



Selbsthilfeberatung Nordfriesland

SELBSTHILFE

im Kreis Nordfriesland



**Informationen und Termine
2026**

www.kibis-nf.de

■ Inhaltsverzeichnis	2
■ In eigener Sache.....	3
■ Fakten über Selbsthilfe	5
■ Neue Selbsthilfe-Angebote in Nordfriesland	6
■ Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeberatung von A-Z	14
■ Beratungsstellen	33
■ Kontaktstellen S-H	43

- Wir informieren interessierte Bürger*innen über gesundheitliche und psychosoziale Selbsthilfegruppen, aber auch über professionelle Hilfsmöglichkeiten.
- Wir beraten Menschen, die auf der Suche nach einer für sie passenden Gruppe, Initiative oder Vereinigung sind sowie Selbsthilfegruppen in organisatorischen und fachlichen Fragen.
- Wir fördern Selbsthilfe & zivilgesellschaftliches Engagement und machen Sie publik. Wir setzen uns für ein selbsthilfefreundliches Klima im Kreis ein.

Selbst gemacht

In dieser KIBIS-Info werden Treffen und Termine der nordfriesischen Selbsthilfegruppen veröffentlicht. Wenn sich etwas geändert hat, etwas fehlt, Sie einen Text einreichen oder eine Anregung geben möchten, wenden Sie sich gern an uns.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 15. September 2026.

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zu unserer jährlichen Übersicht der Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote für Nordfriesland! In diesem Heft finden Sie eine große Vielfalt an Gruppen, in denen Menschen sich gegenseitig stärken, Erfahrungen teilen und gemeinsam Wege aus schwierigen Lebensphasen finden.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen weitere Anlaufstellen für Beratung bei Trauer, Angst oder psychischen Belastungen vor – damit Sie schnell und unkompliziert die Unterstützung finden, die zu Ihnen passt.

Unser Heft erscheint einmal im Jahr und möchte Ihnen Orientierung, Zuversicht und ganz praktische Hilfestellungen bieten. Ob Sie selbst Begleitung suchen, jemanden unterstützen oder sich einfach über die bestehenden Angebote informieren möchten – hier finden Sie übersichtliche Kontaktadressen, kurze Beschreibungen und hilfreiche Tipps für den ersten Schritt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und alles Gute auf Ihrem Weg!

Es grüßt Sie herzlich Ihr KIBIS-Team



v.l.: Sonja Sahlmann, Uta Christophersen, Rebecca Gwyther

Der Podcast über seelische Gesundheit

 KIBIS NF präsentiert: „Wie geht es dir eigentlich wirklich?“

KIBIS NF startet eine bewegende Dokureihe, die sich einem der wichtigsten Themen unserer Zeit widmet: Psychische Gesundheit. Rebecca – langjährige Mitarbeiterin der Kontaktstelle in Nordfriesland – nimmt euch mit auf eine ehrliche und intensive Reise. In Nordfriesland gibt es rund 130 Selbsthilfegruppen, doch der Bedarf wächst stetig. Angststörungen, Depressionen, Psychosen und die Herausforderungen für Angehörige stehen dabei im Fokus. Warum nimmt die Zahl der Betroffenen zu? Und wie können wir als Gesellschaft besser unterstützen?

Im Podcast kommen nicht nur Teilnehmer*innen aus Selbsthilfegruppen zu Wort, sondern auch Fachleute und Kolleg*innen. Offen. Echt. Bewegend. Ziel ist es, aufzuklären, zu sensibilisieren und einen Raum zu schaffen, in dem über Sorgen, Nöte und Erfahrungen offen gesprochen werden kann. Hört rein, teilt den Podcast und werdet Teil einer Bewegung, die das Schweigen bricht.

Denn: Seelische Gesundheit betrifft uns alle.

Auf www.kibis-nf.de und überall wo es Podcast gibt.



Die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein

**Voneinander lernen –
Kompetenzen stärken**



Die Selbsthilfe-Akademie ist ein gemeinsames Angebot der AOK NordWest und des PARITÄTISCHEN Schleswig-Holstein. Sie bietet praxisnahe Fort- und Weiterbildungen für Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind – von Kommunikation über Gruppenleitung bis zum persönlichen Gesundheitsmanagement.

Ziel ist es, Engagierte zu stärken, den Austausch zu fördern und die Selbsthilfe nachhaltig zu unterstützen.

**Aktuelle Veranstaltungen und Infos unter
www.selbsthilfe-akademie-sh.de**

10 Vorteile einer Selbsthilfegruppe

◆ 1. Austausch auf Augenhöhe

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Es entsteht ein offener, ehrlicher Austausch – ohne Hierarchie, Diagnose oder Leistungsdruck.

◆ 2. Gefühl von Gemeinschaft und Verständnis

„Endlich versteht mich jemand!“ – Viele erleben in der Gruppe zum ersten Mal echtes Verständnis und Mitgefühl. Das wirkt entlastend und verbindend.

◆ 3. Nicht allein mit dem Problem

Selbsthilfegruppen helfen, Isolation zu überwinden. Das Wissen, nicht allein mit der eigenen Situation zu sein, stärkt das Selbstwertgefühl.

◆ 4. Praktische Tipps aus dem Alltag

Betroffene wissen oft, was im Alltag wirklich hilft. In Gruppen werden konkrete Strategien, Erfahrungen und Lösungsansätze geteilt.

◆ 5. Stärkung von Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung

Selbsthilfe fördert die Fähigkeit, selbst aktiv mit Problemen umzugehen – statt nur Hilfe von außen zu erwarten.

◆ 6. Langfristige Begleitung möglich

Viele Gruppen bestehen über Jahre hinweg und bieten so eine stabile, dauerhafte Unterstützung – auch in schwierigen Phasen.

◆ 7. Niedrigschwellig und kostenlos

Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos, anonym möglich und erfordert keine formale Anmeldung oder Diagnose.

◆ 8. Ressourcenorientiert statt problemzentriert

Selbsthilfegruppen legen den Fokus nicht nur auf Probleme – sondern auch auf Stärken, Bewältigungsstrategien und persönliche Entwicklung.

◆ 9. Motivation und Hoffnung durch Vorbilder

Zu sehen, wie andere mit ähnlichen Herausforderungen umgehen oder sich verbessern konnten, gibt Mut und Hoffnung für den eigenen Weg.

◆ 10. Ergänzung zu Therapie oder Behandlung

Selbsthilfe ersetzt keine professionelle Behandlung, kann diese aber wirkungsvoll ergänzen und stabilisieren.



Komm-in-Kontakt-Café: Der frische Selbsthilfe- Treff in Husum

Das Komm-in-Kontakt-Café ist ein lebendiger Ort für Austausch, wo Begegnungen und Dialoge im Fokus stehen! In unserer hektischen Zeit fällt es oft schwer, echte Kontakte zu finden oder Hilfe zu erhalten. Genau dafür sind wir da! Wir, KIBIS NF, reservieren einmal im Monat einen Tisch in einem Café in Husum – komm einfach vorbei, hol dir ein Getränk und setz dich dazu! Egal, ob du nur kurz auf einem Kaffee vorbeischaust und dich über neue Selbsthilfe-Möglichkeiten in Nordfriesland erkundigen willst, Fragen hast oder einfach nette Leute treffen möchtest. Auch wenn du dich allein noch unsicher fühlst – du bist willkommen! Keine Anmeldung nötig – komm einfach vorbei.

Aktuelle Termine: www.kibis-nf.de



Wind-und-Wetter-Gruppe Husum & Südtondern

Ein Selbsthilfeangebot in Husum und Südtondern verbindet Bewegung an der frischen Luft mit seelischer Stärkung: Die Wind-und-Wetter-Gruppe richtet sich an Menschen, die psychisch belastet oder gesundheitlich herausgefordert sind – oder einfach neue Wege suchen, um mit anderen in Kontakt zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Das Konzept ist einfach und zugleich wirkungsvoll: Gemeinsam in der Natur unterwegs sein, zur Ruhe kommen, ins Gespräch finden. Bewegung und Begegnung ergänzen sich hier auf natürliche Weise – ohne Leistungsdruck, aber mit viel Offenheit, Verständnis und gegenseitiger Unterstützung. „Miteinander gehen, Natur erleben und übers Leben ins Schnacken kommen“ – dieser Leitsatz bringt auf den Punkt, worum es geht: gemeinsam draußen sein, den Wind spüren, den Kopf frei bekommen und neue Perspektiven entdecken. Die Teilnahme ist kostenlos und erfordert keine besonderen Voraussetzungen.

Willkommen sind alle, die etwas für ihr seelisches Wohlbefinden tun möchten oder sich einfach in Gemeinschaft wohler fühlen.

Aktuelle Termine: www.kibis-nf.de

ADHS – Superkraft im Chaos-Modus? Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit AD(H)S und Angehörige in Husum

Dann komm dahin, wo andere genauso ticken.

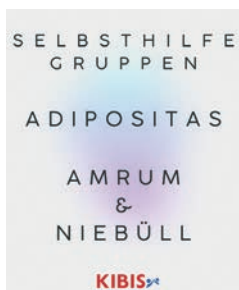
- ➡ Du fängst drei Dinge gleichzeitig an – und beendest keins?
- ➡ Deine Gedanken springen wie Flummis – und keiner bleibt lange still?
- ➡ Du vergisst Termine, Geburtstage oder, warum du gerade ins Zimmer gegangen bist?
- ➡ Du bist entweder überfordert oder unterstimuliert – aber nie „normal“?
- ➡ Gefühle kommen im Komplettpaket – laut, intensiv, sofort?



Die Selbsthilfegruppe ist für Erwachsene mit AD(H)S – für einen ehrlichen Austausch, gemeinsames Sortieren, Lachen, Verständnis und neue Perspektiven. Auch Begleiterkrankungen wie Depressionen, Ängste, emotionale Erschöpfung oder Suchtendenzen können Thema sein. Denn sie entstehen häufig durch

den langen, anstrengenden Kampf mit dem „Anderssein“ im Alltag – unerkannt, unverstanden oder ständig überfordert.

Weitere Informationen und Anmeldung über KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777 oder per E-Mail: info@kibis-nf.de



Zwei Adipositas-Selbsthilfegruppen auf Amrum und in Niebüll

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die mit einer übermäßigen Ansammlung von Körperfett einhergeht. Ein Bodymassindex ab 30 gilt als erste Einstufung dafür.

Die zwei neuen Selbsthilfegruppen sind ins Leben gerufen worden, um gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden zu begleiten.

Weitere Informationen und Anmeldung über KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777 oder per E-Mail: info@kibis-nf.de



Selbsthilfegruppe für „Angehörige von (selektiv) mutistischen Kindern und Jugendlichen“

Selektiver Mutismus ist eine Verhaltensweise, bei der Kinder oder Jugendliche in bestimmten sozialen Situationen, z. B. in der Schule oder mit anderen Personen,

nicht sprechen, obwohl sie die Fähigkeit dazu haben und dies auch in anderen Situationen, wie zu Hause, tun. Es ist also keine Sprachstörung, sondern eher ein auf Angst bezogenes Verhalten, bei der das Kind oder der/die Jugendliche nicht in der Lage ist, in bestimmten Umgebungen zu sprechen.

Wir bringen Angehörige zusammen, die sich zu diesem Thema austauschen und gegenseitig unterstützen wollen. In den Gesprächen kann es um Therapieansätze gehen, aber auch um alltägliche Herausforderungen als Angehörige und hilfreiche Sichtweisen der einzelnen Teilnehmer*innen.

Weitere Informationen und Anmeldung über KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777 oder per E-Mail: info@kibis-nf.de

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Belastungen

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist auch Jahre nach der Corona-Pandemie noch deutlich schlechter als vor der Pandemie. Das zeigen die Ergebnisse der sechsten und siebten Befragungsrunde der COPSY-Studie (CORona und PSYche) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). 21 Prozent der jungen Menschen berichten von einer anhaltenden Beeinträchtigung der Lebensqualität, 22 Prozent leiden weiterhin unter psychischen Auffälligkeiten. Vor allem die Kriege in der Ukraine und im Nahen Osten, wirtschaftliche Unsicherheiten und der Klimawandel bereiten den Kindern und Jugendlichen Sorgen. Wenn Kinder und Jugendliche von einer psychischen Erkrankung wie Depressionen oder Zwängen oder auch einer Belastung, wie Ängsten betroffen sind, geraten ihre Familien häufig in eine schwierige, oftmals überfordernde Situation. Eltern wünschen sich dann Informationen, Unterstützungsangebote und auch einen geschützten Rahmen für Austausch mit anderen Erwachsenen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden.

Weitere Informationen und Anmeldung über KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777 oder per E-Mail: info@kibis-nf.de



Diabetes Typ I- Selbsthilfegruppe in Husum

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist ein Überbegriff für verschiedene Erkrankungen des Stoffwechsels. Allen gemeinsam ist, dass sie zu erhöhten Blutzuckerwerten führen, weil die Patientinnen und Patienten einen Mangel am Hormon Insulin haben und/oder die Insulinwirkung vermindert ist. Ist Diabetes diagnostiziert worden, erfordert es häufig eine Veränderung der bisherigen Lebensgewohnheiten. In der neuen Selbsthilfegruppe werden Erfahrungen und Informationen zu allen Fragen des Themas „Diabetes“ wie



z.B. Umstellen der Ernährung, Tabletten oder Insulin ausgetauscht. Welche neuen Forschungsergebnisse gibt es in der Therapie? Was ist mit Diabetes und Berufstätigkeit, wie können an Diabetes erkrankte Menschen sich sportlich betätigen usw.

**Weitere Informationen und Anmeldung über KIBIS NF,
Tel. 04841 / 800777 oder per E-Mail: info@kibis-nf.de**



Selbsthilfegruppe „Endo-Treff“ in Husum

Endometriose gilt als gynäkologische Erkrankung, kann aber auch den ganzen Körper betreffen. Durch die vielen verschiedenen oftmals unspezifischen Symptome warten Betroffene häufig Jahre auf ihre Diagnose. Häufig treten Beschwerden

während der Periode auf (z.B. starke Schmerzen, Verdauungsbeschwerden oder Erschöpfung) und können den Alltag von Betroffenen enorm einschränken. Ebenso können auch zyklusunabhängig Beschwerden auftreten. Bei manchen äußert sich die Krankheit auch durch einen unerfüllten Kinderwunsch.

Falls du selbst betroffen bist und Lust auf Austausch hast, fühle dich herzlich eingeladen über Erfahrungen mit Endometriose und Tipps im Umgang zuzusprechen. Gerade in der ländlichen Region ist es nicht immer leicht Spezialisten vor Ort zu finden für solch eine komplexe Erkrankung. Egal in welchem Alter du bist, komm gerne vorbei!

**Weitere Informationen und Anmeldung
per E-Mail: endotreffhusum@gmail.com oder über KIBIS
NF, Tel. 04841 / 800777 oder per E-Mail: info@kibis-nf.de**

Frauenselbsthilfegruppe zum Thema Essstörungen in Husum

Seelische Herausforderungen zeigen sich im Leben oft auf unterschiedliche Art und Weise. Manche ziehen sich zurück, andere werden aggressiv und nicht wenige entwickeln eine Essstörung. Häufig ist eine vorangegangene Diät ein Auslöser dafür, die wegen Schönheitsidealen oder Nahrungs-

mittelunverträglichkeiten gemacht wurde. Die häufigste ist die Binge-Eating-Störung. Bis zu 4 % der Allgemeinbevölkerung zwischen 20 und 30 Jahren sind davon betroffen. Hierbei kommt es zu regelmäßigen, nicht kontrollierbaren Essanfällen. Betroffene nehmen dabei eine große Menge an Nahrungsmitteln zu sich, die leicht zu essen und häufig sehr kalorienreich sind.

Zwei andere Erkrankungen sind die Magersucht/Anorexie und die Bulimie/Essbrechsucht, bei der Menschen durch nicht oder wenig essen, in manchen Fällen bis zu einer lebensbedrohlichen Grenze abnehmen. Mit der Zeit verschiebt sich hier oft das eigene Körperbild, welches im Spiegel dann als übergewichtig wahrgenommen wird.

**Weitere Informationen und Anmeldung über KIBIS NF,
Tel. 04841 / 800777 oder per
E-Mail: info@kibis-nf.de**



Messie-Syndrom Selbsthilfegruppe in Husum

Pathologisches Horten – umgangssprachlich oft als „Messie-Syndrom“ bezeichnet – ist mehr als nur Unordnung. Es handelt sich um eine psychische Herausforderung, die dem Spektrum der Zwangsstörungen zugeordnet wird.

Viele Betroffene sammeln Gegenstände in großen Mengen – Dinge, die andere oft als nutzlos ansehen. Doch für sie haben diese Dinge emotionalen Wert, was das Loslassen schwer macht.

Studien zeigen: Bis zu 4,6% der Bevölkerung könnten betroffen sein.

In unserer neuen Selbsthilfegruppe sind alle willkommen, die sich hier wiedererkennen – auf der Suche nach Verständnis, Austausch und neuen Wegen. Du bist nicht allein.

**Weitere Informationen und Anmeldung über KIBIS NF,
Tel. 04841 / 800777 oder per E-Mail: info@kibis-nf.de**





Rauchfrei – Gemeinsam aufhören

Du möchtest endlich mit dem Rauchen aufhören, weißt aber nicht, wo du anfangen sollst?

In unserer Selbsthilfegruppe „Rauchfrei – Gemeinsam aufhören“ unterstützen wir uns gegenseitig

auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Hier bist du richtig, wenn du:

- den Wunsch hast, dauerhaft rauchfrei zu werden,
- dich mit anderen austauschen möchtest, die denselben Weg gehen,
- Motivation, Verständnis und Rückhalt suchst,
- oder einfach neugierig bist, wie der Rauchstopp gelingen kann.

Gemeinsam ist es leichter!

In offener und vertrauensvoller Atmosphäre sprechen wir über Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge. Wir teilen Tipps, bewährte Strategien und ermutigen uns gegenseitig, dranzubleiben – Schritt für Schritt. Mach den ersten Schritt – für deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und dein neues Lebensgefühl. Rauchfrei – gemeinsam schaffen wir das!

**Weitere Informationen und Anmeldung über KIBIS NF,
Tel. 04841 / 800777 oder per E-Mail: info@kibis-nf.de**



Selbsthilfegruppe für Frauen mit Angst und Depressionen in Husum

„Gemeinsam stark werden“

Fühlst du dich oft ängstlich, überfordert oder niedergeschlagen?

Hast du das Gefühl, dass dich niemand so richtig versteht?

Du bist nicht allein. In unserer Selbsthilfegruppe nur für Frauen schaffen wir einen geschützten Raum, in dem Verständnis, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen.

Hier darfst du offen über deine Gefühle sprechen – ohne Bewertung, ohne Druck.

Gemeinsam tauschen wir Erfahrungen aus, sprechen über Wege im Umgang mit Ängsten und Depressionen und geben uns gegenseitig Mut, kleine Schritte nach vorne zu gehen.

Niemand muss den Weg allein gehen – zusammen ist es leichter.

Gemeinsam finden wir neue Kraft und Zuversicht.

**Weitere Informationen und Anmeldung über KIBIS NF,
Tel. 04841 / 800777 oder per E-Mail: info@kibis-nf.de**

Selbsthilfegruppe für junge Menschen in Krisen (18–35)

„Reden hilft – gemeinsam durch schwere Zeiten“

Manchmal wird alles zu viel – Stress, Druck, Zukunftsängste oder einfach das Gefühl, nicht mehr richtig klarzukommen. Wenn du merkst, dass dich psychische Belastungen wie Angst, Überforderung, Antriebslosigkeit oder Einsamkeit begleiten, bist du hier genau richtig.

In der Gruppe triffst du andere junge Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen.

Wir reden offen über das, was uns bewegt, tauschen Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig – ehrlich, respektvoll und ohne Vorurteile. Gemeinsam ist es leichter, wieder Hoffnung und Stärke zu finden. Weil niemand allein mit seinen Gedanken bleiben sollte.

Komm vorbei – wir freuen uns auf dich!

**Weitere Informationen und Anmeldung über KIBIS NF,
Tel. 04841 / 800777 oder per E-Mail: info@kibis-nf.de**



➤ ADHS

AD(H)S bei Erwachsenen Husum für Betroffene & Angehörige

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen
Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

ADHS Selbsthilfegruppe und Beratung Südtondern

Gesprächskreis ADHS für Betroffene und Interessierte
Freitags 15 Uhr im BBZ Niebüll, Westerlandstraße 3
Anmeldung und Anfragen über adhs-niebuell@gmx.de

ADHS & Autismus bei Erwachsenen

Selbsthilfegruppe Bredstedt
Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen
Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

➤ Adipositas

Adipositas Amrum

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen
Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Adipositas Niebüll

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen
Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Adipositas SHG Flensburg

Jeden 2. und 4. Donnerstag, ab 19 Uhr
In den Räumen der Brücke Flensburg,
Waitzstr. 3, 24937 Flensburg
Erstbesuch jeden 2. Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr
gerne per WhatsApp Daniela Hall, Tel. 0177 / 3144600
E-Mail: shg@adipositas-flensburg.de
www.adipositas-flensburg.de

➤ Amputation

Ersatzteil-Lager ...Treffpunkt für alle Amputierten im Norden

Am letzten Donnerstag im Monat, 17 - 19 Uhr
Annett Anders, Tel. 0431 / 90884770
E-Mail: info@exopat.de, www.exopat.de

➤ Angehörige

Selbsthilfegruppe für Angehörige von (selektiv) mutistischen Kindern und Jugendlichen

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen
Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene von Narzissmus und toxischen Beziehungen

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen

Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Selbsthilfegruppe für „Angehörige psychisch Kranker“

Jeden 3. Montag im Monat, 19.30 Uhr

KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Belastungen

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen

Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Angehörige von psychisch Erkrankten Südtoldern

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen

Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

➤ **Angelman-Syndrom (AS)**

Angelman e.V.

Tel. 02161 / 3046026

E-Mail: as-info@angelman.de, www.angelman.de

➤ **Angst und Depressionen**

Angst und Depressionen Husum

Kontakte und Treffpunkte bitte erfragen

KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Angst & Depressionen Husum

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen

Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Selbsthilfegruppe für Junge Menschen in Krisen „Reden hilft – gemeinsam durch schwere Zeiten“ (18-35 Jahre)

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen

Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

„Keiner ist allein“ Niebüll

Do, 18 - 19.30 Uhr und Di 10 - 11.30 Uhr

BBZ Niebüll, Westerlandstr. 3, 25899 Niebüll

Elke, Tel. 04661 / 900420

Selbsthilfegruppe „Lichtblick“ Föhr

Mittwochs, 17.30 Uhr

Die Brücke e.V., Strandstraße 4 G, 25938 Wyk auf Föhr

Dr. Marina Kowalewski, Tel. 04681 / 4611

E-Mail: suchtberatung@bruecke-foehr.de

www.bruecke-foehr.de

➤ Augenerkrankung

Uveitis im Norden - eine seltene entzündliche Augenerkrankung

Landesgruppe Hamburg & Schleswig-Holstein

G. Fechner, Tel. 0172 / 9937850

E-Mail: info@uveitis-im-norden.de, www.uveitis-im-norden.de

Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Jeden 4. Freitag im Monat von 14 -18 Uhr

MehrGenerationen-Treff, Norderstr. 2, 25813 Husum

Kontakt unter 04863 / 9294976

➤ Blinde

Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V.

Bezirksgruppe Husum, letzter Donnerstag im Monat,

14.30 Uhr, Dragseth's Gasthof, Zingel 11, 25813 Husum

Regina Thoms-Zander, Tel. 04863 / 9294976

E-Mail: r.zander@blickpunkt-auge.de

➤ Borderline

Borderline Selbsthilfegruppe Husum

Jeden Freitag um 18 Uhr bei KIBIS NF

Malte, Tel. 0176 / 73013906, www.b-shg.de

➤ CED Selbsthilfegruppe Husum - Morbus Crohn / colitis Ulcerosa

Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen

Am Mittwoch der im Monat dem 15. nahe ist, 19 Uhr

Husumer Werkstätten, Dieselstr. 18, 25813 Husum

Axel Carl, Tel. 0160 / 94933660, E-Mail: axel-carl@t-online.de

www.ced-husum-nordfriesland.de

➤ CFS (Chronische-Fatigue-Syndrom) = SEID (Systemische Belastungsintoleranz)

Syndrom der chronischen Erschöpfung / SEID (Systemische Belastungsintoleranz)

Beratung für Betroffene und Unterstützer

Sigrid Saxen, Tel. und Fax 04841 / 82510

(bitte den Anrufbeantworter nutzen)

➤ Corona

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Long Covid / Post Vac Symptome / Post Covid und ME / CSF in Husum

Jeden 3. Montag im Monat um 17.30 Uhr
Anmeldung bei KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777
E-Mail: info@kibis-nf.de

➤ Deutsche Klinefelter-Syndrom Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Schleswig-Holstein
Bjarne Schulz-Ehlbeck (Betroffener)
Tel. 0152 / 03931802
E-Mail: bjarne.schulz-ehlbeck@dksv.de
www.klinefelter.de

➤ Diabetes

Selbsthilfegruppe Diabetes Typ 1 Husum
Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen
Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Diabetes Bewegungsgruppe
Mittwochs 9.15 - 10.30 Uhr
Turnhalle in Hattstedt, Nordseestraße
Ilona Dethlefsen, Tel. 04846 / 693035
E-Mail: ilonadethlefsen@web.de

Treffpunkt für Kids und deren Eltern bei Diabetes
Frauke Will, Tel. 04843 / 20820
Melanie Andresen, Tel. 04843 / 2055143
Diakoniestation Viöl, Schwalbenweg 2

Die Nummer bei Diabetes Kummer
Info - Reden - Austausch - Tipps
Hilfe zur Selbsthilfe
Online Diabetes Treffen, täglich von 10 - 22 Uhr
Tel. 0203 / 47991588, www.diaengel.de

➤ Demenz

Alzheimer Gesellschaft NF:

Demenzsprechstunden:
Telefonische Beratung nach Vereinbarung unter
Tel. 01575 / 4296039

Husum: Jeden 1. Dienstag im Monat um 16.30 Uhr im
Mehrgenerationenhaus, Woldsenstraße 45-47 in Husum.
Ansprechpartnerin: Heike Tetens, Tel. 01575 / 4296039, um
vorherigen Anmeldung wird gebeten!

Bredstedt: Jeden 1. Montag im Monat von 18.00 bis 19.30
Uhr im Tondern-Treff, Osterstraße 28, Ansprechpartnerin:
Christine Becker, Tel. 04671 / 943637

Selbsthilfegruppe für Frühbetroffene (Freitagsgruppe)
Husum: Jeden 2. Freitag im Monat von 15 bis 17 Uhr im

Mehrgenerationenhaus, Woldsenstraße 45-47.
Informationen und Anmeldung bei Gudrun Andresen unter
Tel. 0152 / 56102409

Aktuelle Informationen unter
www.alzheimer-nordfriesland.de

Demenz Bibliothek Mildstedt

Demenz Bibliothek Mildstedt in der Quartiersentwicklung
Mildstedt, Schulweg 8

für Angehörige von Menschen mit Demenz, Menschen mit
beginnender Vergesslichkeit und Interessierte

1. + 3. Dienstag, 15 - 16.30 Uhr Demenz Beratung nach
Terminvereinbarung

2. Dienstag, 15 - 16.30 Uhr Treff für Menschen mit begin-
nender Demenz, bitte anmelden

Am 1. Donnerstag 16.30 - 18 Uhr Angehörigen Treff,
geschlossene Gruppe, bitte melden und absprechen

Am 3. Donnerstag, 17 - 1 Uhr, Vortrag mit Anmeldung

Matina Schmidt, Tel. 04841 / 6682996

www.demenzbibliothekmildstedt.de

➤ **Dystonie**

Jeden 2. Mittwoch im ungeraden Monat, 16 Uhr
Haus der Familie (KIBIS), Mürwiker Str. 115,
24943 Flensburg, im 1. Stock „Clubraum“,
Fahrstuhl vorhanden.

Karl-Heinz Petersen, Tel. 04637 / 9636861

E-Mail: karl-heinz.petersen@dystonie-sh.com

oder über KIBIS 04841/ 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

➤ **Endometriose**

EndoTreff Husum

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen

Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Online-Selbsthilfegruppe

Weitere Informationen und Anmeldung

www.endometriose-schleswig-flensburg.de

➤ **Essstörungen**

Die Waagemutigen

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr

die Brücke e.V., Strandstr. 4G, 25938 Wyk auf Föhr

Hannelore Roth, Tel. 04681 / 501047

Frauenselbsthilfegruppe Essstörung (Binge eating/ Bulimie/Anorexie) Husum

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen

Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

➤ Familien

Elternfrühstück Friedrichstadt

Jeden Freitag von 9 bis 11 Uhr

Familienzentrum Tönning, Jürgen-Ovens-Haus,
Mittelburgwall 40

Weitere Info unter Tel. 04861 / 6175718

FASD – Fetale Alkohol-Spektrumstörungen

Selbsthilfegruppen FASD Deutschland

Tel. 0157 / 50638281, E-Mail: fasd.sh@t-online.de

➤ Frauen

Frauengesprächskreis

jeden 2. Montag im Monat, 18 Uhr

Nur nach Anmeldung bei Silke, Tel. 04681 / 8237

Lebensspuren- Gesprächskreis für Frauen 60+ Bredstedt

Jeden 1. Montag im Monat, 15 - 17 Uhr

Tonderntreff Bredstedt

Gudrun Andresen, Tel. 01525 / 6102409

JUMP Husum/Frühstückstreff für junge Mütter und schwangere Frauen

Donnerstags von 9.30 - 11.30 Uhr

Mehrgenerationenhaus Husum, Woldsenstr. 47

Christin Hardt, Tel. 0151 / 22229688

Frauenfrühstück mit Kind und Kegel

Gemütlicher Frühstückstreff mit Kinderbetreuung zum
Schnacken und Austauschen.

Freitags von 9 - 11 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Woldsenstr. 47 in Husum

www.fbs-husum.de oder Tel. 04841 / 21 53

Frauenstammtisch Viöl

Gespräche und Vorträge zu verschiedenen Frauenthemen

Treffen 1x im Quartal

Familienzentrum Viöl, Schwalbenweg 2

Info zu Terminen und Themen unter Tel. 01512 / 8178276

Stricken und schnacken über „Themen meines Lebens“ Niebüll

ersten drei Donnerstagen im Monat von 15-16 Uhr im BBZ

Niebüll, Westerlandstr. 3, 25899 Niebüll, Tel. 04661 / 96590

➤ Fibromyalgie

Selbsthilfegruppe Husum

Kontakt und Treffpunkt bei KIBIS NF erfragen

Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

➤ **Einsamkeit / Freizeitgruppe**

Gesprächskreis Einsamkeit

Termine und Uhrzeit bitte erfragen

KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Klönschnack-Frühstück im KiMs Café Niebüll

Mittwochs 9 - 12 Uhr im KiMs Café

Lorenz-Jannsen-Str. 2, 25899 Niebüll

Seniorengruppe Föhr

Dienstagsnachmittags 14 Uhr

Brücke e.V., Strandstraße 4G, 25938 Wyk auf Föhr

Rosi Petersen, Tel. 04681 / 3490

➤ **Hochsensibilität**

Menschen mit einer Hochsensibilität – Selbsthilfegruppe

Jeden 1. Dienstag im Monat um 18 Uhr bei KIBIS NF.

Anmeldung bei KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777

E-Mail: info@kibis-nf.de

➤ **Krebs**

Krebsgruppe Insel Föhr

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 15.30 - 17.30 Uhr

Vorgespräch erbeten, Stefan Kolodziejczak

Tel. 04681 / 4611, E-Mail: stefan.kolo@bruecke.de

und Yoga jeden Montag von 10 - 11.30 Uhr, Föhr

Brückezentrum, Strandstraße 4g

Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen

jeden 1. Montag im Monat, 19 Uhr

„De Ole Peerstall“, Klinikum Nordfriesland gGmbH

Klinikum Husum, Erichsenweg 16, 25813 Husum

Kerstin, Tel. 0176 / 61456825

Marion, Tel. 0174 / 4603592

Gesprächsgruppe „Leben mit Krebs“ in Niebüll

Datum und Treffpunkt bitte erfragen

Marina, Tel. 04661 - 2199

Sport in der Krebsnachsorge

Zeiten und Termine bitte erfragen

Trainerin: Susanne Ebeling

Praxis für Physiotherapie Beate Wulff

Bahnhofstraße 15, 25821 Bredstedt, Tel. 04671 / 3535

E-Mail: praxis-wulff@t-online.de

➤ **Lichen sclerosus**

Verein Lichen Sclerosus Deutschland e.V.

Erdmannstraße 29, 22765 Hamburg

E-Mail: kontakt@lichensclerosus.de
oder @vulvodynie-deutschland.de, www.lichensclerosus.de

➤ **LSBTIQ**

Lesben unterwegs - Freizeitgruppe für lesbische Frauen

Jeden 3. Sonntag im Monat in Husum, 11.15 Uhr

am Bahnhof, weitere Infos und Kontakt:

E-Mail: lesben-unterwegs@haki-sh.de

➤ **Lungenphysem – COPD**

jeden 1. Samstag im Monat um 14 Uhr

Pavillion „Haus am Park“, Am Park 1, 24782 Büdelsdorf

Kirstin Matron, Tel. 04671 / 4047837,

E-Mail: kirstinmatron@yahoo.de

Wilfried Doll, Tel. 04337 / 913535,

E-Mail: w-doll@t-online.de

➤ **Männer**

Selbsthilfegruppe Prostata Erkrankungen und Krebs in Nordfriesland

Kontakt und Informationen über KIBIS NF

Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Selbsthilfe Prostata Erkrankte Schleswig

jeden letzten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr

KIBIS Schleswig, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Michael, Tel. 04621 / 485246

E-Mail: shg-prostata-sl@gmx.de

Offener Männerkreis mit Birger und Falk

Austausch über alles, was Mann bewegt

1x monatlich am Montag um 19 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Woldsenstr. 45, 25813 Husum

Info und Anmeldung unter Tel. 04841 / 2153

oder E-Mail: fbs@dw-husum

Vätertreffen in Husum

Alle drei Wochen donnerstags von 17.30 - 19.30 Uhr

angeleitet von Christof Pankratz-Falk

Weitere Informationen und Anmeldung im Psychologischen
Beratungszentrum, Tel. 04841 / 691440

E-Mail: pankratz-falk@dw-husum.de

➤ **Medizingeschädigt**

Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter e.V.

Regionalgruppe Süderstapel/Hamburg

Treffpunkt und Uhrzeit bitte erfragen

Kathrin, Tel. 0152 / 33676688

➤ **Messie-Syndrom**

Messie-Syndrom Selbsthilfegruppe

Kontakt und Informationen bitte erfragen

KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

➤ **Morbus Bechterew**

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Schleswig-Holstein e.V. (DMSG)

Gruppe Husum

Kirsten Clausen, Tel. 04841 / 773183

Gruppe Garding

Herbert Stehen, Tel. 04863 / 5128

➤ **Multiple Sklerose**

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Schleswig-Holstein e.V. (DMSG)

2. Mittwoch im Monat 15 - 18 Uhr im Ev. Freikirchliche Gemeinde, Volquart Pauls Str. 1, 25813 Husum

Jürgen Hansen, Tel. 04841 / 1553

MS Stammtisch Husum

Stammtisch jeden 3. Donnerstag im Monat, 19 - 21 Uhr „De Ole Peerstall“, Klinik Husum

Online-Stammtisch, jeden Donnerstagabend

(Infos und Zugangslink bitte erfragen)

Benjamin Grunwald, Tel. 0151 / 68126100

E-Mail: bgrunwald113@gmail.com

Selbsthilfegruppe Westerland

Jeden letzten Freitag im Monat, 18 Uhr Kirchenzentrum Westerland, Kirchenweg

Sybill Seidel, Tel. 04651 / 22226

➤ **Mukoviszidose**

Regionalgruppe Amrum des Mukoviszidose e.V.

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 20 Uhr

Haus Sturmvogel, Tidenweg, 25946 Wittdün/Amrum

Uwe Köller, Tel. 04682 / 961790

E-Mail: cf-amrum@gmx.de, www.muko-amrum.de

➤ **Parkinson**

Selbsthilfegruppe Husum

Bewegen – Erzählen – Singen

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, FBS, Woldsenstraße 47

Johannes Mommens, Tel. 04863 / 9508342

E-Mail: parkinson.regionalgruppe.husum@gmx.de
www.herr-parkinson-hat-frei.de

Regionalgruppe Südtondern

Ursel Steffens, Tel. 04661 / 4300

Treffen Leck: montags, 9 - 10 Uhr

DRK Haus, Bahnhofstr. 28

Treffen Föhr: am 3. Freitag im Monat, 11 - 13 Uhr

Oevenum im Dörpskrog

Treffen Sylt: dienstags, 10.45 - 11.45 Uhr

Sylter Werkstätten, Zum Fliegerhorst 33

Treffen Niebüll: montags, 10.30- 11.15 Uhr im

Tanzstudio Stümer, Robert-Bosch-Str.1

Sonja Stümer: 01525 / 6310444,

Nicola Huth: 0163 / 1998429

Parkinson virtuell via Zoom

jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr

Christian Schmidt-Heisch

E-Mail: selbsthilfe@parkinsonpate.org

www.parkinsonpate.org

➤ **Pflege**

Digitales Pflegebistro

Selbsthilfe für pflegende Eltern, pflegende Angehörige, Young Carers und Angehörige von Menschen in stationärer Versorgung

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen / Terminen

finden Sie auf unserer Webseite www.pflegebistro.de

Mo – Do 10 - 12 Uhr, Mi 14 – 16 Uhr, Fr 9 – 11 Uhr

Tel. 04848 / 2139833, E-Mail: kontakt@pflegebistro.de

Gesprächskreis für pflegende Angehörige in Husum und Niebüll

Einmal im Monat. Treffpunkt und Uhrzeit bitte erfragen.

Familiäre Pflege Klinik Husum

Simone Horn / Heike Tetens, Tel. 04841 / 6601672

E-Mail: simone.horn@klinikum-nf.de

familiare.pflege@klinikum-nf.de

Familiäre Pflege Klinik Niebüll

Heidi Lutter, Tel. 04661 / 152330

E-Mail: heid.lutter@klinikum-nf.de

➤ **Posttraumatische Belastungsstörung**

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Dajana Wischnewsky, Tel. 0171 / 3022703

E-Mail: PTBS-SHG-Einsatzkraefte@t-online.de

➤ **Psychose**

Nach der Psychose, was nun?!

jeden 1. und 3. Montag um 19 Uhr in Bredstedt
Mona, Tel. 04671 / 931245, Heike, Tel. 04671 / 943040
(ggf. kurze Nachricht auf AB sprechen)
Telefonische Voranmeldung erbeten.

➤ **Reha-Gruppe für Orthopädie beim TSV Husum 1875**

Dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr, Vereinsheim TSV,
Tel. 04841 / 61444, E-Mail: info@tsvhusum.de

➤ **Rheuma**

Aktuelle Infos zu den Ortsgruppen, Rheuma-Liga
Schleswig-Holstein e.V. unter www.rlsh.de

➤ **Sarkoidose**

Sarkoidose Netzwerk e.V.

Regionalgruppe Schleswig- Holstein

Treffen bitte erfragen
Karin Fielbrandt, Tel. 04321 / 400496
E-Mail: sh@sarkoidose-netzwerk.de

Sarkoidose-Netzwerk e.V.

Tel. 01573 / 7977124,
E-Mail: verein@sarkoidose-netzwerk.de
www.sarkoidose-netzwerk.de

➤ **Schilddrüse**

Schilddrüsenliga Deutschland e.V.
www.schilddruesenliga.de

➤ **Schlaganfall**

Selbsthilfegruppe St. Peter-Ording

Donnerstags, 15 Uhr im Golfclub
Frau Kalla, Tel. 04863 / 8291, Golfclub, Tel. 04863 / 3545

➤ **Schlafapnoe Husum e.V.**

Selbsthilfegruppe Husum

Termine: siehe Internet
Günter Klose, Tel. 04841 / 6969707
E-Mail: g.klose.husum@web.de, www.schlafapnoe-nf.de

➤ **Schmerzen**

UVSD Schmerzlos e.V. Selbsthilfegruppe Husum

Jeden 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr bei KIBIS NF

Poggenburgstraße 10a in Husum
Tatjana, Tel. 01525 / 8946733
E-Mail: husum@schmerzlos-ev.de

➤ Sehbehinderung

Selbsthilfegruppe Sehbehinderte

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 14.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Husum
Näheres bitte telefonisch erfragen.
Herr Busch, Tel. 04841 / 9375254

➤ Skoliose Selbsthilfegruppe

Alle zwei Monate Treffen. Aktuelle Termine auf
www.bundesverband-skoliose.de
Renate Petersen, Tel. 0151 / 14372566

➤ Stotternde

Selbsthilfegruppe Schleswig-Flensburg

Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19 - 21 Uhr
KIBIS Schleswig, Lollfuß 48, 24837 Schleswig
Raum „Schweden“
Fiede Krause, Tel. 04632 / 876340
E-Mail: fiedekrause@t-online.de

Sucht

➤ Anonyme Alkoholiker

www.anonyme-alkoholiker.de

Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker

Info-Kontakt-Telefon mit Bandansage
Tel. 0461 / 582626

AA Husum/Amelie-Sieverking-Haus, Am Schulwald 11

Mittwochs, 20 Uhr
Hans-Hermann, Tel. 04845 / 790289
Elke, Tel. 04841 / 662135

AA Leck

Sonntags, 9 Uhr (jeden 3. Sonntag offen),
Haus des Dänischen Vereins, Propst-Nissen-Weg 55
Rainer, Tel. 0162 / 7529549
Literatur-Meeting, mittwochs, 19.15 Uhr
Gabriele, Tel. 0157 / 32123072
Offenes Zoom-Meeting: ID2307196409, PW: Ng841T

AA Niebüll

Mittwochs, 20 Uhr, Klinik Gather-Landstr. 75
Hans-Peter, Tel. 04663 / 1572

AA Nordstrand

Montags, 20 Uhr, jeden 1. Montag im Monat offen
Gemeindehaus Odenbüll 17, Räume Barrierefrei
Silvia, Tel. 04842 / 900840

AA St. Peter-Ording

Donnerstags, 20 Uhr
Olsdorfer Straße 19, 25826 St. Peter-Ording
Ingrid, Tel. 04863 / 3902
Fritz, Tel. 04863 / 3112

AA Sylt/Tinum

Montags, 19 Uhr
BBZ, Keitumer Landstr. 36
Hans, Tel. 04651 / 7880

➤ Al-ANON Familiengruppen (für Angehörige und Freunde von Alkoholikern) www.al-anon.de

Al-Anon Familiengruppen

Mo + Di 15 - 17 Uhr, Do 15 - 19 Uhr, Fr 9 -12 Uhr
Zentrales Dienstbüro, Kontakt: 040 / 226389700

Husum / Amelie-Sieveling Haus

Mittwochs, 20 Uhr, Am Schulwald 11
Heidi, 04841 / 7799627

Leck/Haus des dänischen Vereins

Donnerstags, 19.30 Uhr, Propst-Nissen-Weg 55
Magritt, Tel. 04662 / 8993111

Niebüll/Klinikum Nordfriesland, Gather Landstr. 75

Mittwochs, 20 Uhr
Inge, Tel. 04663 / 1572

Nordstrand, Nommensenhaus Odenbüll

Montags, 20 Uhr

St. Peter-Ording/Gemeindehaus, Olsdorfer Straße 19

Donnerstags, 20 Uhr
Jens-Uwe, Tel. 04863 / 3902

➤ Freundeskreise für Suchtkranke und Angehörige www.freundeskreise-sucht-sh.de

Freundeskreis Husum

Freitags, 20 Uhr
Friedenskirche, Schobüller Str.10, 25813 Husum
Michael, Tel. 0173 / 5712651
E-Mail: michaelerdt@online.de

Freundeskreis Insel Föhr

Donnerstags, 19 Uhr

Bernhard Fuhrken, Tel. 04681 / 7464968

Freundeskreis Niebüll

Dienstags, 19.30 Uhr

Lorenz-Jannsen-Str. 2, KiMs Café

Brunhilde, Tel. 04664 / 309

E-Mail: freundeskreistreff.niebuell@gmail.com

Freundeskreis Fortuna-Struckum

Montags, 19.30 Uhr, Gemeindehaus, Osterweg 3

Ingmar, Tel. 0171 / 4905635

E-Mail: sylke.Watter@web.de

Freundeskreis Tönning

Freitags, 20 Uhr

Gemeindehaus an der Kirche

Kontakt: Wolfgang, Tel. 04863 / 4404

Freundeskreis Tönning SHG 2

Montags, 17.30 Uhr, Neustr. 20

Ingo Mallow, Tel. 0162 / 7582344

Freundeskreis Sylt

Mittwochs, 20 Uhr,

BBZ Sylt, Keitumer Landstr. 36, Tinnum/Sylt

Peter, Tel. 04651 / 32853

E-Mail: peter-sylt@freenet.de

➤ Guttempler-Gemeinschaften www.guttempler.de

„Aktiv ohne Suchtmittel, Schwerpunkt: Alkohol“ „Alkohol- und Suchtmittelfrei - Lebensstil mit Zukunft“

„Friedensheim“

Freitags, 20 Uhr

Guttemplerhaus, 25920 Risum-Lindholm, Laamstich 2a

Jürgen Kock, Tel. 04672 / 994

E-Mail: juergen.kock@guttempler-sh.de

„Frisia“

Dienstags, 18.30 Uhr

Guttempler-Haus, Borigwai 10, 25980 Tinnum/Sylt

Jürgen Wolfram Tel. 04651 / 446309

„Hermann Tast“

Mittwochs, 20 Uhr, Beratung ab 19 Uhr

Mildstedt, Zu den Tannen 2

Manfred, Tel. 04841 / 1336

E-Mail: hermann-tast@guttempler-sh.de

➤ Weitere Suchtgruppen

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Betroffene von Spielsucht, Mediensucht oder Pornosucht

Dienstags 16.30 - 18 Uhr

Fachstelle Glücksspielsucht, DW Husum, Friedenskirche, Schobüller Str.10, 25813 Husum

Anmeldung unter Tel. 04841 / 9811340

oder E-Mail: suchthilfe@dw-husum.de

Ansprechpartner: Herr Schmidt

„Clowns und Helden“

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblemen

Montags, 18.30 - 20 Uhr

in der Friedenskirche, Schobüller Str. 10, 25813 Husum

Susanne, E-Mail: clownsuhelden@web.de

Gesprächskreis Deichgraf für Alkoholgefährdete und Angehörige

Termine bitte erfragen, Friedenskirche Husum

Ulrich Klier, Tel. 04841 / 2195

Glücksspiel- und Mediensuchtselbsthilfegruppe

Dienstags, 19.30 Uhr

Fachkliniken Nordfriesland,

Gammeltoft 8-15, 25821 Riddorf

Michael Immelmann, Tel. 04671 / 4084330

Beratungsstelle für Suchtfragen

Friedenskirche, Schobüller Str. 10, 25813 Husum,

Tel. 04841 9811340

E-Mail: suchthilfe@dw-husum.de

Rauchfrei-Selbsthilfegruppe Husum

Kontakt und Information bitte erfragen

KIBIS NF, Tel. 04841 / 800 777, E-Mail: info@kibis-nf.de

Soldatenselbsthilfe gegen Sucht e.V.

Beratung, Begleitung und Betreuung im Schwerpunkt bei Alkoholproblemen sowohl für die Betroffenen als auch Angehörigen, Vorgesetzten und Kameraden.

Ansprechpartner im Wehrbereich Nord:

Normen von Hörsten, Tel. 0152 / 01871978

www.suchtselbsthilfe-bundeswehr.de

Suchtselbsthilfegruppe „Lichtblick“

Freitags, 19 Uhr, Fachkliniken Nordfriesland

Gammeltoft 8-15, 25821 Riddorf

C. Kunze 01577 / 1902463 (nur Nachricht)

I. Jacobs 0174 / 2616122 (Mobilbox)

➤ Tinnitus

Tinnitus Selbsthilfegruppe Amrum

jeden 1. Montag im Monat um 18.30 Uhr im Jugendzentrum am Sportplatz/Amrum, Waasterstigt 36 d, Nebel
Frau Ramona Miersch, Tel. 01520 / 9011085,
E-Mail: tinnitus_selbsthilfe_amrum@freenet.de.
Sie gibt auch (bei Bedarf anonyme) Tinnitusberatung.

Ambulante Tinnitus- und Hörberatung des DSB - Schwerhörigkeit und Ertaubung

Hörgeschädigten Beratung
jeden 2. Montag im Monat 16 - 18 Uhr
Bücherei, St. Franziskus Hospital, Waldstraße, Flensburg
jeden 3. Samstag um 15 Uhr Vereinstreffen
Alle 2 Wochen Selbsthilfegruppentreffen
18.30 Uhr, St. Jürgen Gemeindehaus Flensburg,
Jürgensgaarder Str. 1, 24943 Flensburg
Genaue Termine bitte erfragen
Karin Pfeiffer, Tel. 0151 / 56063502,
E-Mail: pfeiffer-flensburg@t-online.de

➤ Turner-Syndrom

Regionalgruppe für Betroffene des Ullrich-Turner-Syndroms

Jeden 1. Freitag im Monat, 17 Uhr oder online
Kontakt: Bianca Hirth
Email: rg-schleswig-holstein@turner-syndrom.de
www.turner-syndrom.de

Tod / Trauer

➤ Hospiz

Ambulanter Hospiz-Dienst Husum und Umgebung e.V.

Dienstag, 10 - 12 Uhr, Donnerstag 15 - 17 Uhr
Süderstraße 10, 25813 Husum
Tel. 04841 / 7767450
Koordinatorinnen der Lebens- und Sterbebegleitung
Trauerbegleitung:
Anne Wüpping, Anja Wulf, Wiebke Götsch,
Karina Hagedorn
E-Mail: info@hospizdienst-husum.de
www.hospizdienst-husum.de
Angebote: Erstgespräche mit Betroffenen und Angehörigen, Informationen über palliativ-pflegerische und psychosoziale Beratung, diverse Trauergruppen für

Erwachsene, Trauerspaziergänge und Trauergruppe für Kinder: 1x im Monat

Aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage

Hospizdienst Eiderstedt

Thiemo Lemke, Tel. 0170 / 4523333

E-Mail: t.lemke@diakonie-kropp.de

www.hospizdienst-eiderstedt.de

Markt 4, 25836 Garding, Tel. 04862 / 1881250

Sprechstunde Garding: donnerstags, 14.30 - 16.30 Uhr
im Martje Flohrs Haus, Norderring 15

Sprechstunde St. Peter-Ording: jeden 1. und
3. Mittwoch im Monat, 10 - 12 Uhr

Marktkaffee im Gemeindehaus

Sprechstunde Tönning: montags, 10 - 12 Uhr

Paul-Gerhardt-Haus, Eiderstedter Str. 8

Hospiz Initiative Föhr-Amrum e.V.

Postanschrift: Boldixumer Str.18, 25938 Wyk auf Föhr

Tel. 0160 / 997 402 62, E-Mail: hospizinitiative@gmx.de

www.hospiz-initiative-foehr-amrum.de

Sylter Hospizverein e.V. Ambulanter Hospizdienst

Wennigstedter Weg 64, 25980 Westerland/Sylt

Tel. 04651 / 299960, E-Mail: info@hospizverein-sylt.de

www.hospizverein-sylt.de

Ambulanter Hospiz-Dienst am Wilhelminen-Hospiz

Westersteig 2, 25899 Niebüll

Heike Matthiesen, Nicole Bossen, Britta Nommensen

Tel. 04661 / 6070755

E-Mail: ambulant@wilhelminen-hospiz.de,

www.wilhelminen-hospiz.de

Anlaufstelle TRAU Dich am Wilhelminen Hospiz Niebüll

Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene

und Familien bei Fragen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

Westersteig 2, 25899 Niebüll

Eingang Marktstraße 11

Tanja Schmidt und Frauke Jansen

Tel. 04661 / 6070752

E-Mail: ki-ju@wilhelminen-hospiz.de

www.wilhelminen-hospiz.de

Beratung und Begleitung in der Trauer

Ambulanter Hospizdienst am Wilhelminen-Hospiz Niebüll

Westersteig 2, 25899 Niebüll

Eingang Marktstraße 11

Britta Petersen, Tel. 04661 / 6070757

E-Mail: ambulant@wilhelminen-hospiz.de

www.wilhelminen-hospiz.de

Trauergruppe für verwaiste Eltern

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19 - 21 Uhr
in den Räumen des Wilhelminen-Hospizes in Niebüll
Westersteig 2, 25899 Niebüll
Eingang Marktstraße 11
Erstgespräch vor Gruppenteilnahme notwendig
Britta Petersen, Tel. 04661 / 6070757
E-Mail: ambulant@wilhelminen-hospiz.de
www.wilhelminen-hospiz.de

Trauergruppe für Eltern, die um die Kleinsten trauern „Sternenkinder“

Anlaufstelle Trau Dich am Wilhelminen-Hospiz Niebüll
Jeden 4. Mittwoch im Monat, 19 - 21 Uhr
Westersteig 2, 25899 Niebüll
Eingang Marktstraße 11
Erstgespräch vor Gruppenteilnahme notwendig
Frauke Jannsen Tel. 04661 / 6070752
E-Mail: ki-ju@wilhelminen-hospiz.de
www.wilhelminen-hospiz.de

Café Sonnenschein

Jeden 1. Dienstag im Monat, 15 - 17 Uhr
Café Zollhaus in Rodenäs, Tel. 04661 / 6070757
E-Mail: ambulant@wilhelminen-hospiz.de
www.wilhelminen-hospiz.de

Café Schmetterling

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 15 - 17 Uhr
in den Räumen des Wilhelminen-Hospizes in Niebüll
Tel. 04661 / 6070757
E-Mail: ambulant@wilhelminen-hospiz.de
www.wilhelminen-hospiz.de

Wandern für Trauernde

Jeden 3. Samstag im Monat, 11 - 14 Uhr
durch den Langenberger Forst
Treffpunkt: Ortsausfahrt Leck gegenüber der
Straßenmeisterei, Tel. 04661 / 6070757
E-Mail: ambulant@wilhelminen-hospiz.de
www.wilhelminen-hospiz.de

„Café für Trauernde“ Sylt

jeden 2. Donnerstag im Monat von 15 - 17 Uhr
im Muasem Hüs, Bi Miiren 17, 25980 Morsum/Sylt.
www.hospizverein-sylt.de

Online-Trauerbeileitung für Jugendliche und junge Erwachsene

Weitere Informationen unter www.schreiben-als-bruecke.de

Trauergruppe Föhr

14-tägig donnerstags

Kontakt: Dr. Marina Kowalewski
Tel. 04681 / 4611, E-Mail: suchtberatung@bruecke-foehr.de

➤ Trauma

Leben mit dem Trauma – Selbsthilfegruppe für Einsatzkräfte

Kontakt und Anmeldung: Tel. 0171 / 3022703
E-Mail: PTBS-SHG-Einsatzkraefte@t-online.de

➤ Trennung / Scheidung

Neuanfang bei Trennung / Scheidung

Termine und Uhrzeit bitte erfragen
KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777, E-Mail: info@kibis-nf.de

➤ Umwelterkrankungen

Multiple Chemikalienempfindlichkeit (MCS) und Elektroüberempfindlichkeit (EHS)

Beratungsangebot Umwelterkrankungen

Sigrid Saxen, Tel. und Fax 04841 / 82510
(bitte den Anrufbeantworter nutzen)

Selbsthilfe für Umwelterkrankte – NF / FL

jeden 4. Samstag (ungerade Monate) von 15 - 16.30 Uhr
in Husum, im Eckhus – Neustadt / Ecke Schloßstr. 2

jeden 3. Dienstag (gerade Monate) von 18 - 19:30 Uhr
in Flensburg, im Haus der Familie, Mürwiker Str. 115

Dagmar Schenk, Tel. 04671 / 5498

Simone Brinks, Tel. 0461 / 80792572

E-Mail: umwelterkrankteFLNF@t-online.de

MCS - Online Selbsthilfegruppe Schleswig-Holstein

Online. Am 1. Samstag im Monat und nach Absprache.

Interessierte Betroffene sind herzlich willkommen!

MCS-Atemluftinitiative Schleswig-Holstein, Kontakt über

E-Mail: info-mcs-atemluftinitiative-sh@posteo.de

➤ Vaskulitis

Selbsthilfegruppe Schleswig-Holstein

1 x im Monat samstags um 14 Uhr

Wegen der begrenzten Gruppengröße ist eine Anmeldung erforderlich!

Landesverband der Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.,
Holstenstr. 88-90, 24103 Kiel

Silke Engel, Tel. 0172 / 9122578

E-Mail: vaskulitis@rlsh.de

➤ **Behinderung und Arbeit**

Arbeitsmarktlotsin für junge Menschen (zwischen 15 und 25) mit gesundheitlicher Beeinträchtigung

Enke Jappsen, Kreis Nordfriesland, Tel. 0151 / 22121741

Integrationsfachdienst Nordfriesland

Bahnhofsstr. 5, 25899 Niebüll

Herr Thorsten Kanz, Tel. 04661 / 902404 und 04841 / 81241

E-Mail: kanz@ifd-nordfriesland-mail.de

Tönning:

Offene Sprechstunde jeden dritten Donnerstag im Monat von 10 - 13 Uhr im AWO-Treffpunkt in der Neustraße 20

➤ **Behinderungen**

Beauftragter für Menschen mit Behinderungen der Stadt Husum

Rathaus, Zingel 10, 25813 Husum, Zimmer 025 im EG

Hans-Jürgen Kleefeldt, Tel. 0160 / 7863173, nur per SMS oder Whatsapp (gehörlos)

E-Mail: behindertenbeauftragter@husum.de

Beauftragter des Kreises Nordfriesland für Menschen mit Behinderung

Kreishaus, Marktstraße, Raum 26 im EG

Termine nur nach Vereinbarung. Jörg Remmert

Tel. 0800 / 0800 679

Beauftragte für Menschen mit Behinderungen der Gemeinde Leck

Frau Anika Lorentzen

Tel. 0152 / 34757845 oder Tel. 04662 / 8969715

Jeden 2. Dienstag im Monat Sprechstunde im Rathaus Leck

Behindertenberatung Kreisgesundheitsamt

Frauke Fischer, Tel. 04841 / 67726

Bundesverband für Rehabilitation

www.bdh-reha.de

Lebenshilfe Husum gemeinnützige GmbH

Tel. 04841 / 983980, www.lebenshilfe-husum.de

➤ **BBZ (Beratungs -und Behandlungszentrum)**

Beratung in Erziehungs- und Lebensfragen, Beratung und Behandlung in der Suchtkrankenhilfe, Suchtprävention

Niebüll

Westerlandstraße 3, 25899 Niebüll

Mo.-Do. 8 - 17 Uhr und Fr. 8 - 13 Uhr

Tel. 04661 / 96590, www.dw-suedtondern.de
E-Mail: bbz-niebuell@dw-suedtondern.de

Leck

Süderstr. 4 (Gemeindehaus – 1. Stock), 25917 Leck
Tel. 04661 / 96590, www.dw-suedtondern.de
E-Mail: bbz-niebuell@dw-suedtondern.de

Wyk/Föhr

Kohharder Weg 20, 25938 Wyk/Föhr
Tel. 04661 / 96590
Beratungstermine nach Vereinbarung
Tel. 04681 / 3693

Sylt

Mo, Mi, Do 9 - 13 Uhr, 14 - 17 Uhr
Di 14 - 17 Uhr, Fr 9 - 13 Uhr und nach Vereinbarung
Tel. 04651 / 8222020, www.dw-suedtondern.de
E-Mail: bbz-sylt@dw-suedtondern.de

Suchtberatungsstelle Amrum und Föhr

Sprechzeiten nach Vereinbarung
Strandstraße 4G, 25938 Wyk auf Föhr
Die Brücke Föhr e.V.
Dr. Marina Kowalewski, Tel. 04681 / 4611
E-Mail: suchtberatung@bruecke-foehr.de

► **Familie**

Sprechstunde „Familie leben“

Beratung für Eltern von Kindern bis 3 Jahre zu Themen wie
z.B. untröstliches Schreien, Schlafprobleme, Verstehen von
kindlichen Verhaltensweisen usw.
Jeden 2. Dienstag von 10 - 11 Uhr
Woldsenstr. 47, 25813 Husum
Anmeldung unter Tel. 04841 / 691447

Mutter-Vater-Kind-Kurberatung

Woldsenstr. 47, 25813 Husum
Anmeldung zur Beratung unter Tel. 04841 / 8292008
oder E-Mail: kurberatung@dw-husum.de

Evangelische Familienbildungsstätte Niebüll der diakonischen Werk Südtondern gGmbH

Haus der Familie, Uhlebüll Str. 22, 25899 Niebüll
Tel. 04661 / 901410
E-Mail: evfbs@dw-suedtondern.de

Elternstarthilfe / Frühe Hilfen

Leni – LEBENSHILFEEINRICHTUNGEN NIEBÜLL GMBH
Lorenz-Jannsen-Str. 11, 25899 Niebüll

Romy Dobbert, Tel. 04661 / 9016131

E-Mail: dobbert@leni-mail.de

Elternstarthilfe / Frühe Hilfen Inseln Föhr und Amrum

Koharder Weg 20, 25938 Wyk auf Föhr

Birte Rochhausen, Tel. 0151 / 46658933

E-Mail: b.rochhausen@dw-suedtondern.de

Elternstarthilfe / Frühe Hilfen Insel Sylt

Uta Causin-Rück (Lebenshilfe Inseln)

Tel. 04651 / 929802, Mobil 0171 / 8312741

E-Mail: u.causin-rueck@lebenshilfe-inseln.de

Kerstin Balzer, (Elterntelefon Sylt)

E-Mail: info@elterntelefon-sylt.de

EUTB-Beratungsstelle ZSL Nord e.V.

Di 14 - 18 Uhr, Do 14 - 18 Uhr, Fr 10 - 14 Uhr

oder Termine nach Absprache

Schulstr. 4, 25813 Husum

Dirk Everschor, Tel. 04841 / 9377464

E-Mail: info@zsl-nord.de, www.zsl-nord.de

und Anna Wiebke Hadenfeldt, Tel. 04841 / 9377464

E-Mail: hadenfeldt@zsl-nord.de

Familienberater-Sorgentelefon für Landwirte

Tel. 0431 / 55779450 (bitte auf AB sprechen)

E-Mail: sorgentelefon-online@web.de

ForAn – Das Forum Alleinerziehende in Nordfriesland

Lena Nielsen, Tel. 04841 / 6665145

E-Mail: ForAN@sz-husum.de

www.forum-alleinerziehende.de

Familie leben

Sabine Tolkmitt, Thordis Harmsen

Tel. 04841 / 691447

Pro Familia Husum

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Schlossgang 8, Tel. 04841 / 3671

E-Mail: husum@profamilia.de, www.profamilia.de/husum

SELBSTBEWUSST – Alleinerziehend

Das Netzwerk „Selbstbewusst – Allein mit Kind oder Kindern“ Sylt

Andrea Dunker, Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde

Sylt Tel. 04651 / 851180

E-Mail: andrea.dunker@gemeinde-sylt.de

Eileen Jappsen, Familienzentrum Sylt

Tel. 04651 / 4467750

E-Mail: info@familienzentrum-sylt.de

www.forum-alleinerziehende.de

► Frauen

Frauenberatungsstelle und Notruf

Information und Beratung in schwierigen Lebenssituationen und bei körperlicher, seelischer und sexueller Gewalt

Husum, Norderstraße 22

Telefonsprechzeiten: Mo - Mi 10 - 11 Uhr,

Di + Do 14 - 15 Uhr, Fr 10 - 11 Uhr

Bürozeit: Mo - Do 10 - 15 Uhr, Fr 10 - 12 Uhr

Tel. 04841 / 62234

Niebüll, Friedrich-Paulsen-Straße 6a

Telefonsprechzeiten: Mo - Mi 10 - 11 Uhr,

Di + Do 14 - 15 Uhr, Fr 10 - 11 Uhr

Bürozeit: Mi 10-15 Uhr

Tel. 04661 / 942688

Hilfetelefon

Bei Gewalt gegen Frauen

In 17 Sprachen + Gebärdendolmetscher über PC

Tel. 116016, kostenfrei und anonym

Frau und Beruf

Angebote u. Termine: www.wak-sh.de/projekte/frau-beruf

Terminvereinbarungen von 8 - 16 Uhr

unter der Tel. 04841 / 960844

Kontakt: Meike Hansen, Tel. 04841 / 960842, Mobil: 0151 /

23408639, E-Mail: meike.hansen@wak-sh.de

Silvia Zuppelli, Tel. 04841 / 960831, Mobil: 0151 / 23409445,

E-Mail: silvia.zuppelli@wak-sh.de

► Kinder

BISS

Kinder- und Jugendforum der Stadt Husum

Mo - Fr 11 - 18 Uhr, Norderstr.15, 25813 Husum

Tel. 04841 / 800008, www.biss-husum.de

Kinderschutz-Zentrum Westküste

Hilfe bei körperlicher und seelischer Gewalt, sexuellem

Missbrauch, Vernachlässigung und bei schwierigen

Konflikten in der Familie

Öffnungs- bzw. Sprechzeiten:

Mo - Do 8 - 17 Uhr, Fr 8 - 13 Uhr

Tel. 04841 / 691450

E-Mail: kinderschutz@dw-husum.de

Kinderschutzbund Nordfriesland

Familienzentrum Husum – Offene Sprechzeiten

Für Eltern und Familienangehörige, die auf der Suche nach Orientierung, Information und Unterstützung sind.

Mittwochs 9 - 11 Uhr und donnerstags 15 - 17 Uhr

Osterende 61a in Husum, Tel. 04841 / 9375142
E-Mail: familienzentrum@kinderschutzbund-nf.de

Erziehungsberatung Husum

Psychologisches Beratungszentrum Husum
Sprechzeiten: Mo - Do 8 - 17 Uhr, Fr 8 - 13 Uhr
Offene Sprechstunde: Mi 14 - 15.30 Uhr
Theodor-Storm-Str. 7, Tel. 04841 / 691440

Erziehungsberatung Niebüll

Offene Sprechstunde: Do 10 - 11.30 Uhr
BBZ Niebüll, Westerlandstraße 3, 25899 Niebüll
Tel. 04661 / 96590

Erziehungsberatung Sylt

Offene Sprechstunde: Do 14 - 15.30 Uhr
BBZ Sylt, Keitumer Landstr. 36, 25980 Tinum/Sylt
Tel. 04651 / 8222020

Mädchentreff Husum

Nordbahnhofstr. 46, 25813 Husum
Tel. 04841 / 75252, Fax 04841 / 800026
E-Mail: maedchentreff-husum@profamilia.de
www.husumcitygirlz.de

➤ **Krebs**

Deutsches Krebsforschungszentrum

Krebsinformationsdienst, persönliche Beratung
täglich, 8 - 20 Uhr, Tel. 0800 / 4203040
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Weitere Infos unter www.krebsinformationsdienst.de

Krebsberatungsstelle Husum

Mittwochs, 15 - 17 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung
Manfred Gaspar M.A. Psychoonkologe
Klinik Husum, Erichsenweg 16
Tel. 04841 / 6601570
E-Mail: beratung-husum@krebsgesellschaft-sh.de

Krebsberatungszentrum Westküste

Koogstr. 41-43, 25541 Brunsbüttel, Tel. 04852 / 8378070
E-Mail: beratung.brunsbuettel@krebsgesellschaft-sh.de

➤ **LSBTIQ**

Beratung zu queeren Themen (LSBTIQ*)

Wir beraten zu allen Themen der geschlechtlichen, sexuellen und romantischen Vielfalt, sexueller Gesundheit und Selbstbestimmung. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

www.vielfalt.sh, Instagram: @vielfalt.sh,
E-Mail: beratung@vielfalt.sh, Tel. 0177 / 4787474

➤ Migration

Fachstelle Migration Husum

Mo und Mi 13 - 16 Uhr, Di und Do 9 - 13 Uhr
Schobüller Straße 10, 25813 Husum
Tel. 04841 / 9811330

Fachstelle für Migration Eiderstedt

Di - Fr 11 - 13 Uhr, Do 14 - 16 Uhr
Johann-Adolf-Straße 7-9, 25832 Tönning
Tel. 04861 / 6175712

...ein offenes Haus für Frauen mit + ohne Kinder

Donnerstags, 15 - 17 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Woldsenstr. 47, 25813 Husum
E-Mail: migration-husum@dw-husum.de
Nicht in den Schulferien! Keine Anmeldung nötig!
Tel. 04841 / 2153

Café International Husum

Termine bitte erfragen, Mehrgenerationenhaus,
Woldsenstr. 47, 25813 Husum
Tel. 04841 / 2153
E-Mail: migration-husum@dw-husum.de

Internationales Frühstück

Gemeinsam Frühstücken und die deutsche Sprache in einer
fehlerfreundlichen Atmosphäre lernen und verbessern.
Montags von 8.30 - 10 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Woldsenstr. 47, 25813 Husum
Tel. 04841 / 2153

Sprach- und Lesecafé

Gemütliches Beisammensein und die Sprache verbessern.
Zeitungsartikel lesen und verstehen und Hilfe bei
Behördenpost. Mit Kinderbetreuung!
Mittwochs von 15 - 17 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Woldsenstr. 47, 25813 Husum
Tel. 04841 / 2153

➤ Pädophilie

Psychologisches Beratungszentrum Diakonisches Werk
Husum, Tel. 04841 / 691440
E-Mail: pbz@dw-husum.de

➤ Pflege

Pflege-Selbsthilfeverband e.V.

Initiative für menschenwürdige Pflege

Ingrid Brill

E-Mail: ingrid.brill@ymail.com, www.pflege-shv.de

Pflege Stützpunkt im Kreis Nordfriesland

Individuelle Einzelberatung für

- alle interessierten Bürgerinnen und Bürger
- alle, die sich mit dem Älterwerden beschäftigen und das Altern gezielt gestalten möchten
- Angehörige und andere Bezugspersonen
- Pflegebedürftige Menschen aller Altersstufen
- Menschen mit Demenz
- Menschen mit Behinderung
- Betreuerinnen und Betreuer
- Haupt- und ehrenamtlich Tätige aus dem Pflege- und Sozialbereich
- Organisationen und Institutionen im Pflege- und Sozialbereich

Martina Jannsen: nördliches Nordfriesland, Sylt und Halligen, Ulrike Stapelfeld: mittleres Nordfriesland, Amrum und Föhr, Ramona Frese-Bruhn: südliches Nordfriesland, Pellworm und Sylt, Tel. 04841 / 67710

E-Mail: pflegestuetspunkt@nordfriesland.de

Unabhängige Beratung für die Pflege und Versorgung zu Hause in Bredstedt

Jeden 1. Montag im Monat 10 Uhr

TondernTreff Bredstedt, Osterstr. 28

Ulrike Petersen, Tel. 04841 / 67731

Unabhängige Beratung für Pflegende und Versorgung zu Hause in Tönning

Jeden 2. Dienstag im Monat 10 - 12 Uhr

AWO Tönning, Neustraße 20

Sprechstunde „Vorsorge“ vom Verein für Betreuung und Selbstbestimmung NF e.V. in Bredstedt

Jeden 1. Dienstag im Monat 9 - 11 Uhr im TondernTreff, Osterstr. 28, Tel. 04671 / 9432696

➤ STI (sex. übertragbare Krankheiten)

Aidsberatung Husum

Kreis Nordfriesland Gesundheitsamt

Das Gesundheitsamt bietet eine anonyme und kostenlose Laboranalyse (HIV/Hepatitis/Lues) für STI an. Terminvergabe unter Tel. 04841 / 67759

AIDS-Hilfe Nordfriesland

Wir beraten zu allen Themen der sexuellen Gesundheit und Selbstbestimmung

Alejandro Valdivia, Tel. 0177 / 4787474

E-Mail: info@aidshilfe-nf.de, www.aidshilfe-nf.de

Instagram: @aidshilfe_nf

➤ **Soziale Hilfen**

Ämterlotsen-Café (14-tägig)

Hilft z.B. beim Ausfüllen von Anträgen, Behördenpost, Unterlagen sortieren, Bescheide verstehen

Gemeindehaus St. Marien, Norderstraße 2, 25813 Husum

Termine unter: aemterlotse-husum@dw-husum.de

oder Tel. 04841 / 2153

Die Brücke e. V./Föhr

Verein zur Unterstützung von Menschen in Not

Strandstraße 4G, 25938 Wyk auf Föhr, Tel. 04681 / 570072

Ehrenamtliche Patientenhilfe Niebüll

Kontakt: Anne Bünger, Tel. 04662 / 4497

Ehrenamtliche Patientenhilfe Husum

Eva Nordmann, Tel. 04841 / 6601401

Ehrenamtskoodinator Amt Viöl

Hauke Kruse, Tel. 04843 / 209049

E-Mail: hauke.kruse@amt-vioel.de

Praxis ohne Grenzen

In der Praxis werden Patienten ohne ausreichenden Krankenversicherungsschutz von ehrenamtlich tätigen Ärzten kostenfrei untersucht, behandelt und mit Medikamenten versorgt.

Mittwochs, 15 - 17 Uhr

Husum, Markt 10 - 12, Einhorn-Passage 1. Stock

Tel. 04841/ 9056891

Seniorenbeirat Stadt Husum

Jeden 1. Donnerstag im Monat 11 - 12 Uhr

Rathaus Husum, Zingel 10, Raum 025

Carsten Carstensen, E-Mail: seniorenbeirat@husum.de

Sozialverband Deutschland e.V. –

Kreisverband Nordfriesland, Sozialberatungszentrum

Mo - Do 8 - 12 Uhr

Bitte vorher Termin vereinbaren, um längere Wartezeiten zu vermeiden.

Industriestr. 33, 25813 Husum, Tel. 04841 / 772850

Anlaufstelle Streetwork im Eishaus

Montag 15 - 17 Uhr, Freitag 9 - 12 Uhr

Hinter der Neustadt 4, 25813 Husum, Tel. 04841 / 9812740

Weißer Ring – Hilfe für Kriminalitätsoffer

Außenstelle Nordfriesland Nord

Uwe Mussack, Tel. 0151 / 55164818

E-Mail: nordfriesland-nord@mail.weisser-ring.de

Außenstelle Nordfriesland Süd

Ines Dirks, Tel. 04846 / 601301 oder 0151 / 12727327

E-Mail: nordfriesland-sued@mail.weisser-ring.de

Wohnungslosenberatung

Poggenburgstraße 16, 25813 Husum

Tel. 04841 / 668045

MehrGenerationen-Treff 50+

Angebote von und für Senior*innen

Kurse, offene Treffs und Veranstaltungen

Norderstr. 2, 25813 Husum

www.fbs-husum.de oder Tel. 04841 / 21 53

Oder einfach mal reinschauen!

TondernTreff- Begegnung für die Generation 60+ Amt Mittleres Nordfriesland

Anlauf-, Beratungs- und Informationsstelle aller Art,
ein „Jugendzentrum für Ältere“

Osterstr. 28, 25821 Bredstedt, Tel. 04671 / 9432696

weitere Informationen unter www.tonderntreff.de

➤ Soziale Projekte

Freie RadioCooperative -FRC-

Sendezeit: jeden Freitag von 17 - 20 Uhr

UKW 97,6 / Stadtfrequenzen Husum: Antenne UKW
98,8 /

Kabel 107,45

Tel. 04841 / 62284, Fax 04841 / 662705

E-Mail: FRC-Husum@t-online.de

Küste gegen Plastik

Nordfriesisches Innovations-Center

Schmiedestraße 11, 25899 Niebüll

Jennifer Timrott, www.kueste-gegen-plastik.de

E-Mail: post@kueste-gegen-plastik.de

Lebensbegleitung Südtondern- Hilfe bei Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit

Bergstr. 3, Wohnung 3-13, 25926 Ladelund

Tel. 0174 / 4280749

Weitere Informationen unter:

www.lebensbegleitung-suedtondern.de

E-Mail: tychsen@lebensbegleitung-suedtondern.de

Repair Café

Gegenstände unter Anleitung von Experten reparieren oder reparieren lassen.

Jeden 1. Samstag im Monat von 14 bis 17 Uhr
Amalie-Sieveking-Haus, Am Schulwald 11, 25813
HusumTausch Watt NF e.V.

Jeden 1. Montag im Monat 19 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Woldsenstraße 47, Seminarraum
Helga Scharmer-Martens, Tel. 04841 / 65576
www.fbs-husum.de

► Telefonseelsorge

Ev. Tel. 0800 / 1110111, kostenfrei

Kath. Tel. 0800 / 1110222, kostenfrei

Kinder und Jugend Tel. 0800 / 1110333, kostenfrei

Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS im Kreis Nordfriesland wird ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zur Selbsthilfeförderung in Schleswig-Holstein. KIBIS Nordfriesland hat für das Haushaltsjahr 2025 von den Krankenkassen und ihren Verbänden eine Pauschalförderung in Höhe von 56.500 Euro für gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Rahmen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung nach § 20h SGB V erhalten.

KIBIS wird gefördert aus Mitteln des Landes Schleswig-Holstein vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Verbraucherschutz durch Mittel des Sozialvertrages mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V., aus Projektmitteln von der DRV Nord und mit Mitteln der Stadt Husum.



Impressum

Herausgeber: KIBIS NF, Poggenburgstraße 10a, 25813 Husum
Tel. 04841/ 800 777
E-mail: info@kibis-nf.de, www.kibis-nf.de

Erscheinungsweise: 1x jährlich

Auflage: 4.500 Stück

Träger: Eine Einrichtung der GPS-Gesellschaft für
PARITÄTISCHE Soziale Dienste mbH
Amtsgericht Kiel – Registernummer: VR 1882 KI
Geschäftsführung: Michael Saitner

Nachdruck nur mit Genehmigung.

22926 Ahrensburg, Große Straße 28-30
Tel. 04102 / 995594
www.kibis-stormarn.de

23795 Bad Segeberg, Kurhausstraße 2
Tel. 04551 / 3005
www.kis-segeberg.de

24943 Flensburg, Mürwiker Straße 115
Tel. 0461 / 8693518
www.kibis-flensburg.de

25748 Heide, Hamburger Straße 73
Tel. 0481 / 9027901
www.selbsthilfe-dithmarschen.de

25524 Itzehoe, Viktoriastraße 10a
Tel. 04821 / 600133
www.kibis-itzehoe.de

24103 Kiel, Königsweg 9 (Hof)
Tel. 0431 / 672727
www.kibis-kiel.de

23562 Lübeck, Kahlhorststraße 35 a
Tel. 0451 / 69339584
www.kiss-luebeck.de

23879 Mölln, Hauptstraße 52
Tel. 04542 / 9059250
www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

24534 Neumünster, Schützenstraße 14-16
Tel. 04321 / 419119
www.selbsthilfe-neumuenster.de

25462 Rellingen, Oberer Ehmschen 53
Tel. 04101 / 5003490
www.selbsthilfe-pinneberg.de

24768 Rendsburg, Ahlmannstraße 2a
Tel. 04331 / 132336
www.kibis-rendsborg.de

24873 Schleswig, Lollfuß 48
Tel. 04621 / 27748
www.kibis-sl.de

24223 Schwentinetal, Sonnenhöhe 4
Tel. 04342 / 9033400
www.drkploenerland.de



Selbsthilfeberatung Nordfriesland

Poggenburgstraße 10a • 25813 Husum

Tel.: 04841 / 800777

Web: www.kibis-nf.de

E-Mail: info@kibis-nf.de

Sprechzeiten:

Mo: 10.00 - 13.00 Uhr

Di: 10.00 - 13.00 Uhr

Mi: 14.00 - 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung

(außerhalb der Sprechzeiten Anrufbeantworter)



Trägerschaft:

KIBIS befindet sich in
Trägerschaft der
GESELLSCHAFT FÜR
PARITÄTISCHE SOZIALE DIENSTE GPS



DER PARITÄTISCHE

SCHLESWIG-HOLSTEIN

GPS – Gesellschaft für Paritätische
Soziale Dienste GmbH

**Übersicht aller 14 Selbsthilfekontaktstellen
in SH: www.selbsthilfe-sh.info**