



**KIBIS**

**Kontakte**

**Information**

**Beratung im Selbsthilfebereich**

**FLENSBURG**

**KIBIS-INFO Nr. 71**  
**AUSGABE 2012**  
**Januar bis Dezember**

**INFOS**  
**TERMINE**



**KIBIS**

**Selbsthilfe-**  
**kontaktstelle**  
**Selbsthilfegruppen**

---

# KIBIS

Kontakt, Information, Beratung im Selbsthilfebereich

## Was macht KIBIS?

### 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.

---

**Impressum:** 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.

Mitglied im  
Paritätischen  
Wohlfahrtsverband.

 **DER PARITÄTISCHE**  
SCHLESWIG-HOLSTEIN

---

## Auf welcher Seite finde ich was?

Was verstehen wir unter einer Selbsthilfegruppe? . . . . .	3
Hier finden Sie uns . . . . .	5
Selbsthilfetag und Offene Treffs . . . . .	5
Aktions- und Gesundheitstage. . . . .	6
Termine und Gruppen von A-Z . . . . .	7
ADHS. . . . .	7
Adipositas . . . . .	7
AIDS/HIV . . . . .	7
Älter werden . . . . .	7
Ängste und Depressionen . . . . .	7
Aphasie und Schlaganfall . . . . .	8
Arbeitslosigkeit. . . . .	8
Asthma . . . . .	8
Behinderungen . . . . .	9
Blinde und sehbehinderte Menschen . . . . .	9
Borderline . . . . .	10
Burnout Syndrom. . . . .	10
Colitis Ulcerosa Morbus Crohn . . . . .	10
Depressionen und Ängste . . . . .	10
Diabetes. . . . .	12
Dialysepatienten und Nierentransplantierte . . . . .	12
Down-Syndrom . . . . .	12
Dystonie. . . . .	13
EA Emotions Anonymous . . . . .	13
Ernährungssensibilität . . . . .	13
Erwerbssuchende / Life Light . . . . .	13
Essstörungen. . . . .	13
Fibromyalgie . . . . .	14
Frauen . . . . .	14
Frühgeborene Kinder, Elterngruppe . . . . .	14
Hauterkrankungen, chronisch . . . . .	15
Heredo Ataxien . . . . .	15
Herzerkrankungen . . . . .	15
Homosexualität . . . . .	15
Hörbeeinträchtigungen . . . . .	16
Hochbegabtes Kind /Elterngruppe . . . . .	17
Ilco . . . . .	17
Inkontinenz . . . . .	17
Krebs . . . . .	17
Tauschring LETS Flensburg . . . . .	18
Life Light / Erwerbssuchende . . . . .	18
Lungenemphysem COPD . . . . .	18
Malatelier . . . . .	19
Mobbing. . . . .	19
Morbus Bechterew. . . . .	19
Morbus Crohn Colitis Ulcerosa . . . . .	20
Muckihypos . . . . .	20
Multiple Sklerose . . . . .	20

---

Muskelkranke	21
Netzhauterkrankungen	21
Neurofibromatose	21
Nierenerkrankungen	21
Parkinson	21
Patchwork-Familien / Elterngruppe	22
Polio / PPS	22
Psychische Erkrankungen	22
Psychosen	27
Restless Legs	27
Rheuma	24
Sauerstoff-Liga	24
Schlaganfall und Aphasie	24
Schlafapnoe	24
Schmerz	24
Singles	25
Spina bifida und Hydrocephalus	25
Stotterer	25
Sucht und Abhängigkeit	26
Tauschring LETS Flensburg	29
Tinnitus	29
Trauer	29
Transsexualität	30
Trennungsgruppe	30
Umwelterkrankte	31
Väter	31
Verwaiste Eltern	31
Zwänge	31

## **Angebote von Profis**

Behinderungen	32
Frauen	32
HIV / AIDS	32
Hospizdienst Nieharde und Gelting e.V.	33
Hörbeeinträchtigung	33
Homosexualität	33
Kinder	33
Kneipp-Verein Flensburg e.V.	34
Krebsberatungsstelle	34
Pflegende Angehörige	34
Sexuelle Gewalt	35
Sucht	35
Suizidprävention	36
Trauer	36
Weißer Ring	36

---

# 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.



**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?

Ab dem Jahr 2012 führt KIBIS Flensburg 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 nur, zusammen zu finden und miteinander zu reden. “In-Gang-Setzer” geben Starthilfe zur Selbsthilfe.

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

## Selbsthilfetag und offene Treffs

### Selbsthilfetag 2012

1. September 2012 von 13 bis 17 Uhr  
im Förde Park in Flensburg

### Offene Treffs in 2012

für alle Mitglieder aus allen  
Selbsthilfegruppen um 19.00 Uhr

- **Mittwoch, 29. 02. 2012**
- **Mittwoch, 22. 08. 2012**
- **Mittwoch, 30. 05. 2012**
- **Mittwoch, 21. 11. 2012**

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



#### Flensburg Haus der Familie

Ansprechpartnerin: Jane Jöns  
Wrangelstraße 18  
Telefon 0461/503 26 18



E-Mail: [kibis@hausderfamilie-flensburg.de](mailto:kibis@hausderfamilie-flensburg.de)  
[www.kibis-flensburg.de](http://www.kibis-flensburg.de)

Bürozeiten: Dienstag 08.00-12.00 Uhr  
Mittwoch 14.00-18.00 Uhr  
Freitag 08.00-13.00 Uhr  
sowie Termine nach Vereinbarung



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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe des KIBIS-Info:

**06. Dezember 2012**

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

---

## Aktions- und Gesundheitstage

04.02.12	Weltkrebstag
07.04.12	Weltgesundheitstag
30.05.12	Welt-MS-Tag
02.06.12	Tag der Organspende
06.06.12	Tag der Sehbehinderten
10.06.12	Weltblutspendetag
17.06.12	Tag der Blutstammzellenspender
21.06.12	Deutscher Lebensmittel-Allergietag
26.06.12	Internationaler Anti-Drogen-Tag
27.-30.06.12	Deutscher Lungentag
28.07.12	Welt-Hepatitis-Tag
05.09.12	Kopfschmerztag
07-16.09.12	Woche des bürgerschaftlichen Engagements
10.09.12	Welt-Suizid-Präventionstag
15.09.12	Europäischer Prostata-Tag
21.09.12	Welt-Alzheimerstag
30.09.12	Internationaler Tag der Gehörlosen
05.10.12	Tag der Epilepsie
08-14.10.12	Europäische Woche gegen Krebs
10.10.12	Internationaler Tag der seelischen Gesundheit
12.10.12	Welt Rheuma Tag
20.10.12	Welt-Osteoporose-Tag
28.10.12	Welt-Polio-Tag
01-30.11.12	Herzwochen
14.11.12	Welt-Diabetes-Tag
21.11.12	Welt-COPD-Tag
25.11.12	Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen
01.12.12	Welt-Aids-Tag
03.12.12	Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen



## Termine und Gruppen von A - Z

### A

#### **ADHS**

##### **Gruppe für erwachsene Betroffene und Angehörige (auch Eltern von Kindern mit ADHS)**

Treffen jeden 1. Montag im Monat um 18.00 Uhr in der Speicherlinie 34 in Flensburg.

*Kontakt über Frau Kliemek Tel. 0461-3153772,*

*Email: carolakliemek@web.de*

#### **Adipositas**

Treffen jeden 1. Freitag im Monat, 17.00-20.00 Uhr, Speicherlinie 34, Flensburg

*Kontakt über KIBIS oder Ute Koenen, Tel. 0461-8402104*

#### **AIDS / HIV**

##### **PosAktiv-Nord**

Selbsthilfeverein HIV positiver und an AIDS erkrankter Menschen Norddeutschland e.V., Postfach 2433, 24901 Flensburg  
24-Stunden-Service

*Kontakt und Informationen unter Tel. 0461-4700597,*

*Email: info@posaktiv.net - Internet: www.posaktiv.net*

#### **Älter werden**

##### **Loslassen und zu sich finden**

Eine Gruppe für Frauen ab 45/50 Jahren, die sich auf den Weg machen, neuen Lebensraum im Älterwerden zu entdecken.

Treffen jeden 2. und 4. Montag im Monat, 19.30 Uhr, Speicherlinie 34, Flensburg

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

#### **Ängste und Depressionen**

##### **Für Menschen mit Depressionen und Ängsten**

##### **Aggredi**

Treffen jeden Dienstag, 14.30-16.30 Uhr in der Speicherlinie 34 in Flensburg

*Auskunft über KIBIS*

##### **Angst und Depressionen**

Treffen jeden Freitag, 17.00 Uhr in der

Speicherlinie 34 in Flensburg - *Auskunft über KIBIS*

### **Angst- und Depressionsgruppe, mit regelmäßiger fachlicher Unterstützung**

1. Gruppe: Treffen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat,  
2. Gruppe: Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,  
Speicherlinie 34, 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, Speicherlinie 34.  
*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 4tägig im Kneipp-Haus; sonntags 18 - 19 Uhr  
*Kontakt über Auskunft + Anmeldung bei Marlies Mansen,  
Telefon: 0461 - 50 52 444*

## **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 Bischopink, Tel. 0461-8162348*

## **Arbeitslosigkeit**

Treffen jeden 1. Freitag im Monat, 19:00 Uhr, Sörup im Marienhof  
*Kontakt über Hans-Peter Johannsen, Tel.: 046 35 - 29 23 23,  
h.p.johannsen@gmx.de*

## **Asthma**

### **Sportstunde für asthmakranke Kinder mit ärztlicher Verordnung**

Treffen jeden Mittwoch 16.00 Uhr in der Petrischule,  
Apenrader Straße 164  
*Auskunft unter Tel. 0461-6910*

**B**

## **Behinderungen**

BDH Bundesverband für Rehabilitation und  
Interessenvertretung Behinderter - Kreisverband Flensburg  
*Kontakt über Jan-Peter Glockow, Tel. 0461-30964*

### **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*

### **Körperbehinderte (leichte Behinderungen) / Freundeskreis**

Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Samstag im Monat  
um 10.00 Uhr in der Speicherlinie 34, Flensburg.

*Kontakt über Volkmar Stenke, Tel. 04636-977688  
oder über KIBIS*

## **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 oder 0180-5666456

E-Mail: [info@bsvsh.org](mailto:info@bsvsh.org) - [www.bsvsh.org](http://www.bsvsh.org)

Mitgliedertreffen des BSVSH in Flensburg

Gäste und interessierte Bürger sind herzlich Willkommen!

### **Klöntreff**

Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr im  
Stadtteilcafe der AWO, Servicehaus Sandberg,  
Schulze-Delitzsch-Straße 21, Flensburg.

### **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](mailto:evasiedenbiedel@arcor.de) oder über Diakon Reiner Nissen, Tel. 04846-1285, E-Mail: [reiner.nissen@web.de](mailto:reiner.nissen@web.de)*

## **Borderline**

### **Gruppe für Betroffene und Angehörige**

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat um 17.00 Uhr in Flensburg, Speicherlinie 34

*Kontakt über KIBIS*

### **Burnout-Syndrom**

Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr, Speicherlinie 34, Flensburg

*Kontakt über KIBIS*

## **C**

## **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, Speicherlinie 34

*Anmeldung und Auskunft über Birthe Bremer, Tel. 0461-78376 oder Sylvia Witte, Tel. 04634-930446*

## **D**

## **Depressionen und Ängste**

### **Für Menschen mit Depressionen und Ängsten**

### **Aggredi**

Treffen jeden Dienstag, 14.30-16.30 Uhr in der Speicherlinie 34 in Flensburg

### **Depressionen**

Treffen jeden Freitag, 17.00 Uhr  
in der Speicherlinie 34 in Flensburg  
*Auskunft über KIBIS*

### **Angst- und Depressionsgruppe, mit regelmäßiger fachlicher Unterstützung**

1. Gruppe: Treffen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat,  
2. Gruppe: Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,  
Speicherlinie 34, Flensburg  
*Anmeldung über KIBIS*

### **Kochgruppe für Menschen mit Depressionen**

Treffen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, im  
Naturkindergarten Engelsby, Engelsbyer Straße 139, Flensburg.  
*Kontakt 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, Speicherlinie 34.  
*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 4tägig im Kneipp-Haus; sonntags 18 - 19 Uhr  
*Kontakt über Auskunft + Anmeldung bei Marlies Mansen,  
Telefon: 0461 - 505 24 44*

### **Peilung -**

**Psychische Erkrankungen in Lebensqualität  
und Nützlichkeit geleiten.**

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit  
unterschiedlichen psychischen Schwierigkeiten  
Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17.00 - 19.00 Uhr,  
„Treffpunkt“ der Brücke e. V., Waitzstraße 3, Flensburg.  
*Kontakt über Imke Jessen, Tel.: 0461 / 97 88 73 4,  
über Marlies Mansen, Tel.: 0461/50 52 44 4, über KIBIS und über  
Brücke Flensburg e. V., Tel.: 0461/43 01 01 20*

## **Diabetes**

### **Deutscher Diabetiker Bund**

Bezirksverbände Flensburg / Glücksburg. Im Hause Orthopädie-Schuhtechnik Wagner, Norderstr. 5, Flensburg.

Sprechstunden: Montag 15.30-16.30 Uhr

(außer in den Monaten Januar, Juli und August)

*Kontakt über Dieter Harasim, Tel. 0461-97142*

*Mail. dharasim@foni.net*

*Gerlinde Klatt, Tel. 0461-979458, Fax 9955754*

### **Diabetiker-Selbsthilfegruppe in der AOK**

Treffen jeden 2. Freitag im Monat, 15.00-16.30 Uhr in der AOK Flensburg, Heinrichstraße 21

*Auskunft über KIBIS*

### **Dansk-Senioren-Diabetiker-Klub**

Treffen in der Tönnsenhaus, Apenrader Str. 49, Flensburg

*Anmeldung und Auskunft über Wilhelm Thygesen,*

*Tel. 0461-41860*

### **Eltern diabetischer Kinder und Jugendlicher**

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr

*Kontakt über Ramona und 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 Johannes Hansen, Tel.04634-209, Email mail@igdn-flensburg.de*

## **Down-Syndrom**

Treffen nach Vereinbarung jeden 2. Monat

*Kontakt über Astrid Zander, Tel. 04626-1638*

## **Dystonie**

*Kontakt unter Tel. 04637-9636861,  
Email. karl-heinz.petersen@rg.dystonie.de  
oder über KIBIS*

## **E**

## **EA Emotions Anonymous**

*Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.  
Treffen jeden Dienstag um 19.30 Uhr  
im Johanniskirchhof 19, Flensburg  
Kontakt über KIBIS*

## **Ernährungssensibilität**

*Kontakt über Frau Hansen, Tel. 04637-963000*

## **Erwerbsuchende - Life Light**

*„Bewusstseinszustand ist Lebenszustand“  
Kontakt unter 0163-6326491, E-Mail: hzsh@lifelight.info  
und über KIBIS*

## **Essstörungen**

### **Adipositas**

*Treffen jeden 1. Freitag im Monat, 17.00-20.00 Uhr, Speicherlinie  
34, Flensburg  
Kontakt über KIBIS oder Ute Koenen, Tel. 0461-8402104*

### **Angehörige von essgestörten Menschen**

*Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr, Gemein-  
schaftsraum in der Landeskirche, Jugendraum,  
Südergraben 28, Flensburg  
Kontakt unter Tel. 0461-65617, Frau Retz*

### **Frauen mit Essstörungen**

*In dieser Gruppe treffen sich Frauen, die an Bulimie (Bulimia  
nervosa) und/oder Magersucht (Anorexia nervosa) leiden.  
Treffen alle 14 Tage montags um 19.00 Uhr in Flensburg,  
Haus der Familie, Wrangelstraße 18  
Kontakt über KIBIS*

### **Mädchen mit Essstörungen, angeleitete Gruppe**

Für Mädchen mit Bulimie oder Magersucht im Alter von 13 bis 18 Jahren

Treffen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 15.30-17.00 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, Flensburg

*Anmeldung unter Tel. 04634-1600 oder über KIBIS*

**F**

### **Fibromyalgie**

Selbsthilfegruppe Flensburg

*Kontakt über Isolde Wieghorst, Tel. 0461-56886*

### **Rheuma - Liga**

*siehe unter Rheuma*

### **Frauen**

#### **Bewegte Frauen**

#### **Selbsthilfegruppe für krisenerfahrene Frauen**

Treffen jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18.15 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, Flensburg

*Anmeldung über KIBIS*

#### **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 45/50 Jahren, die sich auf den Weg machen, neuen Lebensraum im Älterwerden zu entdecken.

Treffen jeden 2. und 4. Montag im Monat, 19.30 Uhr, Speicherlinie 34, Flensburg

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

#### **Stillen**

Telefonische Stillberatung

*Informationen unter Tel. 0461-675196 oder 24140*

### **Frühgeborene Kinder, Elterngruppe**

*Kontakt unter Tel. 0461-9096390*

H

## 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. 04381-4480 oder 0177-8984895*

## Heredo Ataxien

Betroffene und deren Angehörige treffen sich jeden 1. Sonntag in den geraden Monaten, 14.00-17.00 Uhr, bei KIBIS im DPWV-Haus, Schleswig, Lollfuß 48.

*Kontakt und Information über Ulrich Jesinghausen, Tel. 0179/93 96 363, Email: [ujesi@t-online.de](mailto:ujesi@t-online.de) oder Marita Erichsen, Tel. 04605-1090, Email: [marita.erichsen@hotmail.de](mailto:marita.erichsen@hotmail.de)*

## Herzerkrankungen

### Koronarsportgruppe Adelby

Treffen jeden Montag + Dienstag, 20.00 Uhr, Fördegymnasium  
*Anmeldung unter Tel. 0461-61977 oder 6910*

### Menschen mit Herzerkrankungen

Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr in der Speicherlinie 34, Flensburg  
*Kontakt über KIBIS*

## Homosexualität

Flesh - Flensburgs lesbische und schwule Heranwachsende. Jugendgruppentreffen jeden 1. Sonntag im Monat im Volksbad, Flensburg:

- Gruppe bis 22 Jahre ab 17.00 Uhr
  - Gruppe ohne Altersbeschränkung ab 18.00 Uhr
- Spielabend jeden 5. Sonntag im Monat ab 17.00 Uhr, Speicherlinie 34, Flensburg

*Kontakt und Informationen über KIBIS im Internet unter [www.flesh-online.de](http://www.flesh-online.de), E-Mail: [info@flesh-online.de](mailto:info@flesh-online.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 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 Tel. und Fax 0461-27610,  
Büro, Fax 0461-8162112,*

*E-Mail: 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*

### **Eltern hörgeschädigter Kinder**

Treffen nach Absprache

*Kontakt über KIBIS*

## **Hochbegabtes Kind / Elterngruppe**

### **Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind**

Treffen jeden 3. Dienstag eines ungeraden Monats, 20.00 Uhr,  
Praxis „TrauDichWas“, Schiffbrückstr. 6, 24937 Flensburg

*Kontakt über Susanne Steinert, Tel. 0461-22728,  
Fax 0461-1506818, E-mail: hochbegabung@traudichwas.de*

### **Begabtenförderung in der Freizeit / Offene Elterngruppe**

Monatliche Treffen der Eltern.

*Kontakt über KIBIS*

I

## **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 Gudrun Kraus, Tel. 0461-56376 oder Klara Lemke, Tel. 0461-65815*

## **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, Fliednersaal, Marienhölungsweg 2

*Kontakt über Katharina Schmidt, Tel. 0461-8121550 (DIAKO, Krankengymnastik)*

K

## **Krebs**

**Frauen mit / nach einer Krebserkrankung**

Die Treffen finden jeden 2. Montag im Monat um 10.00 Uhr in der Speicherlinie 34 in Flensburg statt.

*Kontakt über Astrid Willhöft, Tel. 0461-38621 oder über KIBIS*

## **Hirntumor**

Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einem Hirntumor erkrankt sind und deren Angehörige.

Die Treffen finden jeden 2. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr in der Speicherlinie 34 in Flensburg statt.

*Kontakt über Tel: 04602-1463 oder über KIBIS*

## **Kehlkopflose**

Treffen jeden 3. Samstag im Monat um 15.30 Uhr in Flensburg, Speicherlinie 34

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

### **Magenkrebs**

Selbsthilfegruppe für Menschen mit einem Magenkarzinom. Die Gruppe trifft sich jeden 3. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr in der Speicherlinie 34 in Flensburg.  
*Kontakt über KIBIS*

### **Prostatakrebs**

Treffen jeden 3. Donnerstag um 19.30 Uhr in Flensburg, Speicherlinie 34.  
*Kontakt über August Wilhelm Petersen, Tel. 04609-5124, Email: SHG-Prostatakrebs-FI@online.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. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesem Miteinander teilzunehmen.

*LETS Zentrale, Kohlweisslingsweg 17, 24941 Flensburg, Telefon-Sprechstunde jeden Montag von 18.30 bis 19.30 Uhr unter Tel. 0461-5050093 und jeden Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr unter Tel. 0461-20980.  
www.lets-flensburg.de*

### **Life Light - Erwerbssuchende**

„Bewusstseinszustand ist Lebenszustand“  
*Kontakt unter 0163-6326491, E-Mail: hzsh@lifelight.info und über KIBIS.*

### **Lungenemphysem- COPD**

#### **Hilfe von Betroffenen für Betroffene**

Die Gruppe bietet allen an COPD, Lungenemphysem, Alpha-1-Antitrypsinmangel, 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*

**M**

## **Malatelier**

Das Malatelier versteht sich als ein Angebot für Menschen mit den ICD-10-Diagnosen F20, F25, F31, F33. 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*

## **Mobbing**

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

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

### **„Stark gegen Mobbing“**

Selbsthilfegruppe für Eltern

Treffen am 3. Dienstag in den geraden Monaten,

„Trau Dich was“, Schiffbrückstr. 6, Flensburg

*Kontakt über KIBIS*

## **Morbus Bechterew**

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

*Kontakt über Harald Kröner, Tel. 04636-976243*

***Morbus Bechterew siehe auch unter Rheuma-Liga***

## **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, Speicherlinie 34

*Anmeldung und Auskunft über Birthe Bremer, Tel. 0461-78376 oder Sylvia Witte, Tel. 04634-930446*

## **Muckihypos**

Information für Eltern von Kindern mit Muskelhypotonen und entwicklungsverzögerten Kindern.

*Kontakt über Petra Dienwiebel, Tel. 0461-8407618, E-Mail: fels298@gmx.de*

## **Multiple Sklerose**

### **Multiple Sklerose - junge Selbsthilfegruppe**

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

*Anmeldung und Vorgespräche unter Tel. 0461-71866 oder 04631-2628*

### **MS Aktiv und Mobil**

Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat, 17.00 Uhr in der Speicherlinie 34 in Flensburg.

*Kontakt über Helga Graumann, Tel. 0461-75583, Email: helgagraumann@versanet.de*

### **MS-Gesprächskreis in MS-Kontaktgruppe mit Angehörigen**

Treffen jeden 4. Donnerstag im Monat, 17.00 Uhr in der Speicherlinie 34 in Flensburg.

*Kontakt über Helga Graumann, Tel. 0461-75583, Email: helgagraumann@versanet.de*

### **MS-Gesprächskreis für Frauen**

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr in der Speicherlinie 34 in Flensburg.

*Kontakt über Helga Graumann, Tel. 0461-75583, Email: helgagraumann@versanet.de*

### **Multiple Sklerose Flensburg e.V.**

Verein zur Betreuung von Multiple Sklerose Betroffenen  
in Flensburg und Umgebung  
*Auskunft unter Tel. 0461-180692*

### **Muskelkranke**

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.,  
Regionalgruppe Nord  
Gespräche und Gruppentreffen  
*Kontakt unter Tel. 04843-490*

## **N**

### **Netzhauterkrankungen**

Treffen jeden 2. + 4. Montag im Monat, 16.00 Uhr  
in der Speicherlinie 34, Flensburg  
*Kontakt über Anke Rollin, Tel.: 0461-14698344,  
E-Mail: ankerollin@yahoo.de*

### **Neurofibromatose (NF) Typ I**

Gruppe für Betroffene und Angehörige  
Treffen nach Absprache  
*Kontakt über KIBIS*

### **Nierenerkrankungen**

Junge Nierenkranke Deutschland e.V.  
Altersgruppe zwischen 18 und 40 Jahren  
*Kontakt über Christa Grund, Tel./Fax: 0431-373699  
E-mail: ckt.grund@t-online.de*

## **P**

### **Parkinson**

**Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.,  
Regionalgruppe Flensburg**  
Treffen jeden 1. Freitag im Monat um 15.00 Uhr.  
*Auskunft und Anmeldung über Manfred Fischer,  
Tel. 04604-1688, Email. fischer-grossenwiehe@t-online.de*

## **Patchwork-Familien/ Elterngruppe**

Treffen jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr  
in der Speicherlinie 34 in Flensburg

*Kontakt über KIBIS*

## **Polio / PPS**

Treffen jeden 3. Samstag im Monat um 14.30 Uhr  
im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, Flensburg.

*Kontakt über KIBIS*

## **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  
in Flensburg, Speicherlinie 34.

*Kontakt über KIBIS*

### **Borderline**

Gruppe für Betroffene und Angehörige

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat um 17.00 Uhr  
in Flensburg, Speicherlinie 34

*Kontakt über KIBIS*

### **Burnout-Syndrom**

Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr,  
Speicherlinie 34, Flensburg

*Kontakt über KIBIS*

### **Malatelier**

Das Malatelier versteht sich als ein Angebot für Menschen mit den ICD-10-Diagnosen F20, F25, F31, F33. 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*

### **Panik-Gruppe - geschlossene Gruppe -**

Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat,  
19.00 Uhr, Speicherlinie 34, Flensburg  
*Kontakt über KIBIS*

### **Peilung -**

**Psychische Erkrankungen in Lebensqualität und  
Nützlichkeit geleiten**

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit unterschiedlichen psychischen Schwierigkeiten.

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17.00 - 19.00 Uhr,  
„Treffpunkt“ der Brücke e.V., Waitzstraße 3, Flensburg.

*Kontakt über Imke Jessen, Tel.: 0461/97 88 73 4,*

*über Marlies Mansen, Tel.: 0461/50 52 44 4,*

*über KIBIS*

*und über Brücke Flensburg e.V., Tel.: 0461/43 01 01 20*

### **Soziale Phobie**

Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr  
in der Speicherlinie 34, Flensburg

*Kontakt über KIBIS*

## **Psychosen**

### **Psychose-Seminar**

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat (außer Juli und August) um  
19.00 Uhr in Flensburg in der Speicherlinie 34

*Auskunft unter Tel. 0461- 97241 oder 04643-2206*



## **Restless Legs**

**(unruhige Beine)**

Treffen am

03.März 2012, 17.00 Uhr,

05.März 2012, 17.00 Uhr,

04.September 2012, 17.00 Uhr

04.Dezember 2012, 17.00 Uhr

in der Speicherlinie 34, Flensburg

*Kontakt über Tel. 0461-72423*

## Rheuma

### Rheuma-Liga

Sprechstunden:

Dienstag und Donnerstag, 8.30-11.30 Uhr

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

*Kontakt über Tel. 0461-582742 und*

*Mail: Raymond.Whitcomb@t-online.de*

S

## Sauerstoff-Liga

Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung der Lunge oder des Herzens, die Sauerstoffmangel im Blut verursacht.

Treffen werden bekannt gegeben.

*Kontakt über Dr. Gerhard Kornowski, Tel. 0461-51264,*

*Email: flensburg@selbsthilfe-lot.de, Web: www.selbsthilfe-lot.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 Bischopink, Tel. 0461-8162348*

## Schlafapnoe

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

Treffen nach Absprache

*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. 04643-1354*

## **Singles**

### **Aktive Singles Flensburg „Frisch, Fromm, Fröhlich, Frei“**

Kennenlernen und Treffen jeden 1. Freitag im Monat um 19.30 Uhr im ADS Treff, Neustadt 12, Flensburg.

*Kontakt über Brunhilde Huelsdonk, Tel. 0461-4936035*

*E-Mail: brunhilde.h1@web.de*

### **Treffen für Jederman**

Alleinlebende Frauen und Männer planen gemeinsame Freizeitangebote.

Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr, in der Speicherlinie 34, Flensburg, *Kontakt über KIBIS*

## **Soziale Phobie**

Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr in der Speicherlinie 34, Flensburg

*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. 04608-96269*

## **Stotterer**

Treffen nach Absprache in Flensburg, Speicherlinie 34

*Auskunft über 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.

Freitag 20. Januar 2012, 18.00 Uhr bis Sonntag 22. Januar 2012 ca. 16.00 Uhr, Grundstein Neukirchen, 24972 Neukirchen.

*Info und Anmeldung: Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern,*

*Tel. 04632-876340, Email: fiedekrause@t-online.de*

### **Mit allen Sinnen ... bewegen spüren entspannen**

Wohlfühlwochenende mit Tai Chi / Qi Gong und Sensorischer Integration.

Freitag 15. Juni 18.00 Uhr bis Sonntag 17. Juni ca. 15.00 Uhr.

Jugend Akademien Segeberg, 23795 Bad Segeberg.

*Info und Anmeldung: Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern,*

*Tel. 04632-876340, Email: fiedekrause@t-online.de*

### **Erzählwerkstatt für stotternde Menschen**

Freitag 12. Oktober 2012, 17.00 Uhr

bis Sonntag 14. Oktober 2012 ca. 14:00 Uhr.

Jugendhof Knivsberg, DK-6230 Roedekro

*Info und Anmeldung: Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern,*

*Tel. 04632-876340, Email: fiedekrause@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

Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag: 10.00 - 12.00 Uhr und 19.00-21.00 Uhr, Freitags: 10.00-12.00 Uhr.

*Telefon 0461-582626*

### **Folgende Meetings finden wöchentlich in Flensburg statt:**

#### ***Anonyme Alkoholiker***

Montag 19 Uhr,

Gemeindehaus St. Jürgen, Jürgensgaarder Str. 1

Dienstag 19 Uhr,

Kontaktstelle, Waldstraße 11

Dienstag 20 Uhr,

Gemeindehaus Christuskirche, Fördestraße 4

Donnerstag 19 Uhr,

Gemeindehaus St. Gertrud, Marienhölungsweg 51

Freitag 19 Uhr,

Gemeindehaus 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

Gemeindehaus in Weiche, An der Friedenskirche 20

*Telefonkontakt für Al-Anon:*

*Anneliese, Tel. 0461-28196*

*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

Freitag, 20.00 Uhr Eggebek, Hauptstraße 60

*Telefonkontakt siehe unter Meetings in Flensburg*

**Café Clean**

Alkoholfreier Treff, Mo. Fr. 15.00 - 18.00 Uhr

Neustadt 61, 24937 Flensburg

*Tel. 0461-45296*

**Freundeskreise**

**Freundeskreis der Alkoholkranken und ihrer Angehörigen e.V.**

Café aktiv, Glücksburger Straße 122, Flensburg

Erstkontakte donnerstags von 18.15 Uhr - 19.30 Uhr,

ab 20.00 Uhr Gruppenabend

*Kontakt unter Tel. 0160-2022507,*

*Email: freundeskreis-flensburg-ev@web.de,*

*Web: www.jugendanlaufstelle.de*

**JUAN J**ugend **AN**laufstelle des Freundeskreises

Gespräche für Betroffene und Angehörige, donnerstags ab 18.00

Uhr im Café aktiv, Glücksburger Straße 122, Flensburg

e-mail: info@jugendanlaufstelle.de

www.jugendanlaufstelle.de

*Kontakt unter Tel. 0160-2022507*

### **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*

### **Freundeskreis Ost**

Treffen für Suchtkranke und deren Angehörige, jeden Mittwoch um 19.30 Uhr im Café aktiv, Glücksburger Straße 122, Flensburg.  
*Kontakt unter Tel. 04631/1514 oder 04609/5313*

### **Freundeskreis Treff 90**

Treffen jeden Montag, 19.30 Uhr  
*Auskunft unter Tel. 0461-1602528*

### **Freundeskreis West**

Treffen für Suchtkranke und deren Angehörige, jeden Freitag, 20.00 Uhr, Speicherlinie 34, Flensburg  
*Kontakt unter Tel. 04625-8229376*

### **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. 0461-20506*

### **Droge 84**

Treffen jeden Sonntag, 19.30 Uhr,  
Kontaktladen, Norderstraße 121, Flensburg  
*Auskunft unter Tel. 0461-1689569 oder über KIBIS*

### **Spieler-Selbsthilfegruppe „Volltreffer“**

Treffen jeden Montag um 20.15 Uhr im ADS-Jugendtreff Rams-  
harde, 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. 04636-977242*

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

*LETS Zentrale, Kohlweisslingsweg 17, 24941 Flensburg, Telefon-Sprechstunde jeden Montag von 18.30 bis 19.30 Uhr unter Tel. 0461-5050093 und jeden Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr unter Tel. 0461-20980. [www.lets-flensburg.de](http://www.lets-flensburg.de)*

## Tinnitus

Informationen für Betroffene

*Kontakt unter 0461-500012 oder über KIBIS*

## Trauer

### **Der Trauer Raum geben.**

Angeleitete Gruppe für Trauererfahrene und Hinterbliebene, Treffen nach Absprache

*Anmeldung über KIBIS*

### **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>*

### **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

Treffpunkt: am Tom Christiansen Haus; Mühlenestrasse 1-3

*Kontakt: Tel.: 0461 - 503 23 13*

### **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; Mühlenestrasse 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. 0461-5032313 oder 0461-5032331*

## **Transsexualität**

### **Leben im falschen Geschlecht**

Bei Menschen, die im falschen Geschlecht leben, auch Transidentität genannt, weicht die Geschlechtidentität vom biologischen Geburtsgeschlecht ab.

Weiterhin sollen auch Personen angesprochen werden, die zwar nicht darunter leiden, dass sie im falschen Geschlecht leben, sondern die Grenzgebiete zwischen männlich und weiblich ausleben wollen und dazu stehen.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Freitag im Monat um 18.00 Uhr in Flensburg, Speicherlinie 34.

*Kontakt über*

*Email: [info@transsexuellen-selbsthilfe-flensburg.de](mailto:info@transsexuellen-selbsthilfe-flensburg.de),*

*Web: [www.transsexuellen-selbsthilfe-flensburg.de](http://www.transsexuellen-selbsthilfe-flensburg.de)*

## **Trennungsgruppe**

Für Menschen, die in der Scheidungs- und Trennungsphase leben.

Treffen jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in Flensburg, Speicherlinie 34

*Kontakt über KIBIS*

### **Trennung mit Kindern**

Treffen jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr,  
Speicherlinie 34, Flensburg  
*Kontakt über KIBIS*



### **Umwelterkrankte**

*Kontakt über KIBIS*



### **Väter**

#### **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. 0431-6687756. [www.vafk.de](http://www.vafk.de)*

### **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. 0461-5032313 oder 0461-5032331*



### **Zwänge**

#### **Gruppe für Betroffene und Angehörige**

Treffen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr  
in Flensburg, Speicherlinie 34.

*Teilnahme nur nach Anmeldung über KIBIS*

## **Angebote von Profis**

### **Behinderungen**

#### **Familienentlastender 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. 0461-3136228 oder 311515*

### **Frauen**

#### **Freitagsrunde im Frauenmantel**

#### **für Frauen mit psychischen Erkrankungen**

Jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr im Frauenmantel e.V.,  
Klostergang 5, Flensburg

*Kontakt 0461-1827742*

#### **Die Treppe**

Anlauf- und Beratungsstelle für Frauen in besonderen Lebenslagen, An der Johannismühle 4 in Flensburg.

Öffnungszeiten:

Mo. 9.30 - 12.00 Uhr, Do. 9.30 - 12.00 Uhr + 14.00 - 17.00 Uhr,

Fr. 9.30 - 12.00 Uhr.

*Kontakt unter 0461-23632*

#### **Treffpunkt alleinerziehende Frauen**

Angeleitete Gruppe mit kostenloser Kinderbetreuung

Treffen jeden Freitag von 10.00-12.00 Uhr, Ecke Heiligengeistgang/Nordergraben im Hinterhof der katholischen Kirche

*Anmeldung und Auskunft über den Sozialdienst katholischer Frauen, Tel. 0461-24824*

### **HIV / Aids**

#### **Aids-Beratung Flensburg**

Freitag 9.00 - 12.00 Uhr, Südergraben 59,  
im Lutherhaus in Flensburg.

Donnerstag 14.00 - 17.00 Uhr

im Gesundheitshaus inkl. Testberatung.

*Kontakt über Tel. 0461-1419430*

## **Hospizdienst Nieharde und Gelting e.V.**

Raiffeisenstraße 7, 24395 Gelting

*Kontakt über Frauke Grünewald-Schüler, Tel. 04643-189374*

*www.hospizdienst-nieharde-gelting.de*

Sprechstunde jeder Zeit nach Absprache

## **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. 04621-807151*

## **Homosexualität**

**Beratung für Lesben und Schwule**

Beratungszentrum des Diakonischen Werkes, Johanniskirchhof 19, Flensburg

*Anmeldung über Christiane Schütte, Tel. 0461-4808326*

## **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. 0461-24824*

**Kinderparken im Haus der Familie**

Jeden Freitag von 9.00-12.30 Uhr

Anmeldung und Auskunft über das Haus der Familie in Flensburg, Wrangelstraße 18

*Kontakt über Tel. 0461-503260*

**Kinderparken im Mehrgenerationenhaus Süderlücke**

Jeden Donnerstag von 15.00-18.00 Uhr,

jeden 1. Samstag im Monat von 10.00-16.00 Uhr

und jeden Adventssamstag von 10.00-18.00 Uhr.

Anmeldungen und Auskunft über das Haus der Familie in Flensburg, Wrangelstraße 18

*Kontakt über Tel. 0461-503260*

### **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. 0461-24824*

## **Kneipp-Verein Flensburg e.V.**

Gesundheitsbildung, Gymnastik, Entspannung, Atemschulung  
Geschäftszeiten: Montag und Donnerstag, 9.00-11.00 Uhr, Bismarckstraße 52a, Flensburg. *Kontakt über Tel. 0461-13653*

## **Krebsberatungsstelle**

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

[im Verwaltungsgebäude des St. Franziskus-Hospitals]

Dorotheenstraße 2, 24939 Flensburg, Tel.: 0461/ 500 89 89

Email: [beratung.flensburg@krebsgesellschaft-sh.de](mailto:beratung.flensburg@krebsgesellschaft-sh.de)

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

## **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. 0461-503260*

### **Angeleitete Gesprächsgruppe**

Für pflegende Angehörige von Demenzkranken

Dienstags, 14-tägig von 18.30-20.00 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18, Flensburg

*Auskunft und Information über das Haus der Familie, Tel. 0461-503260*

### **Betreuungsgruppe für Demenzkranke**

Menschen, die an Demenz erkrankt sind, werden wöchentlich nachmittags in einer kleinen Gruppe für 3 Stunden von geschulten ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen in der Speicherlinie 34 betreut. Für jede/n zu Betreuende/n steht ein/e Betreuer/in zur Verfügung. *Auskunft und Information über das Haus der Familie, Tel. 0461-503260*

## **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. 0461-9092630, Fax 0461-9092649*

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

### **frauen.notruf Flensburg e.V.**

#### **Fachberatungsstelle zu sexualisierter Gewalt**

#### **gegen Mädchen und Frauen**

Flensburg, Toosbüystr. 8

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 10.00-12.00 Uhr

*Tel. 0461-29001, Fax 0461-29015*

*E-mail: frauennotruf-fl@foni.net - www.frauennotruf-fl.de*

## **Sucht**

### **Drogenberatungsstelle**

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

offene Sprechstunde: Di 15.00-17.00 Uhr

im Lutherhaus Flensburg, Südergraben 59

*Kontakt über Tel. 0461-141940*

### **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. 0461-5030935.*

## **Kontaktladen**

Ein niederschwelliges Angebot der Drogenberatungsstelle für drogenabhängige Menschen; Flensburg, Norderstraße 121  
Mo, Di, Fr: 11.00-14.00 Uhr, Mi: 13.00-16.00 Uhr  
*Kontakt über Tel. 0461-12322*

## **Selbsthilfegruppe speziell für Frauen mit Suchtproblemen**

Auskunft über Britta Berngruber  
*Kontakt über Tel. 0461-92789 oder 0461-64960*

## **Suizidprävention**

### **Hilfe für Eltern nach einem Suizid**

Sprechzeiten: Montag, 11-13 Uhr und Donnerstag, 14-17 Uhr  
*Kontakt über LIFE 0461-5052343*

## **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, HR B 2537

Tel.: 0461/ 5032313

Fax: 0461/ 5032323

<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. 0461-3155301*

# Notizen

Kontakte

Information

Beratung im Selbsthilfebereich



## Selbsthilfekontaktstelle Flensburg

### 24937 Flensburg

Jane Jöns  
Wrangelstraße 18  
im Haus der Familie  
Tel. 04 61 / 5 03 26 18  
Fax 04 61 / 5 03 26 19  
E-Mail: [kibis@hausderfamilie-flensburg.de](mailto:kibis@hausderfamilie-flensburg.de)  
[www.kibis-flensburg.de](http://www.kibis-flensburg.de)

**Dienstag 08 - 12 Uhr**

**Mittwoch 14 - 18 Uhr**

**Freitag 08 - 13 Uhr**

sowie Termine  
nach Vereinbarung

weitere



## Selbsthilfekontaktstellen

in Schleswig-Holstein:

### 24768 Rendsburg

Am Stadtsee 9  
Tel. 0 43 31 / 13 23 36  
Fax 0 43 31 / 13 23 25  
[kibis@bruecke.org](mailto:kibis@bruecke.org)

### 25524 Itzehoe

Viktoriastraße 14  
Tel. 0 48 21 / 60 01 33  
Fax 0 48 21 / 60 01 35  
[kibis-itzehoe@gmx.de](mailto:kibis-itzehoe@gmx.de)

### 24103 Kiel

Königsweg 9 (Hof)  
Tel. 04 31 / 67 27 27  
Fax 04 31 / 67 49 43  
[www.kibis-kiel.de](http://www.kibis-kiel.de)  
[kibis-kiel@t-online.de](mailto:kibis-kiel@t-online.de)

### 24837 Schleswig

Lollfuß 48  
Tel. 0 46 21 / 2 77 48  
Fax 0 46 21 / 20 03 77  
[www.kibis-sl.de](http://www.kibis-sl.de)  
[info@kibis-sl.de](mailto:info@kibis-sl.de)

### 25813 Husum

Schiffbrücke 12  
Tel. 0 48 41 / 80 07 77  
Fax 0 48 41 / 80 07 78  
[www.kibis-sl.de](http://www.kibis-sl.de)  
[info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)

### 23879 Mölln

Wasserkrügerweg 7  
Adolph-Hoeltich-Stift  
Tel. 0 45 42 / 90 59 250  
Fax 0 45 42 / 90 59 254  
[kibis-kr-rz@paritaet-sh.org](mailto:kibis-kr-rz@paritaet-sh.org)

### 21502 Geesthacht

Neuer Krug 4  
Tel. 0 41 52 / 907 97 14  
Handy 0162 - 104 34 35  
[kibis-kr-rz@paritaet-sh.org](mailto:kibis-kr-rz@paritaet-sh.org)