

## KIBIS Kontaktstelle Itzehoe

Ansprechpartner:  
Manfred Viemann  
Marten Becker

Liliencronstraße 8  
25524 Itzehoe

Tel.: 04821/600133  
Mob.: 0151 26 21 44 25

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

Bürosprechzeiten:  
Mo., Di. und Do. 9-12 Uhr,  
Mittwoch 16-19 Uhr

\*indiv. Termine nach Absprache

**Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V.**  
(gemeinnützig)

Volksbank Raiffeisenbank Itzehoe  
IBAN DE02 2019 0109 0063 0214 90

## Informationen & Termine Selbsthilfe 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 Barga statt. Sie berät zu den vielfältigen Belangen rund um das Thema Inklusion, Behinderung und bietet Unterstützung bei Fragen.

**Kontakt:** Christine v. Barga, Tel. 0173 751 60 71



---

## NEUES AUS DER KONTAKTSTELLE

Das Jahr 2021 neigt sich dem Ende – Zeit für einen kleinen Rückblick und zugleich Ausblick auf das Jahr 2022.

Auch das vergangene Jahr 2021 war geprägt von der Coronakrise und den damit verbundenen Unsicherheiten und Einschränkungen. Dennoch war wieder Vieles möglich und die Selbsthilfegruppen konnten sich wieder treffen. Es war schön zu sehen, dass unsere Räumlichkeiten wieder mit Leben gefüllt wurden! Nicht nur das, sondern wir konnten auch unser alljährliches Sommerfest gemeinsam mit vielen Beteiligten feiern und Tagesausflüge anbieten. Schöne Erlebnisse, auf die wir dankbar zurückblicken.

Ebenso dankbar sind wir, dass neue Selbsthilfegruppen entstanden sind und wir im Rahmen der offenen Begegnungstreffs neue Gäste begrüßen konnten.

Im Jahr 2022 möchten wir uns gerne geographisch erweitern: Als Selbsthilfekontaktstelle sind wir Ansprechpartner für den Kreis Steinburg; unsere aktuell bestehenden Selbsthilfegruppen treffen sich jedoch zum überwiegenden Teil fast ausschließlich in Itzehoe.

Gern würden wir unseren Angebotsbereich erweitern und werden daher versuchen, im Jahr 2022 Selbsthilfegruppen in Horst, Schenefeld, Wilster, Kellinghusen und Glückstadt anzubieten. Ein ambitioniertes Projekt – das viel Geduld und Durchhaltevermögen erfordern wird, dem wir aber mit Spannung entgegensehen.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Miteinander und das wir uns auch in Zukunft gegenseitig unterstützen und stärken können.

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
Borderline Persönlichkeitsstörung .....	6
Burn Out .....	6
Depression .....	6
Deutsche Ilco e.V. (Künstlicher Darmausgang) .....	7
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft .....	7
Fibromyalgie – chronische Schmerzerkrankung .....	7
FSHD (fazioskapulo-humerale-dystrophie) .....	7
Gesundheitstreff Itzehoe .....	7
Harnblasenkrebs .....	8
Hospiz-Dienst u. Ambulantes Hospiz (Trauercafe) .....	8
Leuchtturm .....	8
Neuromuskuläre Erkrankungen .....	8
Parkinson .....	8
Prostatakrebs .....	8
Schlaganfall .....	9
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 .....	10
Transsexualität .....	10
Umgang mit Krisen .....	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)

---

## **Neue kreisweite Selbsthilfegruppen u. Angebote**

Kellinghusen, Glückstadt .....	11
Horst, Schenefeld, Wilster .....	11

## **Gruppen im Aufbau / Neugründungen ..... 12**

## **Junge Selbsthilfe ..... 14**

## **Offene Angebote u. Treffs ..... 15**

## **Beratungsangebote ..... 16**

## **Termine u. Veranstaltungen ..... 19**

## **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 Krankheit geht. Das Ziel ihrer gemeinsamen Arbeit ist die Bewältigung sozialer, persönlicher oder krankheitsbedingter Belastungen.

Die Teilnehmenden haben den gemeinsamen Willen, sich selbst zu helfen. Jede und jeder ist für sich selbst verantwortlich und bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein.

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: kibis-itzehoe@gmx.de www.kibis-itzehoe.de

### **Bürosprechzeiten:**

Mo., Di. und Do. von 9 - 12 Uhr

Mittwoch von 16 - 19 Uhr

\*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  
Jede erste Woche im Monat offenes Treffen  
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: 18:30 - 20:00 Uhr in der KIBIS

Ansprechpartner: Horst Rohwer

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

oder Klaus Ahmeling, 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

Ansprechpartnerin: Irmgard Stührk

Tel. 0 48 21 - 4 13 07

### **Borderline – Persönlichkeitsstörung**

Treffen: jeden Freitag von 17:15 - 18:45 Uhr, virtuell oder  
in der KIBIS

Ansprechpartner: Thomas Grunwald

Telefon 01 52 - 37 16 86 10

E-Mail: t.grunwald\_exin@bruecke-sh.de

www.exin-steinburg.de. oder Frau Mening,

E-Mail: stefanie.mening@gmail.com

### **Burn out**

Treffen: Jeden 1. Donnerstag um 19:30 Uhr

Kontakt direkt über die KIBIS Kontaktstelle (Tel. 0 48 21 -  
600 133)

### **Depression**

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

Kontakt direkt über die KIBIS Kontaktstelle (Tel. 0 48 21 -  
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.

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

### **Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft**

Treffen: jeden letzten Dienstag im Monat ab 15:00 Uhr in der Freikirche, Dorfstr. 20 (Ecke Brückenstr.), 25524 Itzehoe.

Ansprechpartnerin: Frau Koch, Tel. 0 48 21 - 6 26 80  
www.dmsg-itzehoe.de

### **Fibromyalgie – chronische Schmerzerkrankung**

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

Ansprechpartnerin: Frau Rühren, Telefon 0 48 26 - 2415

### **Freundeskreis 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 vers. gesundheitlichen Problemen. Dies sind oft ernährungs- oder lebens- und umweltbedingte Erkrankungen. Vordergründig stehen die Fragen: Was hält uns gesund? Was können wir selbst dazu beitragen, Leiden zu lindern bzw. symptomfrei zu werden. Der Mensch wird als Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtet, woraus sich auch die Themen wie u.a. vitalstoffreiche Vollwertkost, Resilienz und lebens- und umweltbedingte Fragen ergeben.

Treffen: jeden 1. Do. im Monat, 17.00 Uhr, AVS Haus 2  
Kontakt: 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  
www.hospiz-itzehoe.de

### **Leuchtturm**

für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Gemeinsam Kaffee trinken, Gesellschaftsspiele, Ausflüge und Freizeitaktivitäten  
Treffen: jeden Di. 14:30 - 16:00 Uhr in der KIBIS  
Ansprechperson: Andreas Leiphold  
Mobil: 0176 54 13 62 34

### **Neuromuskuläre Erkrankungen**

Itzehoer Gesprächskreis für Muskelerkrankte  
Treffen: Brücke SH, Wilhelm-Biel-Str. 5, Itzehoe  
Genauen Termin bitte telefonisch erfragen  
Ansprechpartnerin: Frau Dieckmann  
Telefon 0 48 21 40 36 877  
E-Mail regina.dieckmann@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

### **Prostatakrebs Itzehoe und Umland im BPS**

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**

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

Ansprechpartner: 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 01 63 - 98 90 77 4

---

### **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

### **Transsexualität**

Treffen: nach individueller Abstimmung  
Kontakt: Veit 0159 01 87 02 66

### **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: Andreas Leiphold  
Mobil: 0176 54 13 62 34

### **Zwangserkrankungen und Ängste**

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



---

## NEUE KREISWEITE ANGEBOTE 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, Kellinghusen und Wilster**

### **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.

Gruppe wird angeboten in: **Horst und Schenefeld**

**Informationen und Termine sowie Anmeldung über die KIBIS 0 48 21 – 600 133**

**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 Kontaktstelle ermöglicht allen Interessierten die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe 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! Für das Jahr 2022 sind aktuell folgende Gruppen in Planung.

**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.

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

Diese Selbsthilfegruppe wendet sich gezielt an Menschen, die im Pflegebereich arbeiten oder gearbeitet haben. Ein Beruf, der enorm viel abverlangt und oft bis an die Grenzen der Belastung führt. In dieser Selbsthilfegruppe wollen wir uns über Erfahrungen austauschen, über das, was uns einerseits schwerfällt, andererseits Erfüllung schenkt.

Es kann sehr hilfreich sein, darüber miteinander ins Gespräch zu kommen und zu erleben, dass ich nicht alleine da stehe, mit dem, was der Beruf an Herausforderungen mit sich bringt. Möglicherweise entdecke ich für mich auch neue Sichtweisen und erhalte neue Impulse.

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

Wir möchten Betroffenen und Angehörigen von an AD(H)S erkrankten Personen einen Raum zum Austausch und Umgang damit geben. Die Gruppe soll gleichermaßen für junge Menschen und Erwachsene offen sein.

---

---

## **Covid19 und die Folgen für mich**

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die an Covid19 erkrankt waren und die unter Folgeerscheinungen leiden. Sie ist darüber hinaus offen für Angehörige von Betroffenen und auch für Menschen, die unter psychischen Begleiterscheinungen der Corona-Krise leiden.

### **Warum nur?**

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 für die Angehörigen verbunden sind, können letzten Endes nur Menschen verstehen und ermessen, die vom gleichen Schicksalsschlag betroffen sind. In einer Selbsthilfegruppe kann ich die Erfahrung machen, dass ich nicht allein bin mit meinen Gefühlen, Fragen und Gedanken.

### **Soziale Ängste, Schüchternheit und Panikattacken**

Soziale Ängste, Schüchternheit und Panikattacken betreffen viele Menschen. Oft ziehen diese sich dann 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.

### **Einübung in ein sinnvolles Leben**

#### **- eine logotherapeutische Selbsthilfegruppe**

In Anlehnung an den Wiener Arzt und Psychiater Viktor E. Frnagl möchte diese Gruppe einladen, sich mit dem Gedankengut der Logotherapie vertraut zu machen und für sich Wege zur persönlichen Selbstfindung zu entdecken.

Kontaktieren Sie uns gern, wenn Sie Fragen zur Gründung von Selbsthilfegruppen, bestehenden Gruppenangeboten oder in anderen Belangen zur Selbsthilfe haben. Wir unterstützen und informieren Sie gern!

---

**Information u. Termine über die KIBIS 0 48 21 600 133**

---

## JUNGE SELBSTHILFE

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

### **Fit for life - Begegnungsangebot für Menschen ab 18**

Mit Beginn der Volljährigkeit bist du für dein Leben selbst verantwortlich und stehst damit vor großen Herausforderungen und offenen Fragen. Wie möchtest du dein Leben gerne gestalten? Welche Hürden gibt es dabei zu überspringen? Wie kannst du diese Anforderungen bewältigen? Gemeinsam wollen wir uns darüber austauschen und uns gegenseitig beim Start ins Leben unterstützen.

### **Mobbing**

Wer gemobbt wird, fühlt sich oft allein gelassen. In einer Gruppe von Betroffenen kannst du erleben, dass du nicht allein mit dem Problem bist. Du kannst lernen, wie Andere damit umgehen und nach gemeinsamen Lösungsmöglichkeiten suchen.

### **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.

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

Die KIBIS wird gefördert durch:



---

## 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 1. und 3. Montag im Monat um 15:00 Uhr in der KIBIS

### **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, Beginn: 17. 08. 2021, 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

### **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

### **BCS Westküste**, Sportverein für Kinder u. Jugendliche mit Behinderungen

u.a. Schwimmen im Hallenbad Wilster und Meldorf.

Kontakt: 1. Vorsitzender Peter Seestadt

Königsweg 27, 25712 Burg

Telefon 0 48 25 - 89 87

E-Mail: kontakt@bsc-westkueste.de

### **Kopf hoch!** Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte im Kreis Steinburg e.V.,

Kontakt: Rainer Bornholdt

Tel: 04827 / 932137 E-Mail: info@kopf-hoch-steinburg.de

---

---

## **Eltern diabetischer Kinder**

Klinikum Itzehoe

Telefon 0 48 21 - 7 72 22 01 o. 7 72 10 16

## **Kinder-Krebs-Zentrum (HH-Eppendorf)**

Regionaler Ansprechpartner: Norbert Schumann

Telefon 01 74 - 499 27 47

## **Frühe Hilfen Kreis Steinburg**

Frühe Hilfen umfasst sämtliche präventive bedarfsgerechte Hilfs- und Unterstützungsangebote für Familien vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende des dritten Lebensjahres des Kindes.

Alexa Stammer-Bartholomä

Netzwerkkoordination - Amt für Jugend, Familie und Sport

Telefon 0 48 21 - 69 – 386

E-Mail: [fruehehilfen@steinburg.de](mailto:fruehehilfen@steinburg.de)

## **Interessensverband Frühgeborene Kinder und deren Angehörige e.V.**

Kontakt und Info über Tel. 0 48 24 - 23 15

## **Landesverband LAPK**

Angehörige und Freunde psychisch Kranker

Kontakt: Dr. Rüdiger Hannig

Tel. 04 31 - 26 09 56 90 (8:00 - 18:00 Uhr),

[www.lvsh-afpk.de](http://www.lvsh-afpk.de)

## **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)

## **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.

### **Morbus Bechterew**

Landesverband Schleswig-Holstein e.V.  
Eutiner Straße 55 F, 23689 Pansdorf  
E-Mail: [vorsitz@dymb-sh.de](mailto:vorsitz@dymb-sh.de)

### **Pflegende Angehörige / Familiäre Pflege**

Gesprächskreis für pflegende Angehörige:  
jeden 1. Mittwoch im Monat um 16:00 - 18:15 Uhr, Klinikum Itzehoe Akademie, Raum „Itze“, Erdgeschoss.  
Gesprächskreis für Angehörige von Demenzerkrankten:  
»jeden 3. Donnerstag im Monat um 15:30 - 17:15 Uhr im Café „Himmel + Erde“, Kirchenstraße 5, 25524 Itzehoe  
Ansprechperson: Michaela Haack  
Telefon 0 48 21 - 7 72 - 22 36

### **Drogenberatung Therapiehilfe**

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

### **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)

**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.**

---

---

## TERMINE & VERANSTALTUNGEN

Auf Grund der aktuellen Situation konnten wir noch keine festen Termine für die erste Jahreshälfte 2022 planen. Folgende Veranstaltungen und Vorträge sind angedacht:

### **Selbstfürsorge - Vortrag mit Marion Witt (Dipl. Psy.)**

Ist die Selbstfürsorge eine existentielle Aufgabe oder Ausdruck von Egoismus? Dieser aktuellen Frage, soll der Vortrag einige Antworten und Ansätze bieten.

**Mittwoch, 27. April 2022, 18:00 i.d. KIBIS Kontaktstelle**

### **Tag der offenen Tür**

Die Selbsthilfekontaktstelle öffnet ihre Türen, um neuen und interessierten Menschen unsere Arbeit und die Selbsthilfe vorzustellen.

### **Selbsthilfegruppen - Möglichkeiten und Grenzen**

Manfred Viemann wirft einen wohlwollend-kritischen Blick auf eine besondere Form unseres Gesundheitssystems und diskutiert Chancen sowie Grenzen der Selbsthilfe.

### **Auf den Spuren von Ernst Barlach**

- Tagesausflüge nach Ratzeburg und Wedel

Die Termine werden online und im Schaukasten der Kontaktstelle angekündigt und können persönlich oder telefonisch erfragt werden.

## FINANZIELLE FÖRDERUNG

Die Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) in Deutschland sind dazu verpflichtet Selbsthilfe im Gesundheitsbereich zu fördern. Selbsthilfegruppen und -organisationen können einmal im Jahr Anträge an die ARGE-Selbsthilfeförderung Schleswig-Holstein stellen.

Darüber hinaus erhält die Kontaktstelle Mittel aus dem Sozialvertrag des Landes Schleswig-Holstein und von der Deutschen Rentenversicherung Nord. Die Basis für das Bestehen der Kontaktstelle bildet jedoch der Trägerverein Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V.

**SELBSTHILFEFÖRDERUNG**

**GKV-SCHLESWIG-HOLSTEIN**

---

## **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

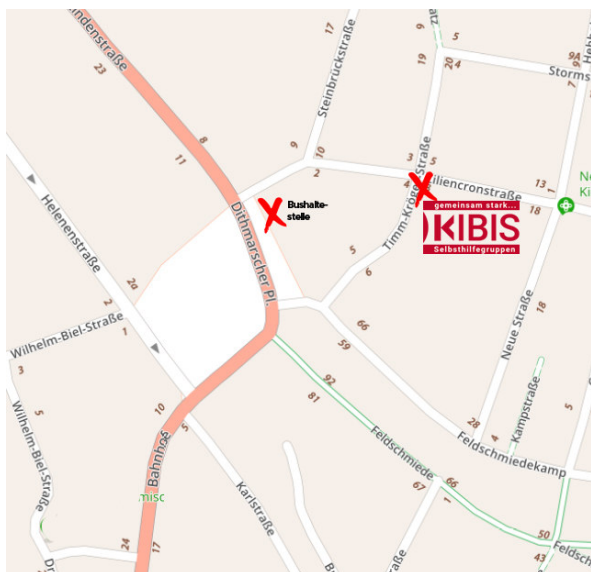
.....  
Unterschrift

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

Redaktion u. Gestaltung Kibis Kontaktstelle Itzehoe

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

2021