



Kontakte
Information
Beratung
im Selbsthilfebereich

KIBIS
FLENSBURG

Selbsthilfegruppen in Flensburg

Ausgabe 2015 / 16

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?	1
Termine und Gruppen von A-Z	5
ADHS	6
Älter werden	6
Ängste und Depressionen	6
Aphasie und Schlaganfall	7
Ataxien	7
Behinderungen	8
Blinde und sehbehinderte Menschen	8
Borderline	9
Burnout Syndrom	9
Colitis Ulcerosa-Morbus Crohn	9
Depressionen und Ängste	9
Diabetes	10
Dialysepatienten und Nierentransplantierte	10
Down-Syndrom	10
Dystonie	11
EA Emotions Anonymous	11
Ernährungssensibilität	11
Esstörungen	11
Fibromyalgie	11
Frauen	12
Frühgeborene Kinder, Elterngruppe	12
Gemeinsam weniger allein	12
Hauterkrankungen, chronisch	12
Herzerkrankungen	12
HIV / Aids	13
Hochsensibilität	13
Homosexualität	13
Hörbeeinträchtigungen	13
Hochbegabtes Kind /Elterngruppe	14
Ilco	14
Inkontinenz	14
Kinderwunsch	15
Kaiserschnitt	15
Krebs	15
Tauschring LETS Flensburg	16
Lungenemphysem COPD	17
Malatelier	17
Messies	17
Mobbing	17
Morbus Bechterew	18

Auf welcher Seite finde ich was?

Morbus Crohn Colitis Ulcerosa	18
Muckihypos	18
Multiple Sklerose	18
Muskelkranke	19
Nierenerkrankungen	19
Parkinson	20
Psychische Erkrankungen	20
Psychosen	21
Restless Legs	21
Rheuma	21
Sauerstoff-Liga	21
Schlaganfall und Aphasie	21
Schlafapnoe	22
Schmerz	22
Singles	22
Spina bifida und Hydrocephalus	22
Stotterer	22
Sucht und Abhängigkeit	23
Tauschring LETS Flensburg	25
Tinnitus	25
Transplantation	25
Trauer	25
Transsexualität	26
Umwelterkrankte	27
Väter	27
Zwänge	27
Projekte von KIBIS Flensburg	34
Selbsthilfetag und Offene Treffs	36
Hier finden Sie uns	40

Fortsetzung siehe nächste Seite



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

ANGEBOTE VON PROFIS

Behinderungen	28
Esstörungen	28
Frauen	28
HIV / AIDS	29
Hörbeeinträchtigung	29
Kinder	30
Kneipp-Verein Flensburg e.V.	30
Krebs	30
Pflegende Angehörige	31
Schmerz	31
Sexuelle Gewalt	31
Sucht	32
Suizidprävention	32
Trauer	32
Weißer Ring	32

PROJEKTE VON KIBIS FLENSBURG

„In Gang Setzer“ 34

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

Selbsthilfe und Migration 34

KIBIS Flensburg bildet zweisprachige Multiplikatorinnen für die Selbsthilfe aus.

KREBS-KOMPASS 35

für Flensburg und Umgebung

KIBIS Flensburg etablierte und koordiniert ein Netzwerk aus professionellen Helfern und Krebsbetroffenen sowie Angehörigen.

Selbsthilfetag & Offene Treffs 36

Angebote und Termine

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN

Kontakt-Adressen in Schleswig-Holstein 38

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. Montag im Monat um 18.00 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, Flensburg.

Kontakt über Frau Kliemek Tel. 0461-3153772,

Email: carolakliemek@web.de

Elterngruppe

Treffen jeden 1. Montag im Monat um 20.00 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, Flensburg.

Kontakt über Frau Schmidt: 04642 - 923878

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

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

Kontakt über KIBIS

Angst und Depressionen 2

Treffen jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18 in Flensburg

Auskunft 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

TERMINE & GRUPPEN von A–Z

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

LACH-YOGA nach Dr. Madan Kataria

“Wenn das Zwerchfell tanzt und die Ohren Besuch bekommen“

Lachen lässt sich trainieren! Für alle Stress-, Schmerz- und/oder Depressionsgeplagten;

Treffen 14täglich im Kneipp-Haus; sonntags 18 - 19 Uhr

Kontakt über Auskunft + Anmeldung bei Marlies Mansen, Telefon:0461-5052444

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, Geriatrische Tagesklinik, Waldstraße 17

Kontakt über Frau von Bishopink, 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 Detlef Oesinghaus, Tel. 04666-1358, detlef-oesinghaus@t-online.de

Christel Cordsen, Tel. 04621-51353,

christel.cordsen34@gmx.de, www.ataxie.de



B.....

Behinderungen

**BDH Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung
Behinderter**

Kreisverband Flensburg und Schleswig

Kontakt über Romy Jürhs, Tel. 04523/1634,

Email: info@bdh-nord.de

ElbeKi – Eltern behinderter Kinder Flensburg und Umgebung

Treffen jeden 1. Freitag im Monat im Hinkelstein (Nebenraum),
Früerlunder Straße 70 in Flensburg

Anmeldung nicht erforderlich

Kontakt über Dörthe Kastens, Tel. 0461-21694

Rollstuhlsport im Sportverein Adelby

Behinderte und nichtbehinderte Kinder und Jugendliche treiben
gemeinsam Sport.

Kontakt über Jörg Karstens, Tel. 04623-9151

Rollstuhlbasketball

Für behinderte und nichtbehinderte Erwachsene ab 16 Jahre

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

Kontakt über Jörg Karstens, Tel. 04623-9151

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

Gruppe für Betroffene und Angehörige

Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr
im Haus der Familie

Auskunft und Kontakt über KIBIS

Burnout-Syndrom

Kontakt über KIBIS



Colitis Ulcerosa – Morbus Crohn

Colitis Crohn Nord

Selbsthilfegruppe für Patienten mit chronischen Darmerkrankungen

Treffen jeden 4. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Flensburg,
Gesundheitshaus Flensburg, Norderstraße 58-60, Flensburg

Anmeldung und Auskunft über Birthe Bremer, Tel. 0461-78376



Depressionen und Ängste

Angst und Depressionen

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

Kontakt über KIBIS

Angst und Depressionen 2

Treffen jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr im Haus der
Familie, Wrangelstraße 18 in Flensburg

Auskunft 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

TERMINE & GRUPPEN von A–Z

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

LACH-YOGA nach Dr. Madan Kataria

"Wenn das Zwerchfell tanzt und die Ohren Besuch bekommen"

Lachen lässt sich trainieren! Für alle Stress-, Schmerz- und/oder Depressionsgeplagten.

Treffen 14tägig im Kneipp-Haus; sonntags 18 - 19 Uhr

Kontakt über Auskunft + Anmeldung bei Marlies Mansen, Telefon:0461-5052444

Diabetes

Dansk-Senioren-Diabetiker-Klub

Treffen im Tönnsenhaus, Apenrader Straße 49, Flensburg

Anmeldung und Auskunft über Renate Grigoleit, Tel. 0461-35140

Eltern diabetischer Kinder und Jugendlicher

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr

Kontakt über Ramona u. Wolf-Rüdiger Schröter, Tel. 04608-6287

Sport für Typ-2-Diabetiker

Jeden Donnerstag, 18.30 Uhr in der Petrischule

Anmeldung unter Tel. 0461-61977 oder 6910

Dialysepatienten und Nierentransplantierte

IG Dialysepatienten und Nierentransplantierte Flensburg 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 Margot Springer, Tel.0461-33296, Email: mail@igdn-flensburg.de

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

E ● ● ● ● ● ● ● ●

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 - 65 617, Frau Retz

Ernährungssensibilität

Auskunft über KIBIS oder Tel. 04637-96 30 00

F ● ● ● ● ● ● ● ●

Fibromyalgie

Telefonische Beratung: Isolde Wieghorst, Tel. 0461-56886

www.fibromyalgie-fms.de

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, Harrisleerstraße 3, 24939 Flensburg

Kontakt unter 0461-4935710

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



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



Hauterkrankungen, chronische

Selbsthilfegruppe für chronische Hauterkrankungen

Schleswig-Holstein e.V.

Die Gruppe trifft sich jeden letzten Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr in den Räumen der Bibliothek des UK-SH, Campus Lübeck, Klinik für Dermatologie, Ratzeburger Allee 166 in Lübeck.

Kontakt unter Tel. 04381 - 44 80 oder 0177 - 898 48 95

Herzerkrankungen

Koronarsportgruppe Adelby

Treffen jeden Montag und Dienstag, 19.30 – 21.45 Uhr, Förderymnasium

Anmeldung unter Tel. 0461-61977 oder 6910

TERMINE & GRUPPEN von A–Z

Menschen mit Herzerkrankungen

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr im
Gesundheitshaus, Norderstraße 58-60, Flensburg

Kontakt über KIBIS

HIV/ Aids

Gruppe für HIV-Positive und ihre Angehörigen

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr in der
Aidsberatung Flensburg, Südergraben 59 in Flensburg.

**Kontakt über 0461-1419430 oder
aidsberatung-flensburg@suchthilfe-fl.de**

Hochsensibilität

Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen

Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr
im Haus der Familie

Kontakt über KIBIS

Homosexualität

Die Kreuz und Queer-Jugendgruppe Flensburg

Treffen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
Jugendzentrum „Die Exxe“ Zur Exe 25 Flensburg

**Um Anmeldung wird gebeten unter:
kreuzundqueerFL@lambda-nord.de**

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: lsshjn@aol.de

Ambulante Tinnitus und Hörberatung

für schwerhörige und ertaubte Menschen sowie CI Träger

Jeden 2. Montag im Monat, 16.00-18.00 Uhr und jeden Mittwoch,
09.00-11.30 Uhr in der Dorotheenstraße 22,
24939 Flensburg, Eingang des Malteser Hilfsdienstes

**Kontakt über Karin Pfeiffer, privat Telefon und Fax 0461-276 10;
Büro: Fax 0461-816 21 12
Pfeiffer.Flensburg@t-online.de**

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

Hochbegabtes Kind / Elterngruppe

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind

Treffen jeden 3. Dienstag eines ungeraden Monats, 20.00 Uhr,
Praxis „TrauDichWas“, Friesische Str. 18, 24937 Flensburg
Kontakt: Susanne Steinert, Tel. 0461-2 27 28, Fax 0461-150 68 18
E-mail: hochbegabung@traudichwas.de

Begabtenförderung in der Freizeit / Offene Elterngruppe

Monatliche Treffen der Eltern.
Kontakt über KIBIS



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 Glaß, 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. 0461-8121550 (DIAKO, Krankengymnastik)**

K.....

Kinderwunsch

Abschied vom Kinderwunsch

Kontakt über KIBIS

Kaiserschnitt - Müttergruppe

Kontakt über KIBIS

Krebs

Angehörige Krebs

Krebs betrifft nur selten einen einzelnen Menschen. Meist ändert sich das Leben von Familienangehörigen und Freunden ebenso einschneidend wie das des Patienten selbst.

Bei Angehörigen kommt dadurch leicht das Gefühl auf, mit ihren Sorgen allein gelassen zu sein. In einer neuen Selbsthilfegruppe soll nun Angehörigen die Möglichkeit gegeben werden, sich über Sorgen, Ängste, positive Erfahrungen und vieles mehr auszutauschen und gemeinsam neue Wege zu gehen.

Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr im Haus der Familie.

Anmeldung und Information 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 statt.

Kontakt über Astrid Willhöft, Tel. 0461 - 386 21 oder über KIBIS

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Regionalgruppe Tarp

Treffen einmal im Monat in Tarp

Kontakt über KIBIS

Hirntumor

Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einem Hirntumor erkrankt sind und deren Angehörige. Die Treffen finden nach Absprache im Haus der Familie, Wrangelstraße 18 in Flensburg statt.

Kontakt über Tel: 04602 - 14 63 oder über KIBIS

Kehlkopfloose

Treffen jeden 3. Samstag im Monat um 15.30 Uhr im ADS-Naturkindergarten Engelsby, Engelsbyer Straße 139 in Flensburg.

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

Menschen mit einer Krebserkrankung

Selbsthilfegruppe für betroffene Männer und Frauen.

Jeden 4. Donnerstag im Monat, 17.30 Uhr im Haus der Familie.

Kontakt über KIBIS



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. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesem Miteinander teilzunehmen.

LETS Zentrale, Kohlweisslingsweg 17, 24941 Flensburg,

Telefon-Sprechstunde jeden Dienstag von 10.00 bis 12.00 Uhr (außer in den Sommerferien) unter Tel. 0461-20980.

www.lets-flensburg.de

LETS-Stammtische:

An jedem 1. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr im Neustadtbüro, Neustadt 12 in Flensburg
Interessierte Mitglieder können um 19 Uhr an der Planungsgruppe teilnehmen

An jedem 2. Montag im Monat um 18.30 Uhr im 360 Grad Haus, Mürwiker Straße 28-30 in Flensburg
(behindertengerechter Eingang)

Tauschring Medelby

An jedem 3. Mittwoch im Monat um 20 Uhr in der Kirchengemeinde Medelby, Norderstraße 12 in Medelby

Lungenemphysem- COPD

Hilfe von Betroffenen für Betroffene

Die Gruppe bietet allen an COPD, Lungenemphysem, Alpha-1-Antitypsinmangel, Lungenfibrose, Bronchiektasen oder Asthma Erkrankten sowie deren Angehörigen eine Plattform zur Information und zum Erfahrungsaustausch.

Außerdem wird in unregelmäßigen Abständen von kompetenten Referenten eine umfangreiche Themenvielfalt dargeboten. Treffen jeden zweiten Samstag im Monat um 14.00 Uhr in der Senioren- Residenz Stampfmühle, Stampfmühle 1, 24837 Schleswig.

Kontakt über: Wilfried Doll (Gruppenleiter), Tel. 04337- 913535, Email: w.doll@lungenemphysem-copd.de
oder

Günter Kühne (stellvertr. Leiter), Tel. 04641- 933285
E-Mail: g.kuehne@lungenemphysem-copd.de



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

Messies

Auskunft über KIBIS

Mobbing

Selbsthilfegruppe für Menschen, die gemeinsam nach Wegen aus der Mobbing-Falle suchen.

Auskunft über KDA, Tel. 0461-5030935 oder über KIBIS

TERMINE & GRUPPEN von A–Z

„Stark gegen Mobbing“

Selbsthilfegruppe für Eltern

Treffen am 3. Dienstag in den geraden Monaten, TrauDichWas, Friesischestr. 18., Flensburg

Kontakt über KIBIS

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

Colitis Crohn Nord

Selbsthilfegruppe: für Patienten mit chronischen Darmerkrankungen.

Treffen jeden 4. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Flensburg, Gesundheitshaus Norderstr. 58-60

Anmeldung und Auskunft über Birthe Bremer, Tel. 0461 - 783 76 oder Sylvia Witte, Tel. 0175 - 355 45 72

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 2. Mittwoch im Monat, 15:00 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 - 755 83,

E-Mail: helgagraumann@mail.de

TERMINE & GRUPPEN von A–Z

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 - 755 83,

Email: helgagraumann@versanet.de

Multiple Sklerose Flensburg e.V.

Verein zur Betreuung von Multiple Sklerose Betroffenen in Flensburg und Umgebung

Auskunft unter Tel. 0461 - 18 06 92

Muskelkranke

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

Gespräche und Gruppentreffen

Kontakt unter Tel. 04843-490

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

IG Dialysepatienten und Nierentransplantierte Flensburg 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 Margot Springer, Tel. 0461 - 332 96,

Email: mail@igdn-flensburg.de



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

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

P.....

Parkinson

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Flensburg

Treffen jeden Mittwoch um 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr (*außer Januar, Juli und August*) im AWO Servicehaus (Café Friesischer Berg), Mathildenstraße 22 in Flensburg

Auskunft und Anmeldung über Heike Klein, Tel. 04608 - 67 63,

Email: erk-uwe.klein@t-online.de

www.parkinson-flensburg.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

Angststörungen siehe Ängste

Borderline

Gruppe für Betroffene und Angehörige

Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat im Haus der Familie

Kontakt über KIBIS

Burnout-Syndrom

Kontakt über KIBIS

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

Psychosen

Psychose-Seminar

Treffpunkt der Brücke Flensburg, Waitzstr. 1 - 3, 24937 Flensburg

Auskunft über

psychose-seminar-flensburg@gmx.de oder über KIBIS

R.....

Restless Legs

(unruhige Beine)

Kontakt über Tel. 04635 - 20 55

Rheuma

Rheuma-Liga

Sprechstunden:

Dienstag, Donnerstag und Freitag, 8.30-11.30 Uhr

und Mittwoch, 15.30-17.30 Uhr in der Neustadt 52, Flensburg

Kontakt über Tel. 0461 - 582 742 und Mail: 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 15.00 bis 17.00 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 Uta Luchte Tel. 04636-976330,

Email: flensburg@sauerstoffliga.de, Web: www.sauerstoffliga.de

Schlaganfall und Aphasia

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

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

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

Stoma

siehe Ilco

Stotterer

Treffen nach Absprache in Flensburg, Haus der Familie,
Wrangelstr. 18

Auskunft über Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern,

Tel. 04632 - 87 63 40, Email: fedekrause@t-online.de

Jedes Märchen bin ich selbst

Märchen hören – verstehen – innerlich bewusst erleben

am 15.-17.1.2016 in Neukirchen

Info und Anmeldung bis 6.12.2015:

Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern, Tel. 04632 - 87 63 40,

Email: fedekrause@t-online.de

Sucht und Abhängigkeit

AA, Anonyme Alkoholiker

Kontaktstelle für Anonyme Alkoholiker, Al-Anon Familiengruppen und erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien

Kontaktstelle in Flensburg, Waldstraße 11

Telefon 0461-582626

Folgende Meetings finden wöchentlich in Flensburg statt:

Anonyme Alkoholiker

Montag	19.00 Uhr	Gemeindehaus St. Jürgen, Jürgensgaarder Str. 1
Dienstag	19.00 Uhr	Kontaktstelle, Waldstraße 11
Dienstag	20.00 Uhr	Gemeindehaus Christuskirche, Fördestraße 4
Donnerstag	19.00 Uhr	Gemeindh. St. Gertrud, Marienhölungsweg 51
Freitag	19.00 Uhr	Gemeindh. in Weiche, An der Friedenskirche 20
Samstag	15.30 Uhr	Gemeindehaus St. Michael, Ochsenmarkt 40

Al-Anon-Familiengruppen – Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Dienstag 20.00 Uhr Gemeindehaus Christuskirche, Fördestraße 4

Freitag 19.00 Uhr Gemeindh. in Weiche, A. d. Friedenskirche 20

Telefonkontakt für Al-Anon: Anneliese, Tel. 0461-28196

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

Freitag 20.00 Uhr Eggebek, Hauptstraße 60

Kontakt: Heike, Tel. 0461 - 182 95 68

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 Nord

Treffen für Suchtkranke und deren Angehörige, jeden Montag um 20.00 Uhr in der Ansgar-Kirche, Apenrader Straße 25 in Flensburg

Kontakt unter Tel. 04630 - 849

TERMINE & GRUPPEN von A–Z

Freundeskreis Ost

Treffen für Suchtkranke und deren Angehörige, jeden Mittwoch um 19.30 Uhr im 360° Haus, Mürwiker Str. 28 -30 in Flensburg.

Kontakt unter Tel. 04631/1514 oder 04609/5313

Freundeskreis Treff 90

Treffen jeden Montag, 19.30 Uhr

Auskunft unter Tel. 0461 - 160 25 28

Freundeskreis West

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

Kontakt unter Tel. 04625 - 822 93 76

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 19.30 Uhr Gemeinschaft Freischar

Donnerstag 19.00 Uhr Gesprächskreis

Auskunft unter Tel. 0461 - 205 06

Café Clean

Alkoholfreier Treff, Mo.-Fr. 15.00-18.00 Uhr

Neustadt 61, 24937 Flensburg

Tel. 0461-29297

Droge 84

Treffen jeden Sonntag, 19.30 Uhr, Kontaktladen, Norderstraße 121, Flensburg

Auskunft unter Tel. 0461 - 168 95 69 oder über KIBIS



Spieler-Selbsthilfegruppe „Volltreffer“

Treffen jeden Montag um 20.15 Uhr im ADS-Jugendtreff Ramsharde, Alsenstraße 10, Flensburg. Jeden 1. Montag im Monat um 20.15 Uhr findet am selben Ort zusätzlich ein Treffen für Angehörige statt.

Kontakt unter Tel. 04636 - 97 72 42

Narcotis Anonymous

Treffen jeden Dienstag, 19.00 Uhr im Gesundheitshaus, Norderstraße 58 – 60 Flensburg - **Rolf Telefon: 0174 / 368 06 17**

Auskunft über KIBIS



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.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesem Miteinander teilzunehmen.

LETS Zentrale, Kohlweisslingweg 17, 24941 Flensburg

Telefon-Sprechstunde jeden Dienstag von 10.00 bis 12.00 Uhr (außer in den Sommerferien) unter Tel. 0461-20980.

www.lets-flensburg.de

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 begleiteten Prozess den verschiedenen Facetten Ihrer Trauer begegnen.

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

<http://katharinen-hospiz.de>

TERMINE & GRUPPEN von A–Z

Offene Trauergruppen: 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: am Tom Christiansen Haus, Mühlenestr. 1-3

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 am Tom Christiansen Haus, Mühlenestr. 1-3

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

Trauergruppen für Kinder und Jugendliche

nach telefonischer Absprache.

Kontakt Tel.0461/50 32 313.

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

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**

U.....

Umwelterkrankte

Zu den Krankheitsbildern von Umwelterkrankten 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.

Kontakt und Anmeldung über KIBIS

V.....

Väter

Väter mit Umgangsrecht

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18 in Flensburg

Kontakt und Anmeldung über KIBIS

Väteraufbruch für Kinder e.V.

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr in der „Pumpe“, Haßstraße 22 in Kiel.

Kontakt über K.-H. Eckert, Tel. 0431-668 77 56. www.vafk.de

Verlassene Eltern

Gruppe für Eltern nach Kontaktabbruch ihrer erwachsenen Kinder

Kontakt über KIBIS

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 von 9.00-17.00 Uhr unter Tel. 0461 - 313 62 28
oder 31 15 15**

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**

Essstörungen

Beratung im Haus der Familie

Termine nach Vereinbarung

Kontakt 04634-1600 oder über KIBIS

Frauen

Freitagsrunde im Frauenmantel

für Frauen mit psychischen Erkrankungen

Jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr im Frauenmantel e.V.,

Klostergang 5, Flensburg

Kontakt 0461 - 182 77 42

Die Treppe

Anlauf- und Beratungsstelle für Frauen in besonderen Lebenslagen.

Heiligengeistgang 4-8 in Flensburg.

Mo. 10-13.00 Uhr, Di. 10 – 12.00 Uhr,

Do. 10.00 – 15.00 Uhr, Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

Kontakt unter 0461 - 236 32, Email: die-treppe@diakonie-sefl.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 10.00-12.00 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.
Für eine Kinderbetreuung ist gesorgt.

Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

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

WILMA

Beratung bei häuslicher Gewalt, Trennung, Scheidung, Stalking

Nikolaikirchhof 2 in Flensburg

Kontakt unter 0461 - 90 90 82 05

HIV / Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten

Aidsberatungsstelle Flensburg

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

Donnerstags 14.00-17.00 Uhr im Gesundheitshaus

Freitags 9.00-12.00 Uhr im Lutherhaus (Südergraben 59)
und nach Vereinbarung

Kontakt über Tel. 0461 - 141 94 30

Hörbeeinträchtigungen

Pädoaudiologische Beratungsstelle Schleswig

Sprechstunden für Eltern mit hörbeeinträchtigten Kindern. Bitte
kommen Sie mit Ihrem Kind zum vorher vereinbarten Termin ins
Haus der Familie, Flensburg, Wrangelstraße 18.

Anmeldung bei Klaus Mangold, Tel. 04621 - 80 71 51

ANGEBOTE VON PROFIS

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

Kinder

Wichtelnest (Kostenlose Kinderbekleidung)

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

Auskunft über den SKF

Kontakt über Tel. 0461 - 248 24

Stundenweise kinderfrei

Jeden Montag von 9.00-12.00 Uhr, außer in den Ferien, beim Sozialdienst Katholischer Frauen in Flensburg, Heiligengeistgang/Nordergraben, im Hinterhof der katholischen Kirche

Anmeldung und Auskunft über den SKF

Kontakt über Tel. 0461 - 248 24

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

beratung.flensburg@krebsgesellschaft-sh.de

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

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. Jährlich 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, Wrangelstr. 18 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

Bürozeiten: Mo, Di, Fr 9.00-11.00 Uhr, Mi und Do 14.00-16.00 Uhr

Tel. 0461 - 909 26 30, Fax 0461 - 909 26 49

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

frauenotruf Flensburg

Fachberatung gegen sexualisierte Gewalt

Nikolaikirchhof 5 in Flensburg

Mo.- Fr. 10.00-12.00 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten über den Anrufbeantworter erreichbar.

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

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

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

Sucht

Suchthilfezentrum

Mo., Do., Fr.: 9.00-12.00 Uhr, Mo-Do: 14.00-16.00 Uhr,
offene Sprechstunde Mi.: 12.15-15.15 Uhr im Lutherhaus
Flensburg, Südergraben 59

Kontakt über Tel. 0461 - 14 19 40

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

Auskunft über Britta Berngruber

Kontakt über Tel. 0461 - 927 89 oder 0461 - 649 60

Suizidprävention

Hilfe für Eltern nach einem Suizid

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

Kontakt über Lichtblicke 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



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, mit vier weiteren Selbsthilfekontaktstellen, Neumünster, Kiel, Plön und Pinneberg 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.

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

Krebskompass Thementag „Angst und Hoffnung in der Krankheit“

Für Krebserkrankte, Angehörige und Interessierte

Am 7. November, von 14.00 bis 17.30 Uhr im Haus Pniel der DIAKO.

Anmeldung und Information über KIBIS

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

Selbsthilfetag 2015

„Selbsthilfe einen Rahmen geben“

5. September 2015 von 13. – 17.00 Uhr
im Förde Park in Flensburg

OFFENE TREFFS

Offene Treffs in 2015/2016

für alle Mitglieder
aus allen Selbsthilfegruppen
um 19.00 Uhr

**Mittwoch,
26.08.2015**

**Mittwoch,
25.11.2015**

**Mittwoch,
24.02.2016**

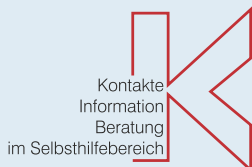
**Mittwoch,
25.05.2016**

**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

25524 Itzehoe

Viktoriastraße 14
Tel. 0 48 21 / 60 01 33
Fax 0 48 21 / 60 01 35

24837 Schleswig

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

23879 Mölln

Wasserkrügerweg 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

24306 Plön

Rodomstorstr. 103
Tel.: 04522 - 7479163
Fax: 04522 - 7479163

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. 21
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

Neuer Krug 4
Tel. 0 41 52 / 907 97 14
Handy 0162 - 104 34 35

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

Thomas Scheld
Große Str. 28-30
Tel.: 04102/ 995594

23795 Bad Segeberg

Sabine Ivert-Klinke
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

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.



Träger:
ADS-Grenzfriedensbund e.V.,
Arbeitsgemeinschaft Deutsches Schleswig

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: 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 03. Juni 2016.

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

