

KiBiS

Selbsthilfekontaktstelle
& Begegnungstreff

2026

Selbsthilfe- wegweiser

Gruppen, Beratung und Begegnung
im Kreis Steinburg



Neues aus der Kontaktstelle

**Liebe Engagierte,
liebe Interessierte und Fachkräfte,**

ein weiteres Jahr voller Begegnungen, Entwicklungen und auch neu entstandener Gruppen liegt hinter uns. Die KIBIS in Itzehoe wächst weiter und zeigt, wieviel Kraft darin steckt, sich gemeinsam auszutauschen, füreinander da zu sein und Herausforderungen nicht allein zu tragen.

Auch in der KIBIS selbst hat sich einiges bewegt: Manfred hat die Leitung der Kontaktstelle in neue Hände übergeben. Für seine engagierte und wertvolle Arbeit, auf der wir nun aufbauen dürfen, danken wir ihm herzlich. Marten bleibt uns weiterhin erhalten, hat seine Stunden jedoch reduziert – und ich freue mich sehr, seit dem 1. Oktober 2025 die Leitung der KIBIS übernehmen zu dürfen.

Gemeinsam möchten wir Bewährtes fortführen und gleichzeitig neue Impulse setzen.

Ein besonderes Anliegen ist es uns, die KIBIS künftig noch barriereärmer zu gestalten – räumlich, kommunikativ und inhaltlich. Denn Selbsthilfe lebt von Offenheit und Zugänglichkeit für alle Menschen, die Unterstützung und Gemeinschaft suchen.

Allen Gruppenleitungen, Engagierten und Kooperationspartner:innen danken wir herzlich für ihr Vertrauen und ihre wertvolle Arbeit. Mit euch gemeinsam freuen wir uns auf viele inspirierende Begegnungen und Momente des Miteinanders.

Jessica und Marten

Inhaltsverzeichnis

KIBIS Selbsthilfekontaktstelle Itzehoe	7
---	----------

Was ist eine Selbsthilfegruppe?	8
--	----------

Selbsthilfegruppen	9
---------------------------	----------

ITZEHoe	9
----------------	----------

AA Anonyme Alkoholiker	9
------------------------	---

AA 12 Schritte Gruppe	9
-----------------------	---

AD(H)S – AufmerksamkeitsDefizitSyndrom	9
--	---

AD(H)S mein Kind ist besonders	9
--------------------------------	---

Adipositas Itzehoe	10
--------------------	----

ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)	10
----------------------------------	----

Angehörige psychisch kranker Menschen	10
---------------------------------------	----

BiPolare Störungen	11
--------------------	----

Blaues Kreuz in der ev. Kirche Jugendgruppe	11
---	----

Blaues Kreuz in der ev. Kirche	11
--------------------------------	----

Borderline Selbsthilfegruppe	12
------------------------------	----

Depression	12
------------	----

Depressionen und soziale Ängste bei jungen Menschen	12
---	----

Deutsche Ilco e.V.	13
--------------------	----

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Itzehoe	13
---	----

Emotionale Abhängigkeit	13
-------------------------	----

Empowerment für neurodivergente Menschen	14
--	----

Fibromyalgie chronische Schmerzerkrankung	14
---	----

Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Itzehoe	14
---	----

Leuchtturm	14
------------	----

Lip / Lymphies (Ödeme) Itzehoe	15
--------------------------------	----

Long Covid – Wenn Covid kein Ende nimmt	15
---	----

Neurodivergente Elternschaft	16
------------------------------	----

Neuromuskuläre Erkrankungen	16
-----------------------------	----

Panikattacken und Angststörung	16
--------------------------------	----

Parkinson dP Regionalgruppe	17
-----------------------------	----

Prostatakrebs Itzehoe und Umland im BPS	17
---	----

Partner:innen und Angehörige von narzisstischen Personen	17
--	----

Schlaganfallstammtisch des Schlaganfallrings	18
--	----

Sehbehinderte Kreis Steinburg	18
-------------------------------	----

Inhaltsverzeichnis

Spieler Selbsthilfegruppe	18
Tinnitus, Hörsturz und Morbus Menière	18
Umgang mit Krisen	19
Wege aus der Einsamkeit	19
Zwangserkrankungen und Ängste	19
GLÜCKSTADT	20
AA Anonyme Alkoholiker	20
Depressionen	20
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Glückstadt	20
Umgang mit Krisen	21
WILSTER	21
Sucht „Neustart“ Wilster	21
KELLINGHUSEN	21
Umgang mit Krisen	21
Offene Angebote	22
IN DER KIBIS ITZEHÖE	22
Frühstückstreff	22
Frauenfrühstück	22
Gemeinschaftsfrühstück "Lustiger Haufen"	23
Sonntag in Gemeinschaft	23
Klön und Inklusionscafé	23
Spielenachmittag	23
Handarbeitstreff	23
IN GLÜCKSTADT IM GLÜCKSKNOTEN	24
Frühstück in Gemeinschaft	24
Sonntag in Gemeinschaft	24
Spielenachmittag	24

Inhaltsverzeichnis

Gruppen im Aufbau 25

Essstörungen Übergreifende Selbsthilfegruppe	25
Migräne nicht nur Kopfschmerzen	25
Raus aus der Sucht – gemeinsam stark!	25
Mein Ruhestand naht	25

Beratungs- und Gruppenangebote im Kreis 26

Ämterlotsen Kreis Steinburg	26
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen	26
Blickpunkt Auge	27
EUTB des ZSL Nord	27
Frühe Hilfen Kreis Steinburg	28
Hospiz-Dienst u. Ambulantes Hospiz	28
Interkulturelle Jugendarbeit und Jugendmigrationsdienst	29
Krisendienst	29
Migrationsdienst Itzehoe	29
Patienten- Informationszentrum	30
Pflegestützpunkt im Kreis Steinburg	30
pro familia Beratungsstelle Itzehoe	31
Schmetterlinge Initiative Regenbogen	31
Schuldner- und Insolvenzberatung	31
SoVD – Sozialberatungszentrum	32
Sozialpsychiatrischer Dienst	32
Sucht und Drogenberatungsstelle STZ Itzehoe	32
Trauergruppen des Hospitzdienst	33
Weißer Ring	33

Engagement und Begegnung im Kreis 34

Bahnhofsmission Itzehoe	34
BSC Westküste, Sportclub für Menschen mit Behinderungen	34
Café Lichtblick	34
Comics, Kompost und Karotten im M.I	34

Inhaltsverzeichnis

Filmclub M.1	35
Frühstück in Gemeinschaft im Kulturhaus Wilster	35
Grüner Zweig Itzehoe	35
Haus der Jugend Itzehoe	36
Kaffeehaus und Spielenachmittag in Wilster	36
Kopf hoch! Verein für Körperund Mehrfachbehinderte im Kreis Steinburg e.V.	36
Projektwerkstatt Inklusion	37
Queer Bar im M.1	38
Queerbeet Offener Stammtisch	38
Repair-Café	38
Team Bananenflanke	39
Terrine am Turm	39
Zero Waste Itzehoe e.V.	40

Termine und Veranstaltungen 40

Treffen der Gruppenleiter:innen 2026	40
Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung	41
Der Sozialpsychiatrische Dienst stellt sich vor	41
Workshop: Gelassen bleiben, wenn's stürmt	41
Workshops: Aquarell Malerei	42
Sommer des Miteinanders	42
Bundesweiter Tag der Selbsthilfe	42
4. Pflege- und Gesundheitsmesse	42
Woche der Seelischen Gesundheit	43

Trägerverein der KIBIS Itzehoe 44

Beitrittserklärung 45

Impressum 47

KIBIS Selbsthilfekontaktstelle Itzehoe

Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich

KONTAKT

Ob Gruppe finden oder gründen:
Wir unterstützen dich beim Einstieg in die Selbsthilfe.

INFORMATIONEN

Wir geben einen Überblick über gesundheitsbezogene, suchtorientierte und psychosoziale Selbsthilfegruppen, sowie über weitere Hilfs- und Beratungsangebote.

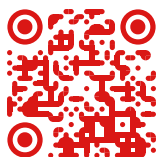
BERATUNG

Wir beraten zu allen Fragen rund um Selbsthilfe, begleiten Gruppengründungen und vermitteln in bestehende Gruppen.

IM SELBSTHILFEBEREICH

Darüber hinaus vernetzen wir im Selbsthilfebereich Interessierte, begleiten Gruppen in herausfordernden Situationen und unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit. Die Räumlichkeiten der KIBIS stehen den Selbsthilfegruppen kostenfrei als Treffpunkt zur Verfügung.

14 Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein:



WEBSITE

www.selbsthilfe-sh.info

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden – sei es durch psychische Belastungen, Suchterkrankungen, familiärer Krisen oder chronische Erkrankungen.

Im Mittelpunkt stehen der persönliche Austausch, gegenseitige Unterstützung und das gemeinsame finden von Wegen, um den Alltag besser zu meistern.

Dabei werden Erfahrungen, Gefühle und Ideen geteilt – und es wird spürbar:

Gemeinsam geht vieles leichter!

Selbsthilfegruppen sind jedoch kein Ersatz für eine Therapie und haben keine fachliche Leitung. Sie können jedoch eine wertvolle Ergänzung zu einer professionellen therapeutischen Behandlung sein.

Sie leben vom Engagement ihrer Mitglieder und sind offen für alle, die sich gegenseitig unterstützen möchten.

Keine passende Selbsthilfegruppe gefunden?

Gerne unterstützen wir dich dabei, eine neue Gruppe zu gründen oder ein passendes Angebot zu finden.

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



Selbsthilfegruppen

ITZEHÖE

AA Anonyme Alkoholiker

Treffen: Jeden Mittwoch, 19:30 Uhr und jeden

1. Mittwoch offenes Meeting

Ort: AWO Gebäude, Am Markt 7, Itzehoe

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

AA 12 Schritte Gruppe

Treffen: jeden Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

AD(H)S – AufmerksamkeitsDefizitSyndrom

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

Treffen: letzter Samstag im Monat, 14:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Marc

Telefon: 0 48 21 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. Die Selbsthilfegruppe gibt Eltern Raum, sich gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen und zu ermutigen.

Treffen: letzter Samstag im Monat, 10:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Selbsthilfegruppen

Adipositas Itzehoe

Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen mit chirurgischen Eingriffen (bariatrische Operationen), Ernährungsumstellungen und den seelischen Auf und Abs mit dieser Erkrankung.

Treffen: jeden 3. Donnerstag, 18:30 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Frau Cranen

Telefon: 0 48 21 887 95 08

Mail: adipositasSHGIZ@web.de

ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)

Gesprächskreis Itzehoe

Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat, 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Herbert Heinlein

Telefon: 0 48 15 02 20 72

Mail: herbert.heinlein@dgm.org

Beratung für Kommunikationshilfe, Information und Anmeldung jeden 3. Dienstag im Monat, 16:00 – 17:00 Uhr

Angehörige psychisch kranker Menschen

Die Gruppe gibt Angehörigen Raum und Zeit, sich gemeinsam dieser Herausforderung zu stellen und Unterstützung zu erleben.

Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat, 18:30 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Selbsthilfegruppen

BiPolare Störungen

Treffen: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:30 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Torsten Riemenschneider

Telefon: 0 179 473 77 18

Kontakt: Petra Störmann

Telefon: 0 170 48 63 300

Blaues Kreuz in der ev. Kirche Jugendgruppe

Treffen: jeden Montag, 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Onlineangebot: Montag ab 20:00 Uhr,
Dienstag – Donnerstag ab 19:00 Uhr nach Anmeldung

Kontakt: Doreen

Telefon: 0 175 421 22 47

E-Mail: d.rupieta@bkebv.de

Kontakt: Klaus

Telefon: 0 162 788 75 30

Mail: klausahmling@web.de

Blaues Kreuz in der ev. Kirche

Treffen: jeden Freitag, 20:00 – 22:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Irmgard Stührk

Telefon: 0 48 21 413 07

Kontakt: Klaus

Telefon: 0 162 788 75 30

Mail: klausahmling@web.de

Selbsthilfegruppen

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, 16:00 Uhr

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Depression

Treffen: 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Depressionen und soziale Ängste 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: Mittwoch (ungerade Kalenderwochen), 18:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Selbsthilfegruppen

Deutsche Ilco e.V.

Menschen mit künstlichem Darm bzw. Blasenaustrag

Treffen: 2. Dienstag im Februar, April, Juni, August, Oktober, 14:30 Uhr

Ort: „Café Schwarz“, Breitenburger Straße 14, Itzehoe

Regionalsprecherin: Helga Maaß

Telefon: 0 481 718 51

alternativ: Herr Thießen

Telefon: 0 48 27 20 67

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Itzehoe

Treffen: jeden letzten Dienstag im Monat, 15:00 Uhr

Kontaktaufnahme vorher erwünscht.

Kontakt: Ute Koch

Telefon: 0 48 21 626 80

alternativ: Neulingsstammtisch, Freitag 16:00 Uhr nach Absprache

Emotionale Abhängigkeit

Beeinflussen Worte oder Handlungen anderer deine Gefühle stark? Stehen ihre Bedürfnisse oft vor deinen eigenen?

In dieser Gruppe findest du einen sicheren Raum, um eigene Muster zu erkennen und neue Strategien zu entwickeln, die ein selbstbestimmteres Leben unterstützen.

Treffen: Donnerstag (gerade Kalenderwochen), 19:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Selbsthilfegruppen

Empowerment für neurodivergente Menschen

Einladungen sind Menschen mit Neurodivergenzen (Autismus, ADHS und Teilleistungsstörungen usw.) – vollkommen unabhängig von einer offiziellen Diagnose, da diese ein weiter Weg sein kann.

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Fibromyalgie – chronische Schmerzerkrankung

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat, 16:30 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Frau Rühren

Telefon: 0 48 21 80 40 555 oder 0 171 34 52 040

Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Itzehoe

Treffen: jeden Montag, 18:30 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Mail: freundeskreisitzehoe@web.de

Leuchtturm

Gruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Gemeinsame Treffen zum Kaffee trinken und Klönschnack. Mal mit Gesellschaftsspielen oder Ausflügen und Freizeitaktivitäten.

Treffen: jeden Dienstag, 14:30 – 16:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Wiebke

Telefon: 0 157 79 62 01 56

Selbsthilfegruppen

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: jeden 2. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr

Kontakt: Angela

Telefon: 0 152 23 33 54 06

Mail: shg.lip.lymphies@gmx.de

Long Covid – Wenn Covid kein Ende nimmt

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, 18:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Selbsthilfegruppen

Neurodivergente Elternschaft

Diese Gruppe richtet sich vorrangig an autistische Eltern mit und ohne ADHS, unabhängig von einer offiziellen Diagnose.

Treffen: 1x im Monat, Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Neuromuskuläre Erkrankungen

Treffen: 1. Dienstag im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr

Ort: Gesundheitsamt Itzehoe, Viktoriastraße 17b

Kontakt: Regina Zimmermann

Telefon: 0 48 21 401 95 76

Mail: 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.

Bitte vorher per Mail anmelden.

Treffen: Donnerstag (ungerade Kalenderwochen), 17:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: selbsthilfe-kpvda.kibisitzehoe@gmx.net

Selbsthilfegruppen

Parkinson dP Regionalgruppe

Treffen: jeden letzten Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr

Ort: Vereinslokal ISV 2.0, Lehmwohldstraße 21c, Itzehoe

Bitte vorher unbedingt telefonisch anmelden.

Kontakt: Hans Heinrich Rave

Telefon: 0 48 23 87 90

Mobil: 0 172 860 11 86

Mail: dpvitzehoe@gmx.de

Web: www.itzehoe.parkinsonvereinigung.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

Ort: AWO Gebäude, Markt 7, Itzehoe

Kontakt: Herr Lafrenz

Telefon: 0 48 21 929 53

Partner:innen und Angehörige von narzisstischen Personen

In unserer Selbsthilfegruppe für Menschen die Angehörige oder Partner:innen von Menschen mit narzisstischen Störungen sind oder waren, findest du einen sicheren und geschützten Raum.

Meldet euch bitte vorher an.

Treffen: Mittwoch (gerade Kalenderwochen), 18:30 Uhr

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Selbsthilfegruppen

Schlaganfallstammtisch des Schlaganfallrings

Austausch und Gruppenangebot für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Treffen: jeden 2. Freitag des Monats, 15:30 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Olaf Katterre

Telefon: 0 48 23 54 29 313

Mobil: 0 175 910 49 32

Sehbehinderte Kreis Steinburg

Treffen: jeden Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr,

Ort: Gesundheitsamt Itzehoe, Viktoriastraße 17a

Kontakt: Kalle Steltmann

Telefon: 0 48 22 363 40 01

Mobil: 0 173 23 79 718

Spieler Selbsthilfegruppe

Treffen: jeden Dienstag, 20:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0 176 92 30 13 62

Mail: shgspieleriz@web.de

Tinnitus, Hörsturz und Morbus Menière

Treffen: jeden 3. Dienstag des Monats (außer Juli),
19:30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum St. Martin Bornstücken 6,
Oelixdorf

Kontakt: Udo Reichert

Telefon: 0 48 52 9 25 82

Mail: TinniSHG.IZ@online.de

Selbsthilfegruppen

Umgang mit Krisen

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: Freitag (gerade Kalenderwochen), 15:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Wege aus der Einsamkeit

Gemeinsam wollen wir darüber ins Gespräch
kommen, wie wir Einsamkeit erleben und welche
Wege uns aus der Einsamkeit führen können.

Treffen: Mittwoch (ungerade Kalenderwochen),
14:30 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Wiebke

Mobil: 0 157 79 62 01 56

Zwangserkrankungen und Ängste

Meldet euch bitte vorher an.

Treffen: Freitag (gerade Kalenderwochen), 16:00 Uhr

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Selbsthilfegruppen

GLÜCKSTADT

AA Anonyme Alkoholiker

Treffen: jeden Montag, 19:00 Uhr,

jeden 1. Montag offenes Meeting

Ort: Glücksknoten, Raum 204, 1. Stock,

Am Kirchplatz 6, Eingang rückwärtig barrierefrei
(Fahrstuhl)

Kontakt & Information: direkt über die KIBIS

Depressionen

Depressionen können jeden treffen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebenssituation. Oft fühlt man sich hilflos, unverstanden oder isoliert. Doch es gibt Wege, gemeinsam wieder mehr Halt und Kraft zu finden.

Treffen: jeden 2. und 4. Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Glücksknoten, 1. Stock, Am Kirchplatz 6,
Eingang rückwärtig barrierefrei (Fahrstuhl)

Kontakt: Benjamin Morwinski

Mobil: 0 175 12 52 525

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Glückstadt

Treffen: letzter Donnerstag im Monat ab 19:00 Uhr

Ort: DRK-Seniorenzentrum, Schenkstraße,
Glückstadt

Kontakt: Frauke Erdmann

Telefon: 0 48 29 445

Selbsthilfegruppen

Umgang mit Krisen

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: jeden Donnerstag 18:00 19:30 Uhr

Ort: Glücksknoten, 1. Stock, Am Kirchplatz 6,
Eingang rückwärtig barrierefrei (Fahrstuhl)

WILSTER

Sucht „Neustart“ Wilster

Treffen: jeden Donnerstag, 18:30 Uhr

Ort: Haus Elim in Wilster

Kontakt: Thomas Behrens

Mobil: 0 152 24 03 67 56

KELLINGHUSEN

Umgang mit Krisen

Treffen: Freitag (gerade Kalenderwochen),
15:30 – 17:00 Uhr

Ort: Café „Bi uns to Huus“,
Hauptstr. 11, Kellinghusen

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!

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.

IN DER KIBIS ITZEHOE

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 und Kontakte knüpfen.

Treffen: Jeden Dienstag, 9:30 – 12:00 Uhr



Offene Angebote

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: 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

Treffen: Montag (gerade Kalenderwochen), 15:00 Uhr

Handarbeitstreff

Stricken, Häkeln, Basteln und Co.

Handarbeit macht Spaß und noch mehr, wenn man dabei in einer geselligen Runde zusammenkommt. Packt eure Projekte ein und kommt vorbei.

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

Offene Angebote

IN GLÜCKSTADT IM GLÜCKSKNOTEN

Frühstück in Gemeinschaft

Treffen: jeden Dienstag 9:00 – 11:00 Uhr

Sonntag in Gemeinschaft

Treffen: jeden 1. und 3. Sonntag im Monat,
14:30 – 16.30 Uhr

Spielenachmittag

Treffen: Donnerstag (gerade Kalenderwochen),
14:30 – 17:00 Uhr



Gruppen im Aufbau

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.

Migräne – nicht nur Kopfschmerzen

Austausch und Gespräch über Migräne und ihre Folgen mit Blick auf Symptome, Verhalten und Neues in der Therapie.

Raus aus der Sucht – gemeinsam stark!

Wir unterstützen uns gegenseitig auf dem Weg raus aus dem Konsum illegaler Drogen – ganz gleich, ob du gerade reduzieren möchtest oder bereits clean bist. Respekt und Akzeptanz sind bei uns selbstverständlich.

Mein Ruhestand naht

In den Ruhestand zu gehen, stellt eine besondere Herausforderung dar. Sich vom Arbeitsleben zu verabschieden, bedeutet einen tiefen Einschnitt im Leben: Der Lebensalltag verändert sich, vertraute Gewohnheiten, Verpflichtungen, Aufgaben und Begegnungsmöglichkeiten gilt es loszulassen.

Beratungs- und Gruppenangebote im Kreis

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.

Ämterlotsen Kreis Steinburg

Sie unterstützen beim Ausfüllen und der Vorbereitung von Anträgen und anderen Formularen (Ausnahme Steuer- und Rentenangelegenheiten).

Telefon: 0 48 21 17 88 641

Mail: aemterlotsen-iz@steinburg-sozial.de

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

Die Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung ist Anlaufstelle für behinderte oder chronisch kranke Menschen sowie für deren Angehörige im Kreis Steinburg. Wir beraten bei Anträgen, Einlegen von Widersprüchen, Vermittlung von Hilfsangeboten, Umgang mit Ämtern und Behörden und vieles mehr.

Kontakt: Jutta Matzen

Telefon: 0 48 21 69 343

Beratungs- und Gruppenangebote im Kreis

Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe für Menschen mit Sehbehinderungen oder Sehverlust.

Sie haben eine Augenerkrankung, z.B. eine Makuladegeneration, 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 im Monat, 9:30 – 12:00 Uhr. Fällt der 1. Montag auf einen Feiertag, so findet die Beratung am folgenden Montag statt. Telefonische Anmeldung am Dienstag und Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr.

Ort: KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Herrn Lassen

Telefon: 0 160 92 82 30 70

EUTB des ZSL Nord

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
Kreis Steinburg.

Ort: Berliner Platz 6a, Itzehoe

Barrierefreier Zugang über die Stiftstraße/
gegenüber der AWO (Fahrstuhl)

Das Beratungsangebot der EUTB richtet sich an Menschen mit Behinderungen, Menschen, die von einer Behinderung bedroht sind und Angehörige. Sie setzt sich für die Teilhabe und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen ein.

Mail: itzehoe.eutb@zsl-nord.de

Telefon: 0 48 21 88 77 644

Mobil: 0 152 389 907 69

Beratungs- und Gruppenangebote im Kreis

Frühe Hilfen Kreis Steinburg

Präventive bedarfsgerechte Hilfs- und Unterstützungsangebote für Familien vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende des 3. Lebensjahres des Kindes.

Kontakt: Alexa Stammer-Bartholomä

Netzwerkkoordination: Amt für Jugend, Familie und Sport

Telefon: 0 48 21 69 386

Mail: fruehehilfen@steinburg.de

Hospiz-Dienst u. Ambulantes Hospiz

Der Hospiz-Dienst bietet Beratung und Gespräche an, die Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden in ihrer Häuslichkeit, in Pflegeheimen und im Klinikum, sowie die Unterstützung von Zugehörigen.

Ort: Albert-Schweitzer-Ring 16, Itzehoe

Telefon: 24h Erreichbarkeit, 0 48 21 73 076

Sprechstunden: Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Telefon: 0 48 21 71 76 40

Beratungs- und Gruppenangebote im Kreis

Interkulturelle Jugendarbeit und Jugend- migrationsdienst

Der Caritas-Migrationsdienst bietet ein vielfältiges Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene mit und ohne Migrationshintergrund. Neben dem Jugendmigrationsdienst (JMD), gibt es auch eine Vielzahl an Gruppenangeboten, Workshops und Schulkooperationen.

Ort: Coriansberg 18- 20, Itzehoe

Telefon: 0 48 21 40 78 46

Mail: christine.jalango@caritas-im-norden.de

Krisendienst

In psychischen Notsituationen ist der sozialpsychiatrische Dienst jederzeit über die Rettungsleitstelle erreichbar.

Telefon: 0 48 21 190 222

Migrationsdienst Itzehoe

Die Caritas-Migrationsdienste beraten Migranten und Flüchtlinge und begleiten sie in ihrem Integrationsprozess.

Ort: Coriansberg 18- 20, Itzehoe

Telefon: 0 48 21 40 78 46

Mail: christine.jalango@caritas-im-norden.de

Beratungs- und Gruppenangebote im Kreis

Patienten-Informationszentrum (PIZ)

Das Patienten-Informationszentrum & Familiäre Pflege bietet verschiedene ein- und mehrtägige Kurse rund um das Thema Pflege sowie Beratungen und Gesprächskreise an.

Telefon: 0 48 21 772 22 35

Mail: familiale_pflege_zpm@kh-itzehoe.de.

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

Treffen: jeden 1. Mittwoch und 2. Dienstag im Monat, 16:00 – 18:15 Uhr

Ort: Klinikum Itzehoe Akademie, Raum „Itze“, Erdgeschoss

Gesprächskreis für Angehörige Demenzerkrankter

Treffen: jeden 3. Donnerstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Café „himmel + erde“, Kirchenstraße 5, Itzehoe

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.

Ort: Robert-Koch-Straße 2, Haus B, Itzehoe

Telefon: 0 48 21 956 87 99

Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag: 8:30 – 12:00 Uhr, Donnerstag: 14:00–17:00 Uhr

Mail: info@pflegestuetspunktsteinburg.de

Web: www.pflegestuetspunktsteinburg.de

Beratungs- und Gruppenangebote im Kreis

pro familia – Beratungsstelle Itzehoe

Gewalt und Frauenberatung, Vielfältiges Beratungs und Informationsangebot zu Schwangerschaft, Sexualität, Partner:innenschaft, Trennung und in Lebenskrisen.

Ort: Feldschmiede 36-38, Itzehoe

Telefon: 0 48 21 27 06

Mail: itzehoe@profamilia.de

Web: www.profamilia.de/itzehoe

Sprechzeiten: Montag bis Freitag: 10:00 – 12:00 Uhr,
Montag und Donnerstag: 15:00 – 17:00 Uhr

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

Kontakt: Fr. Beuck-Moser

Telefon: 0 48 21 43 63 36

Mail: beuckmoser@gmx.de

Schuldner- und Insolvenzberatung

Itzehoe: Timm-Kröger-Straße 2

Telefon: 0 48 21 94 89 990

Glückstadt: Jahnstraße 17

Telefon: 0 41 24 89 79 459

Sprechzeiten: Montag bis Freitag: 9:00–12:00 Uhr

Mail: schuldnerberatung@steinburg-sozial.de

Beratungs- und Gruppenangebote im Kreis

SoVD – Sozialberatungszentrum

Sozialberatung nach Terminvereinbarung beim Sozialverband in Itzehoe.

Sprechzeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag
8:30 – 12:00 Uhr, Mittwoch 13:00 – 16:00 Uhr

Ort: Feldschmiedekamp 22

Telefon: 0 48 21 32 35

Sozialpsychiatrischer Dienst

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: Montag bis Donnerstag
9:00 – 11:00 Uhr und nach vorheriger Vereinbarung:

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Freitag: 8:00 – 12:00 Uhr,

Montag bis Donnerstag: 14:30 – 15:45 Uhr

Ort: Brookstraße 1, Itzehoe

Telefon: 0 48 21 692 76

Mail: sozialpsychiatrie@steinburg.de

Sucht und Drogenberatungsstelle STZ Itzehoe

Offene Sprechstunde: Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Coriansberg 16, Itzehoe

Telefon: 0 48 21 30 19

Mail: itzehoe@therapiehilfe.de

Onlineberatung: Donnerstag 13:00 – 14:00 Uhr

Terminvereinbarung unter: stz-itzehoe.assisto.online

Beratungs- und Gruppenangebote im Kreis

Trauergruppen des Hospizdienst

Bitte für alle Angebote vorab immer eine Kontaktaufnahme zu Trauerbegleiterin Frau Kirstin Baade.

Telefon: 0 48 21 80 43 19

Verwaiste Eltern: 1x monatlich, 17:30 Uhr

Berufstätige Trauernde: 1x monatlich, 17:30 Uhr

Kindertrauer: 2x monatlich, 15:30 Uhr

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

Ort: Albert Schweitzer Ring 16, Itzehoe

Kontakt und Koordination: Tanja Krüger

Telefon: 0 48 21 73 076

Mail: info@hospizitzehoe.de

Web: www.hospiz-itzehoe.de

Weißer Ring

Der Weiße Ring unterstützt Opfer von Kriminalität und Gewalt durch Beratung und Begleitung.

Außenstellenleitung: Florian Wegner

Telefon: 0 48 77 77 53 100

Web: www.steinburg-schleswig-holstein.weisser-ring.de

Mail: steinburg@mail.weisser-ring.de

Falls ihr noch weitere Beratungsangebote sucht, schaut euch gerne den Psychiatriewegweiser des Kreises Steinburg an. Den findet ihr online und er zeigt sehr umfangreich die Versorgungsstruktur des Kreises Steinburg auf.

Engagement und Begegnung im Kreis

Bahnhofsmission Itzehoe

Ort: Bahnhofstraße 32

Telefon: 0 48 21 95 70 72 0

Mail: bahnhofsmission-iz@steinburg-sozial.de

BSC- Westküste, Sportclub für Menschen mit Behinderungen

Kontakt: 1. Vorsitzender Peter Seestädt

Telefon: 0 48 25 89 87

Mail: kontakt@bscwestkueste.de

Café Lichtblick

Gemütliches Beisammensein und Kaffee trinken für Menschen mit psychosozialen Schwierigkeiten und allen Freunden.

Treffen: jeden Freitag, ab 17:00 Uhr

Ort: Feldschmiedekamp 33, Itzehoe

Comics, Kompost und Karotten im M.1

Der Kurs beschäftigt sich mit Verwandlungen, Entstehungsprozessen, Vergänglichkeit und anderen Themen aus der Welt der Comics und Mangas. Zum Kurs gehören auch gemeinsame Filmnachmittage, Ausflüge und Ausstellungen mit den eigenen Zeichnungen und Animationen. Kommt vorbei!

Für wen: 11–17-Jährige

Anmeldung: E-Mail an Charlotte Perka

Mail: cp@arthurboskamp-stiftung.de

Treffen: jeden Freitag, 15–18 Uhr (außer in den Ferien)

Ort: M.1 / Arthur Boskamp-Stiftung,

Breite Straße 18, Hohenlockstedt

weitere Infos: www.m1-hohenlockstedt.de

Engagement und Begegnung im Kreis

Filmclub M.1

Genießt die internationale Filmkultur, diskutiert anschließend über das Gesehene oder bleibt einfach noch auf einen Schnack.

Eintritt: 3 Euro

Termine: www.m1-hohenlockstedt.de

Ort: M.1 / Arthur Boskamp-Stiftung,
Breite Straße 18, Hohenlockstedt

Frühstück in Gemeinschaft im Kulturhaus Wilster

Zum Frühstückten, Klönschnack und Miteinander

Treffen: jeden Montag, 9:00 Uhr–12:00 Uhr

Ort: Kulturhaus Wilster, Am Markt 14A

Grüner Zweig Itzehoe

Der Itzehoer Verein für Sozial- und Bildungsarbeit bietet nicht nur u.a. Seelsorge, Sozialberatung und Notschlafplätze an, sondern hat auch folgende regelmäßigen Angebote:

Offener Mittagstisch: Samstag, 12:00 Uhr

Frühstück und Gesprächskreis: Mittwoch, 9:00 Uhr

Imbiss und Abendandacht: Sonntag, 18:00 Uhr

Ort: im Lutherhaus, Hinter dem Klosterhof 25

Kontakt: Nicole und Friedmann Ohms

Telefon: 0 157 74 19 67 62

Engagement und Begegnung im Kreis

Haus der Jugend Itzehoe

Unter www.itzehoe-hdj.de findet ihr viele spannende Angebote wie die offene Werkstatt, Queer Harmony, den offenen Proberaum, die Kreativwerkstatt und viele weitere mehr!

Kaffeehaus und Spielenachmittag in Wilster

Zu selbstgebackenem Kuchen gibt es kalte und warme Getränke. Wer mag kann sich durch die Spielesammlung probieren und nette Leute kennenlernen. Eintritt frei, Spenden willkommen.

Treffen: jeden Sonntag, 14:00–18:00 Uhr

Ort: Kulturhaus Wilster, Am Markt 14a, Wilster

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

Kontakt: Rainer Bornholdt

Telefon: 0 160 40 20 65 3

Mail: info@kopfhochsteinburg.de

Engagement und Begegnung im Kreis

Projektwerkstatt Inklusion



- Monatliches Treffen zu den Themen Teilhabe, Barrierefreiheit, Vielfalt
- Interessierter Kreis von Menschen am Thema Inklusion
- Thematisieren von praktischen Fragen zur Barrierefreiheit
- Aktionen, wie z.B. Itzehoe barrierefrei
- Planungsteilnahme u.a. ZOB, Neue Störschleife, Blindenleitsysteme
- Enge Zusammenarbeit und Verzahnung mit der Stadtverwaltung

Treffen: Jeder 3. Donnerstag, 16–18 Uhr

Ort: Gemeindehaus, Kirchenstraße 10

Interessierte sind jederzeit willkommen.

Nähere Informationen: Johannes Hasselblatt,
Beauftragter für Menschen mit Behinderung bei
der Stadt Itzehoe

Telefon: 0 152 02 02 74 62

Mail: behindertenbeauftragter@itzehoe.de

Engagement und Begegnung im Kreis

Queer Bar im M.1

Die Queer Bar findet während der Sommermonate im Garten des M.1 statt. Sie ist mehr als eine Bar: Sie ist Schutzraum, Plattform, Vernetzungsmöglichkeit, Weiterbildung und politisches Statement. Der Eintritt ist umsonst und barrierefrei.

Treffen: ab 18:00 Uhr

Termine: www.m1-hohenlockstedt.de

Ort: M.1 / Arthur Boskamp-Stiftung,
Breite Straße 18, Hohenlockstedt

Queerbeet Offener Stammtisch

Für alle queeren und queerfreundlichen Leute da draußen ab 18 Jahre.

Treffen: jeden 3. Freitag im Monat, 20:00 Uhr

Ort: Freiraum Itzehoe, Leuenkamp 6, Itzehoe

Repair-Café

Hier werden defekte oder kaputte Gegenstände repariert, anstatt sie zu entsorgen. Regelmäßige Repair-Cafés u. a. von Zero Waste Itzehoe e.V. und der Arthur Boskamp-Stiftung findet ihr in:

Itzehoe: jeden dritten Samstag im Monat,

14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Haus der Jugend in Itzehoe, Adolf-Rohde-Str. 7

Hohenlockstedt: von Februar bis Juni und von September bis November, jeweils am ersten Samstag im Monat, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: M.1, Breite Straße 18

Engagement und Begegnung im Kreis

Horst: 28.2., 25.4., 13.6., 26.9.2026, 13:00 – 16:00 Uhr

Ort: Horster Vereinshaus „Op de Host“,
Schulstraße 1b

Kellinghusen: jeden letzten Samstag im Monat,
15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Schulstr. 4 (Mehrgenerationshaus)

Glückstadt: jeden 1. Samstag im Monat, 13:00 – 16:00 Uhr

Ort: Kirchplatz 6 (GlücksKnoten)

Team Bananenflanke

Innovatives Fußballprojekt speziell für Kinder mit geistiger Beeinträchtigung. Im Vordergrund steht der Fußball, doch dahinter noch viel mehr.

Web: www.teambananenflanke.de/itzehoe

Mail: itzehoe@teambananenflanke.de

Terrine am Turm

Jeden **Dienstag** gibt es von **11:30 – 13:30 Uhr** zum Mittag ein Eintopf-Essen für alle Menschen, die gerne in Gemeinschaft essen. Jeden ersten Samstag im Monat gibt es Frühstück.

Ort: großer Saal des Gemeindehauses,
Kirchenstraße 8, Itzehoe

Engagement und Begegnung im Kreis

Zero Waste Itzehoe e.V.

Regelmäßig finden großartige Workshops, Kleidertauschpartys, Repair-Cafés und andere Aktionen statt.

Termine und Infos: www.zero-waste-itzehoe.de

Kontakt: info@zero-waste-itzehoe.de

Es gibt nun auch einen **Leihladen** in Itzehoe in der Bahnhofstraße 26. Geöffnet ist **freitags** im Weltladen von **14:30 – 16:30 Uhr**.

Termine und Veranstaltungen

Alle unsere Veranstaltungen und Termine finden sich auch auf unserer Website www.kibis-itzehoe.de und werden nach Bedarf im Jahresverlauf Flyern und Plakaten angekündigt.

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.

Treffen der Gruppenleiter:innen 2026

Termine: 18.03., 17.06., 16.09. und 16.12. um 17:00 Uhr

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

Termine und Veranstaltungen

Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung – 5. Mai 2026

Die Kreise Steinburg und Dithmarschen veranstalten anlässlich des Protesttages am **9. Mai** von **10:00 – 14:00 Uhr** einen Aktionstag. Die Besucher:innen erwartet ein umfangreiches Programm mit Workshops, Mitmachaktionen und spannende Einblicke in Barrierefreiheit – von Trommeln und Legorampen, bis Kurzfilm und inklusiver Disco sowie Fragerunden und Spezialrädern zum Ausprobieren.

Ort: Kirchenstraße 5, vor dem Restaurant „himmel+erde“ und im Gemeindesaal, Kirchenstraße 10

Der Sozialpsychiatrische Dienst stellt sich vor

Ein Einblick in die Beratung, Unterstützung und Krisenhilfe des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Kreises Steinburg – vorgestellt von der Leiterin Frau Kluge.

Termin: Donnerstag, 07. Mai, 14:00 Uhr

Ort: KIBIS Itzehoe

Wir bitten um eine Anmeldung.

Workshop: Gelassen bleiben, wenn's stürmt

Lebenspraktische Methoden zur Stärkung der Resilienz mit Psychologe Dennis Wekwert.

Termin: Samstag, 22. August, 13:00 Uhr

Ort: KIBIS Itzehoe

Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten aber um eine Anmeldung.

Termine und Veranstaltungen

Workshop: Aquarell Malerei

Kreative Ausdrucksformen können zu einer Verarbeitung von prägenden Erfahrungen und zur seelischen Stabilisierung beitragen.

Conny Neumann verarbeitet ihre Erlebnisse durch die Aquarellmalerei und lädt Interessierte ein, gemeinsam zu gestalten. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt, die Kursgebühr beträgt **10,00 Euro** und wir bitten um eine Anmeldung.

Termine: 29.01., 10.03., 05.05., 07.07., 22.09., 10.11.2026
jeweils ab 14:00Uhr

Sommer des Miteinanders

Auch dieses Jahr werden wir verschiedene gemeinschaftliche Sommerangebote ermöglichen. Hierzu folgt ein Programmflyer. Für Vorschläge zu Ausflugszielen, Kulturangeboten und Aktivitäten sind wir offen.

Bundesweiter Tag der Selbsthilfe

16. September

Der Veranstaltungsflyer wird im Laufe des Jahres veröffentlicht.

4. Pflege- und Gesundheitsmesse

Donnerstag, den **24. September 2026, 10:00 – 17:00 Uhr**

Ort: Theater Itzehoe

Termine und Veranstaltungen

Woche der Seelischen Gesundheit

10. bis 20. Oktober

Unser Programm zur Woche der seelischen Gesundheit veröffentlichen wir im Jahresverlauf. Während dieser Woche wollen wir u.a. gemeinsam mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Kreises Steinburg den Ansatz des Offenen Dialogs vorstellen. Diese Methode ermöglicht es Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften, in einem offenen und wertschätzenden Gespräch gemeinsam passende Wege für schwierige Situationen zu gewinnen.

An dieser Stelle möchten wir zudem auf die Selbsthilfeakademie SH mit einem umfangreichen Fortund Weiterbildungsangebot für alle Interessierten und Aktiven in der Selbsthilfe verweisen.



W E B S I T E

www.selbsthilfe-akademie-sh.de

Trägerverein der KIBIS Itzehoe

Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e. V.

Der bereits 1973 gegründete Verein wurde in den Anfangsjahren von ehrenamtlichen Betroffenen geführt. Gemeinschaftlich wurde das Ziel der Bewältigung von gesundheitlichen und sozialen Problemen verfolgt.

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.

Gefördert wird der Verein und damit die KIBIS von der Gesetzlichen Krankenversicherung zur Selbsthilfeförderung in Schleswig-Holstein, sowie dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein, der Stadt Itzehoe und dem Kreis Steinburg. 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.

TEESTUBE  ITZEHOE SELBSTHILFETREFF e.V.



Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich ab dem _____ meine Mitgliedschaft im Verein Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-Mail

Telefon

Mitgliedschaft

☐

ordentliches Mitglied

☐

Fördermitglied

Auf begründeten Antrag kann der Vorstand Mitglieder vorübergehend oder dauerhaft vom Beitrag befreien.

Ich zahle einen Jahresbeitrag von:

☐

22,00 Euro

☐

88,00 Euro

☐

44,00 Euro

☐

_____ Euro

Zahlungsweise

☐

SEPA-Lastschriftmandat

☐

Ich überweise den Mitgliedsbeitrag selbst bis zum 30.06. des laufenden Jahres.



Beitrittserklärung

Der genannte Jahresbeitrag, sofern nicht anders angegeben, soll wiederkehrend als SEPA-Lastschrift von folgendem Konto abgebucht werden:

Kontoinhaber:in

IBAN

Kreditinstitut

Datenschutzhinweis: Die erhobenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Mitgliederverwaltung und Vereinskommunikation verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Ich habe die Datenschutzhinweise des Vereins gemäß Art.13 DSGVO zur Kenntnis genommen.

Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten zum o.g. Zweck einverstanden.

Datum

Unterschrift

Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V.

Viktoriatraße 10a

25524 Itzehoe

Telefon: 0 48 21 600 133

Mail: info@kibis-itzehoe.de

Website: www.kibis-itzehoe.de

Vereins- und Spendenkonto:

IBAN DE02 2019 0109 0063 0214 90

Volksbank Raiffeisenbank Itzehoe



Beitrittserklärung herunterladen:

www.kibis-itzehoe.de/mitmachen/mitglied-werden



Spenden unter:

www.kibis-itzehoe.de/mitmachen/spenden

Impressum

Herausgeber und Copyright: KIBIS Itzehoe

Träger: Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e. V.

1. Vorsitzende: Christine von Barga

2. Vorsitzende: Olaf Katterre

Vereinsregister: VR 117 IZ

Registergericht: Amtsgericht Pinneberg

Anschrift und Kontakt:

Viktoriastraße 10a | 25524 Itzehoe

0 48 21 600 133 | info@kibis-itzehoe.de | www.kibis-itzehoe.de

Erscheinungsweise: 1x jährlich, kostenlos

88. Auflage: 5000 Stück

Druck: Böttger Druck & Medien KG,

Liliencronstraße 2, 25524 Itzehoe

Design/Layout: Lisa Daughtrey | bits & dots Studio

V.i.S.d.P.: Christine von Barga

Erstellung und Druck dieser Broschüre wurde durch die Deutsche Rentenversicherung Nord gefördert.



Deutsche
Rentenversicherung

Nord

Förderer



**Kreis
Steinburg**



Dieser Selbsthilfegewegweiser wird von der KIBIS Itzehoe herausgegeben. Die Angaben stammen von den Selbsthilfegruppen, den Institutionen oder deren Webseiten. Diese wurden nach bestem Wissen übertragen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben übernimmt die KIBIS Itzehoe keine Gewähr. **Änderungswünsche und Ergänzungen für das nächste Heft bis 30.09.2026.**



www.kibis-itzehoe.de



0 48 21 600 133 und 0 151 26 21 44 25



info@kibis-itzehoe.de

Ansprechpartner

Jessica Benecke und Marten Becker

Standort

Viktoriastraße 10a
25524 Itzehoe



Bürosprechzeiten und telefonische Erreichbarkeit:

9:00 – 12:00 Uhr

Montag, Dienstag und
Donnerstag

16:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch

und individuelle Termine nach Vereinbarung