



Selbsthilfeberatung Schleswig-Flensburg

SELBSTHILFE

im Kreis Schleswig-Flensburg



Informationen und Termine
2026

www.kibis-sl.de

Was ist Selbsthilfe?

Was sind Selbsthilfegruppen?

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

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



Willkommen



Liebe Leserinnen und Leser,

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

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

Herzlichst Ihr KIBIS-Team

Hinweis

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

**Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der
15. Oktober 2026.**

Was macht KIBIS?

Wir beraten:

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

Wir informieren:

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

Wir fördern:

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

Wir unterstützen Gruppen, wenn:

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

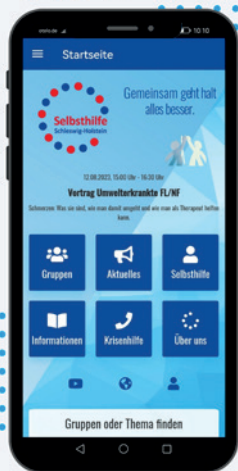
KIBIS, die **K**ontaktstelle für **I**nformation und **B**eratung **I**m **S**elbsthilfebereich, ist seit über 30 Jahren Anlaufstelle für alle Selbsthilfeaktivitäten in der Region.

Selbsthilfe-APP

Schleswig-Holstein



JETZT UNSERE APP LADEN!



www.selbsthilfe-sh.info

Neue Selbsthilfe-App

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

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

Hallo aus der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein

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

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und indikations- und gruppenübergreifend, sodass sie über die eigene Selbsthilfegruppe oder Organisation hinaus zu einem Austausch anregen und die Vielfalt der Aktiven im Selbsthilfebereich abbilden. Mit der Mischung aus Online- und Präsenzveranstaltungen erreicht die Selbsthilfe-Akademie S-H neue und bekannte Gesichter aus der Selbsthilfe und fördert die Vernetzung landesweit.

Seit 2025 verfolgt die Selbsthilfe-Akademie S-H mit dem Schwerpunkt „Die Selbsthilfe in der medizinischen und sozialen Lehre verankern“ das Ziel, die Sichtbarkeit der Selbsthilfe in medizinischen und sozialen Studiengängen und Ausbildungsberufen zu stärken. Menschen in Selbsthilfegruppen bringen ein tiefes Erfahrungswissen mit – sie wissen, wie es ist, mit einer chronischen Erkrankung, Behinderung oder psychischen Belastung zu leben. Dieses Wissen ist eine wertvolle Ressource für angehende Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialbereich. Es ermöglicht ein tieferes Verständnis für die Lebensrealitäten der Betroffenen, das in der Ausbildung bisher oft zu kurz kommt. Wenn Sie mehr zum Schwerpunkt

erfahren wollen, schauen Sie gerne auf unserer Homepage vorbei: Unser Schwerpunkt: Die Selbsthilfe verankern

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

Unter www.selbsthilfe-akademie-sh.de finden Sie das aktuelle Veranstaltungsprogramm für 2026



Demenz in Schleswig und Umgebung

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

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

Weitere Informationen: KIBIS Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Demenz-Café „Vergiss-mein-nicht“

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



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

Weitere Informationen: KIBIS Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

DEMENZ-HELPER*INNEN GESUCHT

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

Dann melden Sie sich gerne bei:

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



Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

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

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

In eigener Sache

Dankeschön!

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

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



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



Folgende Gruppen haben sich neu gegründet und freuen sich über neue Teilnehmer*innen:

- Asperger (Betroffene)
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Darm /CED
- Diabetes 1
- ME/CFS
- Narzissmus
- Osteoporose
- Tuberöse Sklerose
- „Affen im Kopf“

Weitere Informationen: KIBIS Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

„Affen im Kopf“

Energietanken bei Redebedarf, Grübelfalle und Co.

Manchmal wird einem alles zu viel im Leben. Vielleicht fühlt man sich einsam, überfordert, erschöpft ...

In dieser Gruppe können wir darüber reden. Wir hören einander zu, unterstützen uns, und können so neue Wege finden.

ME/CFS

ME/CFS ist eine schwere Multisystemerkrankung, deren neuroimmunologischer Krankheitsmechanismus zu Funktionsstörungen zahlreicher Organsysteme führt. Die Gruppe bietet in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre die Möglichkeit zum konstruktiven Erfahrungsaustausch zum Krankheitsbild ME/CFS. Dazu gehören Tipps und Bewältigungsstrategien zum Umgang mit der Erkrankung sowie Fragen zu verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten. Das Ziel ist es, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken, um den Alltag trotz chronischer Erkrankung besser bewältigen und vor allem lebenswert gestalten zu können.

„Das kranke Herz“

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

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

Kontakt: Kerstin Tessensohn, Tel. 04621 / 9305179

Neue Lebensqualität mit dem Cochlea-Implantat



Ein Cochlea-Implantat (CI) überträgt Audiosignale an das Gehirn und kann so an Taubheit grenzend schwerhörigen Menschen das Hören und Verstehen ermöglichen. Es gibt den Betroffenen die Möglichkeit, wieder mitten im Leben zu stehen. Das CI bringt viele Vorteile

mit sich, doch aller Anfang ist schwer und das Hören mit dem CI muss oftmals erst erlernt werden.

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

Wir tauschen uns aus über:

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

und vieles mehr.

Angehörige sind ebenfalls herzlich zu unseren Treffen eingeladen. Die CI-Selbsthilfegruppe Kappeln trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat (außer Juli, August, Dezember) um 18:00 Uhr im Birger-Forell Haus in Kappeln.

Bitte melden Sie sich an unter:

Kontakt: Michaela Korte, Tel. 04644 / 671

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

Homepage: www.ci-shg-kappeln.de

Schlaganfall-Selbsthilfe-Gruppe

Unser Schlaganfall Selbsthilfe Gruppe richtet sich an Betroffene und deren Angehörige.

Wir tauschen Erfahrungen aus. Helfen uns gegenseitig, vermitteln Kontakte, organisieren Vorträge und stärken das Selbstvertrauen.

Über den Rehasport wird die Mobilisation, Grob- und Feinmotorik Betroffener gefördert die Muskulatur gekräftigt. Gemeinsame Unternehmungen wie Sommerfeste und Weihnachtsfeste stehen auch auf dem Programm. Ein besonderes High-Light in diesem Jahr waren drei Tage Büsum. Die Tage waren ausgefüllt mit Turnübungen mal anders, Ausflüge in der Umgebung und ein Besuch im Meerwasserwellenbad. Ein kurzweiliges Abendprogramm rundete die Tage ab und machte den Ausflug zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Kontakt: KIBIS, Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Bericht der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie und chronische Schmerzen

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe von Menschen, unterschiedlichen Alters und mit den unterschiedlichsten Lebens- und Leidensgeschichten, vereint durch die gemeinsame Erkrankung Fibromyalgie bzw. chronischer Schmerzen.

Frauen sind von der Erkrankung deutlich häufiger betroffen als Männer. Das spiegelt sich auch in unserer Gruppe wider. Derzeit sind wir nur Frauen, aber Männer sind ebenso herzlich willkommen.

Die Selbsthilfegruppe kann nur durch die Mitarbeit jedes Einzelnen gelingen. Wir werden nicht ärztlich betreut oder angeleitet, sondern sind ein Gruppe Betroffener. Jede*r entscheidet für sich, was er/sie von sich preisgeben möchte.

Im Alltag sind wir von Skepsis gegenüber der unsichtbaren Erkrankung umgeben. In der Selbsthilfegruppe wissen alle aus eigener Erfahrung, was es heißt, mit den ständigen Schmerzen leben zu müssen. Hier kannst Du „DU SELBST“ sein und musst Dich nicht verstellen. Wenn die Medizin uns schon kaum helfen kann, müssen wir es halt selber tun.

Die Teilnahme an der Gruppe ist rein freiwillig. Es gibt hier keine Verpflichtungen oder Zwänge. Wir treffen uns jeden 4. Montag im Monat um 19:00 Uhr bei KIBIS, Lollfuß 48, Schleswig.

Kontakt: KIBIS, Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

CED Selbsthilfegruppe

Du hast Lust auf ein Kennenlernen einer offenen, humorvollen und sympathischen Selbsthilfegruppe, zum Thema „chronisch-entzündlicher Darmerkrankung“, hier oben im hohen Norden? Dann melde Dich gerne bei uns per Mail an. Wir wollen den damaligen Selbsthilfegruppen-Charme im Sinne von einem Stuhlkreischarakter auflösen und den gemeinsamen Austausch, die gegenseitige Unterstützung, die offene Kommunikation und das gegenseitige Verständnis unterstützen und fördern. Wir sprechen über die Themen, die uns beschäftigen, uns auf dem Herzen liegen, uns Sorgen bereiten, aber genauso freuen wir uns über gute Zeiten, großartige Ereignisse und planen gemeinsame Zeiten. In den Gruppen gilt: alles kann, nichts muss! Uns ist wichtig, dass sich jede*r wohlfühlt und alle die Möglichkeit bekommen Freude, Sorgen oder Herzensmomente anzusprechen und mit Gleichgesinnten zu teilen. Wir treffen uns 1x im Monat - detaillierten Angaben schicken wir Dir nach der Anmeldung per Mail zu. Die Treffen finden hierbei in enger Zusammenarbeit mit dem BeuteltierNetzwerk e.V. statt. Jede*r ist bei uns herzlich willkommen, egal ob bereits diagnostiziert, interessiert, operiert, Stomaträger, oder Pouchträger – gemeinsam sind wir stark und zusammen schaffen wir vieles! Um die nächsten Terminankündigungen nicht zu verpassen, melde Dich gerne für unseren Newsletter an.

Wir freuen uns auf Dich!

E-Mail an: moin@chronisch-gluecklich.de

(Betreff: „Schleswig“ oder „Flensburg“)

Multiple Sklerose

Vor jetzt schon einigen Jahren hat sich die Selbsthilfegruppe für MS Erkrankte, Angehörige und Interessierte gebildet. Anfangs etwas zögerlich, aber nach einiger Zeit kamen immer mehr Betroffene unterschiedlichen Alters zusammen. Eine feste Gruppe hält fortlaufend Kontakt und trifft sich jeden dritten Dienstag im Monat in den Räumen des KIBIS. Da wir offen mit der Gruppe umgehen, besteht auch für neue Betroffene ständig die Möglichkeit, uns zu kontaktieren. Wir tauschen uns in lockerer Runde aus über Therapiemaßnahmen und eventuelle Hilfsmittel, sowie Beantragungen von Schwerbehindertenausweis, Pflegegrad und Rentenanspruch.

Wir freuen uns über neue Interessierte jeden Alters.

Kontakt: Sabine Bögemann, Tel. 0171 / 1423174

E-Mail: sabine.boegemann@icloud.com



**SELBSTHILFEGRUPPE
ANGST &
SOZIALE PHOBIE**

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

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

Heilung durch CoDA

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der sich Menschen von anderen abhängig machen und sich selbst vernachlässigen. Co-Abhängige neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen, in Helferrollen zu geraten und sich als Opfer zu fühlen. Die Betroffenen zeigen gegenüber missbräuchlichem Verhalten eine hohe Toleranzschwelle. Durch das Selbsthilfeprogramm können sie lernen, sich allmählich aus ihren Verstrickungen zu lösen. In regelmäßigen Zusammenkünften sprechen Teilnehmer*innen über ihre Erfahrungen. CoDA-Selbsthilfegruppen sind unabhängig und werden von den Betroffenen selbst organisiert. Wesentlicher Bestandteil des Programms ist die Anonymität der Teilnehmer*innen, die nur ihre Vornamen nennen.

E-Mail: coda-schleswig@skymail.de

www.coda-deutschland.de



Selbsthilfegruppen im Kreis Schleswig-Flensburg.

Weitere Gruppen finden Sie auf unserer Homepage:

www.kibis-sl.de

ADHS – Gruppe für Betroffene und Angehörige Schleswig

Treffen am 1. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

ADHS Eltern

Treffen jeden 2. Freitag im Monat von 19:45 - 21:45 Uhr

KIBIS (Hintereingang), Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt: Julia Claußen

E-Mail: claussenjule@gmail.com

Angst - Soziale Ängste

jeder 1. + 3. Montag im Monat um 16:00 Uhr

bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Autismus

Gruppe für Angehörige von Menschen aus dem
autistischen Spektrum

jeden 2. Dienstag im Monat 19:00 – 21:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Jana Fischer

E-Mail: ass.slfl.fischer@icloud.com

Auti – Café

Café für Betroffene und Angehörige

Jeden 4. Sonntag im Monat 14:00 – 17:00 Uhr

Café TiLo, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Jana Fischer

E-Mail: ass.slfl.fischer@icloud.com

Behinderung

EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

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

EUTB, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Tel. 04621 / 42 777 80

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

Blindheit / Sehbeeinträchtigung

Leben mit Blindheit / Sehbeeinträchtigung

Treffen jeden 3. Samstag im Monat 11:00 - 14:00 Uhr

bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

(bitte Hintereingang nutzen)

KIBIS Tel: 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Netzhauterkrankungen - Netzhautdegenerationen

Treffen für Menschen mit Netzhautdegenerationen und deren Angehörige

Termine vierteljährlich an einem Samstag

von 11:00 – ca. 15:00 Uhr

in der Stadthalle, Kleinflecken 1, 24534 Neumünster

Jutta Joost

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

Homepage: www.pro-retina.de

Cochlea Implantat

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr

(nicht im Juli, August, Dezember)

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

Michaela Korte

Tel. 04644 / 671

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

Homepage: www.ci-shg-kappeln.de

CoDA – Co-Dependents Anonymous

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

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

COPD - Lungenemphysem

Selbsthilfegruppe COPD - Lungenemphysem

jeden 1. Samstag im Monat um 14:00 Uhr

Seniorenwohnanlage Haus am Park

Am Park 1, 24782 Büdelsdorf

Wilfried Doll

Tel. 04337 / 913535

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



Darmerkrankungen

Gruppe „Chronisch glücklich“

jeden 3. Montag in den ungeraden Monaten um 19:00 Uhr
(Januar, März, Mai, Juli, September, November)

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

jeden 4. Montag in den geraden Monaten um 19:30 Uhr
(Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember)

Franziskushospital Flensburg

Anne Niehaus

E-Mail: anne.niehaus@chronisch-gluecklich.de

Demenz

Angehörige von Menschen mit Demenz

Angehörigengesprächskreis und Austausch

Jeden 2. Freitag im Monat von 10:00 - 11:30 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

KIBIS Tel: 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Café „Vergiss-mein-nicht“ Schleswig

Café für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Austausch und gemeinsames Kaffee trinken

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

Café TiLo, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt und Informationen:

KIBIS Tel: 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Depression**Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen in Schleswig**

Treffen bei KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Information und Kontakt: KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Langballig

jeden Mittwoch von 18:30 – 20:00 Uhr

Probst-Jacobsen Haus, Probst-Jacobsen Weg 1,

24977 Langballig

Kontakt: Tel. 0157 / 50638283

E-Mail: kontakt@familienzentrum-amtlangballig.de

Diabetes Typ 2

Schlei-Typ 2 – Gemeinsam gegen Diabetes Typ 2

am 2. Dienstag im Monat von 17:30 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig, über KIBIS

Tel.: 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Dystonie

Dystonie Selbsthilfegruppe

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

November von 16:00 – 18:00 Uhr

im Haus der Familie (KIBIS),

Mürwiker Str. 115, 24943 Flensburg

Karl-Heinz und Wiebke Petersen

Tel. 04637 / 9636861

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

SELBSTHILFEGRUPPE DEPRESSIONEN



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

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

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

KIBIS
Selbsthilfeberatung Schleswig-Flensburg

Eierstockkrebs

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

Erschöpfung

„Affen im Kopf – Alles zu viel?“

jeden 4. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr
KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig
KIBIS Tel. 04621 - 27748
E-Mail: info@kibis-sl.de

Fibromyalgie**Fibromyalgie und chronische Schmerzen**

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

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Sabine Nötzelmann

E-Mail: sg.harms@freenet.de

Frauen**Frauenzentrum Schleswig e.V.**

Beratung und Notruf für Mädchen und Frauen

Frauenzentrum Schleswig e.V.,

Capitolplatz 4, 24837 Schleswig

Tel. 04621 / 25544

E-Mail: info@frauenzentrum-schleswig.de

Homepage: www.frauenzentrum-schleswig.de

Frauenzimmer Kappeln e.V.

Beratung und Notruf für Mädchen und Frauen

Frauenzimmer Kappeln e.V.,

Schmiedestr. 18, 24376 Kappeln

Tel. 04642 / 7294

E-Mail: info@frauenzimmer.org

Homepage: www.frauenzimmer.org

Freizeit**Freizeitgruppe Schleswig zur gemeinsamen****Freizeitgestaltung**

Treffen jeden 2. + 4. Freitag im Monat um 19:00 - 21:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Carmen

Tel. 0175 9555383

E-Mail: c.langeloh@hotmail.com

Herzerkrankungen

Selbsthilfegruppe „Das kranke Herz“

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

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kerstin Tessensohn

Tel. 04621 / 9305179

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

Kinder

Kinderschutzbund Region Schleswig

Kinderschutzbund Schleswig, Gallberg 47, 24837 Schleswig

E-Mail: info@kinderschutzbund-region-schleswig.de

Homepage: www.kinderschutzbund-region-schleswig.de

Krebs

Leben mit Krebs

Selbsthilfegruppe Kappeln für Betroffene, Angehörige und Interessierte

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

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

Kerstin Rogge

E-Mail: kappeln-selbsthilfe@web.de

Gruppen des DRK

„Leben mit Krebs!“

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.

Lise-Meitner-Str. 9, 24837 Schleswig

Ines Wedekind

Tel. 0171 / 6862982

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

Gesprächsgruppe „Leben mit Krebs!“

Süderbrarup

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr

im Dörpshuus, Kattsund 1a, 24392 Ekenis

Annegret Restorff Tel. 04641 / 3378

Margrit Nissen Tel. 04641 / 2945

Gesprächsgruppe „Leben mit Krebs!“

Schuby und Umgebung

Jeden 3. Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr

Sozialstation, Boyebüll 8, 24850 Schuby

Ines Wedekind

Tel. 0171 / 6862982

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

Entlastung bei Eltern mit Krebs

Vermittlung von Patenschaften und Zeitverschenkern.

Ehrenamtliche Menschen schaffen Auszeiten vom belastenden Alltag und ermöglichen es den Kindern, einfach Kind zu sein.

Informationen bei

Ines Wedekind

Tel. 0171 / 6862982

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

Darmkrebs / Stomaträger

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

Jeden 1. Freitag im Monat um 14:30 Uhr (nicht im Juli/Aug.)

Im „Das Wirtshaus“, Holstenstr. 88, 24103 Kiel

Gaby Böinig Tel. 04347 / 908470

E-Mail: boenig-ilco@gmx.de

Homepage: www.ilco.de

Lungenemphysem - COPD

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem - COPD

Jeden 1. Samstag im Monat um 14:00 Uhr

Seniorenwohnanlage Haus am Park

Am Park 1, 24782 Büdelsdorf

Wilfried Doll

Tel. 04337 / 913535

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

Multiple Sklerose

Selbsthilfegruppe Schleswig

MS-Betroffene, Angehörige und Interessierte

Jeder 3. Dienstag im Monat um 11:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Sabine Bögemann

Tel. 0171 / 1423174

Narzissmus

Hilfe für Opfer von Narzissten

Treffen 14-tägig

Informationen bei KIBIS Tel: 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Netzhauterkrankungen - Netzhautdegenerationen

Treffen für Menschen mit Netzhautdegenerationen
und deren Angehörige

Termine vierteljährlich an einem Samstag

von 11:00 – ca. 15:00 Uhr

in der Stadthalle, Kleinflecken 1, 24534 Neumünster

Jutta Joost

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

Homepage: www.pro-retina.de

Osteoporose

jeden 1. Donnerstag im Monat um 14:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

KIBIS Tel.: 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Pflege

Der Pflegestützpunkt bietet individuelle, unabhängige und kostenlose Beratung rund um Pflege, Unterstützung im Alltag und soziale Leistungen an.

Pflegestützpunkt im Kreis Schleswig-Flensburg

Flensburger Str. 7, 24837 Schleswig

Tel. 04621 / 87-800

E-Mail: pflegestuetspunkt@schleswig-flensburg.de

Prostata

Selbsthilfegruppe Prostata-Erkrankte Schleswig e.V.

jeden letzten Dienstag im Monat um 19:30 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Peter Christian Thomsen

Tel. 04625 / 7303

E-Mail: p.c.thomsen@t-online.de

Psychische Erkrankungen**Selbsthilfegruppe für Angehörige**

von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Moderierte Gesprächsgruppe – nur mit Anmeldung

jeden 1. Donnerstag im Monat 17:00 – 18:30 Uhr

Fachdienst Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst,

Moltkestr. 22-26, 24837 Schleswig

Peter Fraas Tel. 04621 / 810-34

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

„Der Club“ Betroffenenengruppe für psychisch kranke Erwachsene

Gesprächsgruppe - nur mit Anmeldung
jeden 2. Mittwoch im Monat 14:00 – 16:00 Uhr
Fachdienst Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst,
Moltkestr. 22-26, 24837 Schleswig
Peter Fraas Tel. 04621 / 810-34,
E-Mail: peter.fraas@schleswig-flensburg.de
Erik Hünsche Tel. 04621 / 810-37,
E-Mail: erik.huensche@schleswig-flensburg.de

Sozialpsychiatrischer Notdienst - Krisentelefon

Telefonische Hilfe und Beratung bei persönlichen Krisen
oder seelischen
Notlagen für Menschen aus dem Kreis Schleswig-Flensburg.
Der Krisendienst sichert allen Anrufern Anonymität zu.
Montag bis Freitag 19:00 bis 07:00 Uhr und
von Freitag von 19:00 bis Montag 07:00 Uhr.
Tel. 04621 / 988404

Rheuma

Rheuma-Liga e.V.,

Gesprächsgruppe Schleswig
regelmäßige Treffen bei KIBIS
Lollfuß 48, 24837 Schleswig
Termine bitte erfragen
KIBIS Tel.: 04621 / 27748
E-Mail: info@kibis-sl.de

Sarkoidose

Sarkoidose Selbsthilfe Schleswig-Holstein

Treffen 6 x jährlich jeweils samstags, 14:00 – 17:00 Uhr
im DRK-Haus, Schützenstr. 14-16, 24534 Neumünster
Mit Anmeldung.

Katja Tel. 04329 / 913878

E-Mail: info@sarkoidose-sh.de

Homepage: www.sarkoidose-selbsthilfe.eu

Sehbeeinträchtigung / Blindheit

Leben mit Sehbeeinträchtigung / Blindheit

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

KIBIS Tel: 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Schlaganfall

Für Betroffene und Angehörige

Reha-Sport und Selbsthilfegruppe

jeden Mittwoch 9:45 - 11:15 Uhr

im Rimberthaus, Dorfstr. 85, 24857 Fohrdorf

Ansprechpartner Reha-Sport:

Andreas Tramm

Tel. 04621 / 949694

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

Ansprechpartnerin Selbsthilfegruppe:

Petra Steffens-Tramm

Tel.: 04621 / 949694

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

Schmerzen

Chronische Schmerzen und Fibromyalgie

jeden 4. Montag im Monat um 19:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Sabine Nötzelmann

E-Mail: sg.harms@freenet.de

Schwerhörigkeit

Deutscher Schwerhörigenbund DSB

Mittwoch 18:30 – 20:30 Uhr (2x im Monat)

St. Jürgen Flensburg Gemeindehaus,

St. Jürgensgaardener Str. 1, 24939 Flensburg

Informationen bei Frau Pfeiffer

E-Mail: Pfeiffer-Flensburg@t-online.de

Schwul

Schwuler Stammtisch

Jeden 1. Mittwoch im Monat 19:00 Uhr

Luzifer, Königstr. 27, 24837 Schleswig

Infos bei Carsten

Tel. 0157 / 8544 2818

E-Mail: info@kibis-sl.de

Stomaträger und Darmkrebs

Treffen für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs,
sowie deren Angehörige

Jeden am 1. Freitag im Monat um 14:30 Uhr

(nicht im Jul/Aug)

im „Das Wirtshaus“, Holstenstr. 88, 24103 Kiel

E-Mail: boenig-ilco@gmx.de

Homepage: www.ilco.de

A flyer for a self-help group for stuttering. It features a teal background with a white rounded rectangle in the center. The word 'STOTTERN' is written in large, bold, orange letters at the top of the white box. Below it, in smaller teal letters, is the text 'AM 3. DONNERSTAG IM MONAT UM 19 UHR' and 'KIBIS - LOLLFUSS 48 - SL'. To the right of this text is a small orange lightbulb icon. At the bottom of the white box, the contact information is listed: 'KONTAKT: FIEDE KRAUSE', '04632 / 876340', and 'FIEDEKRAUSE@T-ONLINE.DE'. On the left side of the teal background, the words 'SELBSTHILFEGRUPPE' are written vertically in white. At the bottom left of the teal background is the KIBIS logo, which includes the text 'KIBIS' in red and 'Selbsthilfeberatung Schleswig-Flensburg' in smaller teal letters.

SELBSTHILFEGRUPPE

STOTTERN

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

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

KIBIS
Selbsthilfeberatung Schleswig-Flensburg

Stottern

Selbsthilfegruppe Stottern Schleswig-Flensburg

am 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Fiede Krause

Tel. 04632 / 876340

E-Mail: fiedekrause@t-online.de

Sucht

Anonyme Alkoholiker

Bei Fragen und Informationen und zu den einzelnen
Gruppen

Tel. 0461 / 582626,

E-Mail: aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de

AA Schleswig

Jeden Mittwoch um 19:00 Uhr

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

Thomas

Tel.: 04354 / 2430322

E-Mail: aa-schleswig@web.de

AA Eggebek

Jeden Freitag um 19:00 Uhr

Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage „Beekblick“,

Hauptstr. 60, 24852 Eggebek

AA Großenwiehe

Jeden Montag um 20:00 Uhr

Gemeindehaus, Dorfstraße 5, 24969 Großenwiehe

Tel. 04602 / 5079863

E-Mail: aa-heiner@t-online.de

AA Kappeln

Jeden Montag um 20:00 Uhr

Holtenauer Str. 13, 24376 Kappeln-Ellenberg

AA Steinbergkirche

Jeden Freitag um 19:00 Uhr

Gemeindezentrum, Gintofter Str. 1a, 24972 Steinbergkirche

Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Al-Anon

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

Homepage: www.al-anon.de

Al-Anon Familiengruppe Schleswig

jeden Donnerstag 19:00 Uhr

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

Heike

Tel.: 04354 / 2430322

Blaues Kreuz in der ev. Kirche

BKE Gruppe50+ Schleswig

Blaues Kreuz in der ev. Kirche

jeden Montag 16:00 bis 18:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Freundeskreise für Suchtkranke und Angehörige**Freundeskreis Glücksburg**

jeden Freitag von 18:00 – 19:30 Uhr im

Rathaus Glücksburg, Schinderdamm 5, 24960 Glücksburg

Peter Ohlsen

Tel: 04636 / 9796617

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

Freundeskreis Satrup

jeden Dienstag 19:30 Uhr im

Gemeindehaus, Flensburger Str. 3, 24986 Mittelangeln

Brigitte

Tel: 04632 / 87439

E-Mail: thomsenbrigitte174@gmail.com

Guttempler Gemeinschaften

Guttemplergemeinschaft „Haithabu“

Gesprächsgruppe für Suchtkranke und Angehörige
jeden Mittwoch um 19:00 Uhr

KIBIS (Hintereingang), Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt: Edith Thaysen

Tel. 0177 / 73 73 207

E-Mail: edith@thaysen-sl.de

Guttemplergemeinschaft „Kehrwieder“

Gesprächsgruppe für Suchtkranke und Angehörige
jeden Donnerstag um 19:00 Uhr im

Christophorus Haus, Konsul-Lorentzen-Str. 2, 24376 Kappeln

Kontakt: Jörg-Peter Henry

Tel.: 04643 / 477

Guttemplergemeinschaft „Seeadler“

Gesprächsgruppe für Suchtkranke

jeden Dienstag von 19:00 - 21:00 Uhr

Familienzentrum, Mühlenstr. 34, 24392 Süderbrarup

E-Mail: seeadler@guttempler-sh.de

Alkoholsucht

Null Promille

Selbsthilfegruppe für Alkoholkrankte Menschen

Treffen jeden 2. + 4. Montag im Monat um 19:00 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Selbsthilfegruppe Kropp

Selbsthilfegruppe für Menschen, die Beratung, Information und Gespräch bezüglich einer Suchterkrankung suchen (Alkohol, Medikamente, Drogen).

jeden 1. + 3. Montag im Monat von 19:30 bis 21:15 Uhr.

Haus Kana, Johannesallee 9, 24848 Kropp

Hartmut Wegner

Tel. 04627 / 1585

Spielsucht**Selbsthilfegruppe „Game over“**

jeden Mittwoch um 19:00 Uhr im

Familienzentrum, Am Brautsee 8, 24837 Schleswig

Kontakt: Wilfried

E-Mail: info.game.over@web.de

Suchthilfezentrum**Schleswig**

Suchthilfezentrum, Suadicani-Str. 45, 24837 Schleswig

Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr und Freitag 09.00 - 10.00 Uhr

Tel. 04621 / 48610

E-Mail: info.sl@diako.de

Kappeln

Suchthilfezentrum Schleswig – Außenstelle Kappeln,

Konsul-Lorentzen-Str. 3, 24376 Kappeln

In den Räumen des Diako MVZ,

Eingang über Margarethenresidenz

Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr

Mittelangeln

Suchthilfezentrum Schleswig – Außenstelle Satrup
Bildungsforum i-Punkt,
Flensburger Str. 29, 24986 Mittelangeln
Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr

Trauer

Ambulanter Hospizdienst

Flensburger Str. 36, 24837 Schleswig

- Einzelgespräche
- Einzelgespräche nach Suizid
- Kindertrauergruppe 14-tägig Mittwoch 15:00-16:30 Uhr
- Jugendtrauergruppe 14-tägig Mittwoch 15:00-17:00 Uhr
- Offener Trauerkreis letzter Donnerstag im Monat 16:00-17:30 Uhr
- Geschlossener Trauerkreis für junge Erwachsene (18-30 Jahre)
- Geschlossener Trauerkreis Erwachsene

Neue Trauerangebote und aktuelle Termine nach
Rücksprache

Ambulanter Hospizdienst Tel. 04621 / 33 55 600

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

Lichtblick-Café / Trauercafé

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

Ambulanter Hospizdienst,

Flensburger Str. 36, 24837 Schleswig

Um Anmeldung wird gebeten.

Tel. 04621 / 33 55 600

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

Offener Trauer Gesprächskreis

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

Staudenhof, Geilwanger Str. 27, 24896 Treia

Ambulanter Hospizdienst, Flensburger Str. 36,

24837 Schleswig

Tel. 04621 / 33 55 600

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

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

Trauergruppen in Schleswig:

- Verwaiste Eltern
- Heranwachsende Erwachsene
- Verwaiste Sterneltern
- Verwaiste Eltern Kindstod nach Krankheit

VESH Tel. 04621 / 9526070

E-Mail: info@vesh.de

Homepage: www.vesh.de

Trauercafé der Kirchengemeinde Schleswig

jeden letzten Mittwoch im Monat von 16:00 - 18:00 Uhr

im Gemeindezentrum St. Jürgen, Am Brautsee 4, 24837

Schleswig

Das Café soll Trauernden einen Raum zur Einkehr, aber auch des

Austausches geben. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Pastor Robert Wolff Tel.: 04621/989857

Hospizdienst Angeln e.V.

Steinbergkirche, Gintoft 34, 24972 Steinbergkirche

Sprechzeiten: Donnerstag 10:00-12:00 Uhr

Kappeln, Konsul-Lorentzen-Str. 2, 24376 Kappeln

Sprechzeiten: Dienstag 15:00-17:00 Uhr

und telefonisch an Werktagen Tel: 04632 / 2189991

E-Mail: info@hospizdienst-angeln.de

Trennung

Selbsthilfegruppe Trennung vom Partner*in

jeden Montag

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Kontakt über KIBIS

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Vaskulitis

Treffen 1x im Monat Samstag 14:00 Uhr mit Anmeldung

in den Räumen des Landesverbandes der Rheuma-Liga

Schleswig-Holstein, Holstenstr. 88-90, 24103 Kiel

in der 4. Etage – Rollstuhlgerecht

Die Gruppe ist offen für Betroffene und Angehörige.

Silke Engel

Tel. 0172 / 9122578

E-Mail: vaskulitis@rlsh.de

Verlassene Eltern

Gesprächskreis „Verlassene Eltern“

jeden 2. Samstag im Monat um 14:00 – 16:30 Uhr

KIBIS, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Frauke Jochimsen

Tel. 04641 / 4849498

E-Mail: fraukejochimsen@gmx.de

Mehrgenerationenhaus / Café TiLo

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

Aktuelle Öffnungszeiten und Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 04621 / 27748

E-Mail: info@kibis-sl.de

Homepage: www.kibis-sl.de

Freizeitangebote für alle!

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

Erzähl-Café

Handarbeits- und Kreativgruppen

Interkultureller Frauenstammtisch

Malwerkstatt

Nähgruppe

Offenes Singen

PC-Hilfe

Quiz-Abende

Repair-Café

Tauschring

Zusätzlich bieten wir wechselnde Ausstellungen, Vorlesungen und Konzerte an.

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

**Treffen Sie Menschen, um gemeinsam
Ihre Freizeit zu verbringen.**

KIBIS – MGH – TiLo

Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Büro und Beratung: Tel. 04621 / 27748

Café TiLo: Tel. 04621 / 419965



Dann melden Sie sich bei uns. Wir unterstützen Sie, eine interessante ehrenamtliche Betätigung zu finden. Haben Sie Lust ein Teil unseres Café TiLo Teams werden? Möchten Sie ihre eigenen Interessen und Stärken einbringen?

Vielleicht kommen Sie aber auch einfach erst einmal vorbei und genießen unser gutes Frühstück, den selbstgebackenen Kuchen und die schöne Atmosphäre und gute Stimmung.

Rufen Sie uns unter 04621 / 27748 an.

Impressum

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

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

Wir behalten uns vor, eingereichte Beiträge zu kürzen.

Nachdruck nur mit Genehmigung.

Auflage: 3000 Stück

Druck: Hansadruck, Kiel



Träger:

GPS – Gesellschaft für PARITÄTische Soziale Dienste mbH

Spendenkonto KIBIS:

GPS

Kieler Volksbank

IBAN DE57 2109 0007 0090 3139 09

BIC GENODEF1KIL

Verwendungszweck: KIBIS Schleswig



Selbsthilfekontaktstellen in S-H

ZKS Kreis Dithmarschen

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

KIBIS Flensburg

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

KIBIS Kreis Herzogtum Lauenburg

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

KIBIS Kiel

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

KISS Lübeck

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

ZKS Neumünster

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

KIBIS Kreis Nordfriesland

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

ZKS Kreis Pinneberg

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

ZKS Kreis Plön

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

KIBIS Kreis Rendsburg-Eckernförde

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

KIBIS Kreis Schleswig-Flensburg

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

KIS Kreis Segeberg

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

KIBIS Kreis Steinburg

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

KIBIS Kreis Stormarn

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



Selbsthilfeberatung Schleswig-Flensburg

Lollfuß 48 · 24837 Schleswig

Tel.: 04621 - 27748

Web: www.kibis-sl.de

E-Mail: info@kibis-sl.de



Sprechzeiten:

Mo. 09.00 – 12.00 Uhr

Di. 09.00 – 12.00 Uhr

**Do. 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
(und nach Vereinbarung)**

Trägerschaft:

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



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