

# KIBIS

**& SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE  
& BEGEGNUNGSTREFF**

# 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](mailto:info@kibis-itzehoe.de)  
[www.kibis-itzehoe.de](http://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 Informationen & Termine im Kreis Steinburg

### Beratungsangebote in der KIBIS

Im kommenden Halbjahr möchten wir den Fokus in der Kontaktstelle wieder mehr auf die Beratung rund um die Selbsthilfe legen. Wir möchten Menschen, die bisher nicht mit der Selbsthilfe in Kontakt standen, diese öffnen und näher bringen und gemeinsam mit Interessierten und Teilnehmenden das Angebot erweitern.

**Jeden Donnerstag zw. 10:00 und 12:00 Uhr** können Interessierte in der KIBIS Kontaktstelle vorbeikommen und sich über die Selbsthilfe und Gruppenangebote- und Gründungen informieren.

**Jeden 3. Dienstag im Monat** findet zwischen **16:00 und 18:00 Uhr** (nach vorheriger Anmeldung) die **Inklusionsberatung** mit Frau von Bargaen statt. Sie berät zu den vielfältigen Belangen rund um das Thema Inklusion, Behinderung und bietet Unterstützung bei Fragen.



---

## NEUES AUS DER KONTAKTSTELLE

Ein neues Jahr ist angebrochen und somit auch kleine Veränderungen in der Selbsthilfekontaktstelle: Unser Programmheft erscheint zukünftig nur noch einmal jährlich. Terminankündigungen und neue Gruppen werden wir verstärkt unter [www.kibis-itzehoe.de](http://www.kibis-itzehoe.de) und mit Flyern und Plakaten ankündigen. Dennoch schwingt Freude auch bei diesem Programmheft mit, denn jedes neue Programmheft stellt im Grunde eine Einladung dar: die Einladung, unsere Selbsthilfegruppen und offenen Begegnungstreffs zu besuchen.

Ein Besuch, der von besonderen Erfahrungen geprägt ist - den Erfahrungen des persönlichen Miteinanders, des Austauschs und der Anteilnahme. Es ist immer wieder faszinierend zu erleben, dass Menschen, die sich vorher eigentlich gar nicht kannten, Vertrauen zueinander gewinnen und in ein sehr persönliches, gemeinsames Gespräch treten. Ein Gespräch, das gekennzeichnet ist durch den Grundgedanken der Anteilnahme an der gegenseitigen Situation und damit verbundenen Emotionen. Jede:r nimmt - in einem geschützten Raum - Anteil an der Lebensgeschichte eines Menschen und kann die Erfahrung machen, dass eigene Fragen, Probleme und Hoffnungen von anderen geteilt werden.

Diese Kultur der Anteilnahme ist nicht selbstverständlich und stellt für uns ein großes Geschenk dar. Von daher seien Sie herzlich eingeladen, sich durch die Angebote in der KIBIS beschenken zu lassen.

Menschen, die zum ersten Mal mit der Selbsthilfe in Kontakt kommen, möchten wir Ängste nehmen. Selbsthilfe ist Empowerment: Die eigene Fähigkeit entwickeln und verbessern, ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sich nicht von außen gestalten zu lassen. Der persönliche Austausch mit Menschen steht im Mittelpunkt, das gegenseitige Vertrauen und die Bestärkung darin, nicht allein zu sein. Selbsthilfe ist ein freiwilliges, vollkommen kostenfreies Angebot und jede:r kann es einfach ausprobieren. Als Kontaktstelle stehen wir gerne für ein Erstgespräch zu Verfügung und beraten zu allen Fragen.

Marten & Manfred

---

## **Inhaltsverzeichnis**

**Infos rund um die Selbsthilfe ..... 3**

### **Selbsthilfegruppen**

AA - Anonyme Alkoholiker .....	5
AA - 12 Schritte .....	5
AA - Glückstadt .....	5
Adipositas Itzehoe .....	5
ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) .....	5
Älter werden ist nichts für Feiglinge .....	5
Bi-Polare Störungen .....	6
Blaues Kreuz in der ev. Kirche Jugendgruppe .....	6
Blaues Kreuz in der ev. Kirche .....	6
Depression .....	6
Deutsche Ilco e.V. (Künstlicher Darmausgang) .....	6
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft .....	6
Fibromyalgie – chronische Schmerzerkrankung .....	6
Freundeskreis Suchtkrankenhilfe .....	6
FSHD (fazioskapulo-humerale-dystrophie) .....	7
Gesundheitstreff Itzehoe .....	7
Harnblasenkrebs .....	7
Hospiz-Dienst u. Ambulantes Hospiz (Trauercafe) .....	7
Leuchtturm .....	7
Lip / Lymphies (Ödeme) .....	8
Narcotis Anonymous .....	8
Neuromuskuläre Erkrankungen .....	8
Parkinson .....	8
Prostatakrebs .....	8
Schlaganfall .....	8
Sehbehinderte .....	9
Schmetterlinge – Glücklose Schwangerschaften .....	9
Sonnenkinder – Eltern mit Down-Kinder .....	9
Spieler Selbsthilfegruppe .....	9
Stotterer Selbsthilfegruppe .....	9
Sucht – Neustart .....	9
Tinnitus-, Hörsturz- und Morbus-Menièrè .....	9
Umgang mit Krisen .....	10
Warum nur? (Angehörige von Suizidopfern) .....	10
Wege aus der Einsamkeit .....	10
Zwangserkrankungen und Ängste .....	10

**weiter auf der nächsten Seite!**

Hinweise zu unserem Datenschutz  
finden Sie auf [www.kibis-itzehoe.de](http://www.kibis-itzehoe.de)

---

## Kreisweite Selbsthilfegruppen u. Angebote

Kellinghusen, Glückstadt ----- 11

<b>Gruppen im Aufbau / Neugründungen .....</b>	<b>12</b>
<b>Stimmen aus der Selbsthilfe .....</b>	<b>14</b>
<b>Junge Selbsthilfe .....</b>	<b>15</b>
<b>Offene Angebote u. Treffs .....</b>	<b>16</b>
<b>Beratungsangebote .....</b>	<b>17</b>
<b>Termine u. Veranstaltungen .....</b>	<b>22</b>

## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

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.

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](mailto:info@kibis-itzehoe.de) [www.kibis-itzehoe.de](http://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.

**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**

Jeden Mittwoch, 19:30 Uhr im AWO-Gebäude, Am Markt 7, Itzehoe. an jedem 1. Mittwoch offenes Meeting  
Mobil: 0179 - 9 72 25 26

### **AA - 12 Schritte Gruppe**

Treffen: jeden Freitag von 18:00 - 19:30 Uhr in der KIBIS  
Mobil: 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 (rollstuhlgerecht)  
Cafeteria Engelbrechtsche Wildnis Grillchaussee 77-79  
Kontakt über Mobil: 01 79 - 9 72 25 26

### **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**

Treffen: Alle 14 Tage, samstags 14:30 Uhr in der KIBIS  
Das Altern stellt eine große Herausforderung dar. Es erfordert Mut, sich den Einschränkungen zu stellen, aber auch neue Sichtweisen zu entdecken.  
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

Ansprechpartner: T. Riemenschneider

Telefon 01 79 - 4 73 77 18

### **Blaues Kreuz in der ev. Kirche Jugendgruppe**

Treffen: jeden Montag: 17:30 - 19:00 Uhr in der KIBIS

Ansprechpartner: Horst Rohwer

Tel. 0 48 21 - 7 26 85, Handy 01 51 - 50 99 57 05

oder Klaus Ahmling, 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

### **Depression**

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

Kontakt über die KIBIS; Tel. 0 48 21 - 600 133

### **Deutsche Ilco e.V. - Menschen mit künstlichem Darm- bzw. Blasenausgang**

Treffen: jeden 2. Dienstag im Februar, April, Juni, Sep-  
tember und Dezember um 14:30 Uhr im „Café Schwarz“,  
Breitenburger Straße 14.

Regionalsprecherin: Helga Maaß, Telefon 0481 - 718 51,  
alternativ Herr Thießen, Telefon 0 48 27 - 20 67

### **Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft**

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

www.dmsg-itzehoe.de

### **Fibromyalgie – chronische Schmerzkrankung**

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat, um 16:30 Uhr, in  
der Cafeteria der Brücke, Wilhelm-Biel-Straße 5

Ansprechpartnerin: Frau Rühnen,

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 unterstützen.

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**

Öffnungszeiten: donnerstags 10:00 - 12:00 Uhr

Trauercafé „Lichtblicke“ jeden 2. und 4. Do., 15:00 Uhr

Trauergesprächskreis: 1x monatlich, den Termin bitte anfragen

Ansprechpartnerin: Nina Holz, Tel. 0 48 21 - 7 30 76

Albert Schweitzer Ring 16, 25524 Itzehoe

E-Mail: [info@hospiz-itzehoe.de](mailto:info@hospiz-itzehoe.de) [www.hospiz-itzehoe.de](http://www.hospiz-itzehoe.de)

## **Leuchtturm**

Gruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Gemeinsam Kaffee trinken, Gesellschaftsspiele, Ausflüge 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 erhalten in dieser Gruppe die Möglichkeit zum Austausch. Zusätzlich zu einer therapeutischen Behandlung kann bzw. soll die Selbsthilfegruppe dazu beitragen, mit der Krankheit und den damit einhergehenden Problemen einen besseren Umgang zu finden.

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat zwischen 19.00 bis 20:30 Uhr in der KIBIS

Ansprechperson: Angela Hollwedel

Telefon 0152 23 33 54 06 E-Mail [shg.lip.lymphies@gmx.de](mailto:shg.lip.lymphies@gmx.de)

### **Narcotics Anonymous**

Internationale und interkulturelle Suchtgruppe, vorrangig Farsi sprechend, Termine nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin: Reza Golami Tel. 0176 40 45 11 40

### **Neuromuskuläre Erkrankungen**

Itzehoer Gesprächskreis für Muskelerkrankte

Treffen: Brücke SH, Wilhelm-Biel-Str. 5, Itzehoe

Genauen Termin bitte telefonisch erfragen

Ansprechpartnerin: Gitta Strand-Cook

Telefon 0 41 21 26 57 39

E-Mail [gitta.strand-cook@dgm.org](mailto:gitta.strand-cook@dgm.org)

### **Parkinson dP Regionalgruppe**

Treffen: jeden letzten Dienstag im Monat um 18:30 Uhr

Ansprechpartner: Herr Rave,

Tel. 0 48 23 - 87 90, Mobil: 0172 - 860 11 86

E-Mail: [dpv-itzehoe@gmx.de](mailto:dpv-itzehoe@gmx.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, Markt 7 (AWO) Itzehoe

Ansprechpartner: Herr Lafrenz, Telefon 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**

angeschlossen der 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

### **Sonnenkinder - Eltern mit Down-Kindern**

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

### **Spieler Selbsthilfegruppe**

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

### **Stotterer Selbsthilfegruppe**

Ansprechpartnerin: Frau Pansegrau  
Telefon 0151 16 68 73 01

### **Sucht „Neustart“**

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

### **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.

---

## **Warum nur? - Angehörigengruppe bei Suizid**

Eine Selbsthilfegruppe für Angehörige, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

Der Suizid eines nahestehenden Menschen lässt Angehörige verzweifelt zurück. Welche Gefühle, Fragen und Gedanken damit verbunden sind, können letzten Endes nur Menschen verstehen, die vom gleichen Schicksalsschlag betroffen sind. In dieser Selbsthilfegruppe kann ich die Erfahrung machen, dass ich nicht allein bin mit meinen Gefühlen, Fragen und Gedanken.

**Kontakt u. Termin bitte 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

## **Bipolare Störung - Leben mit Extremen**

Einen großartigen Einblick in das, was Selbsthilfe bedeuten kann, gibt ein Projekt von Veronika. Sie nimmt an der Bipolar-Gruppe in der KIBIS teil und ihr Podcast beschäftigt sich in bisher über zwölf Folgen mit Themen und Fragen rund um die Bipolare Störung. Hört auf Spotify oder YouTube einfach rein.

### **Spotify**

Bipolare Störung - Leben mit Extremen

### **YouTube**

@podcast\_bipolarestoerung



---

## 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 wir 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](mailto: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 Dannedelstr. 36, Glückstadt

Ansprechpartner: Wilfried Becker Tel.: 04124- 81766

#### Alkohol

Treffen jeden Mittwoch 19:00 - 21:00 Uhr

Große Dannedelstr. 36, Glückstadt

Ansprechpartner - Gerd Krause, Tel.: 0 41 24 / 14 40

#### Suchtkranke und Angehörige

Treffen jeden Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr

Große Dannedelstr. 36, Glückstadt

Ansprechpartner: Wilfried Becker - 04124-81766

[www.suchtkrankenhilfe-glueckstadt.org](http://www.suchtkrankenhilfe-glueckstadt.org)

---

## GRUPPEN IM AUFBAU NEUGRÜNDUNGEN

Die KIBIS ermöglicht allen 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. Kontaktieren Sie uns gern! Aktuell sind folgende Gruppen im Aufbau oder in Planung:

### **AD(H)S - Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom**

Wir möchten Betroffenen und Angehörigen AD(H)S diagnostizierter Personen einen Raum zum Austausch und Umgang damit geben.

**Erstes Treffen Samstag 25. Feb., 14:00 Uhr, danach immer am letzten Samstag im Monat.**

### **Aufopfern ist keine Lösung** - Eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Krebspatient:innen

Die Krebserkrankung eines nahestehenden Menschen stellt auch für die Angehörigen eine enorme psychische Herausforderung und einen tiefen Einschnitt im Leben dar. Es wird vom Umfeld oft wenig wahrgenommen, welchen Belastungen Angehörige häufig ausgesetzt sind. Eine Selbsthilfegruppe bietet Raum sich gegenseitig zu unterstützen und Halt zu geben.

### **Brustkrebs** - Die Amazonen

Hast Du die Diagnose Brustkrebs bekommen? Bist du schon mittendrin in Deiner Therapie oder hast sie abgeschlossen und möchtest Dich uns anschließen? Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, uns helfen, uns zuhören und einander Mut machen. **Termin nach Vereinbarung**, Kontaktaufnahme bitte 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. Interessierte können sich bei der KIBIS zur gemeinsamen Terminfindung melden.

---

---

### **Selbsthilfegruppe für Diabetiker:innen**

Dieses Krankheitsbild beinhaltet neben der ärztlichen Kontrolle ein hohes Maß an Selbstkontrolle. Eine Selbsthilfegruppe von Betroffenen kann bei der Bewältigung dieser Herausforderung sehr hilfreiche und unterstützend sein. Informationen direkt in der KIBIS.

### **Ich liebe Männer - Ein Gesprächskreis für homosexuelle Orientierte**

Informationen direkt bei der KIBIS und Termine nach Vereinbarung

### **Ich bin Pflegekraft - aber habe ich noch Kraft zur Pflege?**

Diese Selbsthilfegruppe wendet sich an Menschen, die im Pflegebereich arbeiten oder gearbeitet haben. Ein Beruf, der enorm viel abverlangt und oft bis an die Belastungsgrenze führt. Wir wollen unsere Erfahrungen austauschen, über das, was uns einerseits schwerfällt, andererseits Erfüllung schenkt. Es ist sehr hilfreich, darüber miteinander ins Gespräch zu kommen und zu erleben, dass man nicht alleine da stehe, mit dem, was der Beruf an Herausforderungen mit sich bringt. **Treffen ab April:** jeden zweiten Mi. im Monat von 16:00 - 18:00 Uhr. Kontakt: Iris Beermann, 04821 40 39 688

### **Long Covid – Wenn Covid kein Ende nimmt**

Während viele sich über das Ende der Pandemie freuen, leiden unzählige Menschen an langfristigen Folgen der Infektion mit dem Coronavirus. Der Forschungsstand ist noch begrenzt, die Unterstützungsmöglichkeiten überschaubar. In dieser Selbsthilfegruppe soll ein Erfahrungsaustausch entstehen und gegenseitige sowie externe Unterstützungsmöglichkeiten gefunden werden.

### **Migräne - Nicht einfach nur Kopfschmerzen**

Hast Du auch oft unsägliche Kopfschmerzen mit unangenehmen körperlichen Begleiterscheinungen? Fühlst Dich schwach und hilflos mit der Migräne und hast das Gefühl, dass Deine Mitmenschen häufig diese Situation nicht erfassen und Dich nicht ernst nehmen? Wir treffen uns in geschütztem Rahmen und tauschen uns über unsere Migräne und ihre Folgen aus, sprechen über Symptome, unser Verhalten und Neues in der Therapie. **Erstes Treffen am 02. März** von 18:00 bis 19:30 Uhr in der KIBIS. Anschließend jeden ersten Do. im Monat. Kontakt: Frau Lang, 0 48 21 - 38 28

---

## GRUPPEN IM AUFBAU NEUGRÜNDUNGEN

### **Soziale Ängste und Panikattacken**

Soziale Ängste und Panikattacken betreffen viele Menschen. Oft ziehen diese sich zurück und isolieren sich, um unangenehme und kritische Situationen zu vermeiden. Die Selbsthilfegruppe soll ein sicherer Raum werden, um mit Gleichbetroffenen zu sprechen. Sich auszutauschen und gegenseitig Rückhalt zu geben, um gemeinsam mehr zu erreichen. **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

Irmgard, gründete vor 40 Jahren die Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuz in der ev. Kirche

***„Die Gruppe ist für mich ein Ort des Verstehens, der Achtung und des Vertrauens. In der Sucht verlieren sich die Menschen, hier finden sie sich wieder und gehen gemeinsam neue Wege. Es ist ein Ort, der hilft, die eigenen Kräfte zu mobilisieren und den kostbaren Schatz des eigenen Lebens (wieder) zu erkennen.“***

Olaf, gründete als Betroffener nach seinem Schlaganfall den Schlaganfallstammtisch.

***Nach meinem Schlaganfall war ich entsetzt, wie wenig für Menschen, die einen solchen Schlaganfall gehabt haben, getan wird und das der größte Teil des Erfolges den erlangen kann, von einem selbst abhängt. Daher beschloss ich eine Selbsthilfegruppe zu gründen - wofür die KIBIS genau die richtige Adresse war. Heute kann ich - trotz anders lautender medizinischer Prognose - wieder sehr gut sprechen und sogar Autofahren. Die Selbsthilfegruppe und der persönliche Erfahrungsaustausch haben mit auf diesem Weg sehr unterstützt.***

---

---

## 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.

### **Prüfungsangst**

Du hast Angst vor der Bewertung deiner persönlichen Leistung und dem Versagen? Dich nervt deine eigene Angst? Eine Gruppe kann dir helfen, Strategien gegen die Prüfungsangst zu entwickeln.

### **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](http://www.itzehoe-hdj.de) oder 04821 62280 oder 0159 18 70 266.

**Bei Interesse meldet Euch bitte telefonisch unter 0 48 21 600 133 oder [info@kibis-itzehoe.de](mailto:info@kibis-itzehoe.de)**

---



---

## OFFENE ANGEBOTE

Der Trägerverein der Kontaktstelle - Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e. V. und die KIBIS bieten verschiedene offene Angebote für Menschen, die gern in ungezwungener Atmosphäre Kontakt und Austausch suchen. Die Angebote sind für alle, die in psychosozialen Problemlagen leben oder psychisch/körperlich beeinträchtigt sind.

### **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

### **Klön- und Inklusionscafé**

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

### **Gesellschaftsspiele für Alt und Jung**

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

### **Geselliges Miteinander am Samstag**

Treffen: Jeden 2. und 4. Sa. im Monat, 14:30 - 16:30 Uhr  
Ansprechperson: Andreas, Mobil: 0176 54 13 62 34

### **Basteltreff**

Gemeinsam Ideen entwickeln und herstellen  
Treffen: freitags nach Absprache.  
Kontakt und Infos direkt über die KIBIS Kontaktstelle

**Alle offenen Angebote finden in den Räumen der KIBIS Kontaktstelle in der Liliencronstr. 8 in Itzehoe statt. Information und Beratung unter 0 48 21 - 600 133.**

---

---

## 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? Die Beauftragte für Menschen mit Behinderungen des Kreises Steinburg, Christine von Barga, steht Ihnen in der KIBIS einmal monatlich zur Verfügung.

Jeden 3. Dienstag im Monat, 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Bitte melden Sie sich telefonisch an, damit Zeit für Sie reserviert ist. Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden!**

**Kontakt: Christine von Barga, 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](mailto:asbestose-shg-nord@wtnet.de)

### **Autismus** - Therapeutische Fachkraft für Autismus

Ansprechpartner: Timo Warnholz

Obere Dorfstraße 3, 25524 Itzehoe

Telefon 0 48 21 - 4 08 05 13 oder 01 60 - 92 19 75 50

E-Mail: [timo.warnholz@glueckwerk.de](mailto:timo.warnholz@glueckwerk.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](mailto:kontakt@bsc-westkueste.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 und Freunde. Wir beraten bei Anträgen, Einlegen von Widersprüchen, Vermittlung von Hilfsangeboten, Umgang mit Ämtern und Behörden und Vielem mehr.

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.

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

### **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](mailto: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 „ltze“, Erdgeschoss.**

### **Gesprächskreis für Angehörige von Demenzerkrankten (PIZ)**

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](mailto: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](http://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@pflegestuetspunkt-steinburg.de](mailto:info@pflegestuetspunkt-steinburg.de) und  
[www.pflegestuetspunkt-steinburg.de](http://www.pflegestuetspunkt-steinburg.de)

---

## BERATUNGSANGEBOTE

### **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.

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](mailto:itzehelp@steinburg-sozial.de) u. [www.steinburg-sozial.de](http://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](mailto: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](http://www.zero-waste-itzehoe.de) und Kontakt [info@zero-waste-itzehoe.de](mailto: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.**

---



## 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](http://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.



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

---

## TERMINE & VERANSTALTUNGEN

### **WOCHE DER SELBSTHILFE**

**04. - 09. September 2023**

Die Woche der Selbsthilfe bietet auch in 2023 wieder interessante Einblicke in Themen rund um die Selbsthilfe. Verschiedene Veranstaltungen zu einer breiten Themenvielfalt ermöglichen sowohl Interessierten einen Zugang zur Selbsthilfe zu finden und Fragen beantwortet zu bekommen, halten genauso aber auch für bereits aktive Menschen aus Selbsthilfegruppen anregende Aspekte bereit.

Das exakte Programm und die einzelnen Veranstaltungstermine werden wir ab dem Spätsommer auf unserer Homepage sowie auf Flyern und Plakaten veröffentlichen. Wir ermuntern interessierte Menschen zudem sich mit Themen- und Veranstaltungswünschen direkt an uns zu wenden.

### **TAGE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT**

**10. und 14. Oktober 2023**

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.

### **TREFFEN D. GRUPPENLEITER:INNEN**

**1. Monat im Quartal, letzter Mittwoch um 17:00 Uhr  
26.04., 26.07. und 25.10.**

Wir laden alle Gruppenleiter:innen zu einem quartalsweisen Austausch und Vernetzen ein. In Abstimmung werden Themenschwerpunkte gesetzt, um gemeinsam Gruppenprozesse weiterzuentwickeln und voneinander zu lernen

---

---

## WEIHNACHTLICHER JAHRESABSCHLUSS 20. Dezember 2023

Einen winterlichen Jahresausklang veranstalten wir in der KIBIS Selbsthilfekontaktstelle am 20. Dezember ab 17:00 Uhr. Eingeladen sind alle Selbsthilfegruppen, Vereinsmitglieder und Menschen, die unsere Arbeit das Jahr über begleitet haben.

### 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.

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

### 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.





---

## **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 auf der nächsten Seite - einfach ausfüllen, aus dem Heft ausschneiden und abgeben.

---

TEESTUBE  ITZEHOE SELBSTHILFETREFF e.V.

---

# Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V.

Trägerverein der KIBIS SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE



## Beitrittserklärung

Ich möchte Mitglied werden im Teestube Itzehoe  
Selbsthilfetreff e.V.

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße

.....  
Hausnummer

.....  
Postleitzahl

.....  
Wohnort

.....  
E-Mail

.....  
Telefon

Der Jahresbeitrag liegt bei mindestens 22,00 €. Ein höherer Beitrag stellt eine größere Hilfe für die Förderung der Kontaktstelle dar. Falls ein höherer Jahresbeitrag abgebucht werden soll, die entsprechende Summe bitte hier eintragen ..... €.

Der Jahresbeitrag, sofern nicht anders angegeben 22,00 €, soll als SEPA-Lastschrift von folgendem Konto abgebucht werden:

.....  
IBAN

.....  
Kreditinstitut

.....  
Datum

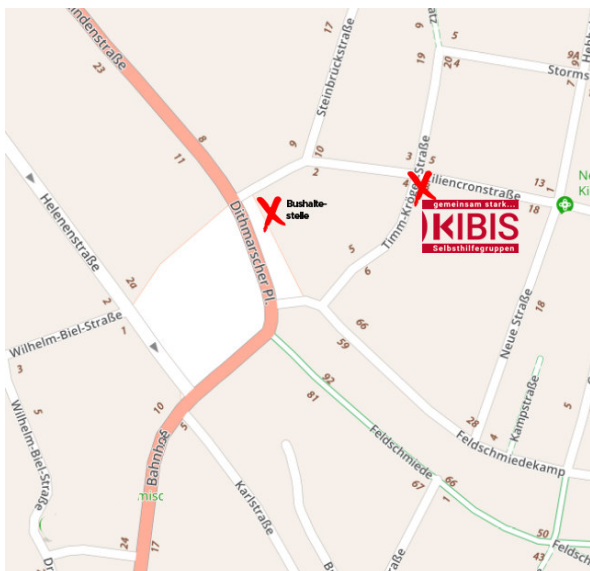
.....  
Unterschrift

Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V.  
04821 600 133 - kibis-itzehoe@gmx.de  
Volksbank Itzehoe

Liliencronstraße 8, 25524 Itzehoe  
www.kibis-itzehoe.de  
IBAN DE 6222 2900 3100 0630 2149

---

## 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](mailto:info@kibis-itzehoe.de)

Homepage: [www.kibis-itzehoe.de](http://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](mailto:info@kibis-itzehoe.de) - [www.kibis-itzehoe.de](http://www.kibis-itzehoe.de)

Redaktion u. Gestaltung KIBIS Selbsthilfekontaktstelle Itzehoe

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

Feb. 2023