

# 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, für einander 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

<b>KIBIS Selbsthilfekontaktstelle Itzehoe</b>	<b>7</b>
<b>Was ist eine Selbsthilfegruppe?</b>	<b>8</b>
<b>Selbsthilfegruppen</b>	<b>9</b>
<b>IT Z E H O E</b>	<b>9</b>
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
<b>GLÜCKSTADT</b>	<b>20</b>
AA Anonyme Alkoholiker	20
Depressionen	20
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Glückstadt	20
Umgang mit Krisen	21
<b>WILSTER</b>	<b>21</b>
Sucht „Neustart“ Wilster	21
<b>KELLINGHUSEN</b>	<b>21</b>
Umgang mit Krisen	21
<b>Offene Angebote</b>	<b>22</b>
<b>IN DER KIBIS ITZEHOE</b>	<b>22</b>
Frühstückstreff	22
Frauenfrühstück	22
Gemeinschaftsfrühstück "Lustiger Haufen"	23
Sonntag in Gemeinschaft	23
Klön und Inklusionscafé	23
Spielenachmittag	23
Handarbeitstreff	23
<b>IN GLÜCKSTADT IM GLÜCKSKNOTEN</b>	<b>24</b>
Frühstück in Gemeinschaft	24
Sonntag in Gemeinschaft	24
Spielenachmittag	24

# Inhaltsverzeichnis

<b>Gruppen im Aufbau</b>	<b>25</b>
Essstörungen Übergreifende Selbsthilfegruppe	25
Migräne nicht nur Kopfschmerzen	25
Raus aus der Sucht – gemeinsam stark!	25
Mein Ruhestand naht	25
<b>Beratungs- und Gruppenangebote im Kreis</b>	<b>26</b>
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
Weißen Ring	33
<b>Engagement und Begegnung im Kreis</b>	<b>34</b>
Bahnhofsmision Itzehoe	34
BSC Westküste, Sportclub für Menschen mit Behinderungen	34
Café Lichtblick	34
Comics, Kompost und Karotten im M.I	34

# Inhaltsverzeichnis

Filmclub M.I	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.I	38
Queerbeet Offener Stammtisch	38
Repair-Café	38
Team Bananenflanke	39
Terrine am Turm	39
Zero Waste Itzehoe e.V.	40
<b>Termine und Veranstaltungen</b>	<b>40</b>
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
<b>Trägerverein der KIBIS Itzehoe</b>	<b>44</b>
<b>Beitrittserklärung</b>	<b>45</b>
<b>Impressum</b>	<b>47</b>

# 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.

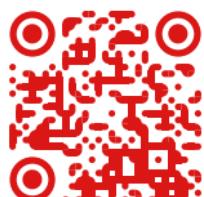
### BERATUNG

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



# Selbsthilfegruppen

## ITZEHOE

### **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. Blasenausgang

**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 eignen?

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**

Eingeladen 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 Röhssen

**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](http://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 Stelmann

**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 vorbei-zukommen.**

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

## Klönen und Inklusionscafé

für Menschen mit und ohne Behinderung.

**Treffen:** jeden 2. Donnerstag im Monat,  
15:00 – 17:00 Uhr

## Spieldienst

**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

## Spieldienachmittag

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](mailto: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 Jugendmigrationsdienst**

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 & Familiale 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@pflegestuetzpunktsteinburg.de

**Web:** www.pflegestuetzpunktsteinburg.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](http://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](mailto: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](mailto: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 – 16:00Uhr

**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 Kontakt- aufnahme 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@hospitzitzehoe.de

**Web:** www.hospiz-itzehoe.de

## **Weißen 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 Psychiatriegewegweiser 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](http://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](http://www.m1-hohenlockstedt.de)

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

## **Frühstück in Gemeinschaft im Kulturhaus Wilster**

Zum Frühstücken, 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](http://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](mailto: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](mailto: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](http://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 finden 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](http://www.teambananenflanke.de/itzehoe)

**Mail:** [itzehoe@teambananenflanke.de](mailto: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](http://www.zero-waste-itzehoe.de)

**Kontakt:** [info@zero-waste-itzehoe.de](mailto: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](http://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 erwarten ein umfangreiches Programm mit Workshops, Mitmachaktionen und spannende Einblicke in Barrierefreiheit – von Trommeln und Legorampen, bis Kurzfilm und inklusiver Disco sowie Fragerunden und Spezialräder 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

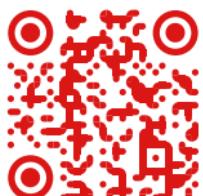
# Termine und Veranstaltungen

## 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 Fort und Weiterbildungsangebot für alle Interessierten und Aktiven in der Selbsthilfe verweisen.



WEBSITE

[www.selbsthilfe-akademie-sh.de](http://www.selbsthilfe-akademie-sh.de)

# Trägerverein der KIBIS Itzehoe

## **Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e. V.**

Der bereits 1973 gründete 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.

# 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 DGSVO zur Kenntnis genommen.

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

Datum  Unterschrift

## Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e.V.

Viktoriastraße 10a

25524 Itzehoe

**Telefon:** 0 48 21 600 133

**Mail:** [info@kibis-itzehoe.de](mailto:info@kibis-itzehoe.de)

**Website:** [www.kibis-itzehoe.de](http://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](http://www.kibis-itzehoe.de/mitmachen/mitglied-werden)



Spenden unter:

[www.kibis-itzehoe.de/mitmachen/spenden](http://www.kibis-itzehoe.de/mitmachen/spenden)

# Impressum

**Herausgeber und Copyright:** KIBIS Itzehoe

**Träger:** Teestube Itzehoe Selbsthilfetreff e. V.

**1. Vorsitzende:** Christine von Bargen

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

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



Deutsche  
Rentenversicherung  
Nord

## Förderer



Kreis  
Steinburg



Dieser Selbsthilfewegweiser 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](http://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