



KIBIS Selbsthilfekontaktstelle Itzehoe

Ansprechpartner:
Manfred Viemann
Marten Becker

Viktoriastraße 10a
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- WEGWEISER

Gruppen & Angebote



NEUES AUS DER KONTAKTSTELLE

Liebe Selbsthilfeakteure:innen,
Liebe Interessierte und Fachkräfte,

Ein neues Jahr, ein neuer Selbsthilfewegweise und vor allen Dingen: neue Räumlichkeiten für unsere KIBIS Selbsthilfekontaktstelle! Den Umzug im Sommer letzten Jahres haben wir mit tatkräftig Unterstützung vieler ehrenamtlicher Kräfte sehr gut bewältigen können – dafür an dieser Stelle nochmal ein großes Dankeschön. Allmählich nimmt unser neues Domizil in der Viktoriastraße Gestalt an und die Räume gewinnen an Charakter und Atmosphäre. Keine Frage: Wir haben nun deutlich mehr Fläche und Kapazitäten zur Verfügung. Eine Vergrößerung, die Möglichkeiten eröffnet, uns aber auch gleichzeitig vor neue Herausforderungen stellt. Wir sind jetzt stärker in der Lage, unseren Selbsthilfegruppen ein „gemeinsames Dach“ anzubieten und können darüber hinaus unsere Angebote im offenen Begegnungsbereich erweitern. Unsere Selbsthilfekontaktstelle wird zukünftig vielfältige Begegnungsmöglichkeiten und Momente des Miteinanders eröffnen – dieser neue Wegweiser ist ein Beleg dafür.

Begegnung und Miteinander sind aber kein Selbstläufer, sondern implizieren immer wieder die Bereitschaft unseren Besucherinnen und Besuchern offen, empathisch und wertschätzend zu empfangen und zu belgeiten.

Wir hoffen und wünschen uns, dass wir gemeinsam dieser Herausforderung begegnen können und blicken optimistisch auf viele schöne Momente im Jahr 2025.

Marten und Manfred

Inhaltsverzeichnis

Infos rund um die Selbsthilfe	3
--	----------

Selbsthilfegruppen

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

Kreisweite Selbsthilfegruppen u. Angebote

Kellinghusen, Glückstadt	12
Gruppen im Aufbau / Neugründungen	13
Junge Selbsthilfe	14
Offene Angebote u. Treffs	15
Beratungsangebote	17
Termine u. Veranstaltungen	22

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden - ob psychische Probleme, Suchterkrankungen, familiäre Krisen 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, versuchen Lösungen zu finden und bleiben nicht mehr allein, denn: Gemeinsam erreicht man mehr! Dabei sind Selbsthilfegruppen keine Therapiegruppen oder ein Therapie-Ersatz, sie haben keine professionelle Leitung. Sie können aber eine wertvolle Ergänzung zu einer professionellen Therapie sein.

KIBIS - Selbsthilfekontaktstelle Itzehoe

Ansprechpartner: Manfred Viemann u. Marten Becker

Viktoriastraße 10a · 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 Selbsthilfekontaktstelle

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 unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit. Die Räumlichkeiten der KIBIS stehen den Gruppen als Treffpunkt kostenfrei zur Verfügung.

Komm gern in die KIBIS Selbsthilfekontaktstelle oder nimm Kontakt zu uns auf, wenn

- Du eine Selbsthilfegruppe suchst oder gründen möchtest,
 - Du Dich über die Selbsthilfe informieren möchtest,
 - Kontakt suchst oder Unterstützung benötigst.
-

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
GlücksKnoten, Raum 204m 1. Stock
Am Kirchplatz 6, 25348 Glückstadt
Eingang rückwärtig - barrierefrei (Fahrstuhl)
Kontakt: 01 79 - 9 72 25 26

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

AD(H)S - mein Kind ist besonders

Das Zusammenleben zwischen Eltern und Kindern, bei denen AD(H)S diagnostiziert wurde, gleicht einer großen Entdeckungsreise. Als Eltern entdecken etwas Unbekanntes und erleben, wie facettenreich und herausfordernd sich der Erziehungsalltag gestaltet und erfahren auch unsere eigenen Grenzen der Belastungsfähigkeit. Die Selbsthilfegruppe gibt Eltern Raum, sich gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen und zu ermutigen.
Treffen: letzter Samstag im Monat ab 10:00 Uhr
in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

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 KIBIS Selbsthilfekontaktstelle, Viktoriastr. 10a, 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 (ungerade Kalenderwoche)

Freitags 14:30 Uhr in der KIBIS

Kontakt und Information direkt über die KIBIS

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. Donnerstag im Monat ab 18:30 Uhr in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

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: Doreen 015209071757 oder

d.rupieta@bke-bv.de

Klaus 0162/7887530 oder klausahmling@web.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: jeden Mittwoch ab 16:00 Uhr

Kontakt u. Information direkt über die KIBIS.

Borderline Selbsthilfegruppe II

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 montags ab 16:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Sylvia; Tel. 0174 90 17 848

Depression

Treffen: 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr,
in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt und Information direkt über die KIBIS.

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 und Information direkt über die KIBIS.

Deutsche Ilco e.V. -

Menschen mit künstlichem Darm- bzw. Blasen Ausgang
Treffen: jeden 2. Dienstag im Februar, April, Juni,
August, Oktober, 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

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.

Fibromyalgie - chronische Schmerzerkrankung

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat, um 16:30 Uhr
in KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Ansprechpartnerin: Frau Rühren,

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

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

Leuchtturm

Gruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen.
Gemeinsame treffen zum Kaffee trinken und
Klönssnack, 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

Panikattacken und Angststörung

Ängste und Panikattacken betreffen viele Menschen. Beides führt dazu, dass Betroffene das eigene Leben immer begrenzter wahrnehmen und sich zurückziehen. Die Gruppe ermutigt, sich gegenseitig zu stärken und neue Handlungsspielräume zu entwickeln.

Treffen: Donnerstags (ungerade Kalenderwoche) 18:00 Uhr in der KIBIS,
Ansprechpartnerin: Luisa, Tel.: 0159 01 67 15 16

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

Schmetterlinge - Initiative Regenbogen

Glücklose Schwangerschaften. Kontaktkreis für Eltern, die ein Kind durch Fehl-, Früh- oder 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

Sehbehinderte Kreis Steinburg

Treffen: jeden Fr., 14:00 - 17:00 Uhr, Gesundheitsamt Viktoriastraße 17a, Itzehoe

Ansprechperson: Kalle Steltmann

04822 3634001 oder 0173 2379718

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“ Wilster

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

Tinnitus-, Hörsturz- und Morbus-Menièrè

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

**Trauergruppen - 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

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.

KREISWEITE ANGEBOTE UND SELBSTHILFGRUPPEN

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** (jeden 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
Sucht „Neustart“ Wilster - siehe Seite 5

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. Kontaktiere uns gern, wenn Du Interesse an einer der aufgeführten Gruppen hast oder eine eigene Gruppen gründen möchtest.

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.

Chronische Erkrankungen und der Umgang damit

Eine chronische Erkrankung stellt einen tiefen, oft dauerhaften Einschnitt im Leben dar und konfrontiert uns auf oft sehr emotionale Art und Weise mit zentralen Fragen des Lebens. Gemeinsam möchten wir uns in dieser Gruppe unterstützen und dabei helfen, trotz der Erkrankung Lebensqualität zu bewahren.

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.

Mobbing

Gemobbt zu werden, ist für die Betroffenen oft mit einem psychischen oder physischen Leidensweg verbunden. Ein Leidensweg, der die persönliche Gesundheit stark gefährdet. In unserer neuen Gruppe möchten wir Mut machen, neue persönliche Lösungsansätze zu entwickeln.

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 safe-space des Haus der Jugend 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

Deutsch im Dialog

Sprach-Café für Frauen: In gemütlicher Atmosphäre und im gemeinsamen Gespräch arbeiten wir an unseren Deutschkenntnissen.

Jeden Freitag, 10:00 - 12:00 Uhr

Wochenende in Gemeinschaft

Jeden Samstag und Sonntag, 14:30 - 16:00 Uhr

Klön- und Inklusionscafé

für Menschen mit und ohne Behinderung

Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat 15:00 - 17:00 Uhr

Spielenachmittag

Alle 14 Tage (gerade Kalenderwoche)

Montags um 15:00 Uhr in der KIBIS

Handarbeit - Stricken, Häkeln, Basteln und Co.

Handarbeit macht Spaß - und noch mehr, wenn man dabei in einer geselligen Runde zusammekommt. Die Art der Handarbeit reicht von Stricken, über Häkeln bis zu Basteln. Materialien müssen allerdings selbst mitgebracht werden.

Treffen: 2. und 4. Donnerstag des Monats ab 15:00 Uhr

OFFENE ANGEBOTE

Frühstück in Gemeinschaft - GLÜCKSTADT

Treffen: Jeden Dienstag 9:00 - 11:00 Uhr

GlücksKnoten, Am Kirchplatz 6, 25348 Glückstadt

Sonntag in Gemeinschaft - GLÜCKSTADT

Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat von 14:30 - 16.30 Uhr

GlücksKnoten, Am Kirchplatz 6, 25348 Glückstadt

Spielenachmittag - GLÜCKSTADT

Treffen: alle 14 Tage (gerade Kalenderwoche)

Donnerstags, 14:30 - 17:00 Uhr

GlücksKnoten, Am Kirchplatz 6, 25348 Glückstadt

Frühstück in Gemeinschaft - WILSTER

Zum Frühstück, Klönschnack und Miteinander
Kulturhaus Wilster, Am Markt 14A.


Treffen: jeden Montag von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Alle offenen Angebote finden in der Regel kostenfrei oder gegen einen geringen Selbstkostenbeitrag statt. Bei uns ist jede*r eingeladen vorbeizukommen. Du hast Fragen zu unseren Offenen Angeboten oder eine eigene Idee, die Du einbringen möchtest? Komm einfach vorbei oder melde Dich bei uns.

STIMMEN AUS DER SELBSTHILFE

"Ursprünglich bin ich als Angehörige über die Selbsthilfegruppe für Schlaganfälle in die KIBIS gekommen. Der Selbsthilfewegweiser hat mir damals den Weg in die vielen anderen Gruppen gewiesen, in denen das Miteinander und der Austausch gelebt wird. Soziale Kontakte wirken der Einsamkeit entgegen und sorgen bei mir für bessere Laune und Wohlbefinden."

(Susa, besucht seit mehreren Jahren die Offenen Angebote.)



Hier kann ich über alles sprechen und finde immer ein offenes Ohr.

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.

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@wtmet.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.

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

BERATUNGSANGEBOTE

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

Coaching Café Glückstadt

Irgendetwas stimmt nicht? Du stehst mental auf dem Schlauch? Wie geht es jetzt weiter? Gesundheitlich, beruflich, familiär? Komm gern vorbei - hier triffst du auf Menschen mit ähnlichen Fragestellungen und Erfahrungen. In vertraulicher und wertschätzender Umgebung bieten neben einer Tasse Tee oder Kaffee, auch ein Büffett von lösungsorientierten und individuellen Ideen und Angeboten.

Letzter Sonntag im Monat von 14:00 - 16:30 Uhr

Tanzraum des GlücksKnoten, Glückstadt

Ansprechpersonen: Susanne 0174 3811581 und Johanna 01575 6259507

Drogenberatung und Therapiehilfe STZ Itzehoe

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

BERATUNGSANGEBOTE

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.

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 & Familiäre 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

Pflegestützpunkt im Kreis Steinburg

Der Pflegestützpunkt berät und hilft individuell, unabhän-
gig und kostenfrei Betroffenen sowie Angehörigen zu al-
len Themen der Pflege. Des Weiteren werden
verschiedene Veranstaltungen und Fortbildungen ange-
boten 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

pro familia-Beratungsstelle Itzehoe

Gewalt und Frauenberatung, Vielfältige zu Beratungs-
und Informationsangebot zu Schwangerschaft,
Sexualität, Partner*innenschaft, Trennung und in
Lebenskrisen

Feldschmiede 36-38, 25524 Itzehoe
04821 - 27 06 - www.profamilia.de

Sonnenkinder - Eltern mit Down-Kindern

Ansprechpartnerin: Andrea Nagel

Tel. 0 48 21 - 90 03 20 | Mobil: 01 71 - 4 06 70 61

BERATUNGSANGEBOTE

Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Dienstes

Die Mitarbeitenden des Sozialpsychiatrischen Dienstes beraten und unterstützen kostenfrei Menschen in allen Fragen, die sich aus Sucht bzw. psychischen Belastungen oder Störungen ergeben.

Offene Beratungszeiten: Mo. - Do. von 9 - 11 Uhr und nach vorheriger Vereinbarung.

Brookstraße. 1, 25524 Itzehoe, Tel. 04821 692 76

Suchtberatung Kreis Steinburg

Frau Perna-Jado (Mo. - Mi.)

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, so dass wir es aufnehmen können. Alle Angebote finden sich ebenfalls auf unserer Homepage Gern können Sie uns auch telefonisch oder per E-Mail kontaktieren, um weitere Informationen zu erhalten.



FINANZIELLE FÖRDERUNG

Gemäß § 20h SGBV sind die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) und ihre Verbände verpflichtet, gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen und -organisationen zu fördern. Die sog. ARGE der schleswig-holsteinischen Krankenkassen hat in 2024 Fördermittel i. H. v. 2.951.752,36 Euro für die kassenartenübergreifende Pauschalförderung der Selbsthilfe zur Verfügung gestellt. Die 14 Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein wurden mit insgesamt 851.042,80 Euro gefördert: Die Selbsthilfekontaktstelle in Itzehoe hat hieraus Fördermittel i.H.v. 66.000 Euro erhalten. 345 Selbsthilfegruppen in Schleswig-Holstein mit insgesamt 343.091,76 Euro gefördert. 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.



TERMINE & VERANSTALTUNGEN

WOCHE DER SELBSTHILFE

16. - 25. Mai 2025

In diesem Jahr veranstaltet der Paritätische wieder Aktionswoche Selbsthilfe. Unser Programm dafür ist aktuell noch in Vorbereitung und wird rechtzeitig über Flyer und Plakat beworben. Bereits fest steht:

Tag der offenen Tür - 17. Mai 2025

WAS MEINER SEELE GUT TUT

Gesprächsreihe Seelische Gesundheit

In dieser Gesprächsreihe möchten wir uns auf sehr unterschiedliche Art und Weise dem Thema der seelischen Gesundheit nähern und ermutigen, neue Sichtweisen und Ansatzpunkte für sich zu entwickeln. Wir freuen uns, wenn wir eine Offenheit für neue Impulse wecken und Anregungen für den Lebensalltag vermitteln können

Sa., 22. März - 15 Uhr: Was ist Kinesiologie?

Ein Workshop mit Petra König, Kinesiologin und Sozialarbeiterin

Mi., 09. Apr. - 16 Uhr: Was hält meine Seele gesund?

Ein Gesprächsnachmittag mit praktischen Übungen mit Dorathea Beckmann, Diplom-Theologin und Psychotherapeutin

Di., 23. Sep. - 15 Uhr: Umgang mit Krisen

Die Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Kreises Steinburg, Frau Kluge, blickt auf das Thema Lebenskrisen und zeigt konkrete Handlungsoptionen auf.

Für alle Veranstaltungen wird um Anmeldung gebeten.

Workshops Aquarell Malerei

Kreative Ausdrucksformen können zu einer Verarbeitung von prägenden Erfahrungen und zur seelischen Stabilität beitragen. Conny Neumann verarbeitet ihre Erlebnisse durch Malerei und lädt Interessierte ein, gemeinsam zu gestalten. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung notwendig.

Termine: 28. Feb., 11. März, 06. Mai, 24. Jun., 19. Aug., 21. Okt. und 09. Dez.

TERMINE & VERANSTALTUNGEN

WOCHEN SEELISCHEN GESUNDHEIT 10. bis 20. Oktober 2025

Unser Programm zur Woche der seelischen Gesundheit veröffentlichen wir im Jahresverlauf.

TREFFEN D. GRUPPENLEITER:INNEN 05.03., 07.05., 10.09. und 10.12. 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 Fort- und Weiterbildungsangebot für alle Interessierten und Aktiven in der Selbsthilfe verweisen:
www.selbsthilfe-akademie-sh.de



SOMMER DES MITEINANDERS

Nach den überaus schönen Veranstaltungen in den letzten beiden Jahren, werden wir auch in 2025 wieder verschiedene gemeinschaftliche Sommerangebote ermöglichen. Hierzu folgt 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

Alle unsere Veranstaltungen und Termine finden sich auf unserer Website www.kibis-itzehoe.de und werden nach Bedarf mit Flyern und Plakaten angekündigt. Im Jahresverlauf kommen stetig neue Termine hinzu, so dass sich auch eine persönliche Nachfrage oder ein Besuch bei uns der KIBIS immer lohnt.

SELBSTHILFE APP

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.



TRÄGERVEREIN

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

Bereits 1973 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.

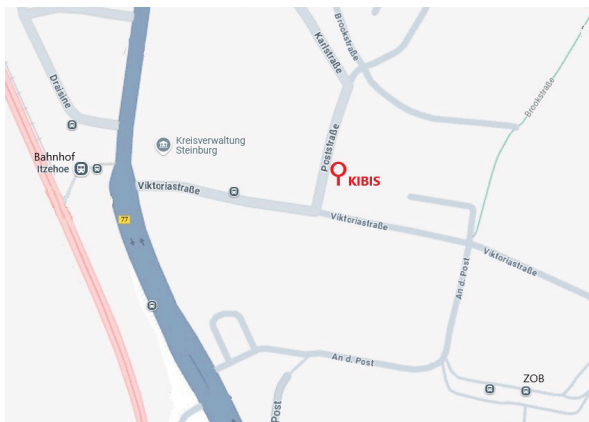
Mitte der 90er Jahre professionalisierte sich die Selbsthilfe und die KIBIS Kontaktstellen wurden im Land etabliert. In Itzehoe bleibt der Verein Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V. der Trägerverein der Kontaktstelle und ist u.a. für die Beschäftigung der Mitarbeiter, die Miete der Räumlichkeit und 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.





Ansprechpersonen: Manfred Viemann u. Marten Becker

Viktoriastraße 10a · 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 9:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch von 16:00 - 19:00 Uhr

*individuelle Termine nach Vereinbarung

Impressum

Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e. V.

Viktoriastraße 10a. 25524 Itzehoe, VR 117 IZ

04821 - 600 133 - info@kibis-itzehoe.de - www.kibis-itzehoe.de

Erscheinungsweise: 1x jährlich, kostenlos

87. Auflage: 5.000 Stück

Spendenkonto

Volksbank Raiffeisenbank Itzehoe

IBAN DE02 2019 0109 0063 0214 90

Böttger Druck & Medien KG, Liliencronstr. 2, 25524 Itzehoe