

KIBIS



Selbsthilfeberatung Schleswig-Flensburg

SELBSTHILFE

im Kreis Schleswig-Flensburg



Informationen und Termine
2025

www.kibis-sl.de

Was ist Selbsthilfe?

Was sind Selbsthilfegruppen?

- In einer Selbsthilfegruppe kommen Menschen zusammen, die ein ähnliches Anliegen oder eine gemeinsame Erkrankung, Beeinträchtigung oder Lebenssituation teilen. Es gibt Gruppen für direkt Betroffene, aber auch für Angehörige.
- Durch die Selbsthilfe können sich Betroffene gegenseitig unterstützen, informieren und stärken.
- Die Gruppen treffen sich regelmäßig. Eine Teilnahme ist immer freiwillig und kostenfrei.
- In offenen und gleichberechtigten Gesprächen werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht. Diese werden selbstverständlich vertraulich behandelt.
- Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe.
- Betroffene und Angehörige bestimmen selbst, was und wieviel sie von sich in die Gruppe einbringen möchten.

Hier finden die Teilnehmer*innen unter Gleichgesinnten nicht nur ein offenes Ohr, sondern auch Akzeptanz und Anerkennung.



Willkommen



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser 1x jährlich erscheinenden Broschüre informieren wir Sie über die Selbsthilfelandchaft im Kreis Schleswig-Flensburg. Aus dem breiten Spektrum und der Vielzahl bestehender Gruppen und Initiativen stellen wir Ihnen einige Gruppen vor. Wir berichten über Aufbau und Gründung neuer Gruppen, informieren Sie über Veranstaltungen und geben Ihnen im Terminteil einen aktuellen Überblick über die Gruppentreffen.

Diese Broschüre kann natürlich nur einen kleinen Ausschnitt unserer Arbeit, der Arbeit der Selbsthilfegruppen und des Mehrgenerationenhauses zeigen. Innerhalb unserer Sprechstunden geben wir Ihnen gerne ausführlichere Informationen.

Herzlichst Ihr KIBIS-Team

Hinweis

In diesem KIBIS-Infoheft werden Treffen und Termine der Selbsthilfegruppen des Kreises Schleswig-Flensburg veröffentlicht. Wenn sich etwas geändert hat, etwas fehlt, Sie einen Text einreichen oder eine Anregung geben möchten, wenden Sie sich gern an uns.

**Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der
15. Oktober 2025.**

Was macht KIBIS?

Wir beraten:

- Menschen, die auf der Suche nach einer für sie passenden Gruppe sind
- Bestehende Selbsthilfegruppen bei internen Anliegen

Wir informieren:

- Über neue Gruppen und Projekte
- Über eigene Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe, Gesundheit und Soziales
- Über gesundheitliche und psychosoziale Selbsthilfegruppen, aber auch über professionelle Hilfsmöglichkeiten

Wir fördern:

- Selbsthilfe und machen sie publik
- Wir setzen uns für ein selbsthilfefreundliches Klima ein

Wir unterstützen Gruppen, wenn:

- Sie Räumlichkeiten für ihre Gruppentreffen suchen
- Untereinander Erfahrungen und Fragen austauschen wollen
- Sie Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit brauchen
- Sie Fachleute oder Fortbildungsveranstaltungen für ihre Selbsthilfegruppe suchen
- Sie regelmäßig Telefonsprechstunden oder Fortbildungen anbieten wollen

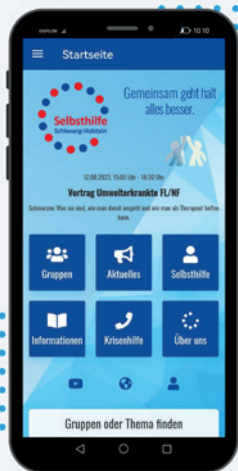
KIBIS, die **K**ontaktstelle für **I**nformation und **B**eratung **I**m **S**elbsthilfebereich, ist seit über 30 Jahren Anlaufstelle für alle Selbsthilfeaktivitäten in der Region.

Selbsthilfe-APP

Schleswig-Holstein



JETZT UNSERE APP LADEN!



www.selbsthilfe-sh.info

Neue Selbsthilfe-App

Gemeinsam mit den anderen Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein und der Techniker Krankenkasse (TK) wurde die App „Selbsthilfe Schleswig-Holstein“ entwickelt. Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte können mit der App landesweit nach passenden Selbsthilfegruppen suchen. Sie bietet außerdem nützliche Informationen über interessante Veranstaltungen und Hilfsmittel für die Arbeit in Selbsthilfegruppen, die laufend ergänzt werden.

Sie können diese kostenfreie App in den App-Stores von Apple und Google auf Ihre Smartphones herunterladen. Mit dem QR-Code gelangen Sie zum direkten Download bei Apple oder GooglePlay.

Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein

„Wir wünschen der Selbsthilfe-Akademie S-H von Herzen alles Gute für die kommenden Jahre und bedanken uns für die sehr gut begleiteten vergangenen (wo ist die Zeit geblieben) 5 Jahre.“ (Teilnehmendenstimme)

Unter dem Motto *„Voneinander lernen – Akteur*innen der Selbsthilfe stärken und Handlungskompetenzen fördern“* wurde 2019 die Selbsthilfe-Akademie S-H in Projektpartnerschaft zwischen der AOK NordWest und dem Paritätischen Schleswig-Holstein gegründet. Mit rund 100 Veranstaltungen wurden in den vergangenen fünf Jahren fast 1600 Aktive in der Selbsthilfe erreicht. Das Veranstaltungsprogramm ist vielseitig: Von **A** wie Antragscoaching bis **Z** wie Zusammenhalt in der Gruppe stärken.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und indikations- und gruppenübergreifend, sodass sie über die eigene Selbsthilfegruppe oder Organisation hinaus zu einem Austausch anregen und die Vielfalt der Aktiven im Selbsthilfebereich abbilden.

Neben den Veranstaltungen persönlich vor Ort, wurde mit Beginn der Corona-Pandemie das Online-Angebot ausgeweitet. Mit der Mischung aus Online- und Präsenzveranstaltungen erreicht die Selbsthilfe-Akademie S-H neue und bekannte Gesichter und fördert die Vernetzung landesweit. Die Begegnungen zwischen Menschen aus unterschiedlichen Gruppen und mit anderen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen ist für die Teilnehmenden ein großer Gewinn:

„Den Blick über den Tellerrand der eigenen Beeinträchtigung finde ich sehr wichtig. Das kommt auch der Arbeit in den Selbsthilfegruppen zugute“ (Teilnehmendenstimme).

Ein wichtiges Gremium und zentrales Qualitätsmerkmal der Selbsthilfe-Akademie S-H ist die sogenannte Steuerungsgruppe, die viele Perspektiven auf die Selbsthilfe an einen gemeinsamen Tisch bringt: Die Sichtweisen und unterschiedlichen Erfahrungen von Kontaktstellen-Mitarbeiter*innen, Organisationen, den Projektpartner*innen der AOK Nord-West und dem Paritätische S-H sowie den Aktiven aus den Gruppen sind wichtig, um das Veranstaltungsangebot an den Bedürfnissen der Zielgruppe orientiert, zu entwickeln.

Unter www.selbsthilfe-akademie-sh.de finden Sie das aktuelle Veranstaltungsprogramm für 2025



Demenz in Schleswig und Umgebung

Die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz vernetzt Vereine, Geschäfte und Interessierte zum Thema „Demenz“. Um dieses Thema weiter in die Öffentlichkeit zu rücken bietet das Netzwerk zahlreiche Angebote, z.B.:

- Telefonische und persönliche Beratung
- Vorträge und Fortbildungen rund um das Thema Demenz
- Demenz-Café „Vergiss-mein-nicht“
- Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
- Aufbau eines Demenznetzwerkes in Schleswig
- Schulungen für Demenzhelfer*innen
- Buntes Programm während der „Woche der Demenz“ im September

Weitere Informationen: KIBIS Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Demenz-Café „Vergiss-mein-nicht“

Immer am 3. Samstag im Monat findet im TiLo das Café „Vergiss-mein-nicht“ statt. Das Begegnungscafé richtet sich



an Demenzerkrankte und deren Angehörige. Bei Kaffee, Tee und Kuchen besteht hier die Möglichkeit Gleichgesinnte kennenzulernen, sich auszutauschen und gemeinsam eine schöne Zeit zu erleben.

Weitere Informationen: KIBIS Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

DEMENZ-HELFER*INNEN GESUCHT

Haben Sie Interesse in unserem Netzwerk oder im Café mitzuwirken oder als Demenzhelfer*in Familien zu unterstützen?

Dann melden Sie sich gerne bei:

KIBIS Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de



Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Mehrmals im Monat treffen sich bei KIBIS Angehörige von Demenzerkrankten. Hier können sie sich vertrauensvoll und respektvoll austauschen. Sie finden Entlastung und Verständnis durch Gleichbetroffene - sich einfach einmal Luft machen und Abstand gewinnen. Den anderen Teilnehmer*innen müssen sie nichts erklären. Mit ihnen können sie mal wieder gemeinsam lachen und erleben, dass sie nicht allein vor Ihrer schwierigen Aufgabe stehen.

Weitere Informationen: KIBIS Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

In eigener Sache

Dankeschön!

Wir möchten uns bei allen bedanken, die uns finanziell unterstützen:

- Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes S-H (Sozialvertrag)
- Selbsthilfeförderung GKV-Schleswig-Holstein
- Deutsche Rentenversicherung Nord
- Kreis Schleswig-Flensburg
- Stadt Schleswig
- Stadt Kappeln
- Gemeinde Taarstedt
- Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben



Insbesondere auch für die kleinen und großen Spenden möchten wir uns bedanken. Ohne diese Unterstützung wäre unsere Arbeit nicht durchführbar.



Folgende Gruppen befinden sich zur Zeit bei uns im Aufbau:

- Asperger (Betroffene)
- Essstörungen (Bulimie / Magersucht)
- Morbus Menière
- Persönlichkeitsstörungen (z.B. Borderline)
- Zukunftsängste
- Zwänge

Weitere Informationen: KIBIS Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Zukunftsängste

Energiekrise, Krieg, unsichere Arbeitswelt, Klimawandel – Was macht das mit uns? –

Selten musste sich unsere Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten solchen Herausforderungen stellen, wie jetzt. Die Einschränkungen, die wir alle erleben, die bedrückenden Bilder aus Kriegsgebieten, aber auch die nicht mehr fortzudenkende Klima-Krise bereitet vielen Menschen Sorgen. Wie sieht die nahe und ferne Zukunft für mich, meine Familie, unsere Gesellschaft und der Welt aus? Vielen Menschen macht sie Angst.

KIBIS möchte daher eine Gesprächsrunde ins Leben rufen, in der sich Menschen mit Zukunftsängsten austauschen können.

Weitere Informationen: KIBIS Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

„Das kranke Herz“

Ob bekannte Herzerkrankung, anstehende Diagnostik oder Operation, Veränderungen des Alltages, ...so manches Mal fühlen Betroffene sich allein und verunsichert. Um Erfahrungen und Informationen auszutauschen, Verständnis zu erfahren, treffen wir uns regelmäßig an jedem zweiten Mittwoch im Monat.

Falls Sie als Betroffene/r oder auch gerne Angehörige sich für die Teilnahme an der Gruppe interessieren, Sie sind herzlich willkommen.

Kontakt: Kerstin Tessensohn, Tel. 04621 / 9305179



**SELBSTHILFEGRUPPE
ANGST &
SOZIALE PHOBIE**

Was tun, wenn Ängste das Leben kontrollieren?
Wenn zwischenmenschliche Kontakte unmöglich werden und Schüchternheit oder Angst zu versagen das alltägliche Leben beherrschen?

KIBIS 04621 / 27748
E-MAIL: INFO@KIBIS-SL.DE

Neue Lebensqualität mit dem Cochlea-Implantat

Ein Cochlea-Implantat (CI) überträgt Audiosignale an das Gehirn und kann so an Taubheit grenzend schwerhörigen Menschen das Hören und Verstehen ermöglichen.

Es gibt den Betroffenen die Möglichkeit, wieder mitten im Leben zu stehen. Das CI bringt viele Vorteile mit sich, doch aller Anfang ist schwer und das Hören mit dem CI muss oftmals erst erlernt werden.

Die Gruppentreffen bieten für alle etwas - denjenigen die sich mit dem Thema Cochlea Implantat das erste Mal beschäftigen und auch für die „alten Hasen“, die andere Menschen an Ihrer Erfahrung teilhaben lassen. Der gemeinsame Austausch hilft jedem auf dem Weg der eigenen „Hörreise“.

Wir tauschen uns aus über:

- Kommunikationsstrategien
- CI-Hersteller & Technik
- Kliniken für Cochlea Implantate
- Nachsorge/Reha nach der OP

und vieles mehr.

Angehörige sind ebenfalls herzlich zu unseren Treffen eingeladen. Die CI-Selbsthilfegruppe Kappeln trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat (außer Juli, August, Dezember) um 18:00 Uhr im Birger-Forell Haus in Kappeln.

Bitte melden Sie sich an unter:

Kontakt: Michaela Korte, Tel. 04644 / 671

E-Mail: ci-kappeln-beratung@gmx.de



*Selbsthilfegruppen im Kreis Schleswig-Flensburg.
Weitere Gruppen finden Sie auf unserer Homepage:
www.kibis-sl.de*

ADHS – Gruppe Schleswig

Treffen am 1. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr
KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig
Kontakt über KIBIS
Tel. 04621 / 27748
E-Mail: info@kibis-sl.de

Adipositas

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr
Gemeindehaus, Schulstr. 7, 24860 Böklund
Kontakt über KIBIS
Tel. 04621 / 27748
E-Mail: info@kibis-sl.de

Amputationen

Die richtige Prothese finden. Betroffene helfen Betroffenen.
Selbsthilfegruppe
Annett Anders
Tel. 0461 / 90884770
E-Mail: info@exopat.de
Homepage: www.exopat.de

Angst & Soziale Phobie

jeder 1. + 3. Donnerstag im Monat um 16:30 Uhr
bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig
Kontakt über KIBIS
Tel. 04621 / 27748
E-Mail: info@kibis-sl.de

Asbestose

Selbsthilfegruppe Schleswig-Holstein

Treffen Freitag 18:30 Uhr (Termine bitte erfragen)

DRK Haus (kleiner Saal), Kielortring 51, 22846 Norderstedt

E-Mail: asbestose-shg-hh-sh@gmx.de

Homepage: www.asbesterkrankungen.de

Ataxie – Regionalgruppe Schleswig-Holstein

Information und Beratung

Henry Suttkus

Tel. 0431 / 2898 3040

E-Mail: henry.suttkus@ataxie.de

Homepage: www.ataxie.de

Autismus

Gruppe für Angehörige von Menschen aus dem autistischen Spektrum

jeden 2. Dienstag im Monat 19:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Behinderung

EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Beratung zu allen Anliegen im Bereich der Teilhabe von Menschen mit Behinderung oder von Behinderung bedrohten Menschen.

EUTB, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Tel. 04621 / 42 777 80

E-Mail: eutb-sl@paritaet-sh.org

Leben mit Blindheit / Sehbeeinträchtigung

Treffen jeden 3. Samstag im Monat 11:00 - 14:00 Uhr
bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig (bitte Hintereingang
nutzen)

KIBIS Tel: 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Burnout

Treffen 14-tägig Dienstag um 19:15 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Cochlea Implantat

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr

(nicht im Juli, August, Dezember)

Birger-Forell Haus, Holtenauer Str. 13, 24376 Kappeln

Michaela Korte

Tel. 04644 / 671

E-Mail: ci-kappeln-beratung@gmx.de

CoDA – Co-Dependents Anonymous

Treffen jeden 1.+ 3. Montag im Monat um 19:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

COPD - Lungenemphysem

Selbsthilfegruppe COPD - Lungenemphysem

jeden 1. Samstag im Monat um 14:00 Uhr

Seniorenwohnanlage Haus am Park (Pavillon),

Am Park 1, 24782 Büdelsdorf

Wilfried Doll

Tel. 04337 / 913535

E-Mail: w-doll@t-online.de

Demenz

Angehörige von Menschen mit Demenz

Schleswig

Angehörigengesprächskreise und Austausch

am 2. + 4. Freitag im Monat von 10:00 – 11:30 Uhr sowie

jeder 3. Donnerstag im Monat von 19:00 - 20:30 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Almut Meyenburg

Tel. 0163 / 2319561

E-Mail: meyenburg.almut@web.de

Angehörige von Menschen mit Demenz

Tarp

Angehörigengesprächskreis und Austausch

Treffen jeden 2. Dienstag im Monat von 17:00 - 18:30 Uhr

Familienbildungsstätte Tarp, Schulstr. 7B, 24963 Tarp

Petra Meister

Tel. 04638 / 2224316

E-Mail: pe-meister@web.de

Café „Vergiss-mein-nicht“ Schleswig

Café für Menschen mit Demenz und deren Angehörige
Austausch und gemeinsames Kaffee trinken

jeder 3. Samstag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr

Café TiLo, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Almut Meyenburg

Tel. 0163 / 2319561

E-Mail: meyenburg.almut@web.de

Depression**Selbsthilfegruppen in Schleswig**

Information und Kontakt

über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Selbsthilfegruppe in Langballig

Information und Kontakt

über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Dystonie

Am 2. Mittwoch im Januar, März, Mai, Juli, September,
November

von 16:00 – 18:00 Uhr

im Haus der Familie (KIBIS), Clubraum, Mürwiker Str. 115,
24943 Flensburg

im 1. Stock (Fahrstuhl ist vorhanden)

Karl-Heinz und Wiebke Petersen

Tel. 04637 / 9636861

E-Mail: karl-heinz.petersen@dystonie-sh.com

SELBSTHILFEGRUPPE DEPRESSIONEN



Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen freut sich über weitere Teilnehmer*innen.

Wer sich für die Gruppe interessiert, melde sich bitte bei:

KIBIS 04621 / 27748
E-Mail: info@kibis-sl.de

KIBIS
Selbsthilfeberatung Schleswig-Flensburg

Eierstockkrebs

Selbsthilfegruppe OvarSH Nord
jeden 2. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr
online via Zoom
Heike Abels-Kowitz
Telefon: 01522 8501815
E-Mail: heike.kowitz@eskd.de

Frauen

Frauenzentrum Schleswig e.V.

Beratung und Notruf für Frauen
Frauenzentrum Schleswig e.V., Capitolplatz 4,
24837 Schleswig
Tel. 04621 / 25544
E-Mail: info@frauenzentrum-schleswig.de
Homepage: www.frauenzentrum-schleswig.de

Frauenzimmer Kappeln e.V.

Beratung und Notruf für Frauen

Frauenzimmer Kappeln e.V., Schmiedestr. 18,
24376 Kappeln

Tel. 04642 / 7294

E-Mail: info@frauenzimmer.org

Homepage: www.frauenzimmer.org

Freizeitgruppe

Gruppe Schleswig

jeden 2. + 4. Freitag um 19:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

(bitte vorher Kontakt aufnehmen, da sich die Gruppe nicht
immer im Haus trifft)

Hannelore Meissner

Tel. 04625 / 7666

E-Mail: w.h.meissner@t-online.de

Fibromyalgie und chronische Schmerzen

Treffen jeden 4. Montag im Monat um 19:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Sabine Nötzelmann

Tel. 0172 / 2406140

E-Mail: sg.harms@freenet.de

Herzerkrankungen

Selbsthilfegruppe „Das kranke Herz“

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat von 18:00 - 19:30 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kerstin Tessensohn

Tel. 04621 / 9305179

E-Mail: kerstin-tessensohn@t-online.de

Kinder

Deutscher Kinderschutzbund

Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.

DKSB Schleswig, Gallberg 47, 24837 Schleswig

Tel. 04621 / 2 84 00

Homepage: www.kinderschutzbund-sl-fl.de

Krebs

Leben mit Krebs

Selbsthilfegruppe Kappeln für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Treffen jeder 4. Montag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr

Birger-Forell-Haus, Holtenauer Sr. 13, 24376 Kappeln

Kerstin Rogge

Tel. 0173 / 9827568

E-Mail: kappeln-selbsthilfe@web.de

„Leben mit Krebs!“

Deutsches Rotes Kreuz,

Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.

Lise-Meitner-Str. 9, 24837 Schleswig

Ines Wedekind

Tel. 0171 / 6862982

E-Mail: i-wedekind@drk-sl-fl.de

Gesprächsgruppe „Leben mit Krebs!“**Süderbrarup**

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr
im Bürgerhaus, DRK Raum, Kappelner Str. 27,
24392 Süderbrarup

Ines Wedekind, Tel. 0171 / 6862982,

E-Mail: i-wedekind@drk-sl-fl.de

Annegret Restorff Tel. 04641 / 3378

Margrit Nissen Tel. 04641 / 2945

Gesprächsgruppe „Leben mit Krebs!“**Schuby und Umgebung**

Jeden 3. Montag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr
Sozialstation, Boyebüll 8, 24850 Schuby
Kontakt über den DRK-Kreisverband
Schleswig-Flensburg e.V.

Ines Wedekind

Tel. 0171 / 6862982

E-Mail: i-wedekind@drk-sl-fl.de



Darmkrebs

Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger sowie deren Angehörige – Deutsche Ilco e.V.

Treffen jeden 1. Freitag im Monat um 14:30 Uhr

im Wirtshaus, Holstenstr. 88, 24103 Kiel

Gaby Bönig Tel. 04347 / 908470

E-Mail: boenig-ilco@gmx.de

Homepage: www.ilco.de

Lungenemphysem - COPD

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem - COPD

Jeden 1. Samstag im Monat um 14:00 Uhr

Seniorenwohnanlage Haus am Park (Pavillon),

Am Park 1, 24782 Büdelsdorf

Wilfried Doll

Tel. 04337 / 913535

E-Mail: w-doll@t-online.de

Multiple Sklerose

MS-Betroffene, Angehörige und Interessierte

Jeder 3. Dienstag im Monat um 11:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Sabine Bögemann

Tel. 0171 / 1423174

E-Mail: sabine.boegemann@icloud.com

Narzissmus

Betroffene von Narzissmus

Regelmäßige Treffen 14-tägig

Informationen bei KIBIS Tel: 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Netzhauterkrankungen - Netzhautdegenerationen

PRO RETINA Deutschland e.V. ist eine Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen

Termine bitte erfragen.

Jutta Joost

Tel. 0176 / 63332067

E-Mail: jutta.joost@pro-retina.de

Homepage: www.pro-retina.de

Prostata

Gesprächsgruppe für Prostata-Erkrankte

jeden letzten Dienstag im Monat um 19:30 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Michael Witt

Tel. 04621 / 485246

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

Psychische Erkrankungen**Schleswig****Selbsthilfegruppe für Angehörige****von Menschen mit psychischen Erkrankungen**

Moderierte Gesprächsgruppe – nur mit Anmeldung

jeden 1. Montag im Monat 19:00 – 20:30 Uhr

Fachdienst Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst,

Moltkestr. 22-26, 24837 Schleswig

Peter Fraas Tel. 04621 / 810-34

E-Mail: peter.fraas@schleswig-flensburg.de

Betroffenengruppe für psychisch kranke Erwachsene

Gesprächsgruppe - nur mit Anmeldung

jeden 2. Mittwoch im Monat 14:00 – 16:00 Uhr

Fachdienst Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst,

Moltkestr. 22-26, 24837 Schleswig

Peter Fraas Tel. 04621 / 810-34

E-Mail: peter.fraas@schleswig-flensburg.de

Flensburg

Selbsthilfegruppe für Angehörige

von Menschen mit psychischen Erkrankungen Flensburg

Moderierte Gesprächsgruppe - nur mit Anmeldung

jeden 1. Dienstag im Monat 17:00 - 18:30 Uhr

Fachdienst Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst,

Eckernförder Landstr. 65, 24941 Flensburg

Frau Jessen-Templiner Tel. 0461 / 16844-852

E-Mail: sabine.jessen-templiner@schleswig-flensburg.de

Betroffenengruppe für psychisch kranke Erwachsene

Gesprächsgruppe - nur mit Anmeldung

alle 14 Tage Mittwoch 14:00 - 16:30 Uhr

Fachdienst Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst,

Eckernförder Landstr. 65, 24941 Flensburg

Herr Bergmann Tel. 0461 / 16844-851

E-Mail: arne.bergmann@schleswig-flensburg.de

Sprechstunde Kappeln

Termine können telefonisch vereinbart werden.

Herr Peter Fraas Tel. 04621 / 810-34

E-Mail: peter.fraas@schleswig-flensburg.de

Sozialpsychiatrischer Notdienst - Krisentelefon

Telefonische Hilfe und Beratung bei persönlichen Krisen oder seelischen Notlagen für Menschen aus dem Kreis Schleswig-Flensburg.

Der Krisendienst sichert allen Anrufern Anonymität zu.

Montag – Freitag 19:00 – 07:00 Uhr und

Freitag von 19:00 bis Montag 07:00 Uhr.

Tel. 04621 / 988404

Rheuma

Gesprächsgruppe Schleswig
regelmäßige Treffen bei KIBIS

Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Termine bitte erfragen bei

Marit Schröder

Tel. 0171 / 9537482

Sarkoidose

Treffen jeweils samstags, 14:00 – 17:00 Uhr

08.02. / 12.04. / 14.06. / 09.08. / 11.10. / 13.12.2025

im DRK-Haus, Schützenstr. 14-16, 24534 Neumünster

Neue Teilnehmer bitte gerne vorher anmelden.

Kontakt: Tel. 04329 / 913878

E-Mail: info@sarkoidose-sh.de

Homepage: www.sarkoidose-selbsthilfe.eu

Sehbeeinträchtigung / Blindheit

Leben mit Sehbeeinträchtigung / Blindheit

Treffen jeden 3. Samstag im Monat 11:00 - 14:00 Uhr
bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig (bitte Hintereingang
nutzen)

KIBIS Tel: 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Schlaganfall

Für Betroffene und Angehörige

Reha-Sport und Selbsthilfegruppe

jeden Mittwoch 9:45 - 11:15 Uhr

im Ansgarhaus der ev. Kirche,

Rendsburger Str. 28, 24866 Busdorf

Petra Steffens-Tramm

E-Mail: steffens-tramm@t-online.de

Schmerzen und Fibromyalgie

Chronische Schmerzen und Fibromyalgie

Treffen jeden 4. Montag im Monat um 19:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Sabine Nötzelmann

Tel. 0172 / 2406140

E-Mail: sg.harms@freenet.de

Schwul

Schwuler Stammtisch

Jeden 1. Mittwoch im Monat 19:00 Uhr

Infos bei Carsten

Tel. 0157 / 8544 2818

E-Mail: info@kibis-sl.de

Stoma

Deutsche Ilco e.V

Die Vereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs, sowie deren Angehörige

Treffen am 1. Freitag im Monat um 14:30 Uhr
im „Das Wirtshaus“, Holstenstr. 88, 24103 Kiel

Gaby Bönig Tel. 04347 / 908470

E-Mail: boenig-ilco@gmx.de

Homepage: www.ilco.de

Stottern

Selbsthilfegruppe Stottern Schleswig-Flensburg

am 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Fiede Krause

Tel. 04632 / 876340

E-Mail: fiedekrause@t-online.de

SELBSTHILFEGRUPPE

STOTTERN

**AM 3. DONNERSTAG IM
MONAT UM 19 UHR
KIBIS - LOLLFUSS 48 - SL**

**KONTAKT: FIEDE KRAUSE
04632 / 876340
FIEDEKRAUSE@T-ONLINE.DE**



Sucht

AA - Anonyme Alkoholiker

Bei Fragen und Informationen und zu den einzelnen Gruppen

Tel. 0461 / 582626

AA Flensburg-Weiche

Jeden Freitag um 19:00 Uhr

Gemeindezentrum, An der Friedenskirche 20,
24941 Flensburg-Weiche

Tel. 0461 / 582626

AA Eggebek

Jeden Freitag von 19:00 – 20:30 Uhr

Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage „Beekblick“,
Hauptstr. 60, 24852 Eggebek

Thomas

Tel. 04354 / 2430322

E-Mail: aa-eggebek@web.de

Homepage: www.aa-eggebek.de

AA Großenwiehe

Jeden Montag um 20:00 Uhr

Ev. Gemeindehaus, Dorfstraße 5, 24969 Großenwiehe

Tel. 0461 / 582626

AA Kappeln

Jeden Dienstag um 20:00 Uhr

Birger-Forell-Haus, Holtenauer Str. 13,
24376 Kappeln-Ellenberg

Tel. 0461 / 582626

AA Schleswig

Jeden Mittwoch von 19:00 – 21:00 Uhr

Elisabeth-Beling-Haus, Husumer Baum 3, 24837 Schleswig

Thomas

Tel. 04354 / 2430322

E-Mail: aa-schleswig@web.de

Homepage: www.aa-schleswig.de

AA Steinbergkirche

Jeden Freitag um 19:00 Uhr

Gemeindezentrum, Gintofter Str. 1a, 24972 Steinbergkirche

Tel. 0461 / 582626

Al-Anon

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich ausschließlich an Angehörige und Freunde von Alkoholikern richtet.

Tel. 0461 / 582626

Homepage: www.al-anon.de

Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Al-Anon Familiengruppe

jeden Freitag von 19:00 – 20:30 Uhr

Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage „Beekblick“,

Hauptstr. 60, 24852 Eggebek

Heike

Tel. 04354 / 2430322

E-Mail: angehoerige-von-alkoholikern-eggebek@web.de

Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Al-Anon Familiengruppe

Jeden Freitag um 19:00 Uhr im

Gemeindezentrum, An der Friedenskirche 20,

Flensburg-Weiche

Tel. 0461 / 582626

Suchtgruppe BKE 50+ Schleswig

jeden Montag 16:00 bis 18:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Freundeskreis Satrup

Gruppe für Suchtkranke und Angehörige

jeden Dienstag 19:30 Uhr im

Gemeindehaus, Flensburger Str. 3A, 24986 Satrup

KIBIS Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Freundeskreis Glücksburg

Gruppe für Suchtkranke und Angehörige

jeden Freitag von 18:30 - 20:00 Uhr im

Rathaus Glücksburg, Schinderdamm 5, 24960 Glücksburg

Peter Ohlsen

Tel: 04636 / 9796617

E-Mail: ohlsen.pd@t-online.de

Freundeskreis Schleswig

Gruppe für Suchtkranke und Angehörige

jeden Dienstag 18:00 Uhr

Brücke (Treffen am Eingang), Bismarckstr. 18,

24837 Schleswig

Peter Joos

E-Mail: hasi402005@yahoo.de

Guttemplergemeinschaft „Haithabu“

Gesprächsgruppe für Suchtkranke und Angehörige

jeden Mittwoch um 19:00 Uhr

KIBIS (Hintereingang), Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt: Edith Thaysen

Tel. 0177 / 73 73 207

E-Mail: edith@thaysen-sl.de

Guttemplergemeinschaft „Kehrwieder“

Gesprächsgruppe für Suchtkranke und Angehörige

jeden Donnerstag um 19:00 Uhr im

Christophorushaus, Konsul-Lorentzen-Str. 2,

24376 Kappeln

Leitung: Helmer Reinecke

Tel. 04642 / 4598

Guttemplergemeinschaft „Seeadler“

Gesprächsgruppe für Suchtkranke

jeden Dienstag um 19:00 Uhr

Familienzentrum, Mühlenstr. 34, 24392 Süderbrarup

Leitung: Taina Hardow

Tel: 04641 / 9896211

E-Mail: seeadler@guttempler-sh.de

Null Promille

Selbsthilfegruppe für Alkoholranke Menschen
Treffen jeden 2. + 4. Montag im Monat um 19:00 Uhr
KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig
Kontakt über KIBIS
Tel. 04621 / 27748
E-Mail: info@kibis-sl.de

SH-G 2015

Selbsthilfegruppe für Süchte aller Art
jeden Dienstag 19:00 Uhr
Elisabeth Beling Haus, Husumer Baum 3, 24837 Schleswig
Rüdiger Tel. 01575 / 7939946
E-Mail: sh-g2015@gmx.de

Spielsucht

Selbsthilfegruppe „Game over“
jeden Mittwoch um 19:00 Uhr im
Familienzentrum, Am Brautsee 8, 24837 Schleswig
Kontakt über KIBIS
Tel. 04621 / 27748
E-Mail: info@kibis-sl.de

Trauer

Gesprächskreise für trauernde Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Ambulanter Hospizdienst, Flensburger Str. 36,
24837 Schleswig
Die Termine finden Sie auf der Homepage
www.diakonie-kropp.de/angebote/ambulanter-hospizdienst/
Tel. 04621 / 33 55 600
E-Mail: hospizdienst-schleswig@diakonie-kropp.de

Lichtblick-Café / Trauercafé

jeden 2. Sonntag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr

im Café TiLo, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Ambulanter Hospizdienst, Flensburger Str. 36,

24837 Schleswig

Um Anmeldung wird gebeten.

Tel. 04621 / 33 55 600

E-Mail: hospizdienst-schleswig@diakonie-kropp.de

Offener Trauer Gesprächskreis

jeder letzte Dienstag im Monat 18:30 - 20:00 Uhr

Staudenhof, Geilwanger Str. 27, 24896 Treia

Ambulanter Hospizdienst, Flensburger Str. 36,

24837 Schleswig

Tel. 04621 / 33 55 600

E-Mail: hospizdienst-schleswig@diakonie-kropp.de

Trauergruppe „Trauer Pfade“

jeder 1. Montag im Monat um 14:00 Uhr

gemeinsamer Spaziergang durch die Natur

Treffpunkt: Katharinenhof, Schmiedestr. 20,

24395 Gelting

Hospizdienst Angeln e.V.

Tel: 04632 / 2189991

E-Mail: info@hospizdienst-angeln.de

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

Der VESH ist ein Selbsthilfverein und eine Kontaktstelle

Tel. 04621 / 9526070

E-Mail: info@vesh.de

Homepage: www.vesh.de

Trennung vom Partner*in

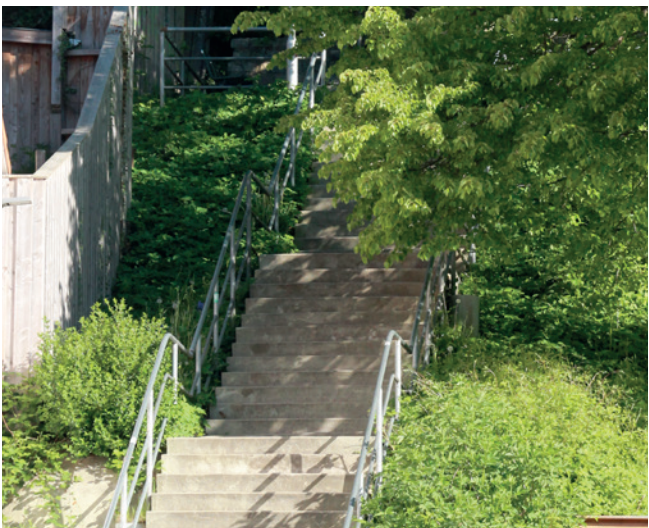
jeden Montag um 19:30 Uhr
KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig
Kontakt über KIBIS
Tel. 04621 / 27748
E-Mail: info@kibis-sl.de

Vaskulitis

Treffen 1x im Monat Samstags 14:00 Uhr mit Anmeldung
in den Räumen der Rheuma-Liga Schleswig-Holstein,
Holstenstr. 88-90, 24103 Kiel
in der 4. Etage – Rollstuhlgerecht
Die Gruppe ist offen für Betroffene und Angehörige.
Silke Engel
Tel. 0172 / 9122578
E-Mail: vaskulitis@rlsh.de

Verlassene Eltern

jeden 2. Samstag im Monat um 14:00 – 16:30 Uhr
KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig
Frauke Jochimsen
Tel. 04641 / 4849498
E-Mail: fraukejochimsen@gmx.de



Mehrgenerationenhaus / Café TiLo

In unserem Café TiLo bieten wir Frühstück und nachmittags selbstgebackenen Kuchen an. Es besteht bei uns kein Verzehrzwang.

Aktuelle Öffnungszeiten und Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Homepage: www.kibis-sl.de

Freizeitangebote für alle!

In unseren Räumlichkeiten bieten wir zahlreiche, kostenfreie Freizeitangebote an, wie z.B.:

Erzähl-Café

Handarbeits- und Kreativgruppen

Interkultureller Frauenstammtisch

Malwerkstatt

Nähgruppe

Offenes Singen

PC-Hilfe

Quiz-Abende

Repair-Café

Tauschring

Zusätzlich bieten wir wechselnde Ausstellungen, Vorlesungen und Konzerte an.

Das aktuelle Angebot finden Sie unter www.kibis-sl.de

Treffen Sie Menschen, um gemeinsam Ihre Freizeit zu verbringen.

KIBIS – MGH – TiLo

Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Büro und Beratung: Tel. 04621 / 27748

Café TiLo: Tel. 04621 / 419965



Dann melden Sie sich bei uns. Wir unterstützen Sie, eine interessante ehrenamtliche Betätigung zu finden. Haben Sie Lust ein Teil unseres Café TiLo Teams werden? Möchten Sie ihre eigenen Interessen und Stärken einbringen? Vielleicht kommen Sie aber auch einfach erst einmal vorbei und genießen unser gutes Frühstück, den selbstgebackenen Kuchen und die schöne Atmosphäre und gute Stimmung.
Rufen Sie uns unter 04621 / 27748 an.

Impressum

Der Selbsthilfe-Wegweiser wird von KIBIS, der Kontaktstelle für Selbsthilfe im Kreis Schleswig-Flensburg herausgegeben.

Er erscheint einmal im Jahr, ist kostenlos und wird auf Umweltpapier gedruckt. Beiträge können bei KIBIS eingereicht werden.

Wir behalten uns vor, eingereichte Beiträge zu kürzen.

Nachdruck nur mit Genehmigung.

Auflage: 3000 Stück

Druck: Hansadruck, Kiel



Träger:

GPS – Gesellschaft für PARITÄTische Soziale Dienste mbH

Spendenkonto KIBIS:

GPS

Kieler Volksbank

IBAN DE57 2109 0007 0090 3139 09

BIC GENODEF1KIL

Verwendungszweck: KIBIS Schleswig



Selbsthilfekontaktstellen in S-H

ZKS Kreis Dithmarschen

Tel. 0481 / 9027901, www.selbsthilfe-dithmarschen.de

KIBIS Flensburg

Tel. 0461 / 8693518, www.kibis-flensburg.de

KIBIS Kreis Herzogtum Lauenburg

Tel. 04542 / 9059250, www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

KIBIS Kiel

Tel. 0431 / 672727, www.kibis-kiel.de

KISS Lübeck

Tel. 0451 / 69339584, www.kiss-luebeck@kinderwege.de

ZKS Neumünster

Tel. 04321 / 4191-19, www.selbsthilfe-neumuenster.de

KIBIS Kreis Nordfriesland

Tel. 04841 / 800777, www.kibis-nf.de

ZKS Kreis Pinneberg

Tel. 04101 / 5003490, www.selbsthilfe-pinneberg.de

ZKS Kreis Plön

Tel. 04342 / 903340-20, www.selbsthilfe-ploen.de

KIBIS Kreis Rensburg-Eckernförde

Tel. 04331 / 132336, www.kibis-rendsburg.de

KIBIS Kreis Schleswig-Flensburg

Tel. 04621 / 27748, www.kibis-sl.de

KIS Kreis Segeberg

Tel. 04551 / 3005, www.kis-segeberg@awo-sh.de

KIBIS Kreis Steinburg

Tel. 04821 / 600133, www.kibis-itzehoe.de

KIBIS Kreis Stormarn

Tel. 04102 / 995594, www.kibis-stormarn.de

KIBIS

Selbsthilfeberatung Schleswig-Flensburg

Lollfuß 48 · 24837 Schleswig

Tel.: 04621 - 27748

Web: www.kibis-sl.de

E-Mail: info@kibis-sl.de



Sprechzeiten:

Mo. 09.00 – 12.00 Uhr

Di. 09.00 – 12.00 Uhr

Do. 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

(und nach Vereinbarung)

Trägerschaft:

KIBIS befindet sich in
Trägerschaft der
GESELLSCHAFT FÜR
PARITÄTISCHE SOZIALE DIENSTE GPS

 **DER PARITÄTISCHE**
SCHLESWIG-HOLSTEIN
GPS – Gesellschaft für Paritätische
Soziale Dienste GmbH

**Übersicht aller 14 Selbsthilfekontaktstellen
in SH: www.selbsthilfe-sh.info**