



Kontakte  
Information  
Beratung im Selbsthilfebereich

Kontakte  
Information  
Beratung im Selbsthilfebereich


KIBIS in den Kreisen NF & SL-FL

KIBIS-INFO Nr. 18

Kreis Nordfriesland

**25813 Husum**  
Angelika Weinert  
Schiffbrücke 12  
Tel. 04841/800777  
Fax 04841/800778  
www.kibis-nf.de  
E-Mail: info@kibis-nf.de  
Mo 09.00 - 13.00 Uhr  
Di 09.00 - 13.00 Uhr  
Mi 14.00 - 19.00 Uhr  
u. n. Vereinbarung

**24837 Schleswig**  
Sabine Bogner  
Lollfuß 48  
Tel. 04621/27748  
Fax 04621/200377  
www.kibis-sl.de  
E-Mail: info@kibis-sl.de  
Mo 09.00 - 13.00 Uhr  
Di 09.00 - 13.00 Uhr  
Do 14.00 - 17.00 Uhr  
u. n. Vereinbarung

weitere  KIBIS Selbsthilfekontaktstellen  
in Schleswig-Holstein:

**24937 Flensburg**  
Wrangelstraße 18  
Tel. 0461/5032618  
Fax 0461/5032619  
www.kibis-flensburg.de  
E-Mail: kibis@hausderfamilie-  
flensburg.de

**25524 Itzehoe**  
Liliencronstraße 8  
Tel. 04821/600133  
Fax 04821/600135  
E-Mail:  
kibis-itzehoe@gmx.de

**24768 Rendsburg**  
Am Stadtsee 9  
Tel. 04331/132336  
Fax 04331/132325  
www.bruecke.org/kibis.htm  
E-Mail: kibis@bruecke.org

**21502 Geesthacht**  
Neuer Krug 4  
Tel. 04152/9079714  
E-Mail:  
kibis-kr-rz@parität-sh.org

**24103 Kiel**  
Königsweg 9 (Hof)  
Tel. 0431/672727  
Fax 0431/674943  
www.kibis-kiel.de  
E-Mail: kibis-kiel@t-online.de

**23879 Mölln**  
Wasserkrüger Weg 7  
Tel. 04542/9059250  
E-Mail:  
kibis-kr-rz@parität-sh.org

Juni 2011 – Mai 2012  
**SELBSTHILFE**  
im Kreis Nordfriesland

**INFOS  
TERMINE**



Regionale  
Selbsthilfe

# KIBIS

Kontakte, Information, Beratung im Selbsthilfebereich

## 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, Initiative, Vereinigung sind
- Selbsthilfegruppen in organisatorischen und fachlichen Fragen

## Wir fördern Selbsthilfe & bürgerschaftliches Engagement

und machen sie publik. Wir setzen uns für ein selbsthilfe-freundliches Klima ein.

**KIBIS ist Anlaufstelle für Selbsthilfe und freiwilliges Engagement im Ehrenamt. KIBIS unterstützt Menschen, die sich engagieren wollen im Rahmen von**

- Selbsthilfegruppen/Initiativen/Projekten
- Vereinen
- Kirchen
- Einrichtungen

Sie erreichen uns unter: Tel. 0 48 41- 80 07 77, Fax 0 48 41 - 80 07 78

Email: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de), Web: [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)

Unsere Kontaktstelle finden Sie im Husumer Zentrum gegenüber dem Rathaus



## Impressum

Herausgeber: KIBIS NF  
Schiffbrücke 12, 25813 Husum  
Tel. 04841/800777, Fax: 04841/800778  
E-mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de), Web: [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)  
(Das Selbsthilfe-Info wird von den Kontaktstellen für Selbsthilfe KIBIS in Schleswig-Holstein herausgegeben).

Erscheinungsweise: jährlich, kostenlose Exemplare können bei KIBIS NORDFRIESLAND angefordert werden

Auflage: 4500 Stück

Spendenkonto: KIBIS, Nord-Ostsee-Sparkasse, Konto-Nr. 50009874, BLZ 217 500 00



## In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

2010 war für KIBIS NF ein turbulentes Jahr.

Ich danke allen herzlich die mich in dieser schwierigen Zeit begleitet und unterstützt haben. Für die Zukunft hoffe ich, dass die Arbeit für die Selbsthilfe in Nordfriesland in der bewährten Weise fortgesetzt und weiter entwickelt werden kann.

Die neue Ausgabe des Selbsthilfeinfos ist wieder prall gefüllt mit Berichten und Hinweisen von und für nordfriesische Selbsthilfegruppen

und Initiativen. Besonders hinweisen möchte ich Sie auf die neuen Gruppen im Bereich der psychosozialen Selbsthilfe.

Es grüßt Sie herzlichst

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Weinert'.

Angelika Weinert

## Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache .....	3
Neue Selbsthilfegruppen / Initiativen .....	4
Suchmeldungen .....	6
Tipps und Infos .....	6
Veranstaltungshinweise .....	9
Informationen Online .....	11
Buchtipps .....	12
Termine	
Krankheit und Behinderung .....	15
Psychosoziale Selbsthilfe .....	19
Angehörige .....	21
Sucht .....	22
Tod / Trauer .....	25
Männer und Frauen .....	26
Kinder / Jugendliche .....	27
Familie / Partnerschaft .....	29
Soziale Hilfen .....	30
Freizeit / Kultur/ Umwelt .....	33
Notdienste .....	35

## Neue Selbsthilfegruppen/Initiativen

### Wie gehe ich mit Ängsten um?

Neue Selbsthilfegruppe in Friedrichstadt für Menschen mit Angststörungen

Angst ist eine Kraft, die zerstören kann. Angst baut Hürden auf, die unüberwindlich scheinen. Angst entzieht den Boden unter den Füßen. Angst führt zu dem Gefühl einer existenziellen Bedrohung. Strategien gegen Ängste sind so unterschiedlich wie das Symptom selbst. Auf dem Weg die Krankheit Angst zu besiegen, kann eine Selbsthilfegruppe ein Schritt sein. Sie kann dazu beitragen durch Selbsterkenntnis, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu fördern, Erfahrungen die zur Bewältigung der Angst unerlässlich sind. Sich selbst kennen lernen, sich selbst erfahren und erleben, zu handeln und zu verändern, kann einen auf den Weg bringen die Angst "anzunehmen".

Sie haben die Möglichkeit in einem geschützten und wertgeschätzten Rahmen mit anderen Betroffenen über Ihre Ängste und deren Bewältigungsmöglichkeit zu sprechen. Geplant sind regelmäßige Treffen ab Juni 2011 in Friedrichstadt.

Hinweis:

Bei der zu gründenden Gruppe handelt es sich um eine reine Selbsthilfegruppe, d.h. diese Gruppe wird weder therapeutisch angeleitet noch begleitet.

Bei Interesse, wenden Sie sich bitte an:

KIBIS Nordfriesland, Schiffbrücke 12, 25813 Husum,  
Tel.: 0 48 41/800 777, info@kibis-nf.de



### Borderline-Selbsthilfegruppe

Borderline-Persönlichkeitsstörung (abgekürzt BPS) oder emotional instabile Persönlichkeitsstörung ist die Bezeichnung für eine Persönlichkeitsstörung, die durch Impulsivität und Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen, Stimmung und Selbstbild gekennzeichnet ist. Bei einer solchen Störung sind bestimmte Bereiche von Gefühlen, des Denkens und des Handelns beeinträchtigt, was sich durch negatives und teilweise paradox wirkendes Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen, sowie im gestörten Verhältnis zu sich selbst äußert. Die BPS wird sehr häufig von weiteren Belastungen begleitet, darunter dissoziative Störungen, Depressionen sowie verschiedene Formen von selbstverletzendem Verhalten. Die Störung tritt häufig zusammen mit anderen Persönlichkeitsstörungen auf (hohe Komorbidität).

Die Bezeichnung Borderline bedeutet auf deutsch Grenzlinie bzw. grenzwertig.

"Leben mit Borderline bedeutet jeden Tag aufs Neue ein Zelt bei Windstärke 12 aufzubauen" (Maria Lishan).

Es kann eine Erleichterung bedeuten, sich mit anderen Betroffenen zu treffen und sich mal abseits der Therapie über seine Erfahrungen auszutauschen und sich beim "Zeltaufbauen" gegenseitig zu unterstützen.

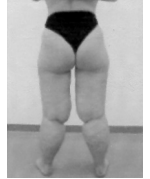
Anmeldung und weitere Infos gibt es unter: KIBIS NF, Telefon unter 0 48 41-800 777 oder E-Mail: info@kibis-nf.de.

### Lipödem / Lipolymphödem Sylt

Ab sofort bist du nicht allein!

Du hast Lipödem oder ein Lipolymphödem?

Oder du weißt nicht genau woher deine dicken Beine kommen?



Dann bist du hier richtig! Wir wissen wie schwierig es ist, eine richtige Diagnose, und noch mehr, danach die richtige Versorgung bei Lip-/ Lipolymphödem zu bekommen.

Deshalb möchten wir eine Selbsthilfegruppe gründen, um uns gegenseitig zu unterstützen. Wir möchten Behandlungsformen aufzeigen, über Besserungsmöglichkeiten durch Ernährungsumstellung aufklären und Tipps für den Alltag geben.

Nähere Informationen bei:

Birte Petersen Tel. 01 72/ 42 88 096, Regina Kirsten Tel. 299 38 77

Nina Soletta Tel. 30 388 oder E-Mail li-ly-sylt@web.de

### Offener Treff für Stotterer in Husum

Über 800. 000 Menschen in Deutschland stottern. Dabei geht jede/jeder Betroffene mit seinem eigenen Stottern ganz unterschiedlich um. Auf diesem Hintergrund soll der "Offene Treff für Stotterer" Betroffene in Husum und Umgebung zusammenbringen, um sich gegenseitig zu helfen und zu stärken. In der Selbsthilfegruppe finden erwachsene und jugendliche Stotterer einen Platz um ihre Angst vor dem Stottern abzubauen und wieder neues Selbstvertrauen zu gewinnen. Neben dem persönlichen Austausch von Erfahrungen und Informationen, kann diese Selbsthilfegruppe auch eine Möglichkeit zum Ausprobieren von Sprechtechniken bieten. Begleitet werden die Inhalte von einer Logopädin, wobei sich die Themen immer nach den Wünschen und Anregungen der Betroffenen richten.

Die Treffen finden alle 14 Tage in den Räumen von KIBIS statt. Bei Interesse besteht die Möglichkeit sich über KIBIS, Schiffbrücke 12, Tel. 0 48 41/ 800 777, info@kibis-nf.de oder bei der Ansprechpartnerin Hannah Eller, 0 48 41/ 404 28 98, hannah.eller@freenet.de anzumelden.

### Angst und Depression

Neue Selbsthilfegruppe in Bredstedt

Noch immer ein Tabu- Thema trotz häufiger Berichte in den Medien, gel- ten Depressionen und Ängste als Schwäche des betroffenen Menschen. Dabei kann es jeden treffen. Die Auslöser sind ganz unterschiedlich, die ersten Anzeichen scheinbar harmlos, wie z.B. Tagesmüdigkeit, verlängerter aber unerquicklicher Schlaf, Rückzug aus sozialen Kontakten, erhebliche Minderung des Antriebs, Lustlosigkeit, oft verstärkter Appetit auf Kohlenhydrate, insbesondere Süßspeisen. Tägliche Aufgaben werden zur Last. Das Leben scheint sinnlos zu sein. Probleme im privaten, wie im beruflichen Umfeld häufen sich. Antriebslosigkeit im Beruf und Konfliktsituationen nehmen zu. Dann fehlt es oft an geeigneten Gesprächspartner im Familien- und Freundeskreis, da diese unzureichend über Krankheit informiert sind und sich deshalb nicht in die Situation des Betroffenen hineinversetzen können.

Bei Interesse, wenden Sie sich bitte an:

KIBIS Nordfriesland, Schiffbrücke 12, 25813 Husum,  
Tel.: 0 48 41/800 777, info@kibis-nf.de

## Suchmeldung

### Von den Söhnen verlassen

Betroffene, die Kontakt zur Selbsthilfegruppe "Verlassene Eltern" aufnehmen wollen, können sich bei der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS Kiel, Königsweg 9, 24103 Kiel, Tel. 0 43 1/67 27 27, melden. Internet: [www.kibis-kiel.de](http://www.kibis-kiel.de). Sprechzeiten: Di 10-13 Uhr, Mi 10-12 Uhr, Do 14-17 Uhr. Weitere Infos zum Thema auch unter [www.verlassene-eltern.de](http://www.verlassene-eltern.de).

### Hilfe bei Morbus Binswanger

Die Erkrankung ist vor allem gekennzeichnet durch zahlreiche kleine Hirninfarkte, Gangstörungen, Sehprobleme und langsame Sprechweise. Meistens leiden die Betroffenen zusätzlich unter einem hohen Blutdruck und müssen sich vielfach auf Grund der Schwere der Gesamtsymptomatik aus dem Berufs- und Erwerbsleben zurückziehen. Eine Betroffene aus Neumünster sucht weitere Erkrankte für einen regelmäßigen Informations- und Erfahrungsaustausch. Die Treffen finden nach Vereinbarung in der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK Neumünster statt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Andrea Osbahr.  
ZKS Neumünster unter Tel.: 0 43 21/41 91-19, Email: [zks@drk-nms.de](mailto:zks@drk-nms.de)  
oder unter Tel.: 0 43 21/84 07 07 9.

## Tipps und Infos

### Psychiatrische Ambulanz für türkisch sprechende Migranten



Unser Angebot richtet sich an türkischsprachige Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden und Hilfe bei deren Bewältigung benötigen.

In unserem Behandlungsansatz orientieren wir uns an der persönlichen Problemlage des Einzelnen. Dabei werden im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes migrationsbiografisch bedingte Belastungen und kulturelle Besonderheiten der Patienten berücksichtigt.

Unser Angebot:

- Diagnostik der vorliegenden psychischen Störung
- Differenzierte medikamentöse Behandlung
- Psychotherapeutische Einzel- und Gruppengespräche, soziales Kompetenztraining
- Informationsgruppen über psychische Erkrankungen (Angst, Depression, Zwangserkrankungen, Phobien, Persönlichkeitsstörungen, somatoforme Erkrankungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Psychosen etc.)
- Entspannungsverfahren
- Angehörigengespräche
- Paargespräche

Psychiatrisches Krankenhaus Rickling, Ambulanz für türkischsprachige Migranten, Daldorfer Straße 2, 24635 Rickling, Telefon 0 43 28/18-72 5

## Pflegestützpunkt im Kreis Nordfriesland



Im Kreis Nordfriesland gibt es einen Pflegestützpunkt, in dem eine Ansprechpartnerin für Sie da ist, Sie berät und informiert. Rufen Sie in den Sprechzeiten an oder machen Sie einen persönlichen Gesprächstermin aus. Hier hat man ein offenes Ohr für Sie.

Ansprechpartnerin im Pflegestützpunkt Nordfriesland  
Frau Ulrike Petersen, Telefon: 0 48 41 89 70-0, Damm 8, 25813 Husum,  
E-Mail: [pflegestuuetzpunkt@nordfriesland.de](mailto:pflegestuuetzpunkt@nordfriesland.de)  
Sprechzeiten: Dienstag und Freitag von 8.30 bis 12 Uhr

### Wenn Mobbing krank macht: Kostenloser Rat für Betroffene

Mobbing am Arbeitsplatz ist ein alltägliches Phänomen. Systematische Schikanen, Benachteiligung, Drangsalierung und Ausgrenzung können jeden treffen - und krank machen. Leidtragenden möchte das Diakonische Werk Husum gezielt helfen. Mit Udo Schmidt steht nun ein Mobbing-Berater zur Verfügung. Gemeinsam mit den Betroffenen analysiert er die Problematik und hilft ihnen, aus der Isolation und Opferrolle herauszukommen.

Die Anmeldung zur Mobbing-Beratung ist - täglich von 8 - 17 Uhr, freitags bis 13 Uhr - möglich beim Diakonischen Werk in Husum unter Telefon 0 48 41/69 14 40.

### Trauma-Sprechstunden bei der Arbeiterwohlfahrt

Die AWO Schleswig-Holstein bietet in Niebüll und Tönning Trauma-Sprechstunden an.

Anlaufstellen sind die AWO-Tagesstätten:

Niebüll (Hauptstraße 24), jeden 1. Freitag im Monat von 14 Uhr bis 16 Uhr, telefonische Anmeldung unter 01 71 / 72 18 52 2 (Heike Donath);

Tönning (Johann-Adolf-Straße 7), jeden 1. Donnerstag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr, telefonische Anmeldung unter 01 71 / 72 18 51 8 (Reinald Strüning).

Beide Mitarbeiter der AWO sind ausgebildete Fachkräfte für psycho-traumatische Kurzberatung.

### Energienstützpunkt der Verbraucherzentrale nun im Husumer Rathaus

Jeden ersten und vierten Montag, zwischen 12 und 16 Uhr, kann man sich ab sofort im Husumer Rathaus über Möglichkeiten zur Energieeinsparung beraten lassen - kompetent, unabhängig und aktuell am Energie-Stützpunkt der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. Für fünf Euro beantwortet der Bauingenieur Peter Sönnichsen im Raum 201 des Rathauses Fragen zum Stromsparen ebenso wie zur Wärmedämmung und Heiztechnik oder zur erneuerbaren Energie.

Terminabsprachen können über das Rathaus unter der Telefonnummer 0 48 41 / 66 60 getroffen werden.

## „Café Sahnehäubchen“

Neues Angebot der Pflagediakonie  
Nordfriesland



Das "Café Sahnehäubchen" ist ein zusätzliches Betreuungsangebot der Diakoniestation. Das Café ist gedacht als Ort der Geselligkeit, der gemeinsamen Aktivitäten. Ein Treffpunkt nicht nur für pflegebedürftige Menschen, sondern auch für an Demenz Erkrankte. Bei Musik, Gesang und Tanz freut sich Pflegefachkraft Frauke Will mit ihren fachlich geschulten Mitarbeitenden auf Sie.

Das Café findet statt:

- jeden 1. Mittwoch im Monat von 14.30 bis 17.30 Uhr
- in der Diakoniestation Husum, Stadtweg 44, Husum.
- Die Kosten betragen 10,00 € pro Nachmittag (inkl. Kaffee und Kuchen), die sie mit Ihrer Pflegeversicherung abrechnen können.

**Informationen und Anmeldungen unter:  
Diakoniestation Husum Tel.-Nr. 0 48 41-83 88  
Montag - Freitag 8.00 - 16.00 Uhr.**

## Beschwerdestelle

Seit Ende 2006 gibt es die Beschwerdestelle für psychisch Kranke in Nordfriesland. An uns können sich psychisch kranke Menschen und deren Angehörige wenden, wenn sie Beschwerden im Zusammenhang mit den psychiatrischen Einrichtungen im Kreisgebiet haben.

**Die Beschwerdestelle Nordfriesland ist von Montag bis Freitag (10 bis 16 Uhr) mit der Telefonnummer 01 75/35 21 61 1 oder per Brief (Postfach 1133, 25801 Husum) zu erreichen.**

## Kulturfabrik - Husum e.V.

bietet FreiRaum

Musiker müssen proben. Und das ist spätestens als komplette Band in den eigenen vier Wänden nicht mehr ohne weiteres möglich. Also muss man einen richtigen Proberaum finden – nur wo?  
Zu diesem Zweck wurde der Verein Kulturfabrik-Husum e.V. ins Leben gerufen, er hat sich auf die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten gemacht.

Wer also aus Husum oder Umgebung kommt und auf der Suche nach einem Proberaum ist, der darf sich gerne per Mail an [kulturfabrik-husum@gmx.de](mailto:kulturfabrik-husum@gmx.de) auf einen freien Raum bewerben. Auch dürfen sich gerne Menschen melden, die das Projekt Kulturfabrik-Husum unterstützen möchten.

**Aktuelle Informationen sind auch jederzeit im Internet unter [www.myspace.com/kulturfabrikhusum](http://www.myspace.com/kulturfabrikhusum) nachzulesen.**

## Veranstaltungshinweise

### Vom Landesverband Nord der Stotterer-Selbsthilfegruppe e.V.

### Mit allen Sinnen... Bewegen - Spüren - Entspannen

Wohlfühlwochenende mit Tai Chi / Qi Gong und Sensorischer Integration

Referentin: Ute Rudschewski

**Termin und Ort:** 1. - 3. Juli 2011 (Fr. 18.00 bis So. ca. 15.00 Uhr)  
Akademie Segeberg, 23795 Bad Segeberg

**Teilnahmegebühr:** 111,- € für Nichtmitglieder

**Anmeldung bei:** Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern  
Tel. 0 46 31 / 87 63 40,  
Email: [fiedekrause@t-online.de](mailto:fiedekrause@t-online.de)

### „Erzählwerkstatt für stotternde Menschen“

mit Klaus Dörre und Fiede Krause

**Kennenlernkurs für freies Erzählen ohne Auswendiglernen.**  
Geschichten und Märchen mit / trotz Stottern erzählen?

Das ist möglich! Probiert es einfach aus!

**Termin und Ort:** 14. - 16. Okt. 2011  
(Fr. 17.00 bis So. ca. 14.00 Uhr)  
Jugendhof Knivsberg, 6230 Roedekro / DK

**Teilnahmegebühr:** 105,- € / 780,- DKK (im Doppelzimmer inkl. Verpflegung)

**Anmeldung bei:** Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern  
Tel. 0 46 31 / 87 63 40,  
Email: [fiedekrause@t-online.de](mailto:fiedekrause@t-online.de)

### Jedes Märchen bin ich selbst

(Märchen hören - verstehen - innerlich bewusst erleben)

Referent: Klaus Rudolf Dörre

**Termin und Ort:** 20. - 22. Jan. 2012 (Fr. 17.30 bis So. ca. 16.00 Uhr)  
Grundstein Neukirchen e.V.,  
24972 Neukirchen (bei Flensburg)

**Teilnahmegebühr:** 125,- € für Nichtmitglieder

**Anmeldung bei:** Fiede Krause, Roikier 7, 24972 Quern  
Tel. 0 46 31 / 87 63 40,  
Email: [fiedekrause@t-online.de](mailto:fiedekrause@t-online.de)

## Seminar „Recht für Selbsthilfegruppen“

Am 15. / 16. September wird die NAKOS ein Seminar zum Thema "Recht für Selbsthilfegruppen" anbieten. Frau Mitleger-Lehner ist Autorin des vom Selbsthilfzentrum München im Jahr 2011 herausgegebenen Ratgebers "Recht für Selbsthilfegruppen". Sie wird das Seminar gemeinsam mit Klaus Grothe-Bortlik, Leiter des Selbsthilfzentrums München, durchführen.



Eine nicht als Verein eingetragene Selbsthilfegruppe ist eine "Gesellschaft bürgerlichen Rechts". Im Seminar werden Informationen zu den rechtlichen Konsequenzen gegeben, die sich aus dieser Gesellschaftsform ergeben und Fragen hierzu aus der Praxis der Selbsthilfeszene beantwortet.

### Anmeldung bei:

**NAKOS, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**  
Wilmsdorfer Straße 39, 10627 Berlin  
Tel.: 030 / 31 01 89 - 60 (Di 9-13, Mi 9-12, Fr 10-13, Do 14-17 Uhr)  
Fax: 030 / 31 01 89 - 70, Email: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de),  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## Vortrag: „Das Ethikkomitee im Klinikum Nordfriesland“

**Husum: Mittwoch, 23.11.2011, 19.30 Uhr Klinik - Haus 3, „de ole Peerstall“**

Vortrag von Frau Andrea Magaard, Oberärztin Intensivstation Klinik Husum und Vorsitzende des KEK sowie Frau Gesa Kratzmann, Krankenhauseelsorgerin und Mitglied des KEK.

Seit drei Jahren gibt es im Klinikum ein klinisches Ethikkomitee (KEK). Der Vortrag soll Einblick in die Arbeit dieses Komitees geben und die Möglichkeit bieten, Fragen zum Thema Ethik im Krankenhaus zu stellen. Zudem wird erläutert welche Rolle eine Patientenverfügung im klinischen Alltag spielt.

**Anmeldung unter Tel. 0 48 41 / 66 0 - 15 42.**

## Unterstützung für ehrenamtlich Tätige

Ehrenamtlich Tätige sind in vielen Einrichtungen in unterschiedlichen Aufgabenfeldern eingebunden. Manchmal werden Sie mit schwierigen Lebenssituationen konfrontiert. Nicht immer gestaltet sich der Dialog zwischen Haupt- und Ehrenamt unproblematisch. Die Gespräche sind streng vertraulich.

**Bitte verabreden Sie einen Termin mit Barbara Weiss (Theologin) über das Büro der Familienbildungsstätte.**  
**Unkostenbeitrag: € 10,-**  
**Anm.: FBS, Woldsenstr. 45, 25813 Husum, Tel. 0 48 41 / 21 53**

## Informationen Online

### Unabhängig informiert

Gerade im medizinischen Bereich gibt es ein Überangebot an Informationen. Vieles davon ist falsch, vieles von wirtschaftlichen Interessen bestimmt. Hier einige Adressen unabhängiger Anbieter:

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften  
([www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html](http://www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html))

Ärztammer und Kassenärztliche Bundesvereinigung  
([www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien))

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin  
(<http://leitlinien.degam.de>)

### Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.



mit der Website [www.krebswegweiser.de](http://www.krebswegweiser.de):  
Holsteinische Krebsgesellschaft vor sechs Jahren ein neuartiges Angebot für Krebspatienten und ihre Angehörigen geschaffen. Seitdem nutzen jährlich etwa 90.000 Menschen die Datenbank mit mittlerweile fast 600 Einträgen.

[www.krebswegweiser-sh.de](http://www.krebswegweiser-sh.de)

### Vererben zugunsten behinderter Menschen

Die Broschüre steht im Internet als Download unter [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de) in der Rubrik "Recht und Politik" zur Verfügung. Sie kann außerdem in gedruckter Form zum Preis von 3 Euro (inkl. Porto) unter folgender Adresse bestellt werden:  
**Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V., Stichwort "Testament", Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf. E-Mail: [verlag@bvkm.de](mailto:verlag@bvkm.de)**



[WWW.ELTERNGEHEIMNISSE.DE](http://WWW.ELTERNGEHEIMNISSE.DE)

Darunter findet sich zum Beispiel auch der Tipp, für ältere Geschwister von Neugeborenen eine "Stillkiste" einzurichten: Mit dem Spielzeug darin darf gespielt werden, während das Baby gestillt wird. Das bringt der Mutter die nötige Ruhe. Ein guter Tipp - aber auf den müssen gestresste Eltern erst einmal kommen.

Deshalb werden sie auf der Seite [www.elterngeheimnisse.de](http://www.elterngeheimnisse.de) gesammelt. Alle Tipps sollen helfen, das Alltagsleben zwischen Stillen, Einschlafritualen und Geschwisterstreit leichter zu machen.

## Buchtipps

### Gib Burnout keine Chance!

Thomas M.H. Bergner verarbeitet in seinem Buch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und seine über fünfzehnjährige Erfahrung mit Menschen, die Burnout hatten. Es ist eine wertvolle Hilfe für alle, die Wege aus dem Burnout suchen oder es gar nicht so weit kommen lassen wollen.

Bergner, Thomas M.H.  
**Burnout-Prävention**  
Sich selbst helfen - das 12-Stufen-Programm

€ (D) 29,95  
ISBN: 978-3-7945-2788-5  
Schattauer GmbH - Verlag für Medizin und  
Naturwissenschaften

### Hilfe bei Inkontinenz

Allein in Deutschland leiden mehr als fünf Millionen Menschen an Harninkontinenz. Viele Betroffene schämen sich, darüber zu sprechen oder gar zum Arzt zu gehen. Mit einfachen Selbsthilfe-Maßnahmen lässt sich die Funktionsstörung jedoch gut in den Griff bekommen. In ihrem Ratgeber "Volkskrankheit Harnkontinenz" beleuchten zwei Urologen verständlich alle Aspekte der Harninkontinenz.

ISBN 3-9383-9642-1  
Prof. Dr. Stefan Corvin/ Dr. Hauke Hammerl, Mankau Verlag,  
„Volkskrankheit Inkontinenz“,  
173 Seiten, mit Audio-CD, €17,95

### Sehnsucht nach meiner Schwester - Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen

Einen nahe stehenden Menschen zu verlieren ist eine einschneidende Erfahrung, die uns an die Grenzen unseres gewohnten Erlebens bringen kann. Nach dem Suizid ihrer Schwester hat Ida Elisabeth Lorbach ihren Erfahrungen in Gedichten und Texten Ausdruck gegeben. Sie lässt uns Anteil haben an dem breiten Spektrum von Gefühlen, die die Begegnung mit dem Tod hervorruft: Trauer, aber auch Wut, Schuldgefühl und Sehnsucht.

Mehr Informationen zum Buch und zur Autorin finden Sie auf:  
[www.sehnsuchtnachmeinerschwester.de](http://www.sehnsuchtnachmeinerschwester.de)  
[www.idalorbach.de](http://www.idalorbach.de)

ISBN 978-90-75362-916, € 9,95



### Der erste Flügelschlag

Eine Sterbebegleitung - Realität und Utopie

Jedes Leben beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod. Viele Menschen haben weniger Angst vor dem Ende ihres Lebens als davor, unter für sie entwürdigenden Umständen oder unter qualvollen Schmerzen zu sterben. Trotzdem gibt es in Deutschland bis jetzt keine gesetzliche Regelung der Sterbebegleitung und -hilfe.

In diesem Buch begleitet Leha ihre Sterbenskranke Freundin. Eine schmerzliche Realität, wie sie sich in Deutschlands Sterbeheimen teilweise abspielt, steht einer Utopie gegenüber: die Möglichkeit des selbstbestimmten Sterbens in der Oase, einem Ort, an dem kranken Menschen von Ärzten legal aktive Sterbehilfe gegeben wird.

Sabine Mayra  
ISBN 978-3-942691-00-0, € 7,50

### Nur wer gut für sich sorgt, kann für andere sorgen

Ein Selbsthilfe-Leitfaden für pflegende Fachkräfte und Angehörige

ISBN 978-3-940636-15-7  
Ca. 240 Seiten, € 16,80

Erscheint im September 2011

Zum Buch:

Sabine Maryas Buch ist kritische Bestandaufnahme und Anleitung zur Selbsthilfe zugleich. Sie formuliert aus ihrer vielfältigen eigenen Erfahrung in der Pflege die eklatanten Missstände, aber auch die Möglichkeiten für eine befriedigende Pflege Tätigkeit - sei es in Kliniken, Heimen oder als Angehörige zu Hause.



Möchten Sie ihren Verein oder Ihre Initiative vorstellen, haben Sie Tipps und Infos – Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 30. März 2012.

## 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.

## Termine



Für die folgenden Angaben können wir keine Gewähr übernehmen. Sie entsprechen dem Stand zum Redaktionsschluss.

Auskünfte erteilt KIBIS unter Tel. 0 48 41 / 80 07 77.

Um in künftigen Ausgaben einen möglichst umfassenden Überblick bieten zu können, sind Sie herzlich eingeladen, uns Ihre Vorschläge bzw. Informationen zur Veröffentlichung mitzuteilen.

## Krankheit und Behinderung

### Alzheimer

**Gesellschaft Nordfriesland e.V.**

Kontakt: Dr. Carsten Thoroe, Tel. 01 63 / 6 30 66 91  
Stadtweg 44, 25813 Husum, Email: [AGNF@gmx.de](mailto:AGNF@gmx.de)

### Atemwegserkrankungen

**Patientenliga e.V., Ortsverband St. Peter-Ording**

Kontakt: Helga Repp, Tel. 0 48 41 / 87 12 53,  
Treffen: nach Vereinbarung in der DRK-Nordsee-Reha-Klinik "Goldene Schlüßel", Im Bad 102, 25826 St. Peter-Ording  
Treffen Atemsportgruppe: montags um 18.30 Uhr und mittwochs um 17.30 Uhr in der Sport- und Schwimmhalle der DRK- Nordsee- Reha-Klinik, [www.patientenliga-atemweg.de](http://www.patientenliga-atemweg.de)

### Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD

Kontakt: H & W Matthiesen, Tel. 0 48 47 / 80 23 08  
Treffen: jeden 2. Samstag im Monat um 14.00 Uhr in der Seniorenresidenz, Stampfmühle 1 in 24837 Schleswig

### Behinderungen

**Behindertenberatung Kreisgesundheitsamt**

Kontakt: Heiko Pagel 0 48 41 / 89 70 26

**Behindertenbeauftragter der Stadt Husum und des Kreises NF**

Kontakt: Manfred Carstens, Tel.: 0800/ 0800 6 79  
Sprechstunde: jeden letzten Do. im Monat von 12.00- 14.00 Uhr im Rathaus Husum, Raum 105

**Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter e.V.**

Vorher: Bund deutscher Hirnverletzter  
Kontakt: Klaus Euler, Tel. 0 46 74 / 96 28 01

**Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Husum e.V.**

Kontakt: Manfred Carstens,  
Tel. 0 48 41 / 6 35 45, Fax: 0 48 41 / 6 35 47

**Sonnenscheinkinder Husum e.V.**

Freizeitgestaltung und Ferienmaßnahmen beh. Kinder und Jugendlicher  
Kontakt: Bärbel Lüdemann, Tel. 0 48 42 / 2 26

**Verein für Körper- u. Mehrfachbehinderte im Kreis NF**

Kontakt: Gabriela Milke-Dahlke, Tel. 0 48 47 / 13 37

## **Blinde**

**Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V. -**

**Bezirksgruppe Husum**

Kontakt: Elka Andresen, Tel. 0 48 41 / 56 28, Email: [husum@bsvsh.org](mailto:husum@bsvsh.org)

## **CED Selbsthilfegruppe Husum**

Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen

Kontakt: Hermann Koch, Tel. 0 48 63 / 26 47

## **Diabetes**

**Diabetiker Selbsthilfegruppe Husum**

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 6 26 37 und 01 60 98 13 78 67

Treffen: 1. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus (Familienbildungsstätte), Woldsenstrasse 45 - 47

**Diabetiker Insel Föhr**

Kontakt: Herr Wenzke, Tel. und Fax 0 46 83 / 14 88,

Treffen: jeden 2. Montag im Monat

**Diabetikergesprächskreis Leck**

Kontakt: Königl. Privil. Apotheke, Hans-Günter Lund,

Tel. 0 46 62 / 22 20, Email: [lund@apotheke-leck.de](mailto:lund@apotheke-leck.de)

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr im Haus des Dänischen Vereins, Probst-Nissen-Weg 55, Leck

**Diabetiker Selbsthilfegruppe Niebüll**

Ansprechpartnerin: Harro Jacobsen, Tel. 0 46 62 / 45 81

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr in der FBS, Haus der Kirche, Uhlebülller Straße 22

**Gemeinschaft-Diabetes-Westküste, Gluko**

Kontakt: Herr Funke, Tel. 0 48 43 / 20 24 97

Treffen: jeden 3. Montag im Monat,

Treffpunkt und Zeit bitte erfragen

**Diabetes Bewegungsgruppe**

Ansprechpartner: Thorsten Schulze, Tel. 0 48 46 / 6 37 85,

Fax: 0 48 46 / 6 01 61 88, E-Mail: [ThorstenSchulze@t-online.de](mailto:ThorstenSchulze@t-online.de)

Treffen: mittwochs von 9.15 - 10.30 Uhr in der Turnhalle in Hattstedt, Nordseestrasse

## **Dialyse und Nierenkranke**

**Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und**

**Nierentransplantierten**

**Westküste e.V.**

Kontakt: Heinz Vorlob, Tel. 0 48 04 / 969

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in der Gaststätte Koll, 25746 Weddingstedt

**Junge Nierenkranke Deutschland e.V.**

Altersgruppe zwischen 18 und 40 Jahren

[www.jungenierenkranke.de](http://www.jungenierenkranke.de)

**Rettet Leben NF - Dialyseberatung und Förderung der Organspende**

Kontakt: Annette Schubert, Tel. 0 46 71 / 10 17

## **Dystonie**

Kontakt: Karl-Heinz Petersen, Tel. 0 46 37/ 96 36 86 1,

Email: [karl-heinz.petersen@rg.dystonie.de](mailto:karl-heinz.petersen@rg.dystonie.de)

Oder über KIBIS 0 48 41/ 80 07 77

Treffen: 2. Mittwoch im ungeraden Monat um 16.00 Uhr im Haus der Familie (KIBIS), Wrangelstr. 18, 24939 Flensburg  
Der Raum befindet sich in der unteren Etage und ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

## **Hauterkrankungen**

Selbsthilfegruppe für chronische Hauterkrankungen Schleswig-Holstein

E-Mail: [heinz.moellers@hauterkrankungen-sh.de](mailto:heinz.moellers@hauterkrankungen-sh.de)

Internet: [www.hauterkrankungen-sh.de](http://www.hauterkrankungen-sh.de)

## **Heredo-Ataxien, Erbliche Erkrankung des Kleinhirns**

**Gruppe Schleswig**

Betroffene und deren Angehörige treffen sich jeden 1. Sonntag in den geraden Monaten jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr bei KIBIS im DPWW-Haus, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt: Marita Erichsen, Tel.: 0 46 05 / 10 90

## **Fibromyalgie**

**SHG Husum**

Kontakt: Helga Repp, Tel. 0 48 41 / 87 12 53, Treffen: nach

Vereinbarung

**SHG Niebüll**

Kontakt: Petra Drinkmann, Tel. 046 64 / 5 72

Treffen: Gruppe 1: erster Montag im Monat, Gruppe 2: zweiter Montag im Monat, jeweils von 17.30-19.30 Uhr, im Haus der Familie Niebüll

## **Lippen-Gaumen-Fehlbildungen Selbsthilfevereinigung e.V.**

Kontakt in Nordfriesland: Wolfgang Veigel, Tel. 0 48 84 / 90 34 83,

Fax: 0 48 84 / 90 34 81

Email: [veigel-schwabstedt@t-online.de](mailto:veigel-schwabstedt@t-online.de)

## **Muskelerkrankte**

**Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke**

Kontakt: Anke Hansen, Tel. 0 48 43 / 4 90,

Email: [hansen\\_anke@web.de](mailto:hansen_anke@web.de), Siegfried Schulze-Kölln,

Tel. 0 48 41 / 28 36, Email: [schulze-koelln@t-online.de](mailto:schulze-koelln@t-online.de)

## **Multiple Sklerose**

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. - Zweigstelle**

**Nordfriesland**

Kontakt: Jürgen Hansen, Tel. 0 48 41 / 15 53

Treffen der Gruppe: monatlich, Termine bitte erfragen

**Junge Initiative- MS-Erkrankte in NF**

Kontakt: Tel. 0 46 61 / 94 25 25

Treffen: jeden 2. Sonntag im Monat ab 15.00 Uhr,

Treffpunkt bitte erfragen

**Multiple Sklerose - Selbsthilfegruppe Westerland**

Kontakt: Sybille Seidel, Tel. 0 46 51 / 22 22 6

Treffen: jeden letzten Donnerstag im Monat 18.00 Uhr im

Kirchenzentrum, Westerland, Kirchenweg

**Berater für von MS-Betroffene und Angehörige**

Kontakt: Sönke Greve, Tel. 0 43 51 / 75 49 21 7

## **Morbus Bechterew**

**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew LV-Schleswig-Holstein e.V.**

Kontakt: Kirsten Clausen, Tel. 0 48 41 / 77 31 83

## **Mukoviszidose**

**Regionalgruppe Amrum des Mukoviszidose e.V.**

Kontakt: Marcus Hausmann, Tel. 0 46 82 / 96 12 41,

Fax: 0 46 82 / 96 15 20, Email: [mukoviszidose-amrum@web.de](mailto:mukoviszidose-amrum@web.de)

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr im Haus Sturmvogel, Tidenweg, 25946 Wittdün/Amrum

## Parkinson

**Parkinson-Selbsthilfegruppe für Husum und Umgebung - dPV Regionalgruppe Husum**  
Kontakt: Uta Junker, Tel. 0 48 46 / 7 80.  
Treffen: jeden letzten Montag im Monat um 14.30 Uhr im Bonhoefferhaus (außer in den Ferien)

**Parkinson-Selbsthilfegruppe - Regionalgruppe Südtondern**  
Kontakt: Bernd Clausen, Tel. 0 46 61 / 34 84  
Treffen: montags um 13.45 Uhr in den Mürwiker Werkstätten, Weber Straße 6, 25899 Niebüll

## Rheuma

**Deutsche Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V. - Arbeitsgemeinschaft Eiderstedt**  
Ahornweg 8, 25832 Tönning, Kontakt: Tel. u. Fax 0 48 61 / 64 06

**Deutsche Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V. - Arbeitsgemeinschaft Husum**  
Kontakt: Helga Repp, Tel. 0 48 41 / 87 12 53  
Freie Plätze in der Trockengymnastik Mo u. Di  
Freie Plätze in der Wassergymnastik Mo u. Mi

## Restless Legs (Syndrom der unruhigen Beine)

Kontakt: Heidi Müller  
Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr in der Diakoniestation, Stadtweg 44, Husum

## Schilddrüse

Schilddrüsenliga Deutschland e.V., Tel. 02 28 / 3 86 90 60, Internet: [www.schilddruesenliga.de](http://www.schilddruesenliga.de)

## Schlaganfall

**Selbsthilfegruppe St. Peter-Ording**  
Kontakt: Astrid Kalla, Tel. 0 48 63 / 82 91  
Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr in der DRK-Nordsee-Reha-Klinik, Im Bad 102, 25826 St. Peter-Ording

## Schlafapnoe

**Selbsthilfegruppe Nordfriesland**  
Kontakt: Günter Klose, Tel. 0 48 41 / 7 25 59,  
Email: [shg-schlafapnoe-nf@web.de](mailto:shg-schlafapnoe-nf@web.de), Internet: [www.schlafapnoe-nf.de](http://www.schlafapnoe-nf.de)

## Schmerzen

Kontakt: Dr. Katrin Schäfer, Tel. 0 48 41 / 93 96 62,  
Email: [schaefer@k-a-t-i.de](mailto:schaefer@k-a-t-i.de),  
Treffen auf Anfrage

## Skoliose

Kontakt: Renate Petersen, Tel. 0 48 43 / 28 04 88

## Stotterer

**Stotterertreff Husum**  
Kontakt: Hannah Eller (Logopädin), Tel. 0 48 41/ 404 28 98,  
Handy.0172/ 57 616 15, Email: [hannah.eller@freenet.de](mailto:hannah.eller@freenet.de)

## Selbsthilfegruppe Flensburg

Kontakt: Fiede Krause, Tel. 0 46 32 / 87 63 40,  
Email: [fiedekrause@t-online.de](mailto:fiedekrause@t-online.de)  
Treffen: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr im KIBIS-Selbsthilfetreff, Speicherlinie 34, 24937 Flensburg

## Tinnitus

**Ambulante Tinnitus- und Hörberatung des DSB - Schwerhörigkeit und Ertaubung**  
Kontakt: Karin Pfeiffer, Tel. + Fax 04 61 / 2 76 10,  
Email: [pfeiffer-flensburg@t-online.de](mailto:pfeiffer-flensburg@t-online.de)

## Umwelterkrankte

**Amalgam Selbsthilfegruppe für zahnmateriale geschädigte und umweltkrankte Menschen**  
Kontakt: Ingrid Otto, Tel. und Fax 04 31 / 54 12 01,  
oder 0 46 71 / 29 55, Mo. - Fr. 17.00 - 19.00 Uhr

## Asbestose Selbsthilfegruppe HH und SH

Kontakt: Dieter Schümann  
Tel. 0 40 / 30 80 72 27, Fax 30 85 72 28,  
E-Mail: [asbestose-shg-nord@wt.net](mailto:asbestose-shg-nord@wt.net), [www.asbesterkrankung.de](http://www.asbesterkrankung.de)

## "Risiko Mobilfunk"

Information: Antje Fischer, Gila Terheggen,  
Mo u. Do 14.30 - 17.00 Uhr, Tel. 0 48 41 / 6 32 42  
Sabine Hönck, Di 09.00 - 12.00 Uhr, Tel. 0 48 41 / 39 82  
Michael Drechsler, nach 18.00 Uhr, Tel. 0 48 46 / 7 38

## Selbsthilfegruppe Umwelterkrankter Bredstedt

Kontakt: Horst Klug, Tel. 0 46 71 / 29 55, Fax: 0 46 71 / 94 31 20,  
Erika Thode, Tel. 0 48 57 / 2 19, Ingrid Otto, Tel. 04 31 / 54 12 01  
Treffen: bitte telefonisch erfragen. Bei den Treffen bitte auf Duftstoffe jeglicher Art verzichten.  
Umwelt-Sauna (bis 60 Grad) Di und Do ab 7.00 Uhr in Bredstedt, Info unter 0 46 71 / 29 55 von Mo - Fr 17.00 - 19.00 Uhr

## Selbsthilfe für Umweltkranke Almdorf

Kontakt: Dagmar Schenk, Tel. 0 46 71/ 54 98  
Treffen: 1. und 2. Donnerstag im Monat  
Fachkliniken Nordfriesland, Gammeltoft 10-12 in 25821 Riddorf,

## Verein für Umwelterkrankte Bredstedt e.V.

Tel. 07 00 / 24 12 24 12 , Fax: 0 12 12 / 5 56 89 13 78  
Email: [info@umwelterkrankte.de](mailto:info@umwelterkrankte.de)  
Treffen: jeden 4. Samstag im Monat um 15.00 Uhr im Speisesaal der Zentralküche des Fachkrankenhauses Nordfriesland, Gammeltoft 10-12, 25821 Riddorf  
Sprechstunde: donnerstags 16.00 - 17.00 Uhr,  
Internet: [www.umwelterkrankte.de](http://www.umwelterkrankte.de)  
Personen, die zu unseren Treffen kommen, möchten bitte auf Duftstoffe jeglicher Art verzichten.

## Vaskulitis

Ansprechpartnerin des Arbeitskreises in Nordfriesland ist: Helga Naujoks, Nordstrander Str. 15, 25813 Husum,  
Tel.: 0 48 41 / 45 98  
E-Mail: [helga\\_nj@gmx.de](mailto:helga_nj@gmx.de), Homepage: [www.vaskulitis.org](http://www.vaskulitis.org)

## Psychosoziale Selbsthilfe

### Aids

#### Aidsberatung Husum

Kreisgesundheitsamt, Damm 8, Tel. 0 48 41 / 89 70 - 0  
Ansprechpartner: Jana Hundsdörfer, Tel. 0 48 41 / 89 70 28, Angelica Lorenzen, Tel. 0 48 41 / 89 70 18  
**Das Gesundheitsamt bietet eine anonyme und kostenlose AIDS-Beratung an. Wenn Sie es wünschen können Sie einen ebenfalls anonymen und kostenlosen HIV-Test durchführen lassen.**

#### Aids-Hilfe Sylt - aktHIV für Nordfriesland e.V.

Beratung: Tel. 01 77 / 8 07 91 99  
Treffen: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr, Keitumer Chaussee 10, 25980 Westerland, Tel. 0 46 51 / 1 94 11, Fax: 0 46 51 / 92 76 90, Email: [aids-hilfe-sylt@onlinehome.de](mailto:aids-hilfe-sylt@onlinehome.de)

#### **Aids-Hilfe Westküste**

Große Westerstr. 30, 25746 Heide

Kontakt: Tel. 04 81 / 76 76

Öffnungszeiten: Mo - Do 10.00 - 13.30 Uhr

#### **Angst und Depressionen**

**Kontakte und Treffpunkte bitte erfragen  
bei KIBIS NF, Tel. 0 48 41 / 80 07 77**

#### **Angst und Depressionen**

Treffen wöchentlich montags in Husum

#### **Angst und Depressionen**

Treffen wöchentlich dienstags in Husum

#### **Angst und Depressionen**

Treffen wöchentlich donnerstags in Husum

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

Treffen wöchentlich in Bredstedt

#### **Angst Friedrichstadt**

Treffen wöchentlich in Friedrichstadt

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

Treffen 14-tägig dienstags in Struckum, Kontakt über KIBIS erfragen

#### **Selbsthilfegruppe "für seelische Gesundheit" / St. Peter Ording**

Kontakt: Herr Timm, Tel. 0 48 62 / 5 23

Treffen: jeden Donnerstag um 19.00 Uhr, Badallee 58 (Nebengebäude katholische Kirche), St. Peter-Ording

#### **Borderline**

Kontakt: Mewes Joswiakowski, Tel. 01 73 / 81 58 79 3

Treffen: 14-tägig Do., ungerade Kalenderwoche, bei KIBIS NF, Schiffbrücke 12, 25813 Husum, Tel. 048 41 / 80 07 77 oder Email [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)

#### **Hochsensible Personen**

##### **Hochsensible Personen Selbsthilfegruppe**

Kontakt: Renate Petersen, Tel. 01 51 / 14 37 25 66

Internet: <http://nf.ehrenamt.de.vu>, Treffen bitte erfragen

#### **Krebs**

##### **Krebsberatungsstelle Heide**

Kontakt: Tel. 04 81 / 7 85-11 10,

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

Sprechzeiten: jeden Freitag 15.00 - 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

##### **Krebsgruppe Insel Föhr**

Kontakt: 0 46 81 / 32 08, Treffen: jeden letzten Mittwoch im Monat im Brückezentrum

##### **Frauen Selbsthilfegruppe Krebs**

Kontakt: Claudia Hansen, Tel. 0 48 41/74 01 29 oder Veronika

Brodersen, Tel. 0 46 71 / 38 70

Treffen: ist jeweils am ersten Montag im Monat um 19.00 Uhr im "de ole Peerstall", Klinikum Nordfriesland gGmbH, Klinikum Husum, Erichsen weg 16, 25813 Husum

##### **Frauenselbsthilfe nach Krebs / Breklum**

Kontakt: Annett Bickel, Tel. 0 46 71 / 60 14 10

Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat von 15.30 - 17.30 Uhr im Gemeindehaus, Kirchenstraße 4, 25821 Breklum

#### **Psychosoziale Krebsnachsorge im Deutschen Roten Kreuz**

Kontakt und Beratung Husum, Vera Oelerking, DRK-Kreisverband NF, Industriestraße 9, Tel. 0 48 41 / 96 68-15, Fax. 0 48 41 / 96 68 - 22, Email: [vera.oelerking@drk-nordfriesland.de](mailto:vera.oelerking@drk-nordfriesland.de)  
Sprechzeiten: Mo - Fr von 08.00 - 12.00 Uhr  
beim DRK-Kreisverband NF, Industriestr. 9, Husum

#### **Psychosoziale Krebsnachsorge im Deutschen Roten Kreuz**

Kontakt und Beratung Niebüll, Karin Matew  
Sprechzeiten: Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr, Tel. 0 46 61 / 10 41,  
Fax: 0 46 61 / 14 24 , Email: [karin.matew@drk-nordfriesland.de](mailto:karin.matew@drk-nordfriesland.de)  
Gesprächsgruppe: 1 x im Monat, Datum auf Anfrage,  
von 15.00 - 17.00 Uhr in der Sozialstation, Gotteskoogstraße 3

#### **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Husum**

Kontakt: Dieter Hoh, Tel. 0 46 51 / 80 31 69,

Email: [shg-pca-husum@web.de](mailto:shg-pca-husum@web.de),

Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr im Albert-Schweitzer-Haus in Husum-Rödemis, Kirchenweg 2

#### **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Sylt**

Kontakt: Jürgen Scheunemann, Tel. 0 46 51 / 87 03 98

Treffen: jeden 1. Montag im Monat um 20.00 Uhr  
im Altenzentrum, Steinmannstr. 63, 25980 Westerland

#### **Psychiatrische Erkrankungen**

##### **Selbsthilfe Psychiatrie**

Landesverband SH der Angehörigen u. Freunde psychisch Kranker e.V.

Kontakt: AFpK, 0 45 1 / 39 18 47

Schwartauer Str. 67, 23611 Seveetz

##### **Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes**

Kontakt: 0 48 41 / 89 70 0 (um tel. Voranmeldung wird gebeten)

#### **Trennung**

##### **Selbsthilfegruppe Trennung, Scheidung , Neubeginn**

Kontakt: über KIBIS, Tel. 0 48 41 / 80 07 77, Email: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)

#### **Telefonseelsorge**

Ev. Tel. 08 00 / 1 11 01 11, kostenfrei

Kath. Tel. 08 00 / 1 11 02 22, kostenfrei

## **Angehörige**

#### **Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch erkrankter Menschen**

Kontakt: Thomas Fischer, Damm 8, Gesundheits- und Veterinäramt,  
Tel. 0 48 41 / 89 70 34, Mo - Do 8.30 - 11.00 Uhr

#### **Angehörige von Menschen mit Depressionen**

Kontakt: über KIBIS

Treffen 14-tägig

#### **Gesprächskreis für Angehörige und ehrenamtlich Pflegende von dementiell Erkrankten**

Leitung: Hanna Siegel und Sabine Samluck, Tel. 01 63 / 6 30 66 91

Email: [AGNF@gmx.de](mailto:AGNF@gmx.de)

**Treffen Husum:** mittwochs, 14-tägig, ungerade Wochen,  
um 17.00 Uhr im Asmussen-Woldsenhaus der Tagespflege in der  
Diakonie, Nordhusumer Str. 11, 25813 Husum,  
Termin bitte erfragen

**Treffen Viöl:** Termin bitte erfragen, Tel. 0 48 43 / 2 08 20  
in der Pflegediakoniestation Viöl, Schwalbenweg 2

### **Fachdienst Gerontopsychiatrie, Diakonie-Sozialstation**

Kontakt: Wiebke Lühr, Tel. 0 48 62 / 10 03 47,

Email: [pfllege@diakonie-eiderstedt.de](mailto:pfllege@diakonie-eiderstedt.de)

Sprechzeiten: Mo - Fr 08.00 - 12.00 Uhr

Treffen: jeden 1. Montag im Monat in der Diakonie,  
Norderring 15 - 21, 25836 Garding

### **Treffpunkt für Angehörige von altersverwirrten Menschen Niebüll**

Kontakt: Angelica Lorenzen, Tel.: 0 48 41 / 89 70 18

Treffen: jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in der  
Seniorenwohnanlage Niebüll- Gath

## Sucht

### **Kontakte Anonyme Alkoholiker**

**AA Heide/Gemeindehaus Butendiek**, Helgoländer Str. 20

Kontakt: Kurt, Tel. 0 48 61 / 55 52, Heinz, Tel. 0 48 33 / 42 56 08

Treffen: jeden Montag von 19.00 - 21.00 Uhr

**AA Husum/Friedenskirche**, Schobüller Straße 10

Kontakt: Karin, Tel. 0 48 41 / 6 45 98, Hans-Hermann,

Tel. 0 48 45 / 79 02 89

Treffen: jeden Mittwoch um 20.00 Uhr

**AA Husum/Albert-Schweitzer-Haus**, Alter Kirchenweg 2

Kontakt: Harald, Tel. 0 48 41 / 95 99, Klaus, Tel. 0 48 41 / 51 10

Treffen: jeden Dienstag um 20.00 Uhr

**AA Flensburg**

Kontakt: Tel. 04 61 /58 26 26

Treffen: jeden Freitag um 19.00 Uhr, Gemeindezentrum, An der  
Friedenskirche 20, Flensburg-Weiche

**AA Flensburg-Mürwik**

Kontakt: Tel. 04 61 /58 26 26

Treffen: jeden Dienstag um 20.00 Uhr

im Gemeindehaus der Christus-Kirche, Fördestraße 4, 24944 Flensburg

**AA Leck**

Kontakt: Ilse, Tel. 0 46 62 / 29 12, Hardy, Tel. 0 46 62 / 53 69

Treffen: jeden Donnerstag um 20.00 Uhr

Dänische Schule, Propst- Nissen- Weg 55, Jeden Sonntag 9.00 Uhr

Kontakt: Dieter, Tel. 0 46 62 / 70 78 1

**AA St. Peter-Ording**

Kontakt: Ingrid Tel. 0 48 63 / 39 02, Fritz Tel. 0 48 63 / 31 12

Treffen: jeden Donnerstag um 20.00 Uhr,

Ohlsdorferstraße 19, 25826 St. Peter-Ording

**AA Westerland**

Kontakt: Tel. 0 46 51 / 68 83

Treffen: jeden 1. Montag im Monat offen,

Kirchenweg 37, 25980 Westerland

### **AI- ANON Familiengruppen (für Angehörige und Freunde von Alkoholikern)**

**Heide/Gemeindehaus Butendiek**, Helgoländer Str. 20,

Kontakt: Heidi, Tel. 0 48 61 / 55 52, Jens-Uwe, Tel. 0 48 63 / 39 02

Treffen: jeden Montag von 19.00 - 21.00 Uhr

**Husum/Friedenskirche**,

Schobüller Straße 10, Kontakt: Meta, Tel. 0 48 46 / 9 76

Treffen: jeden Mittwoch von 20.00 - 22.00 Uhr

**Husum/Albert-Schweitzer-Haus**, Kirchenweg 2,

Kontakt: Anke, Tel. 0 48 41 / 87 13 72, Elke, Tel. 0 48 41 / 6 54 82

Treffen: jeden Dienstag von 20.00 - 22.00 Uhr

**Leck / Dänische Schule**, Probst-Nissen-Weg 55

Kontakt: Margritt Tel. 0 46 62 / 39 98

Treffen: jeden Donnerstag von 20.00 - 22.00 Uhr

**Niebüll/Altentagesstätte**, Friedrich-Paulsen-Straße 6b,

Kontakt: Moni Tel. 0 46 61 / 94 10 78, Margritt Tel. 0 46 62 / 39 98

Treffen: jeden Freitag von 20.00 - 22.00 Uhr

**St. Peter-Ording/Gemeindehaus**, Olsdorfer Straße 19,

Kontakt: Jens-Uwe, Tel. 0 48 63 / 39 02

Treffen: jeden Donnerstag von 20.00 - 22.00 Uhr

### **Telefonkontakte AL-ANON**

**Bredstedt:** Berta, Tel. 0 46 71 / 93 08 45

**Tönning:** Heidi, Tel. 0 48 61 / 55 52

### **AI- Anon**

**Erwachsene Kinder Meeting**

Kontakt: Sylvia, Tel. 0 46 27 / 2 10

Treffen: jeden Mittwoch von 20.00 - 22.00 Uhr in der Friedenskirche,  
Schobüller Straße 10, 25813 Husum

### **Alateen**

**für Kinder und Jugendliche aus Familien mit Alkoholproblemen**

Kontakt: Tanja, Tel. 0 46 04 / 98 77 31, Margritt Tel. 0 46 62 / 39 98

Treffen: jeden letzten Freitag im Monat, Flensburg-Weiche,  
Gemeindezentrum, An der Friedenskirche 20

### **Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche**

**Alkohol, Drogen, Spieler, Essgestörte sowie deren Angehörige  
Husum**

Kontakt: Hans-Joachim Breyer, Tel. 0 48 43 / 15 60

oder 01 74 / 93 30 92 7

Treffen: Beratung Montags von 19.00 - 20.00 Uhr, Gruppenabende  
jeden Montag um 20.00 Uhr in Husum, Friedenskirche

### **B. und A. Risum - Lindholm / psychosomatisch**

Kontakt: Hanna, Tel.: 0 46 61 / 44 73

Treffen: montags 20.00 Uhr im Pastorat Lindholm, Dorfstr. 225

### **Freundeskreis für Suchtkranke und Angehörige**

**Husum**

Treffen: freitags 20.00 Uhr im Bonhoefferhaus

**Sylt**

Traudel, Tel. 0 46 51 / 2 97 09,

Treffen: jeden Freitag um 20.00 Uhr im BBZ Sylt, Kirchenweg 37

### **Guttempler-Gemeinschaft "Aktiv ohne Suchtmittel, Schwerpunkt: Alkohol"**

"Friedensheim", Kontakt: Jürgen Kock, Tel. 0 46 72 / 9 94,

Email: [j.kock@t-online.de](mailto:j.kock@t-online.de)

Treffen: jeden Freitag um 20.00 Uhr

im Guttemplerhaus in Risum- Lindholm, Laamstich 2a

**"Frisia"**

Kontakt: Guttempler-Haus: 0 46 51 / 3 33 18,

Sylta Eichhorn, Tel. 0 46 51 / 44 63 09,

Blanka Schnoor, Tel. 0 46 51 / 16 44

Treffen: jeden Dienstag um 19.00 Uhr im Guttempler-Haus,  
Borigwai 10, 25980 Sylt / OT Tinnum

**"Hermann Tast"**, Kontakt: Marie Luise Zöhrens, Tel. 0 48 41 / 7 33 51  
Treffen: mittwochs ab 19.00 Uhr Beratung,  
Mildstedt, Zu den Tannen 2

**"Magnus Voss"**, Kontakt: Bernd Döhring, Tel. 0 46 71 / 37 00  
Treffen: freitags ab 19.00 Uhr, Mildstedt, Zu den Tannen 2

**"Frauengruppe"**, Kontakt: Bruni Böge, Tel.: 0 48 41 / 7 58 19  
Treffen: jeden 1. Montag im Monat um 20.00 Uhr

## Sucht

### Suchthilfe Theodor Storm/ Hattstedt

Kontakt: Gerd van Zoggel, Tel. 0 48 46 / 18 83 o. 01 72 / 6 09 05 70  
Treffen: jeden Freitag um 20.00 Uhr in der Diakoniestation Hattstedt,  
Kirchenweg 31, Einzelgespräche nach telefonischer Vereinbarung

### "Clowns und Helden" Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblemen

Kontakt: Jens Kiesbye, Tel. 0 48 41 / 69 14 20  
Treffen: jeden Montag von 19.00 - 20.30 Uhr im Beratungs- und  
Behandlungszentrum für Suchtkranke, Theodor-Storm-Straße 7  
(Edgeschoss), 25813 Husum

### Frauenselbsthilfegruppe Niebüll für Suchtkranke und Angehörige

Kontakt: Monika, Tel. 0 46 61 / 94 10 79,  
Treffen: auf Anfrage in der Altentagesstätte, Friedrich-Paulsen-Str. 6b

### Gesprächskreis "Deichgraf" für Suchtkranke und Angehörige, Schwerpunkt Alkohol

Kontakt: Manfred Jacobs, Tel. 0 48 63 / 28 68, 0 48 41 / 21 95  
Treffen: dienstags um 19.30 Uhr in der Altenbegegnungsstätte  
Husum

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Drogenkonsumenten / Sylt

Kontakt: Sylta Weberde Reus, Tel. 0 46 51 / 93 63 01  
Treffen: jeden 2. Dienstag um 19.00 Uhr im BBZ Sylt, Kirchenweg 37,  
25980 Westerland

### Selbsthilfegruppe Eltern und Angehörige von Drogengefährdeten und Drogenabhängigen

Kontakt: 0 48 41 / 69 14 20  
Treffen: jeden Donnerstag um 19.30 Uhr im Beratungs- und  
Behandlungszentrum für Suchtkranke, Theodor-Storm-Straße 7,  
25813 Husum

### Selbsthilfegruppe für Suchtkranke mit Therapieerfahrung / Sylt

Kontakt: Detlef Dethlefs, Tel. 0 46 51 / 9 45 11  
Treffen: jeden Sonntag um 18.00 Uhr im BBZ Sylt, Kirchenweg 37,  
Westerland

### Glücksspiel- u. Mediensuchtselbsthilfegruppe

Kontakt: Michael Immelmann, Tel. 0 46 71 / 4 08 43 30  
Treffen: jeden Dienstag um 19.30 Uhr  
Fachkliniken Nordfriesland, Gammeltoft 10-12, 25821 Riddorf

### Spieler selbsthilfegruppe

Kontakt: Ronald Siems, Tel. 0 48 41 / 69 14 20  
Treffen: wöchentlich donnerstags um 19.00 Uhr  
im Diakonischen Werk, Theodor-Storm-Str. 7, Husum

### Suchtberatung auf Föhr

Die Brücke e.V., Kontakt: 0 46 81 / 46 11

### Treffpunkt für Suchtkranke und Angehörige Niebüll

Kontakt: Brunhilde, Tel. 0 46 64 / 3 09  
Treffen: dienstags um 19.30 Uhr im Beratungs- und Behandlungs-  
Zentrum.

## Essstörungen

### Angehörigengruppe Essstörungen

Kontakt: Gertrud Wiedenmann, Tel. 0 48 41 / 69 14 20  
im Diakonischen Werk, Theodor-Storm-Str. 7, 25813 Husum

### Selbsthilfegruppe für essgestörte Frauen und Männer

Kontakt: Gertrud Wiedenmann, Tel. 0 48 41 / 69 14 20  
Treffen jede 2. gerade Kalenderwoche, mittwochs 19.15 Uhr,  
Vorgespräch notwendig

## Tod / Trauer

### Hospiz

#### Ambulanter Hospiz-Dienst Husum und Umgebung e.V.

Sprechstunde: Di. 10 - 12 Uhr, Do. 15 - 17 Uhr, Nordhusumer Str. 11,  
25813 Husum, Kontakt: Uta Steensen, Tel. 0 46 71 / 45 59,  
Einsatzleitung: Tel. 01 60 / 5 40 17 52  
Email: [info@hospizdienst-husum.de](mailto:info@hospizdienst-husum.de),  
Internet: [www.hospizdienst-husum.de](http://www.hospizdienst-husum.de)

#### - Dienst Eiderstedt

Kontakt: Andrea Schacht, Tel. 0 48 62 / 10 03 69  
Sprechstunde in St. Peter-Ording: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat  
von 10.00 - 12.00 Uhr im Marktkaffee im Gemeindehaus  
Sprechstunde in Garding: jeden 1. Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr im  
evangelischen Gemeindehaus am Marktplatz in Garding  
Email: [andrea.schacht@diakonie-eiderstedt.de](mailto:andrea.schacht@diakonie-eiderstedt.de),  
Internet: [www.hospizdienst-eiderstedt.de](http://www.hospizdienst-eiderstedt.de)

#### - Verein Südtondern e.V.

Kontakt: Christel Tychsen, Tel. 0 46 66 / 7 93  
oder 01 73 / 2 36 01 34, Fax: 98 93 66,  
Email: [christel.tychsen@t-online.de](mailto:christel.tychsen@t-online.de)

#### Sylter Hospizverein e.V.

Kontakt: Tel. 0 46 51 / 92 76 84, Sprechzeit: Mo. 10.00 - 12.00 Uhr  
Email: [info@hospizverein-sylt.de](mailto:info@hospizverein-sylt.de)

### Suizid

#### Hilfe für Eltern nach einem Suizid

Kontakt: Katja Kümmeritz, Tel. 0 48 41 / 6 39 21

### Trauergruppen

#### Für Eltern und jüngere Menschen

Kontakt: Pastorin Reinhild Koring, Tel. 0 48 41 / 10 70

#### Für Männer

Kontakt: Pfarrer Mirko Zawiasa, Tel. 0 48 41 / 29 59

#### Für die Gruppe der Hinterbliebenen Witwen und Witwer

Kontakt: Gleichstellungsbeauftragte Frau Ziegler,  
Tel. 0 46 71 / 61 64, Treffen nach Vereinbarung

#### Kindertrauergruppe

Kontakt: Ambulanter Hospiz-Dienst Husum und Umgebung e.V.  
Tel. 01 60 / 5 40 17 52

#### Offene Gruppe für trauernde Angehörige

Treffen jeweils am 2. Freitag im Monat,  
Kontakt u. Leitung: Isolde Brendler 0 48 41 / 6 11 77 und  
Corinna Wiese 0 48 41 / 47 06, telefonische Erstanmeldung erbeten.  
Anmeldung und weitere Informationen unter:  
Telefon 0 48 41 / 21 53, Fax 0 48 41 / 64 05 87,  
E-Mail [buero@fbs-Husum.de](mailto:buero@fbs-Husum.de), Internet [www.fbs-husum.de](http://www.fbs-husum.de)

### **Verwaiste Eltern**

Einzelgespräche und Begleitung  
Kontakt: Karola Reineke, Tel. 0 48 41 / 66 26 53  
SHG, jeden 3. Freitag, 19.30 Uhr in der Familienbildungsstätte in Husum

### **Verwaiste Eltern Schleswig e. V.**

Kontakt: Katja Suchsdorf-ter Avest, Tel.: 0 46 41 / 9 87 91 53  
Elke Heinen, Tel.: 0 46 22 / 28 91  
[www.verwaiste-eltern-schleswig.de](http://www.verwaiste-eltern-schleswig.de)

## Männer und Frauen

### **Frauen**

#### **Asyl-Frauengruppe/ NF**

Kontakt: Juliane Hegemann, Tel. 0 48 46 / 16 39  
Treffen: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 14.00 - 17.00 Uhr  
im Haus der Jugend, Hermann-Tast-Straße 6-8, 25813 Husum

#### **Frauenberatungsstelle und Notruf**

Information und Beratung in schwierigen Lebenssituationen und bei körperlicher, seelischer und sexueller Gewalt

**Husum**, Norderstraße 22, Tel. 0 48 41 / 6 22 34

Telefon-Sprechzeiten: Mo u Fr 10.00 - 11.00 Uhr,

Di u. Do 14.00 - 15.00 Uhr

Öffnungszeiten: Mo u. Fr 10.00 - 12.00 Uhr,

Di u. Do 10.00 - 15.00 Uhr und nach Vereinbarung

**Niebüll**, Friedrich-Pausen-Straße 6a, Tel. 0 46 61 / 94 26 88

Telefon-Sprechzeiten: Mi 14.00 - 15.00 Uhr

Öffnungszeiten: Mi 10.00 - 15.00 Uhr, Mi auch nach Vereinbarung

**Frauen-Helpline** über Tel. 07 00 / 99 91 14 44,

Mo - Fr 15.00 - 01.00 Uhr, Sa + So 10.00 - 01.00 Uhr

#### **JUMP Friedrichstadt**

Junge Müttergruppe im südlichen Nordfriesland. Wöchentlicher Vormittags-Treff mit Kinderbetreuung und Fahrdienst in Friedrichstadt, mittwochs 9.00 - 11.30 Uhr  
Nähere Informationen in der Evangelischen Familienbildungsstätte oder unter Tel. 0 48 81 / 84 93, Leitung: Martina Wulff

#### **JUMP Husum/Frühstückstreff für junge Mütter und schwangere Frauen**

Kontakt: 0 48 41 / 21 53

Treffen: montags von 9.30 - 11.30 Uhr in der Familienbildungsstätte

#### **Junge Mütter Niebüll**

Treffpunkt für junge Frauen, die Mütter sind oder werden zwischen 16 und 21 Jahren.

Treffen: donnerstags von 09.00 - 12.00 Uhr in der Familienbildungsstätte Niebüll.

#### **Lesben unterwegs**

Kontakt: 0 48 41 / 77 68 86

Treffen: jeden 3. Sonntag im Monat in Husum, weitere Infos unter obiger Tel. Nr.

#### **Pro Familia**

Husum, Herzog- Adolf- Str. 35, Tel. 0 48 41 / 36 71

Termine nach telefonischer Vereinbarung

### **Regentrude**

Für Frauen mit Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenabhängigkeiten, psych. Erkrankungen und deren weibl. Angehörige  
Kontakt: Linda, Tel.: 0 46 72 / 77 64 26  
Treffen: jeden Mo. von 19.00 - 21.00 Uhr im Cafe Snack, Tondersche Str. 2a, 25821 Bredstedt

### **"Schmetterlingsfrauen" für Frauen mit sexuellen Gewalterfahrungen**

Kontakt: Christiane Riegel, Tel. 0 48 84 / 4 21

Treffen: 14-tägig, mittwochs um 16.00 Uhr, Land in Sicht in der Ludwig-Nissen-Straße 26, 25813 Husum, bitte telefonisch anmelden

### **Treffpunkte für Frauen**

**Bredstedt AWO** Treffen im Cafe Snack/Tondersche Straße 2a, mittwochs von 15.00 - 17.00 Uhr  
Bürgerhaus Bredstedt: jeden 1. Donnerstag im Monat um 09.00 Uhr  
Frauenfrühstück mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bredstedt

**Husum** Frauenstammtisch, jeden letzten Donnerstag im Monat ab 18.00 Uhr im Husum Pub

**Westerland AWO** Frauencafe im Treffpunkt Westerland, Geschwister-Scholl-Weg 2  
montags von 15.30 - 18.00 Uhr

### **Männer**

#### **Männergruppe Husum und Umgebung**

Kontakt: David Krüger Tel. 0 48 45 / 79 14 69,  
Treffen: dienstags 14-tägig im Husumer Speicher, bitte telefonisch erfragen

#### **Männergruppe Bredstedt**

Kontakt: Werner Nicolaisen, Tel. 0 46 71 / 14 10

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat, Kirchenbüro Bredstedt

#### **"Väteraufbruch für Kinder" e. V. - Kreisgruppe Kiel**

Kontakt: Karl-Heinz Eckert Tel. 04 31 / 66 87 75 6,

E-Mail: [eckertkiel@web.de](mailto:eckertkiel@web.de)

Treffen: 1. Donnerstag im Monat 19.00 Uhr im Gruppenraum II bei "Die Pumpe" e. V., Haßstr. 22, 24103 Kiel

## Kinder und Jugendliche

#### **ADHS und andere Auffälligkeiten bei Kindern**

Kontakt: Christel u. Ulrike Volquardsen, Tel. 0 46 71 / 93 13 60

Treffen: jeden 2. Mittwoch, Treffpunkt erfragen.

#### **Asperger- Selbsthilfegruppe für Angehörige**

Kontakt: Christiane Jacobsen, Tel. 0 48 42 / 83 91,

Email: [chr.jacobsen@t-online.de](mailto:chr.jacobsen@t-online.de), [www.asperger-selbsthilfe-husum.de](http://www.asperger-selbsthilfe-husum.de)

Treffen: jeden 1. Di. im Monat,

Poggenburgstr. 12 (Bahnhof), 25813 Husum

#### **Hochbegabtenförderung e.V.**

Bundesberatungsstelle, Am Pappelbusch 45, 44803 Bochum,  
Tel. 02 34 / 9 35 67-0, Fax: 02 34 / 9 35 67-25, Email: [hbf@hbf-ev.de](mailto:hbf@hbf-ev.de),  
Internet: [www.hbf-ev.de](http://www.hbf-ev.de)

#### **Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V. Regionalverein Schleswig-Holstein, [www.dghk.de](http://www.dghk.de)**

#### **Elterngruppe Risum-Lindholm**

Kontakt: Meike Classen, Tel. 0 46 61 / 65 44

### Elterngruppe Friedrichstadt

Kontakt: Telse Mumm, Tel. 0 48 62 / 1 74 36,

Email: [telse.mumm@t-online.de](mailto:telse.mumm@t-online.de)

Treffen bitte telefonisch erfragen

### Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Nordfriesland e.V.

Öffnungs- bzw. Sprechzeiten: Mo - Do 09.00 - 12.00 Uhr,  
ansonsten Anrufbeantworter

Kontakt: Gregor M. Crone, Tel. 0 48 41 / 25 75, Fax: 0 48 41 / 29 55,

Email: [kinderschutzbund-nordfriesland@t-online.de](mailto:kinderschutzbund-nordfriesland@t-online.de)

### ELFE - Eltern helfen Eltern

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Schulproblemen

Kontakt: Martina Bröbke und Susanne Steinmeier,

Tel. 0 48 41 / 66 24 60

Treffen: jeden 2. und 4. Mittwoch von 19.30 - 21.00 Uhr in der

Familienbildungsstätte, Woldsenstr. 47, 25813 Husum

### Erziehungsberatung

Psychologisches Beratungszentrum Husum

Tel. 0 48 41 / 69 14 40, Sprechzeiten: Mo - Do 08.00 - 17.00 Uhr,

Fr 08.00 - 13.00 Uhr

### Haus der Jugend

Öffnungszeiten: Di von 14.00 - 19.00 Uhr, Mi bis Fr von 13.00 - 19.00

Uhr, Sa und So lt. Ankündigung, Tel. 0 48 41 / 80 00 08

### Kinderschutz-Zentrum Westküste

Hilfe bei körperlicher und seelischer Gewalt, sexuellem Missbrauch,  
Vernachlässigung und bei schwierigen Konflikten in der Familie.

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 69 14 50, Email: [kinderschutz@dw-husum.de](mailto:kinderschutz@dw-husum.de)

Öffnungs- bzw. Sprechzeiten: Mo - Do 8 - 17 Uhr, Fr 8 - 13 Uhr

### Legasthenie-Liga

**Nordfriesland Süd:** Heidi Holste, Tel. 0 48 61 / 14 72

Treffen: alle 8 Wochen, Termin bitte bei Frau Holste erfragen.

Geschäftsstelle: Legasthenie-Liga SH e.V., Hasselbusch 26,  
24220 Flintbek, Tel. 0 43 47 / 90 89 70, Fax: 0 43 47 / 90 89 71,

Email: [sh-info@lega-liga.de](mailto:sh-info@lega-liga.de), Internet: [www.lega-liga.de](http://www.lega-liga.de)

Telefonberatung: in der Regel mittwochs von 15.00 - 19.00 Uhr

### Mädchentreff Husum

Asmussenstraße 66/Hinterhof, 25813 Husum, Tel. 0 48 41 / 7 52 52,

Fax: 0 48 41 / 80 00 26, Email: [maedchentreff@foni.net](mailto:maedchentreff@foni.net)

### Nordfrühchen" e.V.

**Selbsthilfeverein für Eltern frühgeborener Kinder**

Kontakt: Sandra Philippsen, Tel. 0 48 62 / 10 23 45

E-Mail: [nordfruehchen@gmx.de](mailto:nordfruehchen@gmx.de), [www.nordfruehchen.de](http://www.nordfruehchen.de)

Termine zum Treffen und Hilfsangebote auf der Homepage

### Projekt "Durchbruch"

Begleitung und Unterstützung von Jugendlichen und jungen  
Menschen mit sozialen, kulturellen und seelischen Handicaps, insbe-  
sondere auch Suchtprobleme.

Kontakt: Land in Sicht, Ludwig-Nissen-Straße 26, 25813 Husum,

Tel. 0 48 41 / 66 21 46, Email: [lisev@t-online.de](mailto:lisev@t-online.de)

## Familie / Partnerschaft

### Beratungs- und Behandlungszentrum

Beratung Erziehungs- u. Lebensfragen, Sozialberatung,  
Schuldnervorbeugung, Beratung u. Behandlung Suchtkranke

#### Niebüll

Kontakt: Tel. 0 46 61 / 96 59-0, Fax: 0 46 61 / 96 59-16,

Email: [info@bbzniebuell.de](mailto:info@bbzniebuell.de), Internet: [www.bbzniebuell.de](http://www.bbzniebuell.de)

Sprechzeiten: Mo - Mi 08.00 - 17.00 Uhr, Do 08.00 - 19.00 Uhr,  
Fr 08.00 - 13.00 Uhr

#### Leck

Kontakt: Tel. 0 46 62 / 54 74, Fax: 0 46 62 / 54 83

Sprechzeiten: Mo, Di, Fr von 08.00 - 12.00 Uhr, Di 12.30 - 16.30 Uhr,

Do 10.30 - 19.00 Uhr

#### Wyk/Föhr

Kontakt: Tel. 0 46 81 / 36 93

Sprechzeiten: Mi von 15.00 - 19.00 Uhr und nach Vereinbarung

#### Sylt

Kontakt: Tel. 0 46 51 / 8 22 20-20, Fax: 0 46 51 / 8 22 20-28

Sprechzeiten: Mo, Di, Do u. Fr von 09.00 - 13.00 Uhr, Mo, Di u. Do  
von 14.00 - 16.00 Uhr, Mi von 16.00 - 19.00 Uhr und nach  
Vereinbarung

### Evangelische Familienbildungsstätte Husum

- Mehrgenerationenhaus -

Auskunft - Beratung - Anmeldung

25813 Husum, Woldsenstraße 45 - 47, Tel. 0 48 41 / 21 53,

Fax: 0 48 41 / 64 05 87, Email: [buero@fbs-husum.de](mailto:buero@fbs-husum.de),

Internet: [www.kirchenkreis-husum.de](http://www.kirchenkreis-husum.de), [www.fbs-husum.de](http://www.fbs-husum.de)

Sprechzeiten: Mo - Do von 09.00 - 12.00 Uhr

### Eltern-Start-Hilfe

Kontakt: Tel. 0 46 61 / 90 01 09 1

Haus der Familie, Uhlebüllers Str. 22, 25899 Niebüll

Öffnungszeiten: Di. 9.00 - 12.00, Mi. 8.00 - 12.00,

Fr. 8.00 - 12.00 Uhr

### Evangelische Familienbildungsstätte Niebüll

der diakonischen Werk Südtondern gGmbH

Kontakt: Friedericke Christiansen, Tel. 0 46 61 / 22 40,

Fax: 0 46 61 / 67 58 92,

Email: [evfbs@foni.net](mailto:evfbs@foni.net)

### Familienservicebüro

Kontakt: Familienbildungsstätte Husum, Tel. 0 48 41 - 21 53

### Familie leben

Kontakt: Susanne Tolkmitt, Thordies Harmsen, Tel. 0 48 41 - 69 14 47

### PFAD - Kreisverband der Pflege- und Adoptivfamilien in Nordfriesland e.V.

Kontakt: Karin Ahrens, Tel. 0 48 41 / 87 14 04, Email:

[pfad.nf@epost.de](mailto:pfad.nf@epost.de)

### Pflege- und Adoptivfamilien Raum Süd

Treffen: jeden letzten Dienstag im Monat um 20.00 Uhr in der  
Schillerstraße 25, 25813 Husum (außer in den Ferien)

### Pflege- und Adoptivfamilien Raum Nord

Treffen: jeden ersten Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr in der Ergo-  
Praxis Eggers, Kösterwäe 1, 25920 Lindholm (außer in den Ferien)

## Soziale Hilfen

### Beratung

#### **Berufliche Integration und Begleitung für Menschen mit Behinderung**

Husum: Tel. 0 48 41 / 8 12 41, Fax 0 48 41 / 87 15 08,  
E-Mail [jfd-husum@bib-flensburg.de](mailto:jfd-husum@bib-flensburg.de)  
Niebüll: Tel. 0 46 61 / 90 24 04, Fax 0 46 61 / 90 24 06,  
E-Mail [jfd-niebuell@bib-flensburg.de](mailto:jfd-niebuell@bib-flensburg.de)

#### **Seniorenbeirat Stadt Husum**

Kontakt: Gernot v. d. Weppen 0 48 41 / 6 26 49

#### **Bredstedter Tafel**

Osterstrasse 65, ehemals "Bücher Bahnsen".  
Öffnungszeiten: mittwochs von 10 bis 12 Uhr.  
Nummer kann ab 08.30 Uhr gezogen werden.

#### **BINF-Beratungsstelle für Arbeitslose**

Kontakt: Tel. 0 46 71 / 93 07 30, Email: [arbeitslosenber@foni.net](mailto:arbeitslosenber@foni.net)  
Beratung mittwochs von 10.00 - 12.00 Uhr, Kirchenweg 1 in  
25821 Bredstedt

#### **Ehrenamtliche Patientenhilfe Niebüll**

Werner Preuß, Tel. 0 46 61 / 15-67 56 75

#### **Ehrenamtliche Patientenhilfe Husum**

Husumer Klinik, Kontakt: 0 48 41 / 6 60 14 01.

#### **Erwerbsloseninitiative**

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 87 27 13  
Treffen: jeden 2. u. 4. Montag im Monat um 16.00 Uhr  
Beratung: mittwochs von 10.00 - 12.00 Uhr  
im Kulturzentrum Speicher, Hafenstrasse 17, 25813 Husum

#### **Die Brücke e. V./Föhr**

Verein zur Unterstützung von Menschen in Not  
Kontakt: Tel. 0 46 81 / 57 00 72, Badestr.11, 25938 Wyk auf Föhr

#### **DRK-Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen**

Kontakt: Elisabeth von der Weppen, Tel. 0 48 41 / 6 26 49

#### **Wohnungslosenberatung**

Poggenburgstraße 16, 25813 Husum  
Kontakt: Erk Paulsen, Tel. 0 48 41 / 66 80 45

#### **Rentenberatung und Antragsaufnahme**

Pro Monat: Zweimal Donnerstag in der BARMER GEK, Schulstr. 4,  
Husum, einmal Rathaus Friedrichstadt, am Markt 11 und einmal in  
der Nospa Tönning, Herrengraben, jeweils im Wechsel von 10-17 Uhr  
mit Terminvereinbarung.

Kontakte: Lieselotte Rowell ehrenamtliche Versicherungsberaterin  
der Deutschen Rentenversicherung Bund.  
Termine unter Email: [termine@versichertenberatung.de](mailto:termine@versichertenberatung.de), oder  
Telefon 0 48 41 / 82 76 2 oder Fax 0 48 41 / 80 38 01 8.

#### **Sozialverband Deutschland e.V. - Kreisverband Nordfriesland**

Kreisgeschäftsstelle, Westerkampweg 21, 25813 Husum,  
Tel. 0 48 41 / 47 80, Fax: 0 48 41 / 6 29 53  
Sprechzeiten: Mo - Do von 08.00 - 12.00 Uhr. Bitte vorher Termin  
vereinbaren, um längere Wartezeiten zu vermeiden.

#### **Streetworker Husum**

Tel. 01 79 / 6 45 26 43, Email: [streetwork@dw-husum.de](mailto:streetwork@dw-husum.de)  
Jens Kiesbye, Theodor-Storm-Str. 7, 25813 Husum

#### **Anlaufstelle Streetwork**

Pavillion am ZOB, Herzog-Adolf-Str. 23, 25813 Husum  
Tel. 0 48 41 / 8 05 54 04, Email: [streetwork-zob@dw-husum.de](mailto:streetwork-zob@dw-husum.de)  
Öffnungszeiten: Mo. 15 - 18 Uhr, Di. 15.30 - 18 Uhr, Mi. 10 - 12 Uhr,  
Do. 14.30 - 17.30 Uhr, Fr. 9 - 11 Uhr

#### **Weißer Ring**

Hilfe für Kriminalitätsoffer

#### **Außenstelle Nordfriesland Nord**

Kontakt: Rolf Johannsen, Tel. 0 46 61 / 90 28 30

### Essen/Kleider/Möbel

#### **DRK-Kleiderkammer/ Husum**

Industriestraße 9, 25813 Husum, Tel. 0 48 41 / 9 66 80  
Öffnungszeiten: Mo - Do 09.00 - 12.00 Uhr und 12.30 - 15.00 Uhr

#### **Ortsverein Husum DRK-Kleiderkammer**

Berliner Straße 58, 25813 Husum, Tel. 0 48 41 / 35 14  
Öffnungszeiten: Mo 14.40 - 17.00 Uhr (außer 1. Montag im Monat)

#### **Ortsverein Garding DRK-Kleiderkammer**

Markt, 25836 Garding, Tel. 0 48 62 / 16 76  
Öffnungszeiten: jeden 1. Dienstag im Monat 9.30 - 11.30 Uhr

#### **Tausendschön - Kinderbekleidung aus zweiter Hand**

Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Nordfriesland e.V.,  
Osterende 61a, 25813 Husum, Tel. 0 48 41 / 25 75

#### **3G MöbelMarkt Bredstedt**

Kontakt: Tel. 0 46 71 / 94 30 21 5, Neue Arbeit Nord,  
Eichweberstr. 2, 25821 Bredstedt  
Öffnungszeiten: täglich 09.00 - 15.00 Uhr

#### **3 G-Möbel und Mehr Husum**

Kontakt: 0 48 41 / 90 40 62 6, Hinter der Neustadt 70-72  
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9.00-17.30 Uhr, Fr. 9.00-15.00 Uhr

#### **Möbel und Mehr / Tönning**

Kontakt: 0 48 61 / 6 17 57 30, Diakonisches Werk,  
Johann-Adolf-Str. 7 - 9, 25823 Tönning  
Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi. + Fr. 09.00 - 13.30 Uhr  
Do. 11.00 - 16.30 Uhr

#### **Bahnhofsmission - Suppenküche für Bedürftige**

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 25 39, Poggenburgstr. 16, 25813 Husum  
Öffnungszeiten: Mo - Fr von 06.30 - 15.00 Uhr  
und von 19.30 - 22.00 Uhr

#### **Husumer Tafel**

Theodor-Storm-Straße 7, Keller  
Kontakt: Hilde Zeugner, Tel. 0 48 41 / 6 43 55, Dieter Pelties,  
Diakonisches Werk, Tel. 0 48 41 / 69 14 20  
Öffnungszeiten: mittwochs von 10.00 - 11.30 Uhr und freitags von  
10.00 - 12.00 Uhr

#### **Föhrer Tafel**

Kontakt: Annemarie Linneweber, Tel. 0 46 81 / 58 08 59  
Föhrer Tafel e.V., Am Grünstreifen, 2593 Wyk,  
Email: [foehrer.tafel@online.de](mailto:foehrer.tafel@online.de)

#### **Tönninger Tafel**

Johann-Adolf-Str. 7 - 9, 25823 Tönning  
Ausgabe Dienstag und Freitag ab 11.00 Uhr

### Sozialladen

Neustadt 40, 25813 Husum

Öffnungszeiten: montags bis freitags von 09.30 - 18.30 Uhr,  
samstags von 09.30 - 13.00 Uhr

### Neuweg/ Ecke Kattrepel, 25832 Tönning

Öffnungszeiten:

montags bis freitags von 10.00 - 12.00 und 14.00- 17.00 Uhr

Erreichbar ist die Einrichtung des Vereins "Hilfe für Gefährdete"  
unter 0 48 41 / 6 63 28 76

und per E-Mail über [stoeberecke-husum@power.ms](mailto:stoeberecke-husum@power.ms)

### Projekte

#### Husumer Auto-Teilen-Initiative

Kontakt: Sigrid Saxen, Osterende 128, 25813 Husum,  
Tel. 0 48 41 / 8 25 10

Internet: <http://nf.ehrenamt.de.vu>, Treffen: bitte erfragen

#### Ma Donna

Kreatives Arbeitsprojekt für Frauen

Kontakt: 0 48 41 / 66 22 28 1

Neustadt 32, 25813 Husum

E-Mail: [madonnalisev@yahoo.de](mailto:madonnalisev@yahoo.de)

#### Obdachlosentreff TOBI - NF e.V.

Gurlittstraße 15, 25813 Husum, Tel. 0 48 41 / 80 35 75

Öffnungszeiten: Mo - Sa 13.30 - 18.00 Uhr,  
an Sonn- u. Feiertagen 11.00 - 16.00 Uhr.

#### Radstation

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 80 55 50, Poggenburgstr. 12 (Bahnhof),  
25813 Husum

Fahrradbewachung ganztags, Werkstatt und Fahrradverleih

#### Regionalgeld und bedingungsloses Grundeinkommen

Kontakt: Sigrid Saxen, Tel. 0 48 41 / 8 25 10

#### Tausch Watt NF e.V.

Helga Scharmer-Martens, dienstags 09.00 - 12.00 Uhr,  
Tel. 0 48 41 / 6 55 75

Frauke Nissen, freitags 19.00 - 20.00 Uhr, Tel. 0 48 41 / 80 17 66  
Info jeden Donnerstag im Foyer Rathaus Husum 09.30 - 12.00 Uhr  
Treffen: jeden 1. Mo. im Monat im Mehrgenerationenhaus

#### Zeitauschbörse "Schneewittchen"

Kontakt: Ilona Bode, Tel. 0 48 81 / 93 70 43

## Freizeit / Kultur / Umwelt

#### Altenbegegnungsstätte Husum St. Marien

Norderstraße 2, 25813 Husum, Tel. 0 48 41/ 23 32,  
Fax: 0 48 41 / 66 87 95

Email: [altenbegegnung@kirchenkreis-husum.de](mailto:altenbegegnung@kirchenkreis-husum.de)

Öffnungszeiten: Mo - Do 9.00 - 12.00 Uhr u. 14.00 - 18.00 Uhr,  
Fr 9.00 - 12.00 Uhr und zu Sonderveranstaltungen

#### DONNA WELLA (Frauenredaktion)

Kontakt: 0 48 41 / 6 22 84, Fax: 0 48 41 / 66 27 05,

Email: [FRC-Husum@t-online.de](mailto:FRC-Husum@t-online.de)

Das Programm kommt kostenlos ins Haus.

#### Freie RadioCooperative -FRC-

Sendezeit: freitags von 17.00 - 20.00 Uhr UKW 97,6

Stadtfrequenzen Husum: Antenne UKW 98,8, Kabel 107,45

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 6 22 84, Fax: 0 48 41 / 66 27 05

Email: [FRC-Husum@t-online.de](mailto:FRC-Husum@t-online.de)

#### Kinderhilfswerk "Plan International" - Aktionsgruppe Nordfriesland

Kontakt: Eva G. Kochanski, Tel. 0 48 46 / 13 97, Michael Schwarz,

Fax: 0 48 41 / 7 70 99 96, Email: [plannf@gmx.de](mailto:plannf@gmx.de)

#### Nierosta- Gruppe älterer Menschen/ Insel Föhr

Kontakt: 0 46 81 / 36 94, Treffen: Jeden Dienstagnachmittag

#### Speicher Husum

Kultur- und Kommunikationszentrum - Speicher Husum e.V. -

Hafenstraße 17, 25813 Husum. Tel. 0 48 41 / 6 50 00,

Fax: 0 48 41 / 6 50 01, Programmansage: Tel. 0 48 41 / 6 50 02,

Email: [speicher-husum@t-online.de](mailto:speicher-husum@t-online.de)

#### Mehrgenerationenhaus Husum / Ev. Familienbildungsstätte

Woldsenstr. 45-47, Tel. 0 48 41 / 21 53,

dienstags ab 14 Uhr Hausaufgabenhilfe,

mittwochs 15 Uhr Doppelkopf für Anfänger, ab 17 Uhr für

Fortgeschrittene,

jeden 3. Samstag im Monat 10 Uhr offener Maltreff

#### Husumer Freizeitgruppe (14-tägig am Wochenende)

Sucht nette und zuverlässige Leute zwischen 25 und 45 Jahren für  
Gesellschaftsspiele und Unternehmungen. Bei Interesse und Fragen  
bitte melden unter:

Tel. 01 74- 84 61 52 1 (zwischen 17 und 21 Uhr) oder

E-Mail: [freizeitgruppe-husum@yahoo.de](mailto:freizeitgruppe-husum@yahoo.de)

Wir würden uns freuen Euch kennen lernen zu dürfen!

„Selbst gemacht“

In diesem KIBIS-Info werden Treffen und  
Termine der Nordfriesischen Selbsthilfegruppen  
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  
30. März 2012.

## Notdienste

### Notrufnummer für Apothekendienste

#### Handy-Anrufe:

Unter der Rufnummer 22 8 33 erhalten Verbraucher ab sofort bundesweit Auskunft über Nacht- Und Notdienstapotheken in ihrer Nähe. (unabhängig vom Mobilfunknetz 69 Cent pro Minute),

#### SMS:

(Adresse apo an 22833 für ebenfalls 69 Cent pro SMS)

#### Internet:

([www.abda.de](http://www.abda.de), mobile Internet-Nutzer [www.22833.mobi](http://www.22833.mobi)).

#### Festnetz-Anrufe:

Ein Anruf aus dem Festnetz kostet 50 Cent pro Minute. Hier gilt die Nummer 0137 / 888-22833.

### Giftnotzentrale:

(05 51) 1 92 40

### Patienten-Ombudsmann und -frau S-H e.V.

(01805) 23 53 83

### Psychotherapeutischer Bereitschaftsdienst

(01 80) 5 00 06 83

### Notdienst der Husumer Ärzte

(0 48 41) 89 17 91

### Rettungsdienst / Notarzt

112

### Familienservicebüro

(0 48 41) 21 53