KIBIS
& SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE BEGEGNUNGSTREFF

KIBIS Selbsthilfekontaktstelle Itzehoe

Ansprechpartner:
Manfred Viemann
Marten Becker

Liliencronstraße 8
25524 Itzehoe

Tel.: 048 21 600 133
Mob.: 0151 26 21 44 25

E-Mail: info@kibis-itzehoe.de
www.kibis-itzehoe.de

Büro- und Sprechzeiten:
Mo., Di. und Do. 9:00 - 12:00 Uhr
Mi. 16:00 - 19:00 Uhr
individuelle Termine nach Absprache

Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V.
(gemeinnützig)

Volksbank Raiffeisenbank Itzehoe
IBAN DE02 2019 0109 0063 0214 90

SELBSTHILFE APP FÜR SCHLESWIG - HOLSTEIN

Gemeinsam mit den anderen Selbsthilfekontaktstellen im Land sind wir mit der App „Selbsthilfe Schleswig-Holstein“ gestartet. Mit der Einführung der App wollen wir die Selbsthilfe weiter stärken. Betroffene, Angehörige und Fachkräfte in Beratungsstellen können damit landesweit nach passenden Selbsthilfegruppen suchen, sich mit diesen vernetzen und finden zusätzliche Unterstützungsangebote. Die App bietet außerdem nützliche Informationen über interessante Veranstaltungen und Hilfsmittel für die Arbeit in Selbsthilfegruppen, die laufend ergänzt werden.

Du kannst die App kostenfrei in den App-Stores von Apple und Google oder über den QR-Code herunterladen.

KIBIS
& SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE BEGEGNUNGSTREFF

SELBSTHILFE-WEGWEISER

Informationen & Termine

GEMEINSAM STARK!

KIBIS-INFO Nr. 86
Januar bis Dezember 2024

NEUES AUS DER KONTAKTSTELLE

Liebe Selbsthilfeakteure:innen,
Liebe Interessierte und Fachkräfte,

wenn wir die Arbeit unserer Selbsthilfekontaktstelle vorstellen, werden wir nicht selten mit bestimmten, wiederkehrenden Fragen konfrontiert: Eine Selbsthilfegruppe besuchen? Werden da nicht nur Probleme gewälzt? Höre ich mir da nicht nur die leidvollen Erfahrungen anderer Menschen an? Wird es mir nach dem Besuch einer Selbsthilfegruppe nicht schlechter gehen als vorher?

Unter uns gesagt, wir sind ganz froh, wenn solche Fragen gestellt werden - denn sie ermöglichen es uns, grundsätzlich die Intention einer Selbsthilfegruppe zu charakterisieren.

Die Teilnehmer:innen einer Selbsthilfegruppe signalisieren die Bereitschaft, sich mit ihrer Krankheit, ihren Beeinträchtigungen und Problemen auseinanderzusetzen. Einerseits haben die Besucher:innen einer Selbsthilfegruppe gelernt, ihre individuelle Lebenssituation und die damit verbundenen Schwierigkeiten und Herausforderungen zu akzeptieren. Andererseits impliziert diese Auseinandersetzung aber auch die Frage, wie ich mit meiner persönlichen Beeinträchtigung mein Leben weiterhin positiv gestalten kann. Es geht in einer Selbsthilfegruppe – pointiert gesagt – nicht um ein Jammern und Hadern mit dem Schicksal, sondern vielmehr darum, sich nicht von seiner Krankheit entmutigen zu lassen und aktiv – wenn auch unter erschwerten Bedingungen – sein Leben weiterhin sinnvoll zu gestalten. Es sind von daher mutige Menschen, die eine Selbsthilfegruppe besuchen. Selbsthilfegruppen können von ihrem Selbstverständnis als Mutmachgruppen beschrieben werden.
Mit diesem Mut wollen wir gemeinsam in das neue Jahr 2024 gehen und optimistisch darauf blicken, was kommt.

Manfred & Marten

Inhaltsverzeichnis

Infos rund um die Selbsthilfe 3

Selbsthilfegruppen

AA - Anonyme Alkoholiker ---------- 5
AA - 12 Schritte ---------- 5
AA - Glückstadt ---------- 5
Angehörige psychisch Kranker ---------- 5
AD(H)S - Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ---------- 5
Adipositas Itzehoe ---------- 5
ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) ---------- 6
Älter werden ist nichts für Feiglinge ---------- 6
Bi-Polare Störungen ---------- 6
Blaues Kreuz in der ev. Kirche Jugendgruppe ---------- 6
Blaues Kreuz in der ev. Kirche ---------- 6
Borderline ---------- 6
Depression ---------- 6
Depressionen bei jungen Menschen ---------- 7
Deutsche Ilco e.V. (Künstlicher Darmausgang) ---------- 7
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Itzehoe---------- 7
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Glückstadt ---------- 7
Fibromyalgie – chronische Schmerzerkrankung ---------- 7
Freundeskreis Suchtkrankenhilfe ---------- 7
FSHD (fazio-skapulo-humerale-dystrophie) ---------- 7
Gesundheitstreff Itzehoe ---------- 8
Harnblasenkrebs ---------- 8
Hospiz-Dienst, Ambulantes Hospiz, Trauer ----------– 8
Leuchtturm ---------- 8
Lip / Lymphies (Ödeme) ---------- 9
Long Covid ---------- 9
Migräne - Nicht einfach nur Kopfschmerzen ---------- 9
Neuromuskuläre Erkrankungen ---------- 9
Parkinson ---------- 9
Prostatakrebs ---------- 10
Schlaganfall ---------- 10
Sehbehinderte ---------- 10
Schmetterlinge – Glücklose Schwangerschaften ---------- 10
Spieler Selbsthilfegruppe ---------- 10
Sucht - Neustart ---------- 10
Tinnitus-, Hörsturz- und Morbus-Menière ---------- 10
Umgang mit Krisen ---------- 11
Wege aus der Einsamkeit ---------- 11
Zwangserkrankungen und Ängste ---------- 11

weiter auf der nächsten Seite!

Hinweise zu unserem Datenschutz
finden Sie auf www.kibis-itzehoe.de

Kreisweite Selbsthilfegruppen u. Angebote
Kellinghusen, Glückstadt ---------- 12

Gruppen im Aufbau / Neugründungen 13
Stimmen aus der Selbsthilfe 14
Junge Selbsthilfe 15
Offene Angebote u. Treffs 16
Beratungsangebote 17
Termine u. Veranstaltungen 22

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden - gleich, ob es dabei um Süchte, familiäre Probleme oder eine chronische Erkrankung geht. Das Ziel ihrer gemeinsamen Arbeit ist die Bewältigung sozialer, persönlicher oder krankheitsbedingter Belastungen. Die Teilnehmenden sind verbunden in dem Willen, sich selbst bzw. einander zu helfen und zu unterstützen. Jede und jeder ist für sich selbst verantwortlich und bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein. Der Fokus liegt dabei in dem persönlichen Miteinander der Gruppentreffen und dem Willen sein Leben weiterhin positiv zu gestalten.

Die Menschen, die sich Selbsthilfegruppen anschließen, haben eines gemeinsam:

- Sie wollen über sich, ihre Anliegen und Sorgen reden.
- Sie wollen anderen, die ähnliche Probleme haben, zuhören.
- Sie wollen Erfahrungen austauschen und voneinander lernen.
- Sie wollen sich gegenseitig in ihrer Lebenssituation helfen.

In einer Selbsthilfegruppe teilen Menschen ihre Probleme, finden Lösungen und bleiben nicht mehr allein, denn: Gemeinsam erreicht man mehr!
Dabei sind Selbsthilfegruppen keine Therapiegruppen und haben keine professionelle Leitung. Sie können keine Therapie ersetzen, sind aber häufig eine wertvolle Ergänzung dazu.

KIBIS – Selbsthilfekontaktstelle Itzehoe
Ansprechpartner: Manfred Viemann u. Marten Becker

Liliencronstraße 8 · 25524 Itzehoe
Telefon: 0 48 21 / 600 133 und 0151 26 21 44 25
E-Mail: info@kibis-itzehoe.de www.kibis-itzehoe.de

Bürosprechzeiten
Mo., Di. und Do. von 9 - 12 Uhr
Mittwoch von 16 - 19 Uhr
und individuelle Termine nach Vereinbarung

KIBIS

Kontakt, Information, Beratung im Selbsthilfebereich

Kontakt
Wir sind Ansprechpersonen für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen.

Information
Wir informieren über gesundheitliche, suchtorientierte und psychosoziale Selbsthilfegruppen, aber auch über professionelle Hilfsmöglichkeiten jeder Art.

Beratung
In allen Fragen zur Selbsthilfe, zur Vermittlung und beim Aufbau stehen wir beratend und unterstützend zur Seite.

Darüber hinaus sind wir als Kontaktstelle **im Selbsthilfebereich** auch zur Vernetzung von Interessierten, Betroffenen und Fachleuten da, begleiten Gruppen in schwierigen Situationen und Krisen und bieten eine Öffentlichkeitsarbeit auf allen Kanälen. Die Räumlichkeiten der KIBIS stehen den Gruppen als Treffpunkt zur Verfügung.

Kommen Sie in die KIBIS oder nehmen Kontakt zu uns auf, wenn

- Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen möchten,

- Sie sich über die Selbsthilfe informieren möchten,

- Sie Kontakt suchen oder Unterstützung benötigen.

SELBSTHILFEGRUPPEN

AA - Anonyme Alkoholiker
Treffen: Jeden Mittwoch, 19:30 Uhr
und jeden 1. Mittwoch offenes Meeting
AWO-Gebäude, Am Markt 7, Itzehoe
Kontakt: 0179 - 9 72 25 26

AA - 12 Schritte Gruppe
Treffen: jeden Freitag von 18:00 - 19:30 Uhr
in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle
Kontakt: 01 79 - 9 72 25 26

AA - Anonyme Alkoholiker GLÜCKSTADT
Treffen: jeden Montag um 19:00 Uhr und jeden 1. Montag offenes Meeting
Cafeteria Vitanas Psychiatrisches Centrum (barrierefrei)
Cafeteria Engelbrechtsche Wildnis Grillchaussee 77-79
Kontakt: 01 79 - 9 72 25 26

Angehörige psychisch Kranker
Die psychische Erkrankung eines Menschen ist oftmals nicht nur für den Betroffenen selbst eine Belastung, sondern stellt auch für die Angehörigen und Freunde eine Herausforderung dar. Die Gruppe gibt Angehörigen Raum und Zeit, sich gemeinsam dieser Herausforderung zu stellen und Unterstützung zu erleben.
Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat ab 18:30 Uhr in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle
Kontakt und Information direkt über die KIBIS

AD(H)S - Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom
Wir möchten Betroffenen und Angehörigen AD(H)S diagnostizierter Personen einen Raum zum Austausch und Umgang damit geben.
Treffen: letzter Samstag im Monat ab 14:00 Uhr
in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle
Kontakt: Marc - Tel. 04821 40 80 431

Adipositas Itzehoe -
Austausch über bariatrische Operationen
Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen mit chirurgischen Eingriffen, Ernährungsumstellungen und den seelischen Auf- und Abs mit dieser Erkrankung.
Treffen: jeden 3. Donnerstag, 18:30 Uhr in der KIBIS
Ansprechpartnerin: Frau Cranen
Tel. 0 48 21 - 8 87 95 08 E-Mail: adipositas-SHG-IZ@web.de

ALS - (Amyotrophe Lateralsklerose)
Gesprächskreis Itzehoe
Treffen: Jeden 3. Di. im Monat von 16:00 - 18:00 Uhr in der Brücke SH, Wilhelm-Biel-Str. 5, Itzehoe
Ansprechpartner: Herbert Heinlein
Telefon 04 81 - 5 02 20 72
E-Mail: herbert.heinlein@dgm.org
Beratung für Kommunikationshilfe, Information und Anmeldung, jeden 3. Di. im Monat 16:00 - 17:00 Uhr

---

Älter werden ist nichts für Feiglinge
Das Altern stellt eine große Herausforderung dar. Es erfordert Mut, sich den Einschränkungen zu stellen, aber auch neue Sichtweisen zu entdecken.
Treffen: Alle 14 Tage, samstags 14:30 Uhr in der KIBIS
Kontakt und Information direkt über die KIBIS

Bi-Polare Störungen
Treffen: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle
Ansprechpartner: Torsten Riemenschneider u. Petra Störmann
Telefon 0179 4 73 77 18 und 0170 48 63 300

Blaues Kreuz in der ev. Kirche Jugendgruppe
Treffen: jeden Montag: 17:30 - 19:00 Uhr in der KIBIS
Ansprechpartner: Klaus Ahmling
Telefon: 01 62 - 7 88 75 30
E-Mail: bkeoffenesohr@yahoo.de, www.juliti.de

Blaues Kreuz in der ev. Kirche
Treffen: jeden Freitag 20:00 - 22:00 Uhr Gruppenabend in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle
Ansprechpartnerin: Irmgard Stührk; Tel. 04821 - 4 13 07

Borderline Selbsthilfegruppe
Menschen, die an Borderline erkrankt sind und oft Mehrfachdiagnosen erhalten haben, stehen in einem täglichen Kampf mit ihren Gefühlen. Diese Gruppe schafft ein Unterstützungsangebot.
Treffen alle 14 Tage mittwochs ab 16:00 Uhr
Kontakt u. Information direkt über die KIBIS.

Depression
Treffen: 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr, in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle
Kontakt über die KIBIS; Tel. 0 48 21 - 600 133

Depressionen bei jungen Menschen
Depressionen betreffen Menschen jeden Alters. Doch oft sind die Lebensrealitäten der Betroffenen vollkommen unterschiedlich und bedingen auch den Umgang mit der Depression im Lebensalltag. Diese Gruppe soll bewusst Menschen bis 40 Jahren ansprechen.

Treffen: Alle zwei Wochen (ungerade KW), mittwochs ab 18:00 Uhr in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle
Kontakt direkt über die KIBIS 04821 600 133

Deutsche Ilco e.V. -
Menschen mit künstlichem Darm- bzw. Blasenausgang
Treffen: jeden 2. Dienstag im Februar, April, Juni, September und Dezember um 14:30 Uhr
im „Café Schwarz“, Breitenburger Straße 14, Itzehoe
Regionalsprecherin: Helga Maaß, Telefon 0481 - 718 51, alternativ Herr Thießen, Telefon 0 48 27 - 20 67

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Itzehoe
Treffen: in der Regel jeden letzten Dienstag im Monat ab 15:00 Uhr, der Ort variiert zurzeit.
Daher unbedingt vorher telefonisch abstimmen.
Ansprechpartnerin: Ute Koch, Tel. 0 48 21 - 6 26 80

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Glückstadt
Treffen: letzter Donnerstag im Monat ab 19:00 Uhr im DRK Seniorenzentrum, Schenkstraße, Glückstadt
Ansprechpartnerin: Fr. Erdmann, Tel. 04829 445

Fibromyalgie - chronische Schmerzerkrankung
Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat, um 16:30 Uhr in KIBIS Selbsthilfekontaktstelle
Ansprechpartnerin: Frau Rühsen,
Telefon 0 48 21 - 80 40 555 und 0171 34 52 040

Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Itzehoe
Treffen: jeden Montag um 18:30 Uhr in der KIBIS
E-Mail: freundeskreis-itzehoe@web.de

FSHD (fazio-skapulo-humerale-dystrophie)
Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat um 16:00 Uhr im Gesundheitsamt Kreis Steinburg, Viktoriastraße 17a
Ansprechpartner: Rainer Assmann
Telefon 0 48 35 - 97 82 82

Gesundheitstreff Itzehoe
Der Gesundheitstreff befasst sich nicht mit einem speziellen Krankheitsbild, sondern übergeordnet mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen.
Vordergründig stehen die Fragen: Was hält uns gesund? Was können wir selbst dazu beitragen, Leiden zu lindern bzw. symptomfrei zu werden. Gespräche und praktische Anleitungen sollen die Wege zu mehr Gesundheit aufzeigen.
Treffen: jeden 1. Do. im Monat, 18.00 Uhr , Ort variiert, bitte erfragen: Andrea Alpen 04821/7793376

Harnblasenkrebs
Vertrauensvoll über die verschiedensten Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung sprechen und gegenseitige Unterstützung erfahren.
Treffen: jeden 2. Di. im Monat, 18:00 Uhr in der KIBIS
Ansprechpartner: M. Hollerith Tel. 0 48 21 - 89 20 52

Hospiz-Dienst u. Ambulantes Hospiz
- Bitte für alle Angebote vorab immer eine Kontaktaufnahme zu Trauerbegleiterin Frau Kirstin Baade, Tel. 04821 / 80 43 19

Verwaiste Eltern
3. Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr

Gesprächskreis für berufstätige Trauernde
1. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr

Kindertrauer
Zwei Mal pro Monat um 15.30 Uhr

Einzelgespräche, für Menschen, die sich in der Gruppe nicht wohlfühlen

Albert Schweitzer Ring 16, 25524 Itzehoe
E-Mail: info@hospiz-itzehoe.de www.hospiz-itzehoe.de

Leuchtturm
Gruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Gemeinsame treffen zum Kaffee trinken und Klönschnack, Mal mit Gesellschaftsspielen oder Ausflügen und Freizeitaktivitäten
Treffen: jeden Di. 14:30 - 16:00 Uhr in der KIBIS
Ansprechperson: Wiebke, Mobil: 01577 96 20 15 6

Lip / Lymphies (Ödeme) Itzehoe
Betroffene von Lip- und Lymphödemen können sich in dieser Gruppe, ergänzend zur therapeutischen Behandlung, austauschen, um einen besseren Umgang zu mit der Krankheit einhergehenden Problemen zu finden.
Treffen nach Vereinbarung. Ansprechperson: Angela
Telefon 0152 23 33 54 06 E-Mail shg.lip.lymphies@gmx.de

Long Covid – Wenn Covid kein Ende nimmt
Zahlreiche Menschen leiden an langfristigen Folgen der Infektion mit dem Coronavirus. Long Covid stellt für die Betroffenen und ihre Angehörigen oft eine enorme psychische und physische Beeinträchtigung und Belastung dar. Gemeinsam wollen wir uns in dieser Gruppe unterstützen und Erfahrungen austauschen.
Treffen: Letzter Dienstag im Monat um 18:00 Uhr
Kontakt und Informationen direkt über die KIBIS.

Migräne - Nicht einfach nur Kopfschmerzen
Austausch und Gespräch über Migräne und ihre Folgen mit Blick auf Symptome, Verhalten und Neues in der Therapie.
Treffen: Immer am 1. Donnerstag im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle
Ansprechperson: Frau Lang, 0 48 21 - 38 28

Neuromuskuläre Erkrankungen
Gesprächskreis für Neuromuskuläre Erkrankungen
Treffen: 1. Dienstag im Monat von 17:00-19:00 Uhr
im Gesundheitsamt Itzehoe, Viktoriastraße 17b, Itzehoe
Ansprechpartnerin: Regina Zimmermann
Tel.: 048 21 401 95 76 - regina.zimmermann@dgm.org

Parkinson dP Regionalgruppe
Treffen: jeden letzten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr
im Vereinslokal ISV 2.0, Lehmwohldstraße 21c, Itzehoe
Bitte vorher unbedingt telefonisch anmelden:
Hans-Heinrich Rave - Tel. 0 48 23 - 87 90
Mobil: 0172 - 860 11 86
E-Mail: dpv-itzehoe@gmx.de -
www.itzehoe.parkinson-vereinigung.de

Prostatakrebs Itzehoe und Umland im BPS
Die Diagnose Prostatakrebs ist für Betroffene wie Angehörigen ein Schock. Neben der ärztlichen Diagnose sind Aufklärung und Information wichtig. Die Selbsthilfegruppe informiert, unterstützt und hilft.
Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat, 18:00 Uhr im AWO-Gebäude, Markt 7, Itzehoe
Ansprechpartner: Herr Lafrenz, Tel. 0 48 21 - 9 29 53

Schlaganfallstammtisch des Schlaganfallrings
Austausch und Gruppenangebot für Betroffene, Angehörige und Interessierte
Treffen: jeden 2. Freitag des Monats um 15:30 Uhr in der KIBIS, Ansprechpartner: Olaf Katterre
Telefon 0 48 23 - 54 29 313 Mobil 0175 910 49 32

Sehbehinderte Kreis Steinburg
Treffen: jeden Fr., 14:00 - 17:00 Uhr, Gesundheitsamt Viktoriastraße 17a, Itzehoe
Ansprechperson: Kalle Steltmann
04822 3634001 oder 0173 2379718

Schmetterlinge
Initiative Regenbogen „Glücklose Schwangerschaften“
Kontaktkreis für Eltern, die ein Kind durch Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben.
Treffen: individuell nach Kontaktaufnahme
Ansprechperson: Fr. Beuck-Moser:
Tel. 0 48 21 - 43 63 36 E-Mail: beuck-moser@gmx.de

Spieler Selbsthilfegruppe
Treffen: jeden Dienstag, 20:00 Uhr, in der KIBIS
Tel. 0176 - 92 30 13 62, E-Mail: shg-spieler-iz@web.de

Sucht „Neustart“
Treffen: jeden Do. um 18:30 Uhr, Haus Elim in Wilster
Ansprechperson: Thomas Behrens
Telefon 0152 2403 6756

Tinnitus-, Hörsturz- und Morbus-Menière
Treffen: jeden 3. Di. des Monats (außer Juli), 19:30 Uhr
Gemeindezentrum St. Martin Bornstücken 6, Oelixdorf
Ansprechperson: Udo Reichert
Telefon 0 48 52 - 9 25 82 E-Mail: Tinni-SHG.IZ@online.de

Umgang mit Krisen
Krisen haben viele Gesichter. Sie stellen einen Einschnitt im Leben dar. Wie erleben und bewältigen wir unsere Krisen? Können Krisen auch Chance sein? Wir wollen voneinander lernen, den Umgang mit Krisen mit besser zu bewältigen.
Treffen: Alle 14 Tage freitags 15:00 Uhr in der KIBIS
Kontakt und Information direkt über die KIBIS.

Wege aus der Einsamkeit
Einsamkeit ist ein Gefühl, das jeder Mensch in seinem Leben erfährt. Gemeinsam wollen wir darüber ins Gespräch kommen, wie wir Einsamkeit erleben und welche Wege uns aus der Einsamkeit führen können.
Treffen: Alle 14 Tage, Mi. 14:30 Uhr in der KIBIS
Ansprechperson: Wiebke
Mobil: 01577 96 20 15 6

Zwangserkrankungen und Ängste
Treffen: freitags in den geraden Kalenderwochen, 16:00 Uhr in der KIBIS.
Kontakt und Information direkt über die KIBIS.

EINBLICKE IN DIE SELBSTHILFE

Anonyme Alkoholiker
Mit Blick auf die Geschichte der Selbsthilfe, kann man sagen, dass die Anonymen Alkoholiker (AA) der Wegbereiter in Deutschland waren. Seit über 45 Jahren gibt es in Itzehoe die Selbsthilfegruppe der AAs. Interessante Einblicke für Interessierte liefert die Radiosendung des Freien Radios Neumünster Monatlich wird an jedem vierten Donnerstag um 19:30 Uhr ein 30-minütiges AA-Radio-Meeting übertragen. Alle Folgen können zudem in der Audiothek nachträglich gehört werden.

Die Radiosendung bzw. der Podcast liefert tolle und ganz persönliche Einblicke in die Themen, die Suchterkrankte betreffen und gibt zahlreiche Hintergrundinformationen.

Freies Radio Neumünster
www.freiesradio-nms.de/tag/aa/

KREISWEITE ANGEBOTE UND SELBSTHILFEGRUPPEN

Umgang mit Krisen
Krisen haben viele Gesichter. Sie stellen einen Einschnitt im Leben dar. Wie erleben und bewältigen wir unsere Krisen? Können Krisen auch Chance sein? Wir wollen voneinander lernen, den Umgang mit Krisen besser zu bewältigen.

Gruppe wird angeboten in: **Glückstadt** (alle 14 Tage, Do. 18:00 - 19:30 Uhr) und **Kellinghusen** (alle 14 Tage Fr. 15:30 - 17:00 Uhr).

In Deinem Ort gibt es noch keine Selbsthilfegruppe? Wir unterstützen gerne dabei sie zu gründen. Solltest Du keinen spezifischen Anlass haben, wäre z.B. Umgang mit Krisen oder Wege aus der Einsamkeit als übergeordnetes Gruppenangebot denkbar. Kontaktiere uns einfach und wir können uns gemeinsam dazu austauschen, um ein Angebot an Deinem Wohnort zu schaffen.

Informationen und Termine sowie Anmeldung über die KIBIS 0 48 21 - 600 133 o. info@kibis-itzehoe.de

AA - Anonyme Alkoholiker Glückstadt - siehe Seite 5

Suchtkrankenhilfe Glückstadt e.V.
Tel. Kontaktaufnahme: Wilfried Becker - 04124-81766

Alkohol, Medikamente, Depressionen
Treffen jeden Montag 18:00 - 19:30 Uhr
Große Danneddelstr. 36, Glückstadt
Ansprechpartner: Wilfried Becker Tel.: 04124- 81766

Alkohol
Treffen jeden Mittwoch 19:00 - 21:00 Uhr
Große Danneddelstr. 36, Glückstadt
Ansprechpartner - Gerd Krause, Tel.: 0 41 24 / 14 40

Suchtkranke und Angehörige
Treffen jeden Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr
Große Danneddelstr. 36, Glückstadt
Ansprechpartner: Wilfried Becker - 04124-81766
www.suchtkrankenhilfe-glueckstadt.org

GRUPPEN IM AUFBAU NEUGRÜNDUNGEN

Die KIBIS ermöglicht Interessierten die Gründung neuer Selbsthilfegruppen und bietet insbesondere in der Entstehungsphase Unterstützung an. Dies beginnt bei einem ersten Gespräch über das Anliegen, der Bekanntmachung des Gruppenangebotes sowie einer Begleitung erster Treffen. Du kannst uns gern kontaktieren.

Panikattacken und Angststörung
Ängste und Panikattacken betreffen viele Menschen. Beides führt dazu, dass die Betroffenen das eigene Leben immer begrenzter wahrnehmen und sich zurückziehen. Die Selbsthilfegruppe möchte ermutigen, sich gegenseitig zu stärken und neue Handlungsspielräume zu entwickeln.
Kontakt und Informationen direkt über die KIBIS.

Ich habe Gewalt erlebt - eine Selbsthilfegruppe für Männer
Die Tatsache, dass auch Männer Gewalt, z. B. im häuslichen Umfeld oder sexualisiert erleben, stellt nach wie vor ein Tabu-Thema dar und ist häufig mit Scham besetzt. In dieser Gruppe möchten wir Betroffene einladen, in ein vertrauensvolles Gespräch einzutreten.
Kontakt und Informationen direkt über die KIBIS.

Adipositas Selbsthilfegruppe
Adipositas wird heute als chronische Gesundheitsstörung verstanden. Unter Übergewicht und Adipositas leiden heute immer mehr Menschen. Die daraus entstehenden Folgeerkrankungen, wie Diabetes mellitus, Schlafapnoe oder Bluthochdruck, schränken Betroffene noch mehr in ihrer Lebensqualität ein. Gegen Übergewicht gibt es kein Patentrezept. Diese Gruppe gibt Raum und Zeit für den Austausch unter Betroffenen.
Kontakt und Informationen direkt über die KIBIS.

Weitere Neugründungen auf der nächsten Seite.

GRUPPEN IM AUFBAU NEUGRÜNDUNGEN

Essstörungen - Übergreifende Selbsthilfegruppe
Essstörung haben viele Gesichter und treten als Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating auf. Sie haben psychische Ursachen und wirken sich auch körperlich auf den Menschen aus. Symptome und Erfahrungen können einander ähneln und diese Gruppe möchte sich übergreifend dem Thema annehmen.
Kontakt und Informationen direkt über die KIBIS.

Empowerment für neurodivergente Menschen
Eingeladen sind Menschen mit sämtlichen Neurodivergenzen (Autismus, ADHS und Teilleistungsstörungen usw.) -vollkommen unabhängig von einer offiziellen Diagnose, da diese ein weiter Weg sein kann.
1. Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr
Kontakt und Informationen direkt über die KIBIS.

Kontaktiere uns gern, wenn Du Fragen zur Gründung von Selbsthilfegruppen hast. Wir beraten und unterstützen Dich gern dabei!

STIMMEN AUS DER SELBSTHILFE

"Was mich begeistert, sind die Begegnungen mit den Menschen: Menschen mit Beeinträchtigungen und Menschen ohne Beeinträchtigungen. Es ist jedes Mal ein schönes Erlebnis, zu sehen, wie die Menschen aufblühen. Man merkt sofort, wenn jemand fehlt, was auch das tolle Miteinander zeigt. Dabei steht der Spaß im Vordergrund – das einfache Zusammenkommen, die Gespräche und manchmal auch die Gemütlichkeit des Beisammenseins."

Heidi, betreut seit über einem Jahrzehnt das Klön- und Inklusioncafé.

JUNGE SELBSTHILFE

Selbsthilfe steht allen Menschen - egal welchen Alters - offen. Doch oftmals fällt es leichter, sich mit Menschen auszutauschen, die in der gleichen Lebensphase stecken. Die junge Selbsthilfe zielt auf Menschen zwischen 16 und 35 Jahren ab und bietet ihnen ihren eigenen Raum für ein vertrauensvolles und offenes Miteinander.

Mobbing - Mach Dich stark!
Annika hat als Schülerin selbst Mobbing in Form von psychischer und körperliche Gewalt durch Mitschüler*innen erlebt. Heute möchte sie ihre Erfahrungen und Erlebnisse teilen und anderen Betroffenen Kraft geben. Gemeinsam mit der KIBIS hat sie das Projekt „Mach Dich stark!“ initiiert und baut eine Selbsthilfegruppe auf.

Mit dem Projekt „**Macht Dich stark!**“ besucht Annika seit September 2022 verschiedene Schulen im Kreis Steinburg, um für das Thema zu sensibilisieren und Betroffene unterstützen.

Du bist selbst betroffen? Du bist nicht allein!
Du bist wertvoll, vergiss das nicht. Mit dem Projekt „Macht Dich stark!“ stehen wir Dir zur Seite und Du kannst Dich vertrauensvoll an uns wenden. Du möchtest das Projekt (als Schüler:in oder Lehrkraft) in Deine Klasse tragen? Kontaktiere uns gern und wir finden einen gemeinsamen Termin.

Queer Café - für Jugendliche
Jeden Freitag zw. 17:00 - 20:00 Uhr treffen sich im safespace des Haus der Jugends Itzehoe queere Jugendliche. Einfach zum Austausch, gemeinsamen Kochen oder für Unternehmungen. Jede:r ist willkommen.
Kontakt und Information:
Insta @itzehoerqueercafe, www.itzehoe-hdj.de oder 04821 62280 oder 0159 18 70 266.

queerbeet - Offener Stammtisch
Für alle queeren und queerfreundlichen Leute da draußen - ab 18 Jahre
Immer am 3. Freitag im Monat ab 20 Uhr
Freiraum Itzehoe, Leuenkamp 6

OFFENE ANGEBOTE

In Form eines Begegnungstreff bietet die KIBIS verschiedene Offene Angebote für Menschen, die Aktivitäten suchen, der Einsamkeit entgegenwirken und neue Menschen kennen wollen. Ein geselliges Miteinander für Alle!

Frühstückstreff
Start in die Woche mit Zeit für Gespräche nach dem Wochenende. Treffen: Jeden Montag: 9:30 - 12:00 Uhr

Frauenfrühstück
Hier können sich Frauen treffen, klönen, Kontakte knüpfen, aber auch über Schwierigkeiten oder Partnerprobleme sprechen. Jede Frau ist herzlich eingeladen.
Treffen: Jeden Dienstag von 9:30 - 12:00 Uhr

Gemeinschaftsfrühstück "Lustiger Haufen"
Ein Frühstück zum Austausch und Miteinander. Zeit in Gemeinschaft und für alle Menschen offen.
Treffen: Jeden Donnerstag: 9:30 - 12:00 Uhr

Sonntag in Gemeinschaft
Treffen: Jeden letzten So. im Monat, 14:30 - 16:30 Uhr

Sonntag in Gemeinschaft - GLÜCKSTADT
Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat von 14:30 - 16.30 Uhr
Große Danneddelstr. 36, Glückstadt

Klön- und Inklusionscafé
für Menschen mit und ohne Behinderung
Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat 15:00 - 17:00 Uhr

Spielenachmittag
Treffen: jeden Montag um 15:00 Uhr in der KIBIS

Spielenachmittag - GLÜCKSTADT
Treffen: alle 14 Tage donnerstags, 14:30 - 17:00 Uhr
Begegnungsstätte, Kirchplatz 6, Glückstadt

Frühstück in Gemeinschaft - GLÜCKSTADT
Treffen: Jeden Dienstag 9:00 - 11:00 Uhr
Große Danneddelstr. 36, Glückstadt

Frühstück in Gemeinschaft - WILSTER
Zum Frühstücken, Klönschnack und Miteinander
Kulturhaus Wilster, Am Markt 14A.
Treffen: jeden Montag von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

BERATUNGSANGEBOTE

Als Kontaktstelle möchten wir auch ein Beratungsangebot ermöglichen. Dies können sowohl direkte Beratungsangebote zu vielfältigen Themen in unseren Räumen sein, aber auch externe Angebote. Wir vermitteln nach Kontaktaufnahme auch weiter und vernetzen mit anderen Fachangeboten.

Sozial- und Inklusionsberatung

Sie haben Fragen zum Thema Schwerbehinderung für sich, eine:n Angehörige:n oder eine:n Bekannte:n? Anträge sollen ausgefüllt werden und sind unverständlich? Es gibt Schwierigkeiten mit dem zuständigen Amt? Christine von Bargen, steht Ihnen in der KIBIS einmal monatlich zur Verfügung.

Bitte melden Sie sich zur Terminvereinbarung telefonisch an. Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.
Kontakt: Christine von Bargen, Tel. 0173 751 60 71

Asbestose Selbsthilfegruppe in HH und S-H
Treffen: jeden 1. Freitag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr
Kielortring 51, 22844 Norderstedt
Kontakt: D. Schürmann,
Telefon 040 - 30 80 72 27
E-Mail: asbestose-shg-nord@wtnet.de

BSC Westküste, Sportclub für Menschen mit Behinderungen
Kontakt: 1. Vorsitzender Peter Seestädt
Telefon 0 48 25 - 89 87 u. E-Mail: kontakt@bsc-westkueste.de

Team Bananenflanke
Innovatives Fußballprojekt speziell für Kinder mit geistiger Beeinträchtigung. Im Vordergrund steht der Fußball, doch dahinter noch viel mehr.
Kontakt: www.team-bananenflanke.de/itzehoe
itzehoe@team-bananenflanke.de

Reha-Sportangebote bieten zudem alle regionalen Sportvereine an.

BERATUNGSANGEBOTE

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen im Kreis Steinburg
Die Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung ist Anlaufstelle für behinderte oder chronisch kranke Menschen sowie für deren Angehörige. Wir beraten bei Anträgen, Einlegen von Widersprüchen, Vermittlung von Hilfsangeboten, Umgang mit Ämtern und Behörden, ...
Kontakt: Frau Maatzen, 04821 69 343

BLICKPUNKT AUGE!
Rat und Hilfe für Menschen mit Sehbehinderungen oder Sehverlust
Sie haben eine Augenerkrankung, z.B. eine Makula-Degeneration, ein Glaukom (Grüner Star) oder eine diabetische Netzhauterkrankung? Wir informieren und beraten Sie und Ihre Angehörigen unabhängig und kostenfrei zu allen mit der Augenkrankheit verbundenen Themen.

Jeden 1. Montag des Monats von 9:30 - 12:00 Uhr
in der KIBIS (Fällt der 1. Montag auf einen Feiertag, so findet die Beratung am folgenden Montag statt);
telefonische Anmeldung bei Herrn Lassen notwendig: dienstags und donnerstags in der Zeit von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr unter 0160 92 82 30 70

Drogenberatung Therapiehilfe
Coriansberg 16 , 25524 Itzehoe
Dienstag u. Donnerstag, 10:00 - 17:00 Uhr
Telefon 0 48 21 - 30 19

Frühe Hilfen Kreis Steinburg
Präventive bedarfsgerechte Hilfs- und Unterstützungsangebote für Familien vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende des 3. Lebensjahres des Kindes.
Alexa Stammer-Bartholomä
Netzwerkkoordination - Amt für Jugend, Familie und Sport
Tel. 0 48 21 - 69 386 - E-Mail: fruehehilfen@steinburg.de

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige (PIZ)
Gesprächskreis für pflegende Angehörige:
jeden 1. Mittwoch im Monat um 16:00 - 18:15 Uhr und jeden letzten Donnerstag im Monat 16:00 - 18:15 Uhr im **Klinikum Itzehoe Akademie, Raum „Itze“, Erdgeschoss.**

BERATUNGSANGEBOTE

Gesprächskreis für Angehörige Demenzerkrankter
jeden 3. Donnerstag im Monat von 15:30 - 17:15 Uhr im Café „Himmel + Erde“, Kirchenstraße 5, 25524 Itzehoe

Das Patienten-Informationszentrum & Familiale Pflege bieten verschiedene ein- und mehrtägige Kurse rund um das Thema Pflege sowie Beratungen an. Weitere Informationen unter 04821 772 2236 bei Fr. Haack

Kopf hoch! Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte im Kreis Steinburg e.V., Kontakt: Rainer Bornholdt
Tel: 0160 40 20 65 3 E-Mail: info@kopf-hoch-steinburg.de

Landesverband Angehörige u. Freunde psychisch Kranker e.V.
Kontakt: Dr. Rüdiger Hannig
Tel. 04 31 - 26 09 56 90 - www.lvsh-afpk.de

Pflegestützpunkt im Kreis Steinburg
Der Pflegestützpunkt berät und hilft individuell, unabhängig und kostenfrei Betroffenen sowie Angehörigen zu allen Themen der Pflege. Des Weiteren werden verschiedene Veranstaltungen und Fortbildungen angeboten und externe Kontakte vermittelt.

Kontakt und Information: Robert-Koch-Straße 2, Haus B (im Ärzte- und Dienstleistungszentrum), Itzehoe
Telefon 04821 - 956 87 99
E-Mail info@pflegestuetzpunkt-steinburg.de und www.pflegestuetzpunkt-steinburg.de

Sonnenkinder - Eltern mit Down-Kindern
Ansprechpartnerin: Andrea Nagel
Tel. 0 48 21 - 90 03 20 I Mobil: 01 71 - 4 06 70 61

Sozialberatung Itzehelp
Kostenfreie Beratungs- und Unterstützungsangebote in den Bereichen finanzieller Belastung(en), Umgang mit Behörden und Ämtern, gesundheitlichen oder seelischen Problemen, Problemen am Arbeitsplatz und in Not- oder Belastungssituationen.

BERATUNGSANGEBOTE

Als persönliche Ansprechpersonen stehen bei Bedarf **Ämterlotsen** bereit, die beim Verstehen und Ausfüllen von Dokumenten unterstützen und bei Behördengängen als Begleitung mitkommen.

Ort: Timm-Kröger-Straße 2, 25524 Itzehoe
Öffnungszeiten und Termine nach Vereinbarung
Tel. 04821 94899917
E-Mail itzehelp@steinburg-sozial.de u. www.steinburg-sozial.de

Suchtberatung Kreis Steinburg
Frau Perna-Jado (Mo. - Mi.) u. Frau Schwenk (Do.+ Fr.)
Telefon 0 48 21 - 6 92 76
Mo. - Fr. 9:30 - 11:30 Uhr, ohne Anmeldung
E-Mail: sozialpsychiatrie@steinburg.de

Zero Waste Itzehoe e.V.
Im regelmäßigen Repair Café werden defekte oder kaputte Gegenstände repariert, anstatt sie zu entsorgen. Regelmäßig finden Workshops und andere Aktionen statt.
Termine und Infos unter www.zero-waste-itzehoe.de und Kontakt info@zero-waste-itzehoe.de

Dein Beratungs- oder Unterstützungsangebot fehlt hier noch? Ruf uns gerne an oder schicke uns eine E-Mail, sodass wir es aufnehmen können.

Alle Angebote finden sich ebenfalls auf unserer Homepage sowie im Info-Kasten an der KIBIS in der Liliencronstraße. Gern können Sie uns auch telefonisch oder per E-Mail kontaktieren, um weitere Informationen zu erhalten.

gemeinsam stark...

KIBIS

Selbsthilfegruppen

FINANZIELLE FÖRDERUNG

Gemäß § 20h SGBV sind die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) und ihre Verbände verpflichtet, gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen und -organisationen zu fördern. Selbsthilfegruppen und -organisationen können einmal im Jahr Anträge an die ARGE-Selbsthilfeförderung Schleswig-Holstein stellen, um eine Unterstützung zu beantragen. Die ausgeschütteten Fördermittel können im Transparenzbericht der GKV unter **www.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de** eingesehen werden.

Darüber hinaus erhält die Kontaktstelle Mittel aus dem Sozialvertrag des Landes Schleswig-Holstein ausgeschüttet vom Paritätischen Wohlfahrtsverband S-H, dem Kreis Steinburg und der Stadt Itzehoe. Die Öffentlichkeitsarbeit wird von der Deutschen Rentenversicherung Nord gefördert.

SELBSTHILFEFÖRDERUNG GKV-SCHLESWIG-HOLSTEIN

Deutsche Rentenversicherung Nord

KREIS STEINBURG

Die Basis für das Bestehen der Kontaktstelle bildet allen voran der seit 1974 bestehende Trägerverein Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V.

TERMINE & VERANSTALTUNGEN

TAG DER SELBSTHILFE
Samstag, 08. Juni 2024

In diesem Jahr wollen wir einen Tag der Selbsthilfe widmen und die Selbsthilfekontaktstelle zusammen mit den verschiedenen Selbsthilfegruppen und ihren Angeboten in der Öffentlichkeit präsentieren. Am Samstag, den 08. Juni sind wir von 9:00 bis 14:00 Uhr in der Kirchenstraße in der Itzehoer Innenstadt mit Ständen und verschiedenen Angeboten präsent. Wir und die Selbsthilfegruppen stehen für Gespräche bereit und bieten Einblicke in die Arbeit. Für weitere Informationen beachtet unbedingt den Programmflyer und die Plakate zum Tag der Selbsthilfe sowie die Informationen auf unserer Homepage.

TAGE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT
10. bis 24. Oktober 2024

Zur Woche der seelischen Gesundheit bietet die KIBIS in diesem Jahr zwei Veranstaltungen an. Der thematische Schwerpunkt liegt auf der Frage "Was ist eigentlich seelische Gesundheit?". An zwei Veranstaltungen werden wir dieser Frage in unterschiedlicher Form nachgehen: Di., 10. Okt. ab 15:00 Uhr und Sa., 14. Okt., ab 15:00 Uhr.
Die genauen Inhalte veröffentlichen wir einige Wochen vorher auf unserer Website sowie auf Flyern und Plakaten.

Ganzjährige Veranstaltungsreihe:
Selbsthilfe im Dialog

Resilienz – Was macht uns psychisch stark?
Im gemeinsamen Gespräch wollen wir uns die Frage stellen, wie wir innere Stärke und psychische Widerstandskraft entwickeln können.

Termine: 10. und 24. Februar von 14:30 – 16:00 Uhr in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen
Wie können wir unser Selbstwertgefühl aufbauen?

Ein geringes Selbstwertgefühl zählt häufig zu den Auslösern von psychischen Beeinträchtigungen. Miteinander wollen wir uns darüber austauschen, wie wir unser Selbstwertgefühl stärken können.

Termine: 09. und 30. März von 14:30 – 16:00 Uhr in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Was macht ein erfülltes Leben aus?
Im Mittelpunkt steht ein leicht verständliches und anschauliches Modell des Psychologen Friedemann Schulz von Thun

Termine: 11. und 28. Mai von 14:30 – 16:00 Uhr in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Auf meinen Spuren:
Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte
Seine eigene Lebensgeschichte zu reflektieren, stellt eine Möglichkeit dar, Kräfte freizusetzen und für sich neue Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entwickeln.

Termine: 07. Sep., 21. Sep., 05. Okt., 19. Okt., 09. Nov. und 23. Nov. Von 14:30 – 16:00 Uhr in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle.

Für alle Veranstaltungen der Reihe *Selbsthilfe im Dialog* wird um Anmeldung gebeten.

TREFFEN D. GRUPPENLEITER:INNEN
20.03., 29.05., 18.09. und 11.12. um 17:00 Uhr

Wir laden alle Gruppenleiter:innen zu einem themenorientierten Austausch ein, um gemeinsam Gruppenprozesse weiterzuentwickeln und voneinander zu lernen

An dieser Stelle möchten wir zudem auf die **Selbsthilfeakademie S-H** mit einem umfangreichen Angebot verweisen:
www.selbsthilfe-akademie-sh.de

Selbsthilfe Akademie Schleswig Holstein

SOMMER DES MITEINANDERS

Nach dem überaus schönen Start im vergangenen Jahr werden wir auch in 2024 wieder verschiedene gemeinschaftliche Sommerangebote ermöglichen. Hierzu folgt im Frühjahr ein Programmflyer. Für Vorschläge zu Ausflugszielen, Kulturangeboten und Aktivitäten sind wir offen.

Du hast Veranstaltungswünsche?

Als Selbsthilfekontaktstelle möchten wir zudem alle neugierigen und engagierten Menschen ermuntern auf uns zuzukommen, wenn Interesse an einer Veranstaltung zu einem bestimmten Thema besteht. Ebenso können Fortbildungen oder Kurse bei Bedarf ermöglicht werden.

Terminankündigungen

Im Jahresverlauf folgen weitere Termine und Veranstaltungsangebote. Diese kommunizieren wir über unsere Website und die Zeitungen. Ebenso werden die Termine in unserem Schaukasten sowie bei Bedarf mit Flyern und Plakaten angekündigt. Selbstverständlich können sie auch persönlich oder telefonisch angefragt werden.

GEMEINSAM • STARK! •

Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V. – Trägerverein der KIBIS Itzehoe

Bereits 1974 gründete sich der Verein Teestube Itzehoe als Einrichtung der Hilfe durch eigene Aktivität: Selbsthilfe. In den Anfangsjahren betrieben ehrenamtliche Betroffene die Teestube selbst und boten einen alkohol- und drogenfreien Raum für verschiedene Gruppen. Gemeinschaftlich wurde das Ziel der Bewältigung von gesundheitlichen und sozialen Problemen verfolgt. Fester Bestandteil des Konzepts sind ebenfalls offene Treffs.

Mitte der 90er Jahre professionalisierte sich die Selbsthilfe und die KIBIS Kontaktstellen wurden im Land etabliert. In Itzehoe bleibt der Verein Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V. der Trägerverein der Kontaktstelle und ist u.a. für die Beschäftigung der Mitarbeiter, die Miete der Räumlichkeit und die Akquise von Geldern verantwortlich. Gleichzeitig sind im ehrenamtlich arbeitenden Verein eine Vielfalt engagierter Menschen aktiv.

Um das langfristige Fortbestehen der Kontaktstelle und die dortige Arbeit sicherzustellen, ist der Verein auf finanzielle Unterstützung und neue Mitglieder angewiesen.

Wir freuen uns daher, über jeden ausgefüllten Mitgliedsantrag oder Spenden an den gemeinnützigen Verein. Den Mitgliedsantrag finden Sie online oder erhalten ihn in der Selbsthilfekontaktstelle.

TEESTUBE ITZEHOE SELBSTHILFETREFF e.V.

DER PARITÄTISCHE
SCHLESWIG-HOLSTEIN

KIBIS – Selbsthilfekontaktstelle Itzehoe

Ansprechpartner: Manfred Viemann u. Marten Becker

Liliencronstraße 8 · 25524 Itzehoe
Telefon: 0 48 21 / 600 133 und 0151 26 21 44 25
E-Mail: info@kibis-itzehoe.de
Homepage: www.kibis-itzehoe.de

Bürosprechzeiten:

Mo., Di. und Do. von 9 - 12 Uhr
Mittwoch von 16 - 19 Uhr
*individuelle Termine nach Vereinbarung

Impressum
Teestube Itzehoe - Selbsthilfetreff e.V.
Liliencronstraße 8 - 25524 Itzehoe
04821 - 600 133 - info@kibis-itzehoe.de - www.kibis-itzehoe.de
Redaktion u. Gestaltung KIBIS Selbsthilfekontaktstelle Itzehoe
Böttger Druck & Medien KG, Liliencronstr. 2, 25524 Itzehoe