 80

Kontakt für Trauerbegleitung: 0175 / 663 56 32

Einmal im Monat findet im Café „Zur Mühle“, Mühlenstr., Kappeln
das „Trauercafé“ statt. Alle Interessierten sind willkommen am
2. Samstag im Monat ab 14.30 Uhr

E-Mail: hospizgruppe-kappeln@t-online.de

Homepage: www.hospizgruppe-kappeln.de

Hospizdienst im Kirchenkreis Angeln e.V.

Sie finden uns in 24392 Süderbrarup, Holmer Str. 3A

Kontakt: 04641 – 988 710

Lichtblick-Café

Mit dem Verlust eines geliebten Menschen leben.

In gemütlicher Atmosphäre bieten wir die Möglichkeit Gleichge-
sinnnte kennenzulernen und vielleicht einen guten Gedanken mit
nach Hause zu nehmen.

Treffen: jeden 2. Sonntag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr im Café
des KIBIS, Lollfuß 48 in Schleswig.

Kontakt: Frau Nagel o. Frau Daniel Ambulanter Hospizdienst
Schleswig Tel: 04621 - 991721

Es wird ein Fahrdienst angeboten. Melden Sie sich bitte unter
04621 / 99 17 21.

Pflegende Angehörige

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Kontakt: Ambulante Pflege Angeln, Anja Mordhorst

Tel. 04633 – 967 290

www.ap-angeln.de

Suizid – Lebenskrisen

Hilfe bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Kontakt: Lichtblick e.V., Schloßstr. 4, 24939 Flensburg

Tel. 0461 – 14 68 40 76 AB-wir

rufen schnellstmöglich zurück.

Krisentelefon Mo-Fr 20.00 – 8.00 Uhr und am Wochenende

Tel. 04621 – 98 84 04

E-Mail: info@lichtblick-flensburg.de, www.lichtblick-flensburg.de

Trauercafé Mittelangeln

Wege aus der Trauer und hin zu einem vom Schmerz befreiten Andenken / Gedenken zu finden.

Treffen: jeden 2 Montag im Monat 15.00 – 17.00 Uhr

APA Ambulante Pflege Angeln, Flensburger Str. 23,

24986 Mittelangeln

Tel. 04633 – 967 290, www.ap-angeln.de

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

Für Eltern und Geschwister, die nach dem Tod eines Kindes jeden Alters, das Gespräch und die Begegnung suchen.

Für Eltern totgeborener und frühverstorbenen Kinder.

Für jungen Leute, die durch den Tod eines Geschwisters, Freundes oder Freundin betroffen sind.

Kontakt: Elke Heinen, Tel. 04622 / 2891 oder 04622 / 189 48 06

E-Mail: heinen@vesh.de oder info@vesh.de

Homepage: www.vesh.de

Termine unter www.wegweiser-fuer-trauernde.de

Frauen, Männer, Kinder -u. Jugendliche, Familie

Alleinerziehende Frauen

Kontakt Frauenzentrum Schleswig

Tel. 04621 / 2 55 44, E-Mail: info@frauenzentrum-schleswig.de

Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.

Das Kinderparadies ist eine Kindertageseinrichtung in Schleswig für Kinder im Alter von 6-12 Jahren.

Geöffnet von Mo-Do von 10.30 – 18.00 Uhr

und Freitag von 10.30 – 17.00 Uhr

Kontakt: Tel. 04621 / 2 84 00

Email: kinder-schutz@versanet.de

Homepage: www.kinderparadies-schleswig.de

Frauenzimmer Kappeln e.V.

Notruf und Beratung für Frauen und Mädchen

Schmiedestr. 18, 24376 Kappeln

Kontakt: Tel. 04642 / 72 94 Mo – Fr von 10.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Alle Gespräche sind kostenlos und auf Wunsch anonym.

INTENSIVkinder zuhause e.V.

Hilfe und Information für Eltern von schwer- und schwerstpflegebedürftigen Kindern

Kontakt: Swantje Rüß Tel. 040 / 7240052

E-Mail: regio-schleswig@intensivkinder.de

Termine finden Sie auf der Homepage: www.intensivkinder.de

„Saheli“ e.V. Internationale Frauenwerkstatt

Treffpunkt für ausländische Frauen

Bahnhofstraße 23 (Eingang Hornbrunnen) in Schleswig

Kontakt: Tel. 04621 / 32718

Trennung vom Partner

Treffen: jeden 1. und 3. Dienstag um 20.00 Uhr bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig, Kontakt: M. Hoffmann Tel. 04625 / 7929, E-Mail: info@ct-hoffmann.de

Verlassene Eltern

Treffen: jeden 2. Samstag im Monat um 14.00 Uhr bei KIBIS, Lollfuß 48, Schleswig

Kontakt: Frauke Jochimsen Tel. 0157 – 55785713

E-Mail: fraukejochimsen@gmx.de

Freizeit / Kultur

Gemeinsam Wohnen - Wohnprojekt

Treffen: jeden Dienstag in den geraden Wochen um 19:00 Uhr bei KIBIS, Lollfuß 48 in Schleswig

Kontakt: Dieter Karstens Tel: 04621 / 98 47 49

E-Mail: dieter_karstens@yahoo.de

Tauschring Schleswig Motto: „Ohne Moos geht's los“

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

18.30 Uhr Planungsgruppe, 19.30 Uhr Stammtisch

Kontakt: Tel. 04621 / 93 44 35, E-Mail: buero@tauschring-schleswig.de

Homepage: www.tauschring-schleswig.de

Tauschring Süderbrarup und Umgebung

„Es geht ohne Geld – Zeit ist Währung“

am letzten Dienstag im Monat um 18.30 Uhr im Familienzentrum, Mühlenstr. 34, Süderbrarup

Kontakt: Annedore Rönnau Tel: 04641 – 92 92 22

Email: tauschring.sueder@web.de, www.suedertausch.de

Veggie-Stammtisch der VEBU Regionalgruppe Schleswig

für alle Veganer, Vegetarier und interessierte Menschen auf dem Weg dahin, Treffen: jeden 3. Samstag im Monat ab 10.00 Uhr im KIBIS, Lollfuß 48, Schleswig, Kontakt: Michaela Wycisk,

Tel: 04621-952991, E-Mail: schleswig@vebu.de

Sucht

Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker und AL-Anon Familiengruppen

24939 Flensburg, Waldstr. 11.

Hilfe und Unterstützung für Alkoholranke und Angehörige

Information über Treffen der einzelnen Gruppen im Kreisgebiet

Montag - Donnerstag 10.00 - 12.00 und 19.00 - 21.00 Uhr,

Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

Kontakt: 0461 / 58 26 26

Anonyme Alkoholiker Eggebek

Treffen: jeden Freitag um 20.00 Uhr im Gemeindehaus,

Altentagesstätte, Hauptstr. 60 in Eggebek

Kontakt: Stefan 0162 9520073

Anonyme Alkoholiker Flensburg

Treffen: jeden Donnerstag um 20.00 Uhr im Gemeindehaus St.

Gertrud, Marienhölungsweg 51 Kontakt: Tel. 0461 / 58 26 26

Anonyme Alkoholiker Flensburg-Weiche

Treffen: jeden Freitag um 19.00 Uhr, Gemeindezentrum,

An der Friedenskirche 20 in Flensburg-Weiche

Kontakt: Manfred, Tel. 0461 / 28 196

Anonyme Alkoholiker Großenwiehe

Treffen: jeden Montag um 20.00 Uhr im ev. Gemeindehaus,

Dorfstraße in Großenwiehe Kontakt: Gerhard Tel. 04639 / 643

Anonyme Alkoholiker Kappeln

Treffen: jeden Dienstag um 20.00 Uhr im Birger-Forell-Haus,

Holtenerstr. 13, Kappeln-Ellenbergl Kontakt: Menno 04642 / 81116

Anonyme Alkoholiker Schleswig

Treffen: jeden Mittwoch von 20.00 bis 22.00 Uhr im Elisabeth-
Beling-Haus, Husumer Baum 3 in Schleswig

Kontakt: Tel. 04621 / 85 09 84

Anonyme Alkoholiker, Steinbergkirche

Treffen: jeden Freitag um 19.00 Uhr im Gemeindezentrum

Gintofterstr. 1b, Steinbergkirche Kontakt: Uwe, Tel. 04635 / 862

Anonyme Alkoholiker, Viöl

Treffen: jeden Freitag um 20.00 Uhr im Gemeindehaus, Markt 1, Viöl

Kontakt über Anonyme Alkoholiker Flensburg Tel. 0461 / 58 26 26

AL Anon Familiengruppen – für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

AL Anon, Großenwiehe

Treffen: jeden Montag um 20.00 Uhr, Ev. Gemeindehaus, Dorfstraße

Kontakt: Heike Tel. 0461 / 18 29 568

AL Anon Eggebek

Treffen: jeden Freitag um 20.00 Uhr, Altentagesstätte der Seniorenwohnanlage, Hauptstr. 60 Kontakt: Elke 04626 - 861

AL-Anon Flensburg Weiche

Treffen: jeden Freitag um 19.00 Uhr, Gemeindezentrum,
An der Friedenskirche 20, Flensburg-Weiche
Kontakt: Anneliese, Tel. 0461 / 28 196

Al-Anon Erwachsene Kinder

Treffen: jeden Mittwoch um 20.00 Uhr in der Friedenskirche,
Schobüllerstr. 10, Husum Kontakt: Sylvia, Tel. 04627 / 210

Blaues Kreuz; Gruppe „Fünzig Plus“

Treffen: jeden Montag 16.00 -18.00 Uhr bei KIBIS im Mehrgenerationenhaus, Lollfuß 48 in Schleswig
Kontakt: Manfred Ritter, Tel.04621 / 99 85 14, E-Mail: mabori@web.de

Blaues Kreuz in der Ev. Kirche Gruppe Harrislee

Offen für alle Suchterkrankte stoffgebundener und stoffungebundener Süchte und Angehörige

Treffen: jeden Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr im Haus der Kirche,
Süderstr. 99 in Harrislee

Kontakt: Christian, Tel. 0461 / 72 43 2

EKS – Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern

Kontakt über KIBIS, Tel. 04621 / 2 77 48 oder E-Mail: info@kibis-sl.de

Freundeskreis Satrup

Treffen: jeden Dienstag, 19.30 Uhr, Gemeindehaus in Satrup,
Flensburger Str. 3

Kontakt: Johann-Erich 04635 / 23 13 oder Brigitte 04632 / 8 74 39

2001

Offene Gesprächsrunde für Suchtmittelkranke und Angehörige

Treffen: jeden Mittwoch um 19.30 Uhr in der Begegnungsstätte /
Café der Brücke, Bismarckstr. 18 in Schleswig

Kontakt: Ulrike Wachter Tel: 0170 / 450 74 58

E-Mail: u.wachter@bruecke-sh.de

Sucht

Offene Gesprächsrunde

Treffen: Dienstags um 20.00 Uhr in der Begegnungsstätte/
Café der Brücke, Bismarckstr. 18 in Schleswig

Kontakt: Ulrike Wachter Tel: 0170 / 450 74 58

E-Mail: u.wachter@bruecke-sh.de

Samstagsgruppe

Offene Gesprächsrunde

Treffen: Samstags 18.00 – 20.00 Uhr in der Begegnungsstätte /
Café der Brücke, Bismarckstr. 18 in Schleswig

Kontakt: Ulrike Wachter Tel: 0170 / 4507458

E-Mail: u.wachter@bruecke-sh.de

Guttemplergemeinschaft „Haithabu“

Treffen: jeden Mittwoch um 20.00 Uhr bei KIBIS, Lollfuß 48, Schleswig

Kontakt: Uwe Tel. 04621 / 28 759

Guttemplergemeinschaft „Kehrwieder“ Kappeln

Treffen: jeden Donnerstag um 19.00 Uhr in Kappeln,

Christophorus-Haus, Kontakt: Helmer Reinecke, Tel. 04642 / 4598

Null Promille

Selbsthilfegruppe für alkoholranke Menschen, die abstinent

leben und therapieerfahren sind Treffen: 14-tägig montags

(gerade Wochen) um 19.00 Uhr bei KIBIS, Lollfuß 48, Schleswig

Kontakt: Detlef Tel: 04621 / 39 19 071

Selbsthilfegruppe für Alkohol und Drogen

Treffen: jeden Montag um 19.30-21.15 Uhr Stiftung Diakoniewerk

Kropp, Johannesallee, Haus Kana, 24848 Kropp

Kontakt: Tel. 04624 / 2207

SH-G 2015

Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Drogen- und Medikamenten- missbrauch

Treffen: jeden Dienstag 19.30-21.00 Uhr im Gemeindehaus

St. Michaelis, Stadtweg 88, 24837 Schleswig

Kontakt: Rüdiger 0157 / 57 93 99 46

Spieler-Selbsthilfegruppe „Game over“

Treffen: jeden Montag 20.00 bis 22.00 Uhr

Michaelisgemeinde, Stadtweg 88, Schleswig

Kontakt: Helge 0151 / 21 62 96 78

Suchthilfegemeinschaft „Gottorf“ e.V. Schleswig

Treffen: jeden Donnerstag um 19.30 Uhr bei KIBIS in Schleswig,
Lollfuß 48,

Kontakt: Claus Schimmer Tel. 04621 / 2 64 79

Sucht und Drogen - Schleswig

Beratung und Information für Frauen und Männer

Suchthilfezentrum Schleswig, Suadicanistr. 45, 24837 Schleswig

Kontakt: Tel. 04621 – 48 610 E-Mail: suchthilfezentrum@flknf.de

www.suchthilfezentrum-sl.de

Sucht und Drogen - Außenstelle Kappeln

Kontakt über Schleswig 04621 – 48 610

Konsul-Lorentzen-Str. 3, 24376 Kappeln

In den Räumen des Diako MVZ, (Eingang über Margarethenresidenz)

Sucht und Drogen - Außenstelle Satrup

Kontakt über Schleswig 04621 – 48 610

Kulturzentrum (Eingang rechts, 1.Stock, Raum 211),

Flensburger Str. 4, 24986 Satrup

Sucht und Drogen - Flensburg

Beratung und Information für Frauen und Männer

Sucht und Drogenberatung, Südergraben 59, 24937 Flensburg

Kontakt: Barbara Dapper o. Gisela Becker, Tel. 0461 – 14 19 40

www.suchthilfe-flensburg.de

Guttempler Süderbrarup

für: Alkoholiker, Medikamentenabhängige, THC-Abhängige,
Angehörige

jeweils Montag, 19.00 – 21.00 Uhr

ev. Gemeindehaus Süderbrarup, Holmer Strasse 3 A

IMPRESSUM

Das Selbsthilfe-Info wird von den Kontaktstellen für Selbsthilfe (KIBIS) in Schleswig-Holstein herausgegeben.

Es erscheint im Juni jeden Jahres, ist kostenlos und wird auf Umweltpapier gedruckt. Beiträge können bei der örtlichen Kontaktstelle (s. Rückseite) eingereicht werden.

Wir behalten uns vor, eingereichte Beiträge zu kürzen.

Nachdruck nur mit Genehmigung.

Auflage Juni 2016 bis Mai 2017: 3000 Stück

Druck: Hansadruck, Kiel

Träger: PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V.

Spendenkonto KIBIS:

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V.

Kieler Volksbank, IBAN: DE61 2109 0007 0090 0040 19

BIC: GENODEF1KIL

Verwendungszweck:

Kibis Schleswig



Das KIBIS-Info wird gefördert von der Deutschen Rentenversicherung Nord.

Kontakte

Information

Beratung im Selbsthilfebereich



KIBIS in den Kreisen SL-FL und NF

24873 Schleswig

Sabine Bogner

Lollfuß 48

Tel. 0 46 21 / 2 77 48

Fax 0 46 21 / 20 03 77

Web: www.kibis-sl.de

E-Mail: info@kibis-sl.de

Mo. 09.00 - 12.00 Uhr

Di. 09.00 - 12.00 Uhr

Do. 14.00 - 17.00 Uhr

25813 Husum

Angelika Weinert

Schiffbrücke 12

Tel. 0 48 41 / 800 777

Fax 0 48 41 / 800 778

Web: www.kibis-nf.de

E-Mail: info@kibis-nf.de

Mo. u. Di. 09.00 - 13.00 Uhr

Mi. 14.00 - 19.00 Uhr

u. n. Vereinbarung

weitere KIBIS Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein:

24937 Flensburg

Wrangelstraße 18

Tel. 0 461 / 503 26 18

Fax 0 461 / 503 26 29

E-Mail: kibis@hausderfamilie-flensburg.de

24768 Rendsburg

Ahlmannstraße 2a

Tel. 0 43 31 / 13 23 36

Fax 0 43 31 / 13 23 25

Web: www.bruecke.org/kibis.htm

E-Mail: kibis@bruecke.org

24103 Kiel

Königsweg 9 (Hof)

Tel. 0 431 / 67 27 27

Fax 0 431 / 67 49 43

Web: www.kibis-kiel.de

E-Mail: kibis-kiel@t-online.de

25524 Itzehoe

Liliencronstraße 8

Tel. 0 48 21 / 60 01 33

Fax 0 48 21 / 60 01 35

E-Mail: kibis-itzehoe@gmx.de

21502 Geesthacht

Neuer Krug 4

Tel. 0 41 52 / 907 97 14

E-Mail: kibis-rz@paritaet-sh.de

23879 Mölln

Wasserkrüger Weg 7

Tel. 0 45 42 / 905 92 50

E-Mail: kibis-rz@paritaet-sh.de