

Kontakte
Information
Beratung
im Selbsthilfebereich

KIBIS

FLENSBURG



Selbsthilfegruppen in Flensburg

Ausgabe 2017 / 18

Was verstehen wir unter einer Selbsthilfegruppe?

Freiwilligkeit

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen, um gemeinsam Ziele zu verfolgen.

Selbstbetroffenheit

Grundgedanke ist, dass Personen, die von Krankheiten, Lebensproblemen oder Konfliktsituationen selbst betroffen sind, eine Gruppe bilden. Es gibt auch Gruppen, in denen sich Angehörige Betroffener austauschen. Je nach Zielsetzung kann es auch sinnvoll sein, dass Fachleute (Krankengymnast/-innen, Sozialarbeiter/-innen, Ärzte/Ärztinnen usw.) in einer Gruppe zeitweilig mitarbeiten.

Selbstbestimmung

Innerhalb der Selbsthilfegruppen bestimmen die Teilnehmer/-innen selbst, was und wie viel sie von sich in die Gruppe einbringen.

Gleichberechtigung

Die Gruppenteilnehmer/-innen sind gleichberechtigt und versuchen, Abhängigkeiten zu vermeiden bzw. abzubauen. Dies kann z.B. dadurch gefördert werden, dass anfallende Aufgaben abwechselnd von verschiedenen Teilnehmer/-innen wahrgenommen werden.

Gruppengröße

Die Mitglieder bestimmen selbst, wie groß die Gruppe werden soll und aus welchem Personenkreis sie sich zusammensetzt. Erfahrungen haben gezeigt, dass Gruppen, die hauptsächlich in persönlichen Gesprächen ihre Probleme und Konflikte bearbeiten wollen, etwa 6 bis 12 Personen umfassen sollten. Weitere Interessierte können eine neue Gruppe bilden.

Regelmäßigkeit, Kontinuität

Die Gruppe sollte sich regelmäßig, möglichst wöchentlich treffen. Dies ist besonders in der Anfangsphase wichtig, damit das Gefühl der Fremdheit abgebaut wird (bzw. nicht immer wieder neu entsteht) und sich ein Vertrauensverhältnis entwickeln kann. Hierfür ist ebenfalls wichtig, dass die Teilnehmer/-innen regelmäßig zu den Treffen kommen und die Zusammensetzung der Gruppe nicht ständig wechselt.

Verschwiegenheit

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, muss in der Gruppe bleiben und darf nicht nach außen getragen werden.

KIBIS

Kontakt, **I**nformation, **B**eratung im **S**elbsthilfebereich

Wir informieren

- interessierte Bürgerinnen und Bürger über gesundheitliche und psychosoziale Selbsthilfegruppen, aber auch über professionelle Hilfsmöglichkeiten.

Wir beraten

- Menschen, die auf der Suche nach einer für sie passenden Gruppe sind.
- Selbsthilfegruppen in organisatorischen und fachlichen Fragen.

Wir fördern Selbsthilfe

und machen sie publik. Wir setzen uns für ein selbsthilfefreundliches Klima ein.

KIBIS, die Kontaktstelle für Informationen und Beratung im Selbsthilfebereich, ist Anlaufstelle für alle Selbsthilfeaktivitäten in der Region.

Kommen Sie zu KIBIS, wenn

- Sie Kontakt und Gespräche mit Menschen suchen, die ähnliche Fragen und Probleme haben,
- Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen oder
- Sie Kontakt zu einer bestehenden Selbsthilfegruppe suchen.

Selbsthilfegruppen nutzen KIBIS, wenn

- sie Räume für ihre Gruppentreffen suchen,
- sie Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit brauchen,
- sie untereinander Erfahrungen und Fragen austauschen wollen oder
- sie regelmäßige Telefonsprechstunden oder Fortbildungen anbieten wollen.

KIBIS hilft auch, wenn Selbsthilfegruppen Kontakt zu Fachleuten aus dem Gesundheitswesen suchen.

Professionelle arbeiten mit KIBIS zusammen, wenn sie Informationen über Selbsthilfegruppen für ihre Patientinnen und Patienten suchen.

Mitglied im
Paritätischen
Wohlfahrtsverband.



Auf welcher Seite finde ich was?

Was macht KIBIS?	3
Termine und Gruppen von A-Z	10
ADHS.....	10
Älter werden	10
Ängste und Depressionen	10
Aphasie und Schlaganfall	11
Ataxien.....	11
Behinderungen	12
Blinde und sehbehinderte Menschen	13
Borderline	13
Colitis Ulcerosa-Morbus Crohn	13
Depressionen und Ängste	14
Diabetes.....	15
Down-Syndrom	15
Dystonie.....	15
EA Emotions Anonymous	15
Ernährungssensibilität	15
Essstörungen	15
Fibromyalgie.....	16
Frauen	16
Frühgeborene Kinder, Elterngruppe	16
Gemeinsam weniger allein	16
Hauterkrankungen, chronisch	17
Herzerkrankungen	17
HIV / Aids	17
Hochsensibilität	17
Hörbeeinträchtigungen	18

Auf welcher Seite finde ich was?

Ico	19
Inkontinenz.....	19
Kinderwunsch	19
Kaiserschnitt	19
Krebs.....	20
Tauschring LETS Flensburg	21
Malatelier	22
Messies	22
Mobbing	22
Morbus Bechterew.....	22
Morbus Crohn Colitis Ulcerosa	23
Muckihypos	23
Multiple Sklerose	23
Muskelkranke	24
Nierenerkrankungen	24
Parkinson.....	25
Psychische Erkrankungen.....	25
Rheuma	26
Sauerstoff-Liga.....	26
Schlaganfall und Aphasie	27
Schlafapnoe	27
Schmerz.....	27
Singles	27
Spina bifida und Hydrocephalus	28
Stotterer	28
Sucht und Abhängigkeit	29
Tauschring LETS Flensburg	32

Auf welcher Seite finde ich was?

Guttempler.....	30
Café Clean.....	30
Angebote von Profis.....	36
Tinnitus	32
Transplantation	32
Trauer	32
Transsexualität	34
Umwelterkrankte	34
Väter.....	35
Zwänge	35
Projekte von KIBIS Flensburg	44
Selbsthilfetag und Offene Treffs.....	46
Hier finden Sie uns	50

Fortsetzung siehe nächste Seite



ANGEBOTE VON PROFIS

Behinderungen	30
Essstörungen	30
Frauen	30
HIV / AIDS	31
Hörbeeinträchtigung	32
Kinder	32
Kneipp-Verein Flensburg e.V.	32
Krebs	32
Pflegende Angehörige	33
Schmerz	33
Sexuelle Gewalt	33
Sucht	34
Suizidprävention	34
Trauer	35
Weißer Ring	35

Fortsetzung siehe nächste Seite



PROJEKTE VON KIBIS FLENSBURG

„In Gang Setzer“	43
KIBIS Flensburg führt das Gemeinschaftsprojekt „In Gang Setzer“ des Paritätischen NRW und des BKK-Landesverbands Nordwest durch.	
Selbsthilfe und Migration	44
KIBIS Flensburg bildet zweisprachige Multiplikatorinnen für die Selbsthilfe aus.	
KREBS-KOMPASS	44
für Flensburg und Umgebung	
KIBIS Flensburg etablierte und koordiniert ein Netzwerk aus professionellen Helfern und Krebsbetroffenen sowie Angehörigen.	
Selbsthilfetag & Offene Treffs	46
Angebote und Termine	
Theaterprojekt	42
für Menschen mit einer Krebserkrankung und Angehörige	
Junge Selbsthilfe	45
Gedankenaustausch in Form eines Stammtisches	

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN

Kontakt-Adressen in Schleswig-Holstein	49
---	----



TERMINE & GRUPPEN von A–Z

Kontakte
Information
Beratung
im Selbsthilfebereich



KIBIS
FLENSBURG



Tel. 04 61 / 5 03 26 18

Fax 04 61 / 5 03 26 19

kibis@hausderfamilie-flensburg.de

A ● ● ● ● ● ● ● ●

ADHS

Gruppe für erwachsene Betroffene und Angehörige

Treffen jeden 1. und 3. Montag (an diesem Termin können auch Eltern betroffener Kinder dazukommen) im Monat um 18.00 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, Flensburg.

Kontakt über Frau Kliemek Tel. 0461-3153772,

Email: carolakliemek@web.de

Frau Schmidt (Elterngruppe) Tel. 0160 84 84 814

Adipositas

Treffen jeden 4. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr im APN Haus in Flensburg, Pfauenaugenhof 2

Auskunft über KIBIS

Alkohol siehe Sucht

Älter werden

Loslassen und zu sich finden

Eine Gruppe für Frauen ab 55 bis 75 Jahren, die sich auf den Weg machen, neuen Lebensraum im Älter werden zu entdecken.

Treffen jeden 2. und 4. Montag im Monat, 19.00 Uhr, Naturkindergarten Engelsby, Engelsbyer Strasse 139, Flensburg

Kontakt über C.M. Tröber, Tel. 0461-28618

Ängste und Depressionen

Angst und Depressionen für Menschen mit Therapieerfahrung

Treffen jeden Freitag, 17.30 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18 in Flensburg

Kontakt über KIBIS

Panikattacken,

Angst und Depressionen für Frauen ab 40 bis 60 Jahren

Treffen jeden Dienstag, 18.15 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18 in Flensburg

Auskunft über KIBIS

Angst und Depressionen

Treffen jeden Mittwoch, 18 Uhr in den Räumen der Brücke Flensburg, Waitzstraße 3a

Kontakt über KIBIS

TERMINE & GRUPPEN von A–Z

Junge Menschen in Krisen

In dieser Gruppe schließen sich junge Menschen im Alter von 18-35 Jahren zusammen, die sich in einer belasteten Situation befinden, wie z.B. Depressionen, Burn-Out, Ängsten, Trennung.

Treffen jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18.30 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, in Flensburg,

Kontakt über KIBIS

Angst- und Depressionsgruppe, mit regelmäßiger fachlicher Unterstützung

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat, 19 Uhr im

Naturkindergarten Engelsby, Engelsbyer Strasse 139, Flensburg

Anmeldung über KIBIS

Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

In dieser Gruppe schließen sich Angehörige von Menschen mit Depressionen, Psychosen und/oder Ängsten zusammen, um sich untereinander zu stützen und auszutauschen.

Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr in Flensburg, Haus der Familie, Wrangelstraße 18.

Kontakt über KIBIS

Aphasie und Schlaganfall

Gruppe für Aphasie- und Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat um 16.30 Uhr im Franziskus-Hospital Flensburg, Geriatriische Tagesklinik, Waldstraße 17

Kontakt über Frau von Bischopink, Tel. 0461-8162348

Ataxien

Ataxien Regionalgruppe Schleswig-Holstein für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Treffen jeden 1. Sonntag im Monat von 14-17.00 Uhr, Lollfuß 48 in Schleswig

Kontakt über Henry Suttkus, Tel. 0176-51683693,

H.Suttkus@gmx.de, Heinke Friedrichsen

heinke.friedrichsen@versanet.de

Gerhard Schmitz, schmitzgerhard1959@gmail.com

www.ataxie.org

B.....

Behinderungen

BDH Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter Kreisverband Flensburg

Kontakt über Jan-Peter Glockow, Tel. 0461-37439,

info@bdh-flensburg.de

BSK – Landesvertretung Selbsthilfe Körperbehinderter Schleswig-Holstein

Matthias Krása, Waldweg 6, 24229 Schwedeneck

Kontakt: Tel. 04308 – 183376, Email: BSK.SH@t-online.de

ElbeKi – Eltern behinderter Kinder Flensburg und Umgebung

Treffen jeden 1. Freitag im Monat in der Gaststätte St. Knudsborg, Munketoft 33, 24937 Flensburg

Anmeldung nicht erforderlich

Kontakt über Dörthe Kastens, Tel. 0461-21694

Burschi Elterninitiative für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

Kontakt über Familie Pohlmann, Tel. 0175-1529053,

Email: info@down-syndrom-nord.de

Homepage: www.down-syndrom-nord.de

Rollstuhlsport im Sportverein Adelby

Behinderte und nichtbehinderte Kinder und Jugendliche treiben gemeinsam Sport.

Kontakt über Lars Vogt, Tel. 04646 990 304

Rollstuhlbasketball

Für behinderte und nichtbehinderte Erwachsene ab 16 Jahren

Trainingszeiten: Mittwoch 18.00-20.00 Uhr in der Halle der Hannah-Arendt-Schule, neben der Fördehalle

Kontakt über Lars Vogt, Tel. 04646 990 304

Blinde und sehbehinderte Menschen

Blinden- u. Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V. (BSVSH)

Rat und Hilfe für Sehgeschädigte in Schleswig-Holstein

Landesgeschäftsstelle: Memelstraße 4, 23554 Lübeck

Tel. 0451-4085080 E-Mail: info@bsvsh.org

www.bsvsh.de

Mitgliedertreffen des BSVSH in Flensburg finden statt.

Gäste und interessierte Bürger sind herzlich Willkommen!

Christlicher Blindendienst der Nordelbischen Kirche

Treffen von Februar bis Dezember jeden 1. Freitag im Monat im

Gemeindehaus St. Michael, Flensburg. Von Juni bis August

werden an diesen Tagen halbtägige Busreisen veranstaltet.

Kontakt über Eva Siedenbiedel, Tel. 04633-1545,

E-Mail: evasiedenbiedel@arcor.de

oder über Diakon Reiner Nissen, Tel. 04846-1285,

E-Mail: reiner.nissen@web.de

Borderline Selbsthilfegruppe

Auskunft und Kontakt über KIBIS

Borderline Trialog

Regelmäßig statt findender Austausch von Betroffenen,

Angehörigen und Profis.

Von 18 – 20 Uhr in der Psychosomatischen Tagesklinik,

Nerongsallee 5 24939 Flensburg

Aktuelle Termine unter: <http://www.borderlinetrialog.de/newpage1>

Auskunft über KIBIS



Colitis Ulcerosa – Morbus Crohn

Treffpunkt Crohn-Colitis

- Die Gruppe für alle mit allen –

Wir treffen uns jeden 4. Montag im Monat um 19.30 Uhr

im Franziskus Krankenhaus, Waldstr. 2, Flensburg, am Empfang.

Auskünfte und Informationen

bei Birthe Bremer, Tel. 0461-78376

oder Sylvia Witte, Tel. 04634 – 930 446

und www.crohn-colitis-flensburg.de

D

Depressionen und Ängste

Angst und Depressionen für Menschen mit Therapieerfahrung

Treffen jeden Freitag, 17.30 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstr.
18 in Flensburg

Anmeldung über KIBIS

Panikattacken, Angst und Depressionen

für Frauen von 40 – 60 Jahren

Treffen jeden Dienstag, 18.15 Uhr im Haus der Familie,
Wrangelstraße 18 in Flensburg

Auskunft über KIBIS

Angst und Depressionen

Treffen jeden Mittwoch, 18 Uhr in den Räumen der
Brücke Flensburg, Waitzstraße 3a

Kontakt über KIBIS

Angst- und Depressionsgruppe, mit regelmäßiger fachlicher Unterstützung

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat,
Naturkindergarten Engelsby,
Engelsbyer Straße 139, Flensburg

Anmeldung über KIBIS

Acryl malen für Menschen mit Depressionen

Treffen jeden Donnerstag von 10 – 12 Uhr im Haus der Familie.

Anmeldung über KIBIS

Angst- und Depressionsgruppe, mit regelmäßiger fachlicher Unterstützung

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat,
Naturkindergarten Engelsby, Engelsbyer Straße 139, Flensburg

Anmeldung über KIBIS

Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

In dieser Gruppe schließen sich Angehörige von Menschen mit
Depressionen, Psychosen und/oder Ängsten zusammen, um sich
untereinander zu stützen und auszutauschen.

Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr in
Flensburg, Wrangelstraße 18 im Haus der Familie.

Kontakt über KIBIS

Diabetes

Auskunft und Kontakt über KIBIS

Dansk-Senioren-Diabetiker-Klub

Treffen im Tönnsenhaus, Apenrader Straße 49, Flensburg

Anmeldung und Auskunft

über Wilhelm Thygesen, Tel. 0461- 41860

Sport für Typ-2-Diabetiker

Jeden Donnerstag, 18.30 Uhr in der Petrischule

Anmeldung unter Tel. 0461-61977 oder 6910

Down-Syndrom

Treffen nach Vereinbarung jeden 2. Monat

Kontakt über Astrid Zander, Tel. 04626-1638

Dystonie

Für Betroffene, Angehörige, Freunde und Interessierte

Treffen jeden 2. Mittwoch in den ungeraden Monaten um 16:00 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, Flensburg in der unteren Etage (auch für Rollstuhlfahrer geeignet).

Kontakt über Karl-Heinz Petersen, Tel. 04637-9636861,

Email: karl-heinz.petersen@rg.dystonie.de

Inernet: www.dystonie.de



EA Emotions Anonymous

Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

Treffen jeden Dienstag um 19.30 Uhr

im Johanniskirchhof 19 in Flensburg.

Kontakt über KIBIS

Essstörungen

Angehörige von essgestörten Menschen

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr, Gemeinschaftsraum in der Landeskirche, Jugendraum,

Südergraben 28, Flensburg

Kontakt unter Tel. 0461 – 25790, Frau Angela Ehrlich

Ernährungssensibilität

Auskunft über KIBIS oder Tel. 04637-96 30 00

F ●●●●●●●●●●

Fibromyalgie

*Telefonische Beratung: Isolde Wieghorst, Tel. 0461-56886
www.fibromyalgie-fms.de*

Fibromyalgie

Selbsthilfegruppe der Rheuma-Liga

Treffen jeden 3. Montag im Monat, 18.30 Uhr,
Neustadt 52 in Flensburg.

Kontakt: Frau Gerda Fröhlich, Tel. 0461 - 58 27 42

Rheuma - Liga

siehe unter Rheuma

Frauen

Frauenhaus-Frühstück für „Ehemalige“

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat, 9.30-11.30 Uhr in der
Beratungsstelle WILMA, Nikolaikirchhof 5, 24937 Flensburg

Kontakt unter 0461-90908220, Email: wilma@fin-flensburg.de

Loslassen und zu sich finden

Eine Gruppe für Frauen ab 55 bis 75 Jahren, die sich auf den Weg
machen, neuen Lebensraum im Älterwerden zu entdecken.

Treffen jeden 2. und 4. Montag im Monat, 19.00 Uhr im
ADS-Naturkindergarten Engelsby,

Engelsbyer Straße 139, Flensburg

Kontakt über C.M. Tröber, Tel. 0461-28618

Frühgeborene Kinder, Elterngruppe

Kontakt unter Tel. 0461 - 909 63 90

G ●●●●●●●●●●

Gemeinsam weniger allein

Ab und zu fällt mir die Decke auf den Kopf, ich möchte lieber mit
anderen Menschen zusammen sein, um mich nicht so allein zu
fühlen...

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Sonntag im Haus der
Familie, Flensburg.

Auskunft über KIBIS

Hörbeeinträchtigungen

Deutscher Schwerhörigenbund e.V., Ortsverein Flensburg

1. Vorsitzender: Jan Lassen, Westerdorf 1, 24975 Ausacker

Treffen jeden 3. Samstag im Monat um 15.00 Uhr,

Flensburg, Tagesstätte St. Jürgen, Jürgensgaarder Straße 1

Kontakt über Tel. und Fax 04634-370 oder Email lassenJn@aol.com

Ambulante Tinnitus und Hörberatung

für schwerhörige und ertaubte Menschen sowie CI Träger

Jeden 2. Montag im Monat, 16.00-18.00 Uhr

Konferenzraum Foyer und jeden Mittwoch, 09.00-11.30 Uhr

Besuchsdienst auf den Stationen beides im St. Franziskus Hospital,

Waldstr. 17 24939 Flensburg

Kontakt über Karin Pfeiffer Fax 0461-8162114

Selbsthilfegruppe für schwerhörige und ertaubte Menschen sowie CI Träger

Alle 2 Wochen Mittwochs von 18.30 – 20.30 Uhr

In der Tagesstätte St. Jürgen, Jürgensgaarder Str. 1, Flensburg

Kontakt über Jürgen Pfeiffer Fax 0461-27610

Gehörlosen-Verein Flensburg

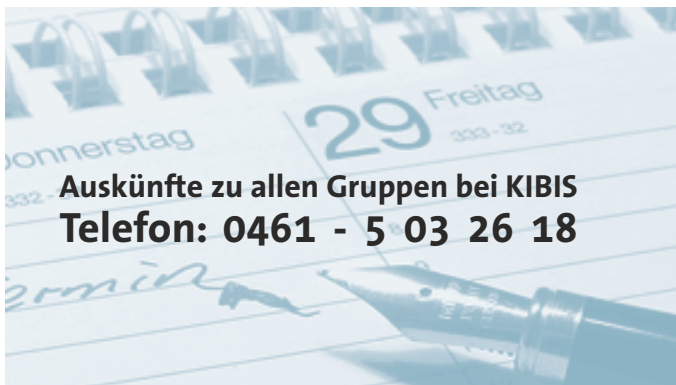
1. Vorsitzende: Brigitte Schudlik,

Westerstraße 15, 24983 Handewitt

Treffen jeden 2. Samstag im Monat um 14.00 Uhr im

Haus der Familie, Wrangelstraße 18, Flensburg.

Kontakt über Fax 04608-971736



**Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS
Telefon: 0461 - 5 03 26 18**



Ilco

Deutsche Ilco, die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Treffen jeden 3. Freitag im Monat, 15.00 Uhr, Haus der Familie, Flensburg, Wrangelstraße 18, Untergeschoss

Kontakt über Carmen Petersen, Tel. 04641 - 688 99 97

Inkontinenz

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Blasen- und Darmschwäche Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr
im Diakonissenkrankenhaus Flensburg, im Fliednersaal,
Marienhölungsweg 2

**Kontakt über Katharina Schmidt
Tel. 0461-812-1550 (DIAKO, Krankengymnastik)**



Kinderwunsch

Kontakt über KIBIS

Kaiserschnitt - Müttergruppe

Treffen jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr im Haus der Familie, Flensburg, Wrangelstraße 18.

Kontakt über KIBIS

Klinefelter-Syndrom, Dt. Vereinigung e.V.

Das Klinefelter-Syndrom ist eine angeborene Chromosomenstörung bei Männern. Weitere Informationen unter:
www.klinefelter.de

**Kontakt Regionalgruppe Kiel,
Email: familie.schesselmann@dksv.de, Tel. 0431 - 78 89 37**

Kreativ Hoch 2

Gruppe für Menschen mit Klinikerfahrungen, die von Depressionen, Essstörungen, Angst- und Panikerkrankungen und Zwangsstörungen betroffen sind.

Die Gruppe arbeitet kreativ zusammen, wie z.B. übers basteln, nähen und stricken.

Kontakt über KIBIS

Krebs

Angehörige Krebs

Kontakt über KIBIS

Blasenkrebs

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat von 17 – 18.30 Uhr, im Gesundheitshaus (Norderstraße 58), Flensburg.

Kontakt über KIBIS

Darmkrebs

siehe Ilco

Frauen mit / nach einer Krebserkrankung

Treffen: jeden 2. Montag im Monat um 10 Uhr im ADS-Naturkindergarten Engelsby. Engelsbyer Str. 139 in Flensburg.

Kontakt über Astrid Willhöft, Tel. 0175 - 979 4718 oder über KIBIS

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Regionalgruppe Tarp

Treffen einmal im Monat in Tarp

Kontakt über KIBIS

HNPCC (Lynch-Syndrom) / Familiärer Darmkrebs

Kontakt Silke Behrsing

Email: silke.behrsing@t-online.de oder über KIBIS

Kehlkopfloose

Treffen jeden 3. Samstag im Monat um 14.30 Uhr im 360° Grad Haus des SBV, Mürwicker Straße 28-30, Flensburg

Kontakt über Bärbel Otterstedt, Tel. 0461-5053392, 20-21 Uhr oder über KIBIS

Menschen mit einer Krebserkrankung

Telefonische Beratung möglich.

Kontakt über KIBIS

TERMINE & GRUPPEN von A–Z

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Flensburg *Auskunft und Kontakt über KIBIS*

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Schleswig

Treffen am letzten Dienstag im Monat ab 19.30 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Schleswig, Lollfuß 48

Kontakt über Hinrich Börm, Tel. 04885 - 902471,

Email: shg-prostata-sl@boerland.de

Tauschring LETS Flensburg

Der Tauschring ist eine Art Selbsthilfe zum Austausch von Dingen, Diensten und Talenten. Es wird eine Stunde Leistung gegen eine Stunde (Gegen-) Leistung getauscht. Die Teilnehmer treffen sich einmal im Monat beim sogenannten Stammtisch. Jeden Donnerstag kocht die Tauschring-Initiative LETS:cook ein warmes, vegetarisches Essen und gibt es gegen Spende an Teilnehmer und Interessierte ab (Neustadt 12 – Stadtteilhaus). Gäste sind herzlich eingeladen. Hier könnt Ihr auch alles über den Tauschring erfahren und Teilnehmer werden.

Infos: www.lets-flensburg.de



LETS Koordination:

Anja Guddeit, Erlenweg 3, 24994 Böxlund bei Flensburg
anja@lets-flensburg.de

Telefonische Ansprechpartnerin:

Lilian Grzesiak, Tel. 0461-20980
Anja Guddeit, Tel. 04605-1898444

LETS-Stammtische:

An jedem 1. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr
Neustadt 12 (Stadtteilhaus) in Flensburg

An jedem 2. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr in der
Kirchengemeinde Medelby, Norderstraße 12 in Medelby

Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V.

www.lkg-selbsthilfe.de

Kontakt über Yvonne Blunck, Tel. 0461-9097616,

Email: Yvi@blunck-fl.de

M.....

Malatelier

Für Menschen mit schizophrenen, affektiven (depressiven oder manischen) und schizoaffektiven Erkrankungen.

Das Malatelier versteht sich als ein Angebot zum gemeinsamen Malen mit verschiedenen Techniken ohne Therapieanspruch oder Leistungsdruck. Sinn des Malateliers wird darin gesehen, im nichtsprachlichen Bereich Ausdrucksmöglichkeiten zu finden und jedem die Möglichkeit zu geben, das zu tun, was er oder sie gerade braucht. Einmal im Monat kommt eine Künstlerin in die Gruppe, um Anregungen zu geben oder Fragen zu beantworten. Treffen jeden Montag von 10.00-12.00 Uhr im Kellergeschoss Haus der Familie

Kontakt über KIBIS

Selbsthilfegruppe für Männer

In persönlichen Krisensituationen, Depression, Burnout, Überlastung

Treffen jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, um 19.30 Uhr, im Haus der Familie, Wrangelstr. 18, Flensburg

www.maennerselbsthilfegruppe.com

Kontakt und Information über KIBIS

Messies

Auskunft über KIBIS

Mobbing

Mobbingberatung in Flensburg vom KDA (Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt)

Auskunft über KDA, Tel. 0461-49359400 oder

0461 – 4808326 (Mo. – Fr. 9 – 11 Uhr)

Beratung nach Vereinbarung

Weitere Informationen: www.no-mobbing.org

Morbus Bechterew

Regelmäßige Treffen zur gemeinsamen Gymnastik im Bewegungsbad bzw. Gymnastik mit Atemtherapie

Kontakt über Harald Kröner, Tel. 04636 - 97 62 43

Morbus Crohn – Colitis Ulcerosa

Treffpunkt Crohn-Colitis

- Die Gruppe für alle mit allen –

Wir treffen uns jeden 4. Montag im Monat um 19.30 Uhr im Franziskus Krankenhaus, Waldstr. 2, Flensburg, am Empfang.

Auskünfte und Informationen bei Birthe Bremer, Tel. 0461-78376 oder Sylvia Witte, Tel. 04634 – 930 446 und www.crohn-colitis-flensburg.de

Muckihypos

Information für Eltern von Kindern mit Muskelhypotonen und entwicklungsverzögerten Kindern.

Kontakt über Petra Dienwiebel, Tel. 0461 -840 76 18, E-Mail: fels298@gmx.de

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose – junge Selbsthilfegruppe

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat 19.00 Uhr im Albertinenstift, Geheimrat-Dr.-Schädel-Straße 4 in Harrislee.

Anmeldung und Vorgespräche unter Tel. 0461 - 718 66 oder 04631 - 26 28

Multiple Sklerose, aktiv & mobil

Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr Gesundheitshaus Flensburg, Norderstraße 58 - 60

Anmeldung über Helga Graumann, Tel. 0461 - 755 83, E-Mail: helgagraumann@mail.de

Multiple Sklerose, Kontaktgruppe mit Angehörigen

Treffen jeden 4. Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr Gesundheitshaus Flensburg, Norderstraße 58 - 60

Kontakt über Helga Graumann, Tel. 0461-75583, E-Mail: helgagraumann@mail.de

MS-Gesprächskreis für Frauen

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr im Gesundheitshaus, Norderstr. 58-60 in Flensburg.

Kontakt über Helga Graumann, Tel. 0461-75583,

Email: helgagraumann@mail.de

Multiple Sklerose Flensburg und Umgebung e.V.

Verein zur Betreuung von Multiple Sklerose Betroffenen in Flensburg und Umgebung

Auskunft über Monika Schaal Tel. 04638-7655,

Email: mj-schaal@web.de

Muskelkranke

**Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.,
Regionalgruppe Nord**

Gespräche und Gruppentreffen

Kontakt unter Gerhard Schültzke, Tel. 04602 96309

N.....

Nierenerkrankungen

Junge Nierenkranke Deutschland e.V.

Altersgruppe zwischen 18 und 40 Jahren

Kontakt über Christa Grund, Tel./Fax: 0431 - 37 36 99

E-mail: ckt.grund@t-online.de

Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Transplantierten – Flensbrug e. V.

Ansprechpartner für Dialysepatienten, Nierentransplantierte und deren Angehörige. Information und Beratung zu Fragen vor und während der Dialysebehandlung und vor sowie nach der Nierentransplantation.

Kontakt über: Else Hansen, Tel. 04635 – 822

E-mail: mail@igdn-flensburg.de

Internet: www.igdn-flensburg.de

P ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Parkinson

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Flensburg

Treffen jeden 1. Mittwoch um 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr (außer Januar, Juli und August) im AWO Servicehaus

(Café Friesischer Berg, Mathildenstraße 22) in Flensburg

Die Gymnastikgruppe trifft sich jeden Dienstag um 10.45 Uhr in der „Sönke Voss“ Halle (Am Schützenhof, 24937 Flensburg)

Auskunft und Anmeldung über Heike Klein, Tel. 04608 6763, Email.

erk-uwe.klein@t-online.de

www.parkinson-flensburg.de

PSP – progressive supranukleäre Blickparese

Termine für Selbsthilfegruppen Treffen finden Sie unter

www.psp-gesellschaft.de

Auskunft und Anmeldung

über Colette Wolters Koordinatorin Schleswig-Holstein,

Tel. 0461 – 40307308,

Email: sh.schleswig-holstein@psp-gesellschaft.de

Psychische Erkrankungen

Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

In dieser Gruppe schließen sich Angehörige von Menschen mit Depressionen, Psychosen und/oder Ängsten zusammen, um sich untereinander zu stützen und auszutauschen.

Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, in Flensburg,

Kontakt über KIBIS

Junge Menschen in Krisen

In dieser Gruppe schließen sich junge Menschen im Alter von 18-35 Jahren zusammen, die sich in einer belasteten Situation befinden, wie z.B. Depressionen, Burn-Out, Ängsten, Trennung.

Treffen jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18.30 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, in Flensburg,

Kontakt über KIBIS

Angststörungen siehe Ängste

Depressionen siehe Depressionen

Malatelier

Der Sinn des Malateliers wird darin gesehen, im nichtsprachlichen Bereich Ausdrucksmöglichkeiten zu finden und jedem die Möglichkeit zu geben, das zu tun, was er oder sie gerade braucht. Einmal im Monat kommt eine Künstlerin in die Gruppe, um Anregungen zu geben.

Treffen jeden Montag von 10.00-12.00 Uhr im Kellergeschoss
Haus der Familie

Kontakt über KIBIS

R.....

Rheuma

Rheuma-Liga Treff

Termine sind zu erfragen bzw. auf der Homepage zu finden.

Die Treffen finden in der Neustadt 52, Flensburg statt.

Sprechstunde: Di. und Do. 8.30 – 11.30 Uhr, Mi. 14.30 – 16.00 Uhr.

Kontakt: Frau Hicks, Tel. 0461 – 582742, Email: flensburg@rlsh.de

S.....

Sauerstoff-Liga

Für Menschen, die wegen einer chronischen Lungen- bzw. Herzerkrankung eine Sauerstoff-Langzeit-Therapie durchführen müssen.

Wir treffen uns jeden 3. Dienstag im Monat von 15 bis 17 Uhr im Albertinen-Stift, Geheimrat-Dr. Schaedel-Str. 6, 24955 Harrislee – Raum „Treff“. Der Raum ist barrierefrei zu erreichen.

Kontakt über Herrn Helmut Röhrs, Tel. 0461-311450 oder

Frau Joan Loba Tel. 0461-94023380,

Email: flensburg@sauerstoffliga.de,

Web: www.sauerstoffliga.de/treffenflensburg.php

Sjögren Syndrom

Das Sjögren-Syndrom ist eine Autoimmunkrankheit, die zum entzündlichen Rheuma und dort zu den Kollagenosen gehört.

Treffen finden regelmäßig statt, am letzten Freitag im Monat um 15 Uhr im Cafe Barista (Holm 43, Flensburg).

Kontakt über Frau Hay, Email: birte.hay@gmx.de

Schlaganfall und Aphasie

Gruppe für Schlaganfallpatienten und Angehörige

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat um 16.30 Uhr im Franziskus-Hospital Flensburg, Geriatriische Tagesklinik, Waldstraße 17

Kontakt über Frau von Bishopink, Tel. 0461 - 816 23 48

Schlaganfall und Aphasie junge Betroffene

Gruppe für junge Schlaganfallpatienten im Alter von 18-50 Jahren. Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr im Haus der Familie.

Kontakt über KIBIS

Schlafapnoe

Gruppe für Menschen, die an den Folgen von Atemaussetzern im Schlaf leiden.

Kontakt über KIBIS

Schmerz

Schmerz-Selbsthilfegruppe Schleswig-Flensburg

Umdenken durch Umwege / Wirbel für die Säule und um die Säule

Treffen nach Absprache.

Leitung, Information und

Anmeldung bei Dr. Jutta Schulke-Vandre, Falshöft,

Tel. 04643 - 13 54

Singles

Aktive Singles Flensburg

„Frisch, Fromm, Fröhlich, Frei“

Treffen jeden 1. Freitag im Monat um 19:30 Uhr im 360 - Grad – Gemeinschaftshaus vom SBV

Kontakt über KIBIS

Singlegruppe

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, Flensburg

Auskunft über KIBIS

Spina bifida und Hydrocephalus

Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e.V.

Menschen mit angeborener Querschnittlähmung (Spina bifida) und/oder Störung des Hirnwasserkreislaufs (Hydrocephalus)

Auskunft über Andrea Lieb, Tel. 04608 - 962 69

Stammtisch Junge Selbsthilfe

Du bist zwischen 18 und 35 Jahren? Du hast Lust dich auszutauschen und neue Menschen kennen zu lernen? Du hast vielleicht ein bestimmtes Anliegen, und fragst dich wie du damit konkret vorwärtskommst?

Dann komm zum Stammtisch Junge Selbsthilfe.

Hier triffst du auf Menschen, denen es ähnlich geht. Im gemeinsamen Gespräch entsteht die Möglichkeit, von neuen und anderen Wegen zu erfahren und voneinander zu lernen.

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Grisou (Holm 45, 24937 Flensburg)

Auskunft über KIBIS

Stoma siehe Ilco

Stotterer

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr im Lollfuß 48 in Schleswig.

Auskunft über Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern,

Tel. 04632-876340,

Email: fiedekrause@t-online.de

Sinne – Stimme – Spass am Sprechen

vom 14.-16.7.2017 in Bad Segeberg

Info und Anmeldung:

Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern, Tel. 04632-876340,

Email: fiedekrause@t-online.de

Jedes Märchen bin ich selbst

Märchen hören – verstehen – innerlich bewusst erleben am 12.-14.1.2018 in Neukirchen

Info und Anmeldung bis 3.12.2017

Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern, Tel. 04632-876340,

Email: fiedekrause@t-online.de

Sucht und Abhängigkeit

AA, Anonyme Alkoholiker

Info-Kontakt-Telefon mit Bandansage 0461 - 582626

Al-Anon Familiengruppen und erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien

Kontakttelefon Zentrales Dienstbüro Essen 0201 - 773007

Folgende Meetings finden wöchentlich in Flensburg statt:

Anonyme Alkoholiker

Montag 19.00 Uhr Gemeindehaus St. Jürgen,
Jürgensgaarder Str. 1

Dienstag 19.00 Uhr Gemeindehaus St. Jürgen,
Jürgensgaarder Str. 1

Dienstag 19.00 Uhr Gemeindehaus Christuskirche,
Fördestraße 4

Donnerstag 19.00 Uhr Gemeindehaus St. Gertrud,
Marienhölungsweg 51

Freitag 19.00 Uhr Gemeindehaus in Weiche,
An der Friedenskirche 20

Samstag 15.30 Uhr Gemeindehaus St. Gertrud,
Marienhölungsweg 51

Al-Anon-Familiengruppen – Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Dienstag 19.00 Uhr Gemeindehaus Christuskirche,
Fördestraße 4

Freitag 19.00 Uhr Gemeindehaus in Weiche,
An der Friedenskirche 20

Telefonkontakt für Al-Anon: Heike, Tel. 0461-1829568

Erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien

Mittwoch, 20.00 Uhr, in der Friedenskirche, Schobüller Straße 10
in Husum.

Kontakt über Sylvia, Tel. 04627 - 210

Folgende Meetings der Al-Anon Familiengruppen finden wöchentlich
in der Umgebung von Flensburg statt:

Montag: 20.00 Uhr Gemeindehaus Großenwiehe (Dorfstr. 5),

Kontakt: Gerhard 04639-643

Freitag: 20.00 Uhr Eggebek, Hauptstraße 60

Kontakt: Stefan 0162-9520073

Café Clean

Alkoholfreier Treff, Mo.-Fr. 15.00-18.00 Uhr
Neustadt 61, 24939 Flensburg
Tel. 0461-45296

Freundeskreise

Freundeskreis der Suchtkranken und ihrer Angehörigen e.V.

Mürwiker Str. 28-30 in Flensburg
Gruppenabend Donnerstag 19.30 Uhr,
Informationsrunde nach telefonischer Absprache

Kontakt unter Tel. 0160 - 202 25 07,
Email: freundeskreis-flensburg-ev@web.de,
Web: www.freundeskreis-sucht-flensburg.de

Freundeskreis Treff 90

Treffen jeden Montag, 19.30 Uhr,
Familienhaus an der Bergmühle, Bauer´Landstr. 19

Auskunft unter Tel. 0461-1602528,
Email: treff90-detlev@versanet.de
www.freundeskreis-treff90-flensburg.de

Freundeskreis West

Treffen für Suchtkranke und deren Angehörige, jeden Freitag,
19.30 Uhr, im Haus der Familie, Wrangelstraße 18 in Flensburg

Kontakt unter Tel. 0151-59098385,
Email: info@freundeskreis-west-flensburg.de

Freundeskreis-Engelsby

Treffen für Suchtkranke und deren Angehörige, jeden Montag und
Dienstag, 19.30 Uhr, im Kulturtreff Altes Heizwerk, Mozartstr. 36a
in Flensburg

Kontakt unter Tel. 0461-8405812

Freundeskreis Satrup

Treffen jeden Dienstag um 19.30 Uhr im Gemeindehaus Satrup
Kontakt unter 04632 - 874 39

Guttempler

Guttempler-Haus, Apenrader Str. 62a, 24939 Flensburg
Regelmäßige wöchentliche Treffen jeweils
Montag: 20.00 Uhr Gemeinschaft Duburg
Dienstag: 18.00 Uhr Gemeinschaft Freischar

Auskunft unter Tel. 0461-20506

Guttempler Süderbrarup

Ev. Gemeindehaus, Holmer Str. 3 A, Süderbrarup

Regelmäßige wöchentliche Treffen jeweils

Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr

Kontakt über Angela 04641-988847

Droge 84

Selbsthilfegruppe für Drogenabhängige,

Treffen jeden Samstag, 19.30 Uhr, im Cafe Clean, Neustadt 61, Flensburg

Auskunft unter Tel. 0461-53064273 oder über KIBIS

Spieler-Selbsthilfegruppe „Volltreffer“

Treffen jeden Montag um 20.00 Uhr im ADS-Jugendtreff Ramsharde, Alsenstraße 10, Flensburg. Jeden 1. Montag im Monat um 20.00 Uhr findet am selben Ort zusätzlich ein Treffen für Angehörige statt.

Kontakt unter Tel. 0151-24051107

SOS – Süchtig leben ohne Stoff

Treffen jeden Mittwoch um 18.00 Uhr im Café Clean, Neustadt 61, Flensburg.

Auskunft unter Tel. 04604 - 987404

Angehörigen- und Elterngruppe

Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr im Café Clean, Neustadt 61, Flensburg.

Auskunft unter Tel. 0175 - 5257448

Narcotics Anonymous

Treffen jeden Dienstag 19 Uhr im Gesundheitshaus.

Jeden 1. Dienstag im Monat findet ein Offenes Meeting statt, zu dem auch Angehörige und Interessierte kommen dürfen.

Gesundheitshaus Norderstraße 28 – 60 in Flensburg

Auskunft unter Tel. 0170 – 5058179 oder über KIBIS

T ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Tauschring LETS Flensburg

Der Tauschring ist eine Art Selbsthilfe zum Austausch von Dingen, Diensten und Talenten. Es wird eine Stunde Leistung gegen eine Stunde (Gegen-) Leistung getauscht. Die Teilnehmer treffen sich einmal im Monat beim sogenannten Stammtisch. Jeden Donnerstag kocht die Tauschring-Initiative LETS:cook ein warmes, vegetarisches Essen und gibt es gegen Spende an Teilnehmer und Interessierte ab (Neustadt 12 – Stadtteilhaus). Gäste sind herzlich eingeladen. Hier könnt Ihr auch alles über den Tauschring erfahren und Teilnehmer werden.

Infos: www.lets-flensburg.de

LETS Koordination:

Anja Guddeit, Erlenweg 3
24994 Böxlund bei Flensburg
anja@lets-flensburg.de

Telefonische Ansprechpartnerin:

Lilian Grzesiak, Tel. 0461-20980
Anja Guddeit, Tel. 04605-1898444

Tinnitus

Informationen für Betroffene

Kontakt unter 0461 - 50 00 12 oder über KIBIS

Transplantation

Bundesverband der Organtransplantation e.V.

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Regionalgruppe Schleswig-Holsten

Kontakt über Wolfgang Veit, Tel. 04851 - 12 84

Trauer

Geschlossene Trauergruppe – Trauer braucht ein Gegenüber

An 8 Gruppenabenden, möchten wir in einem von uns begleitenden Prozess den verschiedenen Facetten Ihrer Trauer begegnen.

Kontakt: Katharinen Hospiz am Park, Tel.: 0461/ 5032313

http: [katharinen - hospiz.de](http://katharinen-hospiz.de)

TERMINE & GRUPPEN von A–Z

Offene Trauergruppe: Lebenscafe

In einer gemeinsamen Kaffeerunde werden wir Erfahrungen mit Sterben, Tod und Trauer austauschen jeden 1. Sonntag im Monat von 15.00-17.00 Uhr.

Treffpunkt: Katharinen Hospiz, Mühlenstrasse 1

Kontakt Tel.0461 / 50 32 313

Offene Trauergruppe in der Natur

Gemeinsam und in Ruhe in der Natur sein, ins Gespräch kommen, Zuhören und Schweigen, Singen, Erinnerungen austauschen und sich dem Leben zuwenden. Jeden 3. Samstag im Monat von 15.00-18.00 Uhr.

Treffpunkt Katharinen Hospiz, Mühlenstrasse 1

Kontakt Tel.0461/50 32 313 oder 50 32 362

Trauernde Kinder und Jugendliche

Das Angebot umfasst Beratung, Einzelgespräche und Trauergruppen. In den offenen Gruppen treffen sich die Kinder und Jugendlichen und erfahren im Miteinander, dass sie mit ihrem Verlust nicht alleine sind. Die Gespräche und die kreativen Angebote unterstützen in der Trauer und bei den Fragen, wie es ohne den Verstorbenen weiter gehen kann. Die Kinder und Jugendlichen treffen sich in den altersspezifischen Gruppen 1-2 x im Monat.

Kontakt: Birgit Rath-Röhlk Tel. 0461-5032331

Verwaiste Eltern

Angeleitete Gruppen für Eltern, die ein Kind verloren haben (früh und älter verstorben). Die Gruppen finden sich immer im Sommer zusammen. Bis Herbst ist ein späterer Einstieg möglich.

Kontakt über den ambulanten Kinderhospizdienst im Katharinen Hospiz am Park. Auskunft unter Tel. 0461-503 23 13 oder 0461-503 23 31

Selbstbestimmtes Sterben

Offene Runde zum Gedanken- und Informationsaustausch für alle Menschen, die sich mit eigenem Lebensbedrohlichen Kranksein, Sterben und Tod oder dem anderer Menschen befassen müssen oder wollen.

Kontaktperson: Peter Walpurgis Tel. 0461-24505

Transsexualität

Transsexualität – Transidentität – Intersexualität

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die die üblichen Geschlechter-Rollen nicht leben können oder wollen. Wir wenden uns an:

- transsexuelle Menschen, die sich im Geburtsgeschlecht so unwohl fühlen, dass sie sich auf den Weg „ins andere Geschlecht“ machen,
- an intersexuelle Menschen, die in beiden Geschlechtern oder zwischen den Geschlechtern leben und
- an PartnerInnen und Angehörigen dieser Gruppen.

Gern sprechen wir auch Menschen an, die auf der Suche nach ihrem ICH und der eigenen Geschlechter – Rolle sind. Wir versuchen ohne Schubladen auszukommen! Wir treffen uns jeden 2. Freitag im Monat im Naturkindergarten Engelsby.

Kontakt über Email: info@transsexuellen-selbsthilfe-flensburg.de

Web: www.transsexuellen-selbsthilfe-flensburg.de



Umweltekranke

Zu den Krankheitsbildern von Umweltekrannten gehören u.a. MCS (Multiple Chemikalien Unverträglichkeit), CFS (Chronisches Erschöpfungs- und Müdigkeitssyndrom), Fibromyalgie, EHS (Elektrosensibilität).

Die Gruppe bietet den Betroffenen die Möglichkeit sich auszutauschen über Erfahrungen mit Ärzten, Krankenhäusern, Krankenkassen, Versorgungsämtern und dem Umgang mit der Krankheit im Alltag.

Die Treffen finden jeden 3. Dienstag der geraden Monate (außer Dez) von 19.00-20.30 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, 24937 Flensburg, und jeden 4. Samstag der ungeraden Monate von 15.00-17.00 Uhr im Speisesaal der Zentralküche der Fachkliniken NF, Gammeltoft 10-12, 25821 Riddorf bei Bredstedt statt.

Information und Anmeldung für Flensburg über KIBIS, für Riddorf unter 04671 / 602 040.

Umweltekranke Mittelholstein

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr im Schloss Bad Bramstedt, Bleek 16

Kontakt Ruth Schwark-Sobolewski Tel. 04192 – 8198440,

Email: shum@umweltkranke.de

Internet: www.umweltkranke.de

Uveitis - Augenerkrankung

Regionale Uveitis-Selbsthilfe Gruppe Hamburg
und Schleswig-Holstein

Kontakt Dörte Hansen, Tel. 0151 – 59413736,

Email: uveitis-im-norden@gmx.de

V ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Väter

Väteraufbruch für Kinder e.V.

ist der bundesweit größte Interessenzusammenschluss von Eltern, die ihre Kinder nach der Auflösung einer Ehe oder Partnerschaft nicht mehr oder nur unter erheblichen Schwierigkeiten sehen können. Hauptanliegen des Vereins ist es, die familiäre Beziehung der Kinder zu beiden Elternteilen aufrecht zu erhalten.

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr im Bürgerhaus, Theodor-Storm-Straße 2 in Bredstedt.

Kontakt über Lutz Böker, Tel. 0179-1976179,

Email: nordfriesland@vafk.de

Väterfrühstück

Mit dem Väterfrühstück soll eine Plattform geschaffen werden, auf der sich Väter beim zwanglosen Beisammensein kennenlernen können und sich über ihre Rolle als Vater, als Partner / Ex-Partner und als Mann austauschen können. Das gemütliche Zusammensein mit den Kindern bietet vielfältige Anlässe, um über die pädagogischen Herausforderungen im Erziehungsalltag ins Gespräch zu kommen.

Termine sind zu erfragen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt über das Haus der Familie, Tel. 0461 503260

Z ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Zwänge

Gruppe für Betroffene und Angehörige

Treffen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr
im Haus der Familie, Wrangelstraße 18 in Flensburg

Anmeldung über KIBIS

ANGEBOTE VON PROFIS

Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS • Telefon: 0461 - 5 03 26 18

Behinderungen

Familiientlastender Dienst (FED)

Dieser Dienst richtet sich ausschließlich an Familien, die ein Kind mit Behinderungen haben und individuelle Entlastung wünschen.

Auskunft Tel. 0461- 311515, Email: info@lebenshilfe-fl.de

IFD – Integrationsfachdienst Flensburg und Nordfriesland

Sprechstunde des Integrationsfachdienstes im Haus der Familie zu Belastungen am Arbeitsplatz und Krankheit in Folge überhöhter Arbeitsbelastung.

Kontakt und Terminvergabe über das Haus der Familie, Tel. 0461 - 50 32 60

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

Pottbergkrug 8, 24146 Kiel - Mo – Fr: 8.00 -18.00 Uhr

**Tel. 0431-26 09 56 90, Email: kontakt@lvsh-afpk.de
www.lvsh-afpk.de**

Schwangerenberatung

Donum vitae – staatlich anerkannte Beratungsstelle

Schwangerschaftskonfliktberatung nach § 219 StGB, Schwangerenberatung, Mutter-Kind-Stiftung, Vertrauliche Geburt.

Norderstr. 31, Hinterhof „Zuckerhof“, Flensburg

Beratungszeiten: Di. 10 – 12.30 Uhr, Do. 15.30 – 18.30 Uhr (beide Tage auch ohne Anmeldung), und Termine nach Vereinbarung.

**Kontakt 0461 – 21944, Handy: 0172 – 8203964,
Email: flensburg@donumvitae.org**

Frauen

Freitagsrunde im Frauenmantel

für Frauen mit psychischen Erkrankungen. Jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr im Frauenmantel e.V., Kloostergang 5, Flensburg

Kontakt 0461 - 182 77 42

Die Treppe

Anlauf- und Beratungsstelle für Frauen in besonderen Lebenslagen. Heiligengeistgang 4-8 in Flensburg.

Mo. 10-13 Uhr, Di. 10-12 Uhr; Do. 10-14 Uhr, Fr. 10-12 Uhr

Kontakt unter 0461-23632, Email: die-treppe@diakonie-sfl.de

E-Mail: kibis@hausderfamilie-flensburg.de • www.kibis-flensburg.de

ANGEBOTE VON PROFIS

Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS • Telefon: 0461 - 5 03 26 18

Treffpunkt alleinerziehende Frauen

Angeleitete Gruppe mit kostenloser Kinderbetreuung
Treffen jeden Freitag von 10-12 Uhr, Ecke Heiligengeist-
gang/Nordergraben im Hinterhof der katholischen Kirche.

Anmeldung und Auskunft

über den Sozialdienst katholischer Frauen, Tel. 0461 - 248 24

Frühstück für Alleinerziehende

Beinah jede fünfte Familie besteht aus einem alleinerziehenden
Elternteil. Diese Mütter und Väter stehen im Alltag vor besonde-
ren Herausforderungen. Aber allein zu erziehen, heißt nicht, auch
mit allen Problemen allein zu sein. Bei Brötchen und Kaffee haben
Alleinerziehende und auch „Wochenendeltern“ die Möglichkeit
zum Kennenlernen, Austausch und gemütlichen Beisammensein.
Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt über das Haus der Familie, Tel. 0461 - 50 32 60

WILMA

Beratung bei häuslicher Gewalt, Trennung, Scheidung, Stalking

Nikolaikirchhof 5 in Flensburg

Kontakt unter 0461 - 90 90 82 20

HIV / Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten

Aidsberatungstelle Flensburg

Sprechzeiten: Montags 8.00-12.00 Uhr im Gesundheitshaus
(Norderstraße 58-60)

Mittwochs 15-18 Uhr im Lutherhaus (Südergraben 59)

Donnerstags 14.00-17.00 Uhr im Gesundheitshaus
und nach Vereinbarung

Kontakt über Tel. 0461 - 141 94 30

Hörbeeinträchtigungen

Pädoaudiologische Beratungsstelle Schleswig

Sprechstunden für Eltern mit hörbeeinträchtigten Kindern.

Anmeldung bei Johann Bürgstein, Tel. 04621-807150

Kinder

Wichtelnest

(Kostenlose Kinderbekleidung für Kinder von 0 bis 3 Jahren)

Jeden Donnerstag von 10.00-11.30 Uhr (außer in den Schulferien)
beim Sozialdienst Katholischer Frauen in Flensburg, Heiligengeist-
gang/Nordergraben, im Hinterhof der katholischen Kirche.

Auskunft über den SKF

Kontakt über Tel. 0461 - 248 24

E-Mail: kibis@hausderfamilie-flensburg.de • www.kibis-flensburg.de

ANGEBOTE VON PROFIS

Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS • Telefon: 0461 - 5 03 26 18

Offene Sprechstunde für allgemeine Familienfragen

Sie suchen den richtigen Ansprechpartner für Ihr Anliegen? Wir sichten gemeinsam mit Ihnen die infrage kommenden Institutionen und Hilfsangebote in Flensburg und Umgebung.

Termine und Kosten nach Absprache.

Jeden Donnerstag von 15.30-17.30 Uhr,

Kontakt: Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kiel, Tel. 0461-24824

Mutter und Kind Gruppe am Nachmittag

Die Gruppe für Mutter und Kind am Nachmittag bietet Raum für Begegnung und Kontakt in einem ungezwungenen Rahmen.

Es handelt sich um ein offenes und kostenloses Angebot.

Jeden Dienstag von 10-12 Uhr im Haus der Familie

Kneipp-Verein Flensburg e.V.

Gesundheitsbildung, Gymnastik, Entspannung, Atemschulung

Geschäftszeiten: Montag und Donnerstag, 9.00-11.00 Uhr,
Bismarckstraße 52a, Flensburg

Kontakt über Tel. 0461 - 136 53

Krebs

Krebsberatungssprechstunde der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V. und des Tumorzentrums Flensburg (medizinische und psychoonkologische Beratung)

[im Verwaltungsgebäude des St. Franziskus-Hospitals]

Dorotheenstraße 22

24939 Flensburg

Tel.: 0461/ 500 89 89

Sprechzeiten: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 9.00-12.00 Uhr und nach Vereinbarung (bei Bedarf auch sozialpädagogisches und psychologisches Beratungsgespräch vermittelbar)

beratung.flensburg@krebsgesellschaft-sh.de

Krebskompass

Ein Netzwerk aus professionellen Helfern und Krebsbetroffenen sowie Angehörigen. Ziel des Netzwerks „Krebskompass“ ist es, gemeinsam die Bedarfe von Betroffenen zu ermitteln und neue Projekte im Bereich der psychosozialen Krebsnachsorge zu initiieren. Regelmäßig finden Thementage für Krebspatienten und ihre Zugehörigen statt.

Kontakt über KIBIS

E-Mail: kibis@hausderfamilie-flensburg.de • www.kibis-flensburg.de

ANGEBOTE VON PROFIS

Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS • Telefon: 0461 - 5 03 26 18

Pflegende Angehörige

Alzheimer-Gesellschaft Flensburg und Umgebung e.V.

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, eine Lobby für an Demenz erkrankte Menschen zu schaffen. Er freut sich über weitere Mitglieder.

**Auskunft und Information über das Haus der Familie,
Tel. 0461 - 503 260**

Betreuungsgruppe für Demenzkranke

Menschen, die an Demenz erkrankt sind, werden wöchentlich nachmittags in einer kleinen Gruppe für 3 Stunden von geschulten ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen im Haus der Familie betreut. Für jede/n zu Betreuende/n steht ein/e Betreuer/in zur Verfügung.

**Auskunft und Information über das Haus der Familie,
Tel. 0461 - 503 260**

Schmerz

Schmerzambulanz Anästhesie-Gemeinschaft Flensburg

Mürwiker Straße 115 (Fördekllinik) in Flensburg

Kontakt unter 0461 / 5 05 64 14

oder info@anaesthesie-flensburg.de

Sexuelle Gewalt

WAGEMUT pro familia -Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Jungen

Flensburg, Marienstraße 29-31, Eingang Lilienstraße

Telefonzeiten: Mo, Di, Fr 9.00-11.00 Uhr, Mi und Do 14-17 Uhr

Tel. 0461-9092630, Fax 0461-9092649

E-mail: info@wagemut.de • www.wagemut.de

Beratung für Männer, die sexuelle und häusliche Gewalt erlebt haben

pro familia bietet mit dem Projekt Männern ab 16 Jahren die Möglichkeit, sich zu informieren und beraten zu lassen.

pro familia Flensburg, Marienstr. 29-31

Telefonzeiten: Mo.-Do. 9-11 Uhr, Di. und Do. 14-17 Uhr

Tel. 0461-9092642

E-Mail: maennerberatung.flensburg@profamilie.de

E-Mail: kibis@hausderfamilie-flensburg.de • www.kibis-flensburg.de

frauennotruf Flensburg

Fachberatung gegen sexualisierte Gewalt
Nikolaikirchhof 5 in Flensburg.

Email: frauennotruf@fin-flensburg.de

Kontakt unter 0461 - 90 90 82 00 • www.fin-flensburg.de

Sucht

Suchthilfezentrum

Mo, Di, Do, Fr, 9.00-12.00 Uhr, Mo-Do, 14.00-16.00 Uhr,

Offene Sprechstunde Di 15-17 Uhr im Lutherhaus Flensburg,
Südergraben 59

Kontakt über Tel. 0461-141940 www.suchthilfe-fl.de

Handwerker Arbeitskreis Sucht

Individuelle Hilfe bei Alkoholproblemen für Betroffene und für den Betrieb. Der Arbeitskreis ist ein informeller Zusammenschluss von Handwerkern und Interessierten mit dem Ziel der Förderung einer handwerksspezifischen Suchtarbeit.

Informationen über die Innungskrankenkasse:

Susanne Schulze, Flensburg, Augustastraße 3-5,

Tel. 0461 - 8119-273

Informationen über den Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt:

Harald Schrader, Flensburg, Mühlenstraße 19, Tel. 0461 - 503 09 35.

Selbsthilfegruppe speziell für Frauen mit Suchtproblemen

Treffen jeden Sonntag um 18 Uhr, Südergraben 59 in Flensburg

Kontakt über Tel. 0461-64960

Café Clean

Alkoholfreies Café und Begegnungsstätte,

Beratungen Neustadt 61 • Mo. – Fr. 15.00 – 18.00 Uhr

Kontakt über Tel. 0461-45296

Suizidprävention

Hilfe für Eltern nach einem Suizid

Sprechzeiten: Montags, 14-17 Uhr und Donnerstag, 10-13 Uhr

Kontakt über [Lichtblick e.V.](http://Lichtblick.e.v.), Tel. 0461 - 14 68 40 76

Trauer

Beratung und Begleitung - in Einzelgesprächen nach telefonischer Absprache. Einzelbegleitungen nach Vereinbarung.

Katharinen Hospiz am Park gemeinnützige GmbH

Geschäftsführer: Sr. Claudia Toporski, Thomas Schwedhelm AG
Flensburg, HRB 2537

Tel.: 0461 / 503 23 13

Fax: 0461 / 503 23 23

http: katharinen-hospiz.de

Weißer Ring

Beratung für Menschen, die als Opfer einer Straftat Rat und Unterstützung suchen.

***Information und Kontakt über die Außenstelle Flensburg Stadt,
Karl-Heinz Ritzmann, Munkenholt 44, 24944 Flensburg,***

Tel. 0461 - 315 53 01



E-Mail: kibis@hausderfamilie-flensburg.de • www.kibis-flensburg.de

Selbsthilfetheater „Heute, alles anders“

Seit Oktober 2016 hat eine 12-köpfige Gruppe von Krebsbetroffenen zusammen mit Autor und Regisseur Gerhard Weber und Diplom-Pädagogin Jane Jöns (KIBIS) an dem Theater-Stück „Heute, alles anders“ gearbeitet. „Bloß nicht zu schwer, auch wenn es um Krankheit geht!“ war dabei ein wichtiges Gebot, das allen Beteiligten sehr am Herzen lag. So ist schließlich ein ca. einstündiges 4-Personen-Stück entstanden, das anregt, aber nicht überfordert.

Gespielt und erarbeitet von Betroffenen, die im Entstehungsprozess



aus ihrem Erleben berichtet oder einfach kräftig Hand angelegt haben, erzählt „Heute, alles anders“ von schwerer Krankheit aber auch ganz allgemein von Lebensenschnitten. Auf die Bühne gebracht wird der Moment, an dem jemand auf sein Leben schaut und sich fragt, was er eigentlich will und was ihm wirklich wichtig ist. Und zu diesen Fragen

gesellen sich weitere: Was verändert sich für mich, wenn ich plötzlich weniger Zeit habe als angenommen? Was ist, wenn ich diese Zeit körperlich eingeschränkt verbringen muss? Wie ändert das mein Zeitgefühl, welche Dinge werden Bedeutung behalten, und welche neu hinzukommen? Was erahne ich nur, was wird mir deutlich und lässt sich auch in Worte fassen? Und wer möchte das eigentlich von mir hören?

Das KIBIS-Projekt wird gefördert von der AOK NORDWEST.

Weitere Aufführungen:

In **Flensburg** am 16. September 2017 um 19.00 Uhr und am 17. September 2017 um 16.00 Uhr in der **Niederdeutschen Bühne**, Augustastraße 3-5

In **Hamburg** am 18. November 2017 um 19.00 Uhr und am 19. November 2017 um 16.00 Uhr im **MUT! Theater, Amandastraße 58**

Einlass ist jeweils eine halbe Stunde vor dem Beginn der Aufführungen. Der Eintritt ist zu allen Vorstellungen frei.

Ansprechpartnerin: Jane Jöns

PROJEKTE VON KIBIS FLENSBURG

Projekte in Flensburg (gefördert durch die BKK mobil oil)



„In-Gang-Setzer“ - Starthilfe geben / Selbsthilfe aktivieren.

Aller Anfang ist schwer. Das gilt auch für Selbsthilfegruppen. Wie kann der Weg zur Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich erleichtert werden?

KIBIS Flensburg führt das bundesweite Gemeinschaftsprojekt „In Gang Setzer“ des Paritätischen NRW und des BKK-Landesverbands Nordwest durch.

Starthilfe erforderlich

Gerade die Anfangszeit einer Selbsthilfegruppe ist von Unsicherheit und Verletzbarkeit geprägt. An Selbsthilfe interessierten Personen fehlen jedoch manchmal die kommunikativen und organisatorischen Fähigkeiten, um diese sensible Startphase konstruktiv zu gestalten. Genau hier setzt die aus Dänemark stammende Idee der „In-Gang-Setzer“ an.

Was machen „In-Gang-Setzer“?

„In-Gang-Setzer“ sind ehrenamtliche Mitarbeiter der lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie unterstützen neue und aktive Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase und in Krisensituationen. Dabei bringen sich die „In-Gang-Setzer“ nicht in den thematischen Austausch der Gruppe ein. Ihr Engagement ist zeitlich begrenzt: Sie helfen den Teilnehmern, zusammen zu finden und miteinander zu reden. „In-Gang-Setzer“ geben Starthilfe zur Selbsthilfe.

Selbsthilfe und Migration

Seit dem Jahr 2013 führt KIBIS, die Selbsthilfekontaktstelle in Flensburg in Kooperation mit der AOK – NordWest ein landesweites Projekt „**Selbsthilfe und Migration**“, um Migrantinnen und Migranten die gleiche Chance zur Partizipation an der Selbsthilfe zu geben. Das Ziel ist es, neue Zugangswege zur Selbsthilfeunterstützung über die Kontaktstelle zu schaffen, die Gesundheitskompetenz von Menschen mit Migrationshintergrund zu fördern und bessere gesellschaftliche Integration von verschiedenen ethnischen Gruppen zu ermöglichen.

Auskünfte zu allen Gruppen bei KIBIS • Telefon: 0461 - 5 03 26 18

Selbsthilfe und Migration

Das Ziel ist es, neue Zugangswege zur Selbsthilfeunterstützung über die Kontaktstellen zu schaffen, die Gesundheitskompetenz von Menschen mit Migrationshintergrund zu fördern und bessere gesellschaftliche Integration von verschiedenen ethnischen Gruppen zu ermöglichen.

Der Ansatzpunkt ist, muttersprachliche Selbsthilfegruppen durch ausgebildete zweisprachige Multiplikatoren zu unterstützen, zu begleiten und in schwierigen Phasen als Ansprechpartner zur Seite zu stehen.

Wenn Sie interessiert sind an ehrenamtlicher Mitarbeit, wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle.

Krebskompass

Krebs-KOMPASS
für Flensburg und Umgebung

www.krebskompass-flensburg.de

KIBIS Flensburg etablierte und koordiniert ein Netzwerk aus professionellen Helfern und Krebsbetroffenen sowie Angehörigen. Ziel des Netzwerks „Krebskompass“ ist es, gemeinsam über die Bedeutung von Psychosozialer Unterstützung aufzuklären, sowie Betroffenen und ihren Angehörigen eine bessere Versorgung bieten zu können.

Die Selbsthilfekompetenz von Krebsbetroffenen zu stärken ist das Kernvorhaben.

Kontakt über KIBIS



PROJEKTE VON KIBIS FLENSBURG



Die Zielgruppe dieses Projektes sind junge Leute im Alter von 18 – 35 Jahren. Junge Menschen befinden sich in anderen Lebensprozessen, die ältere Menschen schon durchlaufen haben. Somit beschäftigen sie andere Themen.

Das Projekt beinhaltet einen regelmäßig stattfindenden Austausch in Form eines Stammtisches und die Gründung eigener junger Selbsthilfegruppen.

Ziel dieses Projektes ist es junge Menschen mit dem Bereich der Selbsthilfe, insbesondere der Selbsthilfegruppen, vertraut zu machen. Sie erfahren selbst, wie es ist in einer Gruppe zu sein und ein Teil von ihr zu werden. Die jungen Menschen erleben selbst die Prozesse die nötig sind, um zu einer Gruppe zusammen zu wachsen.

Es gibt keine vorgegebenen Themen, somit hat jeder die Chance, zu besprechen, was ihn gerade bewegt. Themen können sein: Stress in der Ausbildung oder im Studium, aber auch Ängste, Depressionen, chronische Erkrankungen, Sucht. Dabei ist es ganz egal, ob man Selbstbetroffener oder ein Angehöriger ist.

Die persönlichen Vorteile sind zahlreich und individuell wie zum Beispiel: sich selbst kennen zu lernen, neue Bewältigungsstrategien zu lernen, aktiv Schwierigkeiten zu überwinden, die eigenen Ressourcen kennen zu lernen, sich für Andere einzusetzen und mehr Selbstvertrauen zu gewinnen.

Das KIBIS Projekt wird von der AOK NORDWEST gefördert.

Das Projekt wird von der Diplom-Pädagogin Marion Siegler fachlich begleitet.

Kontakt über KIBIS

<http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>

Selbsthilfetag 2017 **„Hand in Hand, Selbsthilfe verbindet“**

9. September 2017 von 13.00 – 17.00 Uhr im
Förde Park in Flensburg

OFFENE TREFFS

Offene Treffs in 2017/2018

für alle Mitglieder aus allen Selbsthilfegruppen
um 19.00 Uhr

Donnerstag,
14.09.2017

Donnerstag,
14.12.2017

Mittwoch,
21.02.2018

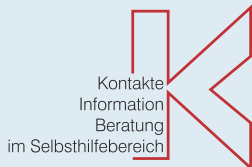
Donnerstag,
17.05.2018

im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, im Untergeschoss.
Die Räumlichkeiten sind auch für Rollstuhlfahrer/-innen geeignet.





SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN



24937 Flensburg
Wrangelstraße 18
im Haus der Familie
Tel. 04 61 / 5 03 26 18
Fax 04 61 / 5 03 26 19
kibis@hausderfamilie-flensburg.de

Weitere Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein

24837 Schleswig

Lollfuß 48
Tel. 0 46 21 / 2 77 48
Fax 0 46 21 / 20 03 77

23879 Mölln

Wasserkügerweg 7
Adolph-Hoeltich-Stift
Tel. 0 45 42 / 90 59 250
Fax 0 45 42 / 90 59 254

25746 Heide

Hamburgerstr. 73
Tel.: 0481- 90 27 901
Fax: 0481- 90 27 010

24211 Schellhorn

Plöner Landstr. 14,
Tel. 04342 – 903340 – 20,
Fax 04342 – 903340 – 9

25524 Itzehoe

Liliencronstr. 8
Tel.: 04821- 60 01 33
Fax: 04821- 60 01 35

25462 Rellingen

Oberer Ehmschen 53
Tel.: 04101- 50 03 490
Fax: 04101- 50 03 300

24768 Rendsburg

Ahlmannstr. 2a
Tel. 0 43 31 / 13 23 36
Fax 0 43 31 / 13 23 25

24103 Kiel

Königsweg 9 (Hof)
Tel. 04 31 / 67 27 27
Fax 04 31 / 67 49 43

25813 Husum

Schiffbrücke 12
Tel. 0 48 41 / 80 07 77
Fax 0 48 41 / 80 07 78

21502 Geesthacht

Flottbeker Stieg 1
Tel. 04152- 9079714

23562 Lübeck

Kahlhorststr. 35a, Geb. 49
Tel.: 0451- 69 339-584
Fax: 0451- 69 339-640

24534 Neumünster

Schützenstr. 14 –16
Tel.: 04321- 41 91 19
Fax: 04321- 41 91 44

22926 Ahrensburg

Große Str. 28-30
Tel.: 04102/ 995594

23795 Bad Segeberg

Lübecker Str. 14
Tel.: 04551/ 3005

Kontaktstellen in Schleswig-Holstein

Schleswig-Holsteinischer **A**rbeitskreis der **S**elbsthilfekontaktstellen

SASK

Königsweg 9 • D - 24103 Kiel

Telefon: 04 31 / 67 27 27

Fax: 04 31 / 600 47 27

Internet: www.selbsthilfe-sh.info



KIBIS

ADS Grenzfriedensbund e. V.

Haus der Familie

24937 Flensburg

Wrangelstraße 18

Telefon 0461 / 503 26 18

Fax 0461 / 503 26 19



E-Mail: kibis@hausderfamilie-flensburg.de
www.kibis-flensburg.de

Ansprechpartnerinnen:

Jane Jöns, Marion Siegler,
Cristina Tschukitu (Selbsthilfe und Migration)

Bürozeiten: Auskunft und Anmeldung:
Mo. bis Fr. 8 - 13 Uhr
Mo. bis Do. 14.30 bis 20.30 Uhr
Beratung täglich nach Absprache möglich.

KIBIS Flensburg wird gefördert durch:

- die gesetzlichen Krankenkassen
- das Land Schleswig-Holstein
- die Stadt Flensburg
- Deutsche Rentenversicherung Nord
- Kreis Schleswig-Flensburg





KIBIS - INFOS & TERMINE

Herausgeber: ADS-Grenzfriedensbund e.V.
KIBIS Flensburg im Haus der Familie
Wrangelstraße 18 - 24937 Flensburg
Telefon 0461 / 503 26 18
Fax 0461 / 503 26 19
E-Mail: kibis@hausderfamilie-flensburg.de
www.kibis-flensburg.de

Redaktion: Jane Jöns, Marion Siegler

Gestaltung: Peter Thomas

Druck: Flensburg-Avis-Offset

Das Selbsthilfe-Info wird von den Kontaktstellen für Selbsthilfe (KIBIS) in Schleswig-Holstein herausgegeben. Es erscheint einmal im Jahr, ist kostenlos und wird auf Umweltpapier gedruckt. Beiträge können an die örtliche Kontaktstelle gesandt werden.

Redaktionsschluss

für die nächste Ausgabe des KIBIS-Info ist der 1. Juni 2018.

Bei Veröffentlichungswünschen, Terminänderungen etc. bitte rechtzeitig mit KIBIS Kontakt aufnehmen!

