

# KIBIS



Selbsthilfeberatung Nordfriesland

# SELBSTHILFE

im Kreis Nordfriesland



**Informationen und Termine  
2025**

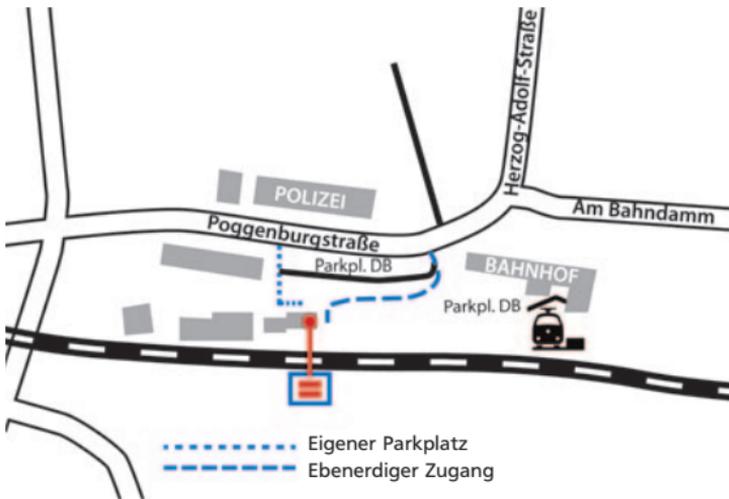
[www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)

# Unsere Angebote

IM INTERNET: [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)

KIBIS Nordfriesland  
Poggenburgstraße 10a  
25813 Husum  
Telefon: 04841 / 800777  
E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)

Sprechzeiten:  
Mo 10 – 13 Uhr  
Di 10 – 13 Uhr  
Mi 14 – 17 Uhr



Wir sind im alten englischen Bahnhof / im gelben Haus. Gegenüber befindet sich die Polizeidirektion Husum.

- Mit dem Auto kommend über die Zufahrt des Parkplatzes der Deutschen Bahn der Ausschilderung Nordfriesische Metallkunst folgen.
- Zu Fuß können Sie vor dem Parkplatz der Deutschen Bahn links abbiegen Richtung Radstation, in der zweiten Kurve rechts befindet sich KIBIS.

- 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.

■ Unsere Angebote .....	2
■ Inhaltsverzeichnis .....	3
■ In eigener Sache .....	4
■ Fakten über Selbsthilfe .....	9
■ Gruppen stellen sich vor .....	11
■ Gruppen im Aufbau .....	14
■ Neue Unterstützungsangebote .....	16
■ Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeberatung von A-Z .....	17
■ Soziale Hilfen .....	39
■ Beratungsstellen .....	45
■ Kontaktstellen S-H .....	51

## 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 2025.**

Liebe Leser\*innen,

auch in diesem Jahr wollen wir Sie über die mehr als 130 Selbsthilfegruppen und sozialen Angebote im Kreis Nordfriesland informieren. Nachdem sich im letzten Jahr wieder sechs neue Gruppen gegründet haben, sind wir ganz gespannt, was in der kommenden Zeit alles passiert. Denn es tauchen immer wieder neue Schwerpunkte auf. Gerade nach der Coronazeit scheint es so, dass die Menschen wieder ein großes Bedürfnis haben, wirklich miteinander zu sprechen. Deshalb zögern Sie nicht, wenn IHR Thema noch nicht erfasst wurde, sondern melden sich einfach bei uns. Gemeinsam finden wir heraus, was möglich ist.

KIBIS ist weiterhin auch Ansprechpartner\*in, wenn es um Anliegen geht, die vielleicht am Ende nicht in der Selbsthilfe bleiben. Als erfahrene Berater\*innen können wir mit Ihnen zusammen herausfinden, wer vielleicht sonst noch die richtige Adresse für Sie ist, denn auch unser Netzwerk bietet viele verschiedene Hilfestellungen für fragende Menschen. Unser Ziel ist es, Ihnen bei all Ihren Themen ein offenes und konstruktives Gegenüber zu sein und Sie in Ihrem Wunsch nach Austausch und gegenseitiger Hilfe zu unterstützen.

Es grüßt Sie herzlich das KIBIS Team



Uta Christophersen mit Rebecca Gwyther und Sonja Sahlmann



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

## Sei Dabei! Bei unseren geplanten Veranstaltungen 2025

### Offener Treff der Selbsthilfegruppen

Damit sich die Selbsthilfegruppen untereinander vernetzen, austauschen und gemeinsame Aktivitäten planen können, finden mindestens zweimal jährlich Treffen statt. Zu diesen Treffen sind Ansprechpartner\*innen, Teilnehmer\*innen aus Gruppen sowie sind natürlich Interessierte herzlich eingeladen.

**Termine finden Sie auf unserer Homepage  
[www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)**

### Gruppeninventur

Die Gruppeninventur ist ein neues Angebot für Gruppen, die sich eine „Auffrischung“ ihrer Strukturen wünschen, vielleicht auch neue Mitglieder.



Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma kann die Selbsthilfegruppe gemeinsam darüber nachdenken, was aktuell gut läuft, wie Aufgaben zukünftig verteilt werden können und wo es vielleicht noch etwas zu ändern gibt. Unter Moderation werden Ideen gesammelt, Pläne geschmiedet und wenn möglich, umgesetzt. Gerade für Gruppen, die schon lange bestehen, liegt hier häufig eine Chance zur Weiterentwicklung.

**Wer Interesse daran hat, kann sich gerne bei KIBIS  
unter der Tel. 04841/800777 oder über die  
Email [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de) für einen Termin melden.**

### „Wir hilft“ – Aktionswoche Selbsthilfe 2025



Vom 16. bis 25. Mai 2025 wird zum dritten Mal die Aktionswoche Selbsthilfe stattfinden. Der Paritätische Gesamtverband lädt alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der

Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen. Auch wir sind dabei.

**Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage  
[www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)**

### Stärke durch Gemeinschaft: Ein Tag für die Selbsthilfe in Deutschland



Anlässlich der Feier zum 40-jährigen Jubiläum der NAKOS am 16. September haben die DAG SHG und die NAKOS

gemeinsam einen jährlich wiederkehrenden Tag der Selbsthilfe ins Leben gerufen. Ziel des Aktionstages ist es, die vielfältigen Angebote sichtbar und die positiven Wirkungen der Selbsthilfe noch bekannter zu machen. Der bundesweite Tag der Selbsthilfe bietet eine Klammer für die gesamte Selbsthilfe in Deutschland und ist für alle offen: Selbsthilfegruppen, Online-Selbsthilfe, Bundesverbände, Dachorganisationen und die Selbsthilfekontaktstellen. Auch wir planen am 16.09.2025 eine Veranstaltung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)

### Tag der Resilienz

Nach dem Erfolg der letzten zwei Jahre, wollen wir auch in diesem Jahr mit einer Aktion zur Woche der seelischen Gesundheit beitragen.

**Der Tag der Resilienz** soll Menschen dabei unterstützen, ihre ganz eigenen psychischen

(Widerstands-) Kräfte zu mobilisieren und zu stärken. Es wird einen fachlichen Input geben, aber auch Übungen, die dabei helfen können. Stattfinden soll das Ganze



**am Samstag, den 11. Oktober 2025 von 14 -18 Uhr  
in der Familienbildungsstätte.**

Resilienz ist vom lateinischen Wort ‚resilire‘ = zurückspringen oder abprallen hergeleitet und bedeutet, die Fähigkeit zu besitzen, sich nach Anforderungen wieder zu regenerieren. Mit dem Wissen um diese Möglichkeiten kann man sie üben und festigen. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme! Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldungen unter KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777 oder unter [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)

## Selbsthilfe-APP Schleswig-Holstein

Einen vereinfachten Zugang zum Selbsthilfe-Angebot in Schleswig-Holstein vermittelt seit 2023 die App „Selbsthilfe-Schleswig-Holstein“. Die Anwendung bietet einen schnellen Zugang zu den örtlichen Kontaktstellen sowie zu den regionalen und überregionalen Selbsthilfe-Angeboten. Sie enthält eine Vielzahl von Funktionen, um sich über die Möglichkeiten und Angebote der Selbsthilfe in Schleswig-Holstein zu informieren. Auch Tipps, Materialien und Methoden für die Arbeit in den Selbsthilfegruppen stehen als Angebot zur Verfügung. Die Techniker Krankenkasse unterstützt die Entwicklung dieser App im Rahmen eines Kooperationsprojektes mit den Selbsthilfekontaktstellen des Landes. Sie können diese kostenfrei in den App-Stores von Apple und Google herunterladen.

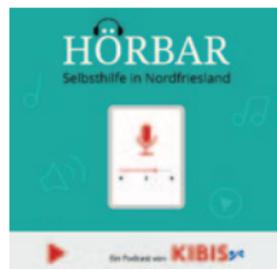


„Die App bietet tolle und einfache Features. Allein alle Termine für Schleswig Holstein zu sehen finde ich klasse, ich kann mir auch die Selbsthilfe Podcasts über die Mediathek anhören und bin verlinkt zu Terminen anderer Gesundheitsthemen. Klasse alles im Überblick zu haben.“(APP-Bewertung)

## Podcast HÖRBAR - Selbsthilfe in Nordfriesland

Kennen Sie schon unseren Podcast? Mit mittlerweile über #35 Episoden geben wir Ihnen einen hörbaren Einblick in die Selbsthilfeworld auch über Nordfriesland hinaus. Interviews mit Menschen aus der Selbsthilfe, aber auch Beratungsstellen, ehrenamtliche Hotlines oder auch über Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Selbsthilfe-aktive hier in Schleswig-Holstein und zusätzlich gibt es Sonderausgaben zum Thema ehrenamtliche Vormundschaften.

**Jeden 1.Mittwoch im Monat erscheint eine neue Episode. Zu hören auf bekannten Plattformen wie Spotify, Deezer, Apple Podcast und natürlich auf [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de) abrufbar.**



### Die Selbsthilfe-Akademie S-H feiert 5-jähriges Jubiläum



„Wir wünschen der Selbsthilfe-Akademie S-H von Herzen alles Gute für die kommenden Jahre und bedanken uns für die sehr gut begleiteten vergangenen (wo ist die Zeit geblieben) 5 Jahre.“ (Teilnehmendenstimme)

Unter dem Motto „Voneinander lernen – Akteur\*innen der Selbsthilfe stärken und Handlungskompetenzen fördern“ wurde 2019 die Selbsthilfe-Akademie S-H in Projektpartnerschaft zwischen der AOK NordWest und dem Paritätischen Schleswig-Holstein gegründet. Mit rund 100 Veranstaltungen wurden in den vergangenen fünf Jahren fast 1600 Aktive in der Selbsthilfe erreicht. Das Veranstaltungsprogramm ist vielseitig: Von A wie Antragscoaching bis Z wie Zusammenhalt in der Gruppe stärken.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und indikations- und gruppenübergreifend, sodass sie über die eigene Selbsthilfegruppe oder Organisation hinaus zu einem Austausch anregen und die Vielfalt der Aktiven im Selbsthilfebereich abbilden.

Neben den Veranstaltungen persönlich vor Ort wurde mit Beginn der Corona-Pandemie das Online-Angebot ausgeweitet. Mit der Mischung aus Online- und Präsenzveranstaltungen erreicht die Selbsthilfe-Akademie S-H neue und bekannte Gesichter und fördert die Vernetzung landesweit. Die Begegnungen zwischen Menschen aus unterschiedlichen Gruppen und mit anderen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen ist für die Teilnehmenden ein großer Gewinn: „Den Blick über den Tellerrand der eigenen Beeinträchtigung finde ich sehr wichtig. Das kommt auch der Arbeit in den Selbsthilfegruppen zugute“ (Teilnehmendenstimme).

Ein wichtiges Gremium und zentrales Qualitätsmerkmal der Selbsthilfe-Akademie S-H ist die sogenannte Steuerungsgruppe, die viele Perspektiven auf die Selbsthilfe an einen gemeinsamen Tisch bringt: Die Sichtweisen und unterschiedlichen Erfahrungen von Kontaktstellen-Mitarbeiter\*innen, Organisationen, den Projektpartner\*innen der AOK NordWest und dem Paritätischen S-H sowie den Aktiven aus den Gruppen sind wichtig, um das Veranstaltungsangebot an den Bedürfnissen der Zielgruppe orientiert zu entwickeln.

**Unter [www.selbsthilfe-akademie-sh.de](http://www.selbsthilfe-akademie-sh.de) finden Sie die aktuellen Veranstaltungen für 2025.**



### Gemeinsam geht halt alles besser...

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ergänzt in vielfältiger und wirksamer Weise professionelle Angebote der gesundheitlichen und sozialen Versorgung. Jeder neunte Erwachsene in Deutschland hat schon einmal an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen.

### Fünf Vorteile einer Selbsthilfegruppe

- ✓ Hier triffst du auf Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation wie du befinden oder das gleiche Problem haben. Mit anderen Worten: In einer Selbsthilfegruppe lernst du Gleichgesinnte kennen, die dich verstehen und ernst nehmen – etwas, was deine Freund\*innen und Familie möglicherweise nicht können, weil es ihnen schwer fällt, nachzuempfinden, wie es dir wirklich geht.
- ✓ In einer Selbsthilfegruppe kannst du offen über deine täglichen Herausforderungen reden, du musst dich nicht verstellen oder auf die Ansichten anderer Menschen Rücksicht nehmen. Hier musst du nicht funktionieren, sondern kannst einfach so sein, wie du bist. Durch die Treffen findest du neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und kannst daraus Kraft ziehen, um den Alltag besser zu bewältigen.
- ✓ Eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, in dem alles vertraulich behandelt wird. Was du in der Gruppe sagst, bleibt auch dort und wird nicht nach außen weitergegeben.

✓ Eine Selbsthilfegruppe stärkt dir den Rücken und motiviert dich darin, deinen Weg weiterzugehen, weiterzukämpfen, nicht aufzugeben. Hier findest du positive Beispiele, Anregungen und Ideen, wie du mit deiner Lebenssituation oder deinem Problem gut umgehen kannst. In der Selbsthilfegruppe bist du Teil einer Gemeinschaft.

✓ Selbsthilfe funktioniert ohne lästigen Papierkram oder Kampf mit Ärzt\*innen und Krankenkassen. Die regelmäßigen Treffen von Selbsthilfegruppen werden von ihren Mitgliedern eigenverantwortlich geplant und durchgeführt. Die Gesprächsinhalte und Aktivitäten, aber auch die Gestaltung der Gruppenarbeit, werden gemeinsam in der Gruppe entwickelt und bestimmt. Jedes einzelne Mitglied bestimmt außerdem für sich, was und wie viel es jeweils in die Gruppe einbringen möchte.

### Selbsthilfe wirkt!

- Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen: Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen leisten einen eigenständigen, professionell nicht ersetzbaren Beitrag zur Krankheitsbewältigung und Gesundheitserhaltung.
- Der Austausch in Selbsthilfegruppen führt zu einem Zuwachs an Selbstvertrauen und zur Entfaltung eigener Fähigkeiten. Die Beteiligten fühlen sich gestärkt und wirkungsmächtiger. Gesundheitsförderndes Verhalten wird unterstützt, die psychosoziale Befindlichkeit, die soziale Einbindung und die kommunikativen Fähigkeiten der Beteiligten verbessern sich.
- Das Engagement in Selbsthilfegruppen wirkt sich positiv auf das Umfeld der Beteiligten aus – auf Familie und Freunde. Deren Verständnis für die Situation nimmt zu. Beziehungen verbessern sich.
- Von den Beratungs- und den Interessenvertretungsaktivitäten von Selbsthilfegruppen sowie von ihrer Mitwirkung in Beteiligungsgremien und professionellen Arbeitszusammenhängen profitieren auch andere Menschen mit der gleichen oder ähnlichen Betroffenheit.
- Die Selbsthilfe wirkt außerdem auf die Gesellschaft als Ganzes: Einstellungen bei Professionellen ändern sich, neue Konzepte zur Problembewältigung setzen sich durch und Rechte auf Selbstbestimmung und Mitgestaltung werden zunehmend anerkannt.

## Trennung – Scheidung – Neubeginn!

Trennungen sind selten einfach. In der Regel leiden beide Seiten sehr darunter. Die Selbsthilfegruppe „Trennung-Scheidung-Neubeginn“ richtet sich an Menschen, die sich in verschiedenen Phasen einer Trennung befinden. Ob gerade oder schon

länger auseinander – hier sind Sie richtig! Es kann guttun und stark entlasten, sich mit anderen Menschen zu treffen und über das Erlebte zu sprechen. Gemeinsam können neue Strategien entwickelt werden, mit belastenden Gefühlen umzugehen, aber auch, wie ein Neuanfang gelingen kann.



### Anmeldung und weitere Informationen

unter [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de), Tel. 04841 / 800777

oder E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)

## Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene von narzisstischen Personen

Selbsthilfegruppe



Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung haben ein unstillbares Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Bewunderung. Sie idealisieren sich selbst. Kritik ertragen sie nicht und Misserfolg stürzt sie in schwere Krisen. Aufgrund von mangelndem Einfühlungsvermögen verhalten sie sich anderen gegenüber

oft herablassend. Sollten sie sich von anderen nicht angemessen wertgeschätzt fühlen, dann rächen sie sich ohne Reue. Dabei muss die gefühlte Ablehnung oder mangelnde Wertschätzung gar nicht real sein. Sie sehen in ihren Mitmenschen schnell Feinde. Der Umgang mit Narzissten ist eine Herausforderung an das eigene Selbstwertgefühl. Von Narzissmus betroffene Personen fühlen sich in kürzester Zeit entwertet und klein.

Sie sind nicht mehr diejenigen, die sie eigentlich mal waren. Deshalb gibt es eine Selbsthilfegruppe in Husum für Menschen, die unter einer Beziehung mit Narzissten leiden

oder gelitten haben, sei es mit Vorgesetzten, Partner\*innen, Eltern oder anderen. Hier finden Betroffene von narzisstischen Personen einen geschützten Raum, in dem sie sich verstanden und wertgeschätzt fühlen. „Im respektvollen Umgang miteinander tauschen wir uns aus, schöpfen neuen Mut um stärker in die Selbstfürsorge zukommen.“

**Weitere Informationen unter [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de),  
Tel. 04841 / 800777 oder E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)**

### Allein gelassen mit Fibromyalgie?

Bei einer Fibromyalgie kommt es zu anhaltenden Schmerzen im Bereich der Muskeln und Sehnenansätze. Darüber hinaus sind Schlafstörungen, Erschöpfung und Konzentrationsprobleme und Weiteres typische Symptome. Die Fibromyalgie gehört zu den chronischen Schmerzerkrankungen (FMS).

Wenn diese Diagnose gestellt wird, haben die Betroffenen meist einen Ärzte- und Untersuchungsmarathon hinter sich. Eine Betroffene:

„Jetzt aber mit der Diagnose ist die Zeit der Angst, der lähmenden Unsicherheit und der damit verbundenen Hilflosigkeit vorbei.“

Lasst uns zusammen zu FMS-Fachleuten werden:

- das Wissen über die Erkrankung und nützliche Informationen austauschen,
- aktiv sein und die Freude am Leben und das Lachen nicht vergessen - trotz allem,
- herausfinden, was uns alles hilft und uns gegenseitig guttun.“

**Weitere Informationen unter [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de),  
Tel. 04841 / 800777 oder E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)**



### Selbsthilfegruppe zum Thema Alkoholsucht

Die Selbsthilfegruppe zum Thema Alkoholsucht in Tönning nimmt gerne weitere Teilnehmer\*innen auf. "Wir wollen uns miteinander austauschen und gegenseitig auf dem Weg der Gesundheit unterstützen.



Neue Mitglieder sind herzlich willkommen" Die Gruppe trifft sich immer montags von 17.30 - 19.30 Uhr in den Räumlichkeiten des AWO-Treffs, Neustraße 20 (Gegenüber Schuhhaus Eggers).

Weitere Informationen unter [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de),  
Tel. 04841 / 800777 oder E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)



### Tinnitus Selbsthilfegruppe Amrum

Nehmen Sie ständig Ohr- oder Kopfgeräusche, wie Pfeifen, Klingeln oder Rauschen wahr? dann sind Sie bei uns richtig. Diese Selbsthilfegruppe wendet sich an Betroffene, die unter Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis,

Morbus Meniere oder einer Hörminderung leiden. Zielgruppe sind Betroffene, die sich mit Gleichgesinnten treffen wollen, sich gegenseitig helfen, mit dem Tinnitus besser umzugehen und mit ihm zu leben. Inhalt kann auch sein, gemeinsame Aktivitäten zu erleben, die Natur zu genießen oder auch Entspannungsübungen zu machen.

Auf der Internetseite der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. finden Sie einen Mini Tinnitus Fragebogen, [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)

Treffen ist jeden 1. Montag im Monat um 18.30 Uhr am Schwimmbad 1 in Wittdün/Amrum.

Weitere Informationen unter [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de),  
Tel. 04841 / 800777 oder E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)



### Betroffene von Prostataerkrankungen und -krebs

Bei der neuen Gruppe zum Thema Prostataerkrankungen soll es um alle Formen dieser Erkrankung gehen, bis hin zum Krebs. Prostatakrebs ist in Deutschland unter Männern die häufigste Krebserkrankung. Pro Jahr werden nach

Angaben des Robert Koch-Instituts bundesweit etwa 66.000 Neuerkrankungen diagnostiziert. Dennoch werden laut Studien 7 von 10 Männern geheilt. In der angestrebten Gruppe soll es darum gehen, sich auszutauschen, im Umgang mit einer solchen Erkrankung gegenseitig Hilfen zu geben. Sollten Sie sich angesprochen fühlen, rufen Sie uns gerne an oder senden uns eine E-Mail.

**Weitere Informationen über KIBIS NF Tel. 04841 / 800777 oder E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)**

### Betroffene von sexualisierter Gewalt

#### **Sexualisierte Gewalt und sexualisierter Machtmissbrauch**

beschreiben Handlungen mit sexuellem Bezug ohne Einwilligung beziehungsweise Einwilligungsfähigkeit der Betroffenen. Sie sind insbesondere Delikten wie zum Beispiel

sexueller Nötigung, Vergewaltigung und sexuellem Missbrauch von Kindern übergeordnet. Die Grenzen zwischen Gewalt und Machtmissbrauch sind hierbei fließend.

Zu den Folgen dieser Art von Gewalt zählen seelische Traumata und verschiedene psychosomatische Symptome bei den Opfern. Als Sexualdelikte gelten in der Polizeilichen Kriminalstatistik (PKS) alle Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung in Deutschland. Ihre Zahl steigt seit Jahren kontinuierlich und erreichte 2023 einen erneuten Höchststand von rund 126.000 Fällen.

In der geplanten Selbsthilfegruppe soll es die Möglichkeit



geben, miteinander zu sprechen und das Gefühl zu entwickeln, nicht allein mit diesem Thema zu sein. Wer sich angesprochen fühlt, darf sich gerne bei KIBIS melden.

**Weitere Informationen über KIBIS NF Tel. 04841 / 800777 oder E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)**



### Betroffene von psychischen Erkrankungen in Niebüll und Umgebung

Nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit gerät von Zeit zu Zeit aus der Balance. Dies vor allem in Zeiten von starker Belastung, z.B. nach dem

Verlust von Arbeit oder dem Tod eines nahestehenden Menschen. Betroffene mit psychischen Belastungen erleben unterschiedliche Beschwerden, die sich bis zu einer Erkrankung ausweiten können. Bei einer solchen Erkrankung, die unter Umständen mit Panikattacken, Suizidgedanken, Selbstverletzung oder auch Wahn einhergeht, sollten sich Betroffene und ihre Angehörigen immer professionelle Hilfe suchen. Ein Arzt oder Psychotherapeut kann herausfinden, ob und unter welcher psychischen Erkrankung der oder die Betroffene leidet. Wichtig zu wissen: Psychische Erkrankungen

- können die Wahrnehmung, das Denken, Stimmungen und das Verhalten beeinflussen
- sind alltäglicher, als man denkt
- sind kein Zeichen von Schwäche
- können jeden treffen
- werden von jedem anders erlebt und
- können meist wirksam behandelt werden.

In der geplanten Selbsthilfegruppe geht es darum, zusätzliche Hilfe zu erhalten im Austausch mit anderen Betroffenen oder Angehörigen, die auch herzlich willkommen sind.

**Weitere Informationen über KIBIS NF Tel. 04841 / 800777 oder E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de)**



### Long COVID-Plattform

Die Long COVID-Plattform ist eine Initiative der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG SELBSTHILFE e.V.). Als Vertreterin der Interessen chronisch kranker und behinderter Menschen sowie die ihrer Angehörigen setzt sich die Dachorganisation seit 2022 für die Belange von Long COVID-Betroffenen ein.

Auf dem Internetportal werden aktuelle qualitätsgesicherte Informationen zum Stand der Forschung sowie zu Therapie- und Rehabilitationsmöglichkeiten veröffentlicht.

Gleichzeitig werden Menschen mit Long COVID-Symptomen dabei unterstützt, sich in Selbsthilfegruppen kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen.

**Weitere Infos dazu auf [www.long-covid-plattform.de](http://www.long-covid-plattform.de)**

### Locating your soul

Dieses vom Bundesverband Angehöriger psychisch erkrankter Menschen e. V. ins Leben gerufene Projekt bietet jungen Menschen eine Plattform, um über psychische Erkrankungen als unmittelbar Betroffene, Angehörige oder Freund\*innen psychisch erkrankter Menschen zu sprechen. Eine junge Online-Redaktion liefert kreativen Content auf ihrer Website und auf Instagram @locating.your.soul.



Solltest du persönlich Hilfe brauchen, kannst du dich im PEER4U-Live Chat von geschulten Peer-Berater\*innen unterstützen lassen oder auch eine Mail schreiben. Alle Peer-Berater\*innen wissen aufgrund eigener Erfahrungen wovon sie reden.

**Weitere Informationen unter [www.locating-your-soul.de](http://www.locating-your-soul.de)**



## ➤ **ADHS Regionalgruppe Südtondern**

### **ADHS Selbsthilfegruppe und Beratung**

Gesprächskreis ADHS für Betroffene und Interessierte  
Freitags 15 Uhr im BBZ Niebüll, Westerlandstraße 3  
Bitte telefonische Mitteilung für die Teilnahme bis Freitag  
15 Uhr bei Herrn Barthel, BBZ Niebüll, Tel. 04661 / 96590

## ➤ **Adipositas**

### **Adipositas SHG Flensburg**

Jeden 2. und 4. Donnerstag, ab 19 Uhr  
In den Räumen der Brücke Flensburg,  
Waitzstr. 3, 24937 Flensburg  
Aktuell nur mit vorheriger Anmeldung  
gerne per WhatsApp Daniela Hall, Tel. 0177 / 3144600  
E-Mail: shg@adipositas-flensburg.de  
www.adipositas-flensburg.de

## ➤ **ALS- Gesprächskreis in Husum**

Treffen bitte erfragen  
Stadtweg 44, 25813 Husum, Diakonie  
Herbert Heinlein, Tel. 0481 / 5022072

## ➤ **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 psychisch Kranker“**

Jeden 3. Montag im Monat, 19.30 Uhr  
KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777

## ➤ **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

## **„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](mailto:suchtberatung@bruecke-foehr.de)

[www.bruecke-foehr.de](http://www.bruecke-foehr.de)

## **➤ Ataxien und Heredo-Ataxien**

Fehlerhaftes Zusammenspiel im peripheren und zentralen Nervensystem

### **Regionalgruppe Schleswig-Holstein für Betroffene, Angehörige und andere Interessierte**

Jeden 1. Samstag im Monat 11 - 13.30 Uhr

KIBIS im Kreis Schleswig-Flensburg

Lollfuß 48, 24837 Schleswig

Barrierefrei und Parkplätze vorhanden.

Heinke Friedrichsen, E-Mail: [Heinke.Friedrichsen@versanet.de](mailto:Heinke.Friedrichsen@versanet.de)

Henry Suttkus, Regionalleitung DHAG

Tel. 0176 / 51683693, E-Mail: [h.suttkus@gmx.de](mailto:h.suttkus@gmx.de),

Gerhard Schmitz, E-Mail: [schmitzgerhard1959@gmail.com](mailto:schmitzgerhard1959@gmail.com)

Ataxie-Info und Forum: [www.ataxie.org](http://www.ataxie.org)

## **➤ Augenerkrankung**

### **Uveitis im Norden - eine seltene entzündliche Augenerkrankung**

Landesgruppe Hamburg & Schleswig-Holstein

G. Fechner, Tel. 0172 / 9937850

E-Mail: [uveitis-im-norden@gmx.de](mailto:uveitis-im-norden@gmx.de), [www.uveitis-im-norden.de](http://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

## **➤ Behinderungen**

### **Beauftragter für Menschen mit Behinderungen der Stadt Husum**

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

Hans-Jürgen Kleefeld, Tel. 0160 / 7863173, nur per SMS

oder Whatsapp (gehörlos)

E-Mail: [behindertenbeauftragter@husum.de](mailto:behindertenbeauftragter@husum.de)

## **Beauftragter des Kreises Nordfriesland für Menschen mit Behinderung**

Kreishaus, Marktstraße, Raum 26 im EG  
jeden 3. Donnerstag im Monat, 15.30 - 17.30 Uhr  
außer in den Ferien

Manfred Steffens, Tel. 0800 / 0800 679

## **Beauftragte für Menschen mit Behinderungen der Gemeinde Leck**

Frau Anika Lorentzen

Tel. 0152 / 34757845 oder Tel. 04662 / 8969715

Jeder 2. Dienstag im Monat Sprechstunde im Rathaus Leck

## **Behindertenberatung Kreisgesundheitsamt**

Frauke Fischer, Tel. 04841 / 67726

## **Bundesverband für Rehabilitation KV Nordfriesland**

**Vorher: Bund deutscher Hirnverletzter**

Klaus Euler, Tel. 04674 / 962801

## **Lebenshilfe Husum gemeinnützige GmbH**

Tel. 04841 / 983980

[www.lebenshilfe-husum.de](http://www.lebenshilfe-husum.de)

### ➤ **Blinde**

#### **Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V.**

Bezirksgruppe Husum, letzter Do 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](mailto:r.zander@blickpunkt-auge.de)

### ➤ **Borderline**

#### **Borderline Selbsthilfegruppe Husum**

[www.b-shg.de](http://www.b-shg.de), Kontakt und Treffpunkt bitte erfragen,  
KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777

### ➤ **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 / 94977144

### ➤ **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**

Kontakt und Treffpunkt bitte erfragen

KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777

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

### **Long-Covid – Überregionale Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige**

Kontakte und weitere Informationen: www.long-covid.me

### **Long Covid Selbsthilfegruppe Online**

www.kibis-stormarn.de

## ➤ Deutsche Klinefelter-Syndrom Vereinigung e.V.

### **Regionalgruppe Schleswig-Holstein**

Bjarne Schulz-Ehlbeck (Betroffener)

Tel. 0152 / 03931802

E-Mail: bjarne.schulz-ehlbeck@dksv.de

Herzog-Friedrich-Straße 69, 24103 Kiel

www.klinefelter.de

## ➤ Diabetes

### **Diabetes Bewegungsgruppe**

Mittwochs 9.15 - 10.30 Uhr

Turnhalle in Hattstedt, Nordseestraße

Thorsten Schulze, Tel. 04846 / 63785, Fax: 04846 / 6016188

E-Mail: ThorstenSchulze@t-online.de

### **Treffpunkt für Kids und deren Eltern bei Diabetes**

Jeden letzten Freitag im Monat / alle 2 Monate

von 15 - 16.30 Uhr

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

## ➤ Dialyse und Nierenkranke

### **Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Westküste e.V.**

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

Gaststätte Koll, 25746 Weddingstedt

Evelin Topp, Tel. 04804 / 969

### **Junge Nierenkranke Deutschland e.V.**

Altersgruppe zwischen 18 und 40 Jahren

www.junge-nierenkranke.de

## ➤ Demenz

### **Alzheimer Gesellschaft NF:**

#### **Demenzsprechstunden:**

**Husum:** Jeden 2. Dienstag von 16.30 - 18 Uhr im  
Mehrgenerationenhaus, Woldsenstr. 47 in Husum  
Anmeldung unter Tel. 0157 / 54296039

#### **Singen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige**

Jeden 1. Dienstag im Monat von 15 bis 17 Uhr  
Mehrgenerationenhaus, Woldsenstr. 47 in Husum  
Weitere Info und Anmeldung Tel. 04841 / 2153

**Bredstedt:** Jeden 1. Montag im Monat von 18 - 19.30 Uhr  
im TondernTreff, Osterstraße 28,  
Christine Becker, Tel. 04671 / 943637

**Sylt:** Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 15 - 17 Uhr in  
den Räumen des Sylter Hospizvereins, Steinmannstraße 63

#### **Tanz und Bewegung:**

**Bredstedt:** Im Fitnessstudio Olympia unter der Anleitung  
von Tanzlehrerin Sonja Stümer, Informationen und  
Anmeldung unter 04671 / 943637 (Christine Becker)

**Husum:** Im Tanzstudio Husum unter Leitung von Tanzlehrer  
Frank Groth

**Niebüll:** Im Tanzstudio Stümer unter der Anleitung von  
Tanzlehrerin Sonja Stümer  
Infos und Anm. unter 04661 / 2592 (Tanzstudio Stümer)

**Aktuelle Informationen unter**  
[www.alzheimer-nordfriesland.de](http://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  
Ausleihe von Büchern und Spielen zum Thema Demenz bis  
zu 4 Wochen kostenfrei

Di 15 - 16.30 Uhr, jeden 1. und 3. Do 16.30 - 18 Uhr  
Matina Schmidt, Tel. 04841 / 6682996

**Beratung** möglich in allen Öffnungszeiten  
Einzelberatung auch nach Terminvereinbarung kostenfrei  
und vertraulich

jeden letzten Dienstag im Monat, 15 - 16.30 Uhr  
mit Kaffee und Kuchen

mit Margot Hansen und Matina Schmidt

#### **Erinnerungsbuch erstellen / Biografiearbeit**

Jeden 1. Di im Monat, 15 - 16.30 Uhr

#### **Malen und Gestalten**

Jeden 3. Di im Monat, 15 - 16.30 Uhr

## ➤ **Dystonie**

Jeden 2. Mittwoch im ungeraden Monat, 16 Uhr  
Haus der Familie (KIBIS), Mürwiker Str. 10, 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

## ➤ **Endometriose**

### **Selbsthilfegruppe Schleswig-Flensburg – Online**

jeden 1. Mittwoch im Monat von 19 - 21 Uhr  
Weitere Informationen und Anmeldung  
[www.endometriose-schleswig-flensburg.de](http://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

## ➤ **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

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

Tel. 04841 / 62234

#### **Nieüll, Friedrich-Paulsen-Straße 6a**

Telefonsprechzeiten: Mo - Mi 10 - 11 Uhr,

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

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

Tel. 04661 / 942688

#### **Sylt, in der Alten Post, Stephanstr. 6a, 25980 Westerland**

nur nach Terminvereinbarung

Kontakt über die Beratungsstelle Nieüll

Tel. 04661 / 942688

oder E-Mail: nieuell@frauennotruf-nf.de

### **Frauengesprächskreis**

jeden 2. Montag im Monat, 18 Uhr

Nur nach Anmeldung bei Silke, Tel. 04681 / 8237

### **Hilfetelefon**

Bei Gewalt gegen Frauen

In 17 Sprachen + Gebärdendolmetscher über PC

Tel. 116016, kostenfrei und anonym

## **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

## **Mädelstreff Ü-65 für Alleinlebende Frauen**

donnerstags von 14:30 -16 Uhr im BBZ Niebüll,

Westerlandstraße 3

Gila, Tel. 01515 / 1300371

## **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

## **DAISI- Alkoholfrei in der Schwangerschaft**

Sprechzeiten: Mo - Do 9 - 12 Uhr, Fr 12 - 13 Uhr

Frauen Sucht Gesundheit, Holtenauer Str. 127, 24118 Kiel

Tel. 0431 / 61549, E-Mail: info@fsg-sh.de

## **Frauenfrühstück mit Kind und Kegel**

Gemütlicher Frühstückstreff mit Kinderbetreuung zum  
Schnacken und Austauschen.

Freitags von 09 bis 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

## **➤ Freizeitgruppe**

### **Unternehmungslustig**

Termine und Uhrzeit bitte erfragen

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

### **Seniorengruppe Föhr**

Dienstagsnachmittags 14 Uhr

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

Rosi Petersen, Tel. 04681 / 3490

### **Spielenachmittag, Doppelkopf und Skat in Husum**

14-tägig dienstags von 14.30 -16.30 Uhr,  
Mehrgenerationen-Treff des Diakonisches Werkes Husum,  
Norderstr. 2, 25813 Husum  
Familienbildungsstätte Husum, Tel. 04841 / 2153

### **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](http://www.tonderntreff.de)

### ➤ **Hochsensibilität**

#### **Menschen mit einer Hochsensibilität – Selbsthilfegruppe**

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

### ➤ **Eltern-Kinder-Lobby**

#### **Selbsthilfegruppe für Mütter, Väter, Großeltern**

Zu den Themen: Trennung, Scheidung, Inobhutnahme,  
Hilfe bei Problemen mit Behörden (Jugendamt, Familien-  
gericht) Sorgerecht, Umgang, Unterhalt, Kinder- und  
Jugendhilfe (Wohngruppe, Schulbegleitung, Familienhilfe)  
Treffen nach Vereinbarung  
Tel. 01525 / 8718033, E-Mail: [eltern-kinder-lobby@gmx.de](mailto:eltern-kinder-lobby@gmx.de),  
[www.eltern-kinder-lobby.jimdofree.com](http://www.eltern-kinder-lobby.jimdofree.com)

### ➤ **Krebs**

#### **Deutsches Krebsforschungszentrum**

Krebsinformationsdienst, persönliche Beratung  
täglich, 8 - 20 Uhr, Tel. 0800 / 4203040  
E-Mail: [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)  
Weitere Infos unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://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](mailto:beratung-husum@krebsgesellschaft-sh.de)

## **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

## **Krebsberatungsstelle Heide**

Freitags, 15 - 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel. 0481 / 785-1110

E-Mail: beratung.heide@krebsgesellschaft-sh.de

## **Krebsgruppe Insel Föhr**

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 18 Uhr

Yoga montags 17.45 Uhr

Brückezentrum, Strandstraße 4g, Föhr

Regina Grünthaler, Tel. 04681 / 3208

## **SHG Eierstockkrebs**

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr

Bildungszentrum im Städtischen Krankenhaus Kiel

Hasseldieksdammer Weg 30

Andrea Krull, Tel. 0172 / 4303542

E-Mail: akrulli@icloud.com

## **„Jetzt oder Nie!“**

Chor für (krebs- und schwer-) kranke Menschen, deren Angehörige und Unterstützer

donnerstags, 19 Uhr

Musikschule Neumünster, Haart 32

Andrea Krull, Tel. 0432 / 952221

## **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. 04662 / 3204

Marion, Tel. 0174 / 4603592

## **Gesprächsgruppe „Leben mit Krebs“**

Treffen: 2 x im Monat, montags, 15 - 17.30 Uhr

DRK-Sozialstation Gotteskoogstr. 3 oder in der

DRK-Bereitschaft im Kornkoog 2b, 25899 Niebüll

Datum u. Treffpunkt bitte erfragen

Aqua-Fitness in Leck nach Absprache

Aqua-Fitness im Husum-Bad nach Absprache

Tel. 04661 / 1041 + 8588, Fax 04661 / 1424

## **➤ Lichen sclerosus**

**Verein Lichen Sclerosus Deutschland e.V.**

Erdmannstraße 29, 22765 Hamburg

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

## ➤ **LSBTIQ**

**Fantastische Querwesen – und wo sie sich finden –**  
Selbsthilfegruppe

1 x im Monat am Mittwoch, 19.30 Uhr in Bad Bramstedt  
KIS Segeberg, Tel. 04551 / 3005  
E-Mail: kis-segeberg@awo-sh.de

**Lesben unterwegs - Freizeitgruppe für lesbische Frauen**  
Jeden 3. Sonntag im Monat in Husum, 11.15 Uhr  
am Bahnhof, weitere Infos und Kontakt: 04841 / 776886

**Treffen für Trans-Menschen**

Regelmäßige Treffen in Heide  
Kontakt und Treffen bitte erfragen  
E-Mail: trans-sh@web.de

**Queere Jugendgruppe Flensburg**

Flensbunt Zentrum, Hafendamm 13 in Flensburg  
Nic, Tel. 0176 / 40539530  
Instagram: @flensbunt.queer

## ➤ **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**

**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 fbs@dw-husum

## ➤ **Medizingeschädigt**

**Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter e.V.**  
Regionalgruppe Süderstapel/Hamburg

Treffpunkt und Uhrzeit bitte erfragen  
Kathrin, Tel. 0152 / 33676688

## ➤ Migration

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

Donnerstags, 15 - 17 Uhr

Diakonisches Werk Husum gGmbH, Fachstelle Migration

Friedenskirche, Schobüller Straße 10, Husum

Tel. 04841 / 9811330

E-Mail: migration-husum@dw-husum.de

Nicht in den Schulferien! Keine Anmeldung nötig!

Tel. 04841 / 2153

### **Café International Husum**

Jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Diakonisches Werk Husum gGmbH, Fachstelle Migration

Friedenskirche, Schobüller Straße 10, Husum

Tel. 04841 / 9811330

E-Mail: migration-husum@dw-husum.de

### **Internationales Frühstück**

Gemeinsam Frühstückten 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!

Dienstags von 15 - 17 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Woldsenstr. 47, 25813 Husum

Tel. 04841/ 2153

## ➤ Morbus Bechterew

**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew**

**LV-Schleswig-Holstein e.V.**

**Gruppe Husum**

Kirsten Clausen, Tel. 04841 / 773183

**Gruppe Garding**

Herbert Stehen, Tel. 04863 / 5128

## ➤ Multiple Sklerose

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. - Zweigstelle Nordfriesland**

2. Donnerstag im Monat 15 - 18 Uhr im Bonhoefferhaus,

Bonhoefferweg 1, 25813 Husum

Jürgen Hansen, Tel. 04841 / 1553

## **Antrags- und Formularhilfen in Husum und Umgebung**

Kontakt: Thomas Glanznig,  
Tel. 04845 / 701207, Mobil: 0159 / 02435556

## **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  
Sybille 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](http://www.muko-amrum.de)

## ➤ **Multiple\* Chemikalienempfindlichkeit (MCS) und Elektroüberempfindlichkeit (EHS)**

### **Beratungsangebot Umwelterkrankungen**

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

## ➤ **Pädophilie**

Psychologisches Beratungszentrum Diakonisches Werk  
Husum, Tel. 04841 / 691440  
E-Mail: pbz@dw-husum.de  
Projekt „Kein Täter werden“, Tel. 0431 / 50098609  
Praxis für Sexualmedizin, Tel. 0431 / 57086740  
E-Mail: bosinki@sexualmedizin-kiel.de

## ➤ **Parkinson**

### **Selbsthilfegruppe Husum**

Bewegen – Erzählen – Singen  
jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.30 Uhr  
FBS, Woldsenstraße 47  
Johannes Mommens, Tel. 04863 / 9508342  
E-Mail: [parkinson.regionalgruppe.husum@gmx.de](mailto:parkinson.regionalgruppe.husum@gmx.de)  
[www.herr-parkinson-hat-frei.de](http://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

Haus Schöneberg, Wyk, Boldixumerstr. 32 b

**Treffen Sylt:** dienstags, 10 - 11 Uhr

Sylter Werkstätten, Zum Fliegerhorst 33

**Treffen Niebüll:** Tanztherapie jeden 1. Montag im Monat  
10.30 - 11.30 Uhr

Tanzstudio Stürmer, Robert-Bosch-Str.1

## ➤ **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](http://www.pflegebistro.de)

Mo – Do 10 - 12 Uhr, Mi 14 – 16 Uhr, Fr 9 – 11 Uhr, Tel. 04848 / 2139833, E-Mail: [kontakt@pflegebistro.de](mailto:kontakt@pflegebistro.de)

## ➤ **Posttraumatische Belastungsstörung**

### **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**

Dajana Wischnewsky, Tel. 0171 / 3022703

E-Mail: [PTBS-SHG-Einsatzkraefte@t-online.de](mailto:PTBS-SHG-Einsatzkraefte@t-online.de)

## ➤ **Psychiatrische Erkrankungen**

### **Sozialpsychiatrischer Dienst des Fachdienstes für Gesundheit**

Tel. 04841 / 67734

## ➤ **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](mailto:info@tsvhusum.de)

## ➤ **Rheuma**

Aktuelle Infos zu den Ortsgruppen, Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V. unter [www.rlsh.de](http://www.rlsh.de)

## ➤ **Sarkoidose**

**Sarkoidose Netzwerk e.V. Regionalgruppe Schleswig-Holstein e.V.**

Treffen bitte erfragen

Karin Fielbrandt, Tel. 04321 / 400496

E-Mail: [sh@sarkoidose-netzwerk.de](mailto:sh@sarkoidose-netzwerk.de)

**Sarkoidose-Netzwerk e.V.**

Tel. 0228 / 471108, E-Mail: [verein@sarkoidose-netzwerk.de](mailto:verein@sarkoidose-netzwerk.de)

[www.sarkoidose-netzwerk.de](http://www.sarkoidose-netzwerk.de)

## ➤ **Schilddrüse**

**Schilddrüsenliga Deutschland e.V.**

Tel. 0228 / 3869060

[www.schilddruesenliga.de](http://www.schilddruesenliga.de)

## ➤ **Schlaganfall**

**Selbsthilfegruppe Husum**

Jeden 2. Dienstag im Monat, 15 - 17 Uhr

Ev. Freikirche Gemeindesaal - EG – barrierefrei

Volquart-Pauls-Straße 1, 25813 Husum

Karin Volz, Tel. 04841 / 9396030

E-Mail: [schlaganfall-shg.husum@outlook.de](mailto:schlaganfall-shg.husum@outlook.de)

**Selbsthilfegruppe St. Peter-Ording**

Donnerstags, 15 Uhr

ab Jan. - Ende Okt. im Jugenddorf St. Peter

oder im Golfclub (wetterabhängig)

Frau Kalla, Tel. 04863 / 8291

Herr Schulz, Tel. 04863 / 3545

## ➤ **Schlafapnoe Husum e.V.**

**Selbsthilfegruppe Husum**

Termine: siehe Internet

Günter Klose, Tel. 04841 / 6969707

E-Mail: [g.klose.husum@web.de](mailto:g.klose.husum@web.de)

[www.schlafapnoe-nf.de](http://www.schlafapnoe-nf.de)

## ➤ **Schmerzen**

**UVSD Schmerzlos e.V. Selbsthilfegruppe Husum**

jeden 4. Montag im Monat um 18 Uhr

in der Ev. Luthergemeinde Rödemis

Friedrichstr. 27, 25813 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**

Renate Petersen, Tel. 0151 / 14372566

## **Sucht**

### ➤ **Anonyme Alkoholiker**

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://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 Flensburg-Weiche**

Freitags, 19 Uhr, Gemeindezentrum,  
An der Friedenskirche 20, 24941 Flensburg-Weiche  
Manfred Tel. 0461 / 28196

### **AA Flensburg-Mürwik**

Dienstags, 19 Uhr, Gemeindehaus der Christus-Kirche,  
Fördestraße 4, 24944 Flensburg  
Lore, Tel. 04632 / 7133

### **AA Flensburg/Gemeindehaus St. Gertrud**

Samstags 15.30 Uhr  
Marienhölungsweg 51, 24939 Flensburg

### **AA Leck**

Sonntags, 9 Uhr (jeden 3. Sonntag offen),  
Haus des Dänischen Vereins, Propst-Nissen-Weg 55  
Dieter, Tel. 04662 / 70781  
Gabriele, Tel. 04672 / 808

### **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  
Marten, Tel. 04842 / 1326

### **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](http://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

#### **Eggebek /Altentagesstätte**

Freitags, 19 Uhr  
Seniorenwohnanlage, Hauptstr. 60, 24852 Eggebek  
Heike, 04354 / 2430322

#### **Flensburg /Gemeindehaus Christuskirche**

Dienstags, 19 Uhr, Förderstr. 4, 24944 Flensburg  
Birgit, Tel. 0461 / 9097009

#### **Flensburg-Weiche / Gemeindezentrum**

Freitags, 19 Uhr, An der Friedenskirche 20, 24941 Flensburg

#### **Husum / Amelie-Sieveking 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

#### **Telefonkontakte AL-ANON**

Tönning: Heidi, Tel. 04841 / 7799627

➤ **B. und A. Risum-Lindholm / psychosomatisch**

Montags, 20 Uhr, Pastorat Lindholm, Dorfstr. 225  
Hanna, Tel. 04661 / 4473

➤ **Freundeskreise für Suchtkranke und Angehörige**

[www.freundeskreise-sucht-sh.de](http://www.freundeskreise-sucht-sh.de)

**Freundeskreis Husum**

Freitags, 20 Uhr

Bonhoeffer-Gemeindehaus,  
Bonhoefferweg 1 / Ecke Schleswiger Chaussee

Michael, Tel. 04841 / 9056069

E-Mail: [michaelerdt@online.de](mailto:michaelerdt@online.de)

**Freundeskreis Insel Föhr**

Donnerstags, 19 Uhr

Bernhard Fuhrken, Tel. 04681 / 7464968

**Freundeskreis Niebüll**

Dienstags, 19.30 Uhr

Lorenz-Janssen-Str. 2, KiMs Café

Brunhilde, Tel. 04664 / 309

E-Mail: [freundeskreistreff.niebuell@gmail.com](mailto:freundeskreistreff.niebuell@gmail.com)

**Freundeskreis Fortuna-Struckum**

Montags, 19.30 Uhr, Gemeindehaus, Osterweg 3

Ingmar, Tel. 0171 / 4905635

E-Mail: [sylke.Watter@web.de](mailto: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](mailto:peter-sylt@freenet.de)

➤ **Guttempler-Gemeinschaften [www.guttempler.de](http://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](mailto:juergen.kock@guttempler-sh.de)

## „Frisia“

Dienstags, 18.30 Uhr

Guttempler-Haus, Borigwai 10, 25980 Tinum/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 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 u. Angehörige**

Dienstags, 19 Uhr, Friedenskirche Husum

Ulrich Klier, Tel. 04841 / 2195

### **Glücksspiel- u. Mediensuchtselbsthilfegruppe**

Dienstags, 19.30 Uhr

Fachkliniken Nordfriesland,

Gammeltoft 8-15, 25821 Riddorf

Michael Immelmann, Tel. 04671 / 4084330

### **Geleitete Online-Selbsthilfegruppe „Glückspielsucht“**

Über die Onlineplattform „jitsi Meet“

donnerstags, 19 - 20.30 Uhr

Sie erhalten nach Anmeldung die Zugangsdaten für die Teilnahme.

Tel. 04661 / 96590

E-Mail: bbz-niebuell@dw-suedtondern.de

### **Primary Purpose Group of Co-Dependents Anonymous in Deutschland – Coabhängigkeit**

Kontakte und Informationen unter [www.ppgcoda.de](http://www.ppgcoda.de)

### **Beratungsstelle für Suchtfragen**

Friedenskirche, Schobüller Str. 10, 25813 Husum,

Tel. 04841 9811340

E-Mail: suchthilfe@dw-husum.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:

Holger Weßling, Tel. 0170 / 7758825

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)

## **Treffpunkt für Suchtkranke und Angehörige Niebüll**

Dienstags, 19.30 Uhr, Beratungs- und Behandlungs-Zentrum Brunhilde, Tel. 04664 / 309

### ➤ **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

### ➤ **Telefonseelsorge**

Ev. Tel. 0800 / 1110111, kostenfrei

Kath. Tel. 0800 / 1110222, kostenfrei

Kinder und Jugend Tel. 0800 / 1110333, kostenfrei

### ➤ **Tinnitus**

#### **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**

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

Ansprechpartner:

Peter Knöfler, Kerstin Hansen-Ruppenthal – Koordination der Lebens- und Sterbebegleitung

Anne Wüpping – Bereich Trauer

Karina Hagedorn – Kinder- und Jugendtrauer

E-Mail: info@hospizdienst-husum.de

www.hospizdienst-husum.de

Angebote: Erstgespräche mit Betroffenen und Angehörigen, Informationen über palliativ-pflegerische und psychosoziale Beratung, Trauerspaziergänge, Trauergruppe für Frauen die ihren Mann verloren haben, Koch- und Backtreffen (aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage)

Trauergruppe für Erwachsene jeden 3. Do im Monat,

Trauergruppe für Kinder jeden 1. Sa im Monat

Erstgespräche vor Gruppenteilnahme sind notwendig,

TrauerCafé in Bredstedt

1. Sonntag im Monat, 15 - 17 Uhr im TondernTreff,

Spontane Teilnahme ohne Anmeldung ist möglich sowie

Einzel-Trauer-Gespräche nach Vereinbarung.

#### **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: Bi de Süd 21, 25938 Nieblum auf Föhr  
Miriam Meister, Kerrin Mengel, Tel. 0160 / 99740262  
E-Mail: hospizinitiative@gmx.de  
www.hospiz-initiative-foehr-amrum.de

## **Hospizdienst Schleswig- Gesprächskreis für Trauernde nach einem Suizid**

Erstgespräch vor Gruppenteilnahme notwendig,  
alle zwei Wochen dienstags, 19 - 21 Uhr  
Tel. 04621 / 991721  
E-Mail: hospizdienst.sl@kirche-slfl.de

## **Sylter Hospizverein e.V. Ambulanter Hospizdienst**

Montags, 10 - 12 Uhr u.n. Vereinbarung  
Wennigstedter Weg 64, 25980 Westerland/Sylt  
Vorstand: Bernd Redlin, Tel. 04651 / 299960,  
Kordinatorin: Ulrike Körbs, Tel. 04651 / 927684  
E-Mail: Sylter-Hospizverein@t-online.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

## **➤ Beratung / Gruppen**

### **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  
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](mailto:ambulant@wilhelminen-hospiz.de)

[www.wilhelminen-hospiz.de](http://www.wilhelminen-hospiz.de)

### **Trauergruppe für Eltern die um die Kleinsten trauern „Sternenkinder“**

Anlaufstelle Trau Dich am Wilhelminen-Hospiz Niebüll

Jeden 4. Dienstag im Monat, 19 - 21 Uhr

Westersteig 2, 25899 Niebüll

Eingang Marktstraße 11

Erstgespräch vor Gruppenteilnahme notwendig

Frauke Jansen Tel. 04661 / 6070752

E-Mail: [ki-ju@wilhelminen-hospiz.de](mailto:ki-ju@wilhelminen-hospiz.de)

[www.wilhelminen-hospiz.de](http://www.wilhelminen-hospiz.de)

### **➤ Treffpunkte**

#### **MehrGenerationen-Treff 50+**

Angebote von und für Senior\*innen

Kurse, offene Treffs und Veranstaltungen

Norderstr. 2, 25813 Husum

[www.fbs-husum.de](http://www.fbs-husum.de) oder Tel. 04841 / 2153

Oder einfach mal reinschauen!

#### **Café Sonnenschein**

Jeden 1. Dienstag im Monat, 15 - 17 Uhr

Café Zollhaus in Rodenäs

Anmeldung und weitere Informationen:

Tel. 04661 / 6070757

E-Mail: [ambulant@wilhelminen-hospiz.de](mailto:ambulant@wilhelminen-hospiz.de)

[www.wilhelminen-hospiz.de](http://www.wilhelminen-hospiz.de)

#### **Café Schmetterling**

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 15 - 17 Uhr

in den Räumen des Wilhelminen-Hospizes in Niebüll

Anmeldung und weitere Informationen:

Tel. 04661 / 6070757

E-Mail: [ambulant@wilhelminen-hospiz.de](mailto:ambulant@wilhelminen-hospiz.de)

[www.wilhelminen-hospiz.de](http://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](mailto:ambulant@wilhelminen-hospiz.de)

[www.wilhelminen-hospiz.de](http://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](http://www.hospizverein-sylt.de)

## Online-Trauerbeileitung für Jugendliche und junge Erwachsene

Weitere Informationen unter [www.schreiben-als-bruecke.de](http://www.schreiben-als-bruecke.de)

### ➤ Trauma

#### Leben mit dem Trauma – Selbsthilfegruppe für Einsatzkräfte

Treffen im Familienzentrum der Bundeswehr Kiel, Parkstr. 2  
Kontakt und Anmeldung: Tel. 0171 / 3022703  
E-Mail: [PTBS-SHG-Einsatzkraefte@t-online.de](mailto: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](mailto:info@kibis-nf.de)

### ➤ Umwelterkrankte

#### 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. Mittwoch (gerade Monate) von 19 - 20:30 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](mailto:umwelterkrankteFLNF@t-online.de)

### ➤ Ungewollt kinderlos

#### „Alles nur nicht Eltern“ Selbsthilfegruppe

Termine und Uhrzeit bitte erfragen  
KIBIS NF, Tel. 04841 / 800777, E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.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](mailto:vaskulitis@rlsh.de)

## ► Beratung

### **Der Ämterlotse**

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

MehrGenerationenhaus Husum

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

oder Tel. 04841 / 2153

### **Berufliche Integration und Begleitung für Menschen mit Behinderung**

#### **Integrationsfachdienst-IFD**

Niebüll: Thorsten Kanz

Tel. 04661 / 902404

E-Mail: tkanz@bib-flensburg.de

#### **Das Aktionsbündnis Schleswig-Holstein - Inklusive Jobs**

Kreis Nordfriesland, Marktstraße 6, Husum, Dorothea Krug

Tel. 04841 / 67330, Mobil: 0174 / 3343224

E-Mail: dorothea.krug@nordfriesland.de

#### **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

#### **Ehrenamtsinfo Bredstedt**

dienstags, 13.30 - 15.30 Uhr

Amtsgebäude Bredstedt, Zimmer 108

Svea Mintken, Tel. 04671 / 9109227

#### **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

#### **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

Irene Fröhlich, Tel. 04841 / 62649

E-Mail: irene.froehlich@gmx.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

### **Unabhängige Beratung für die Pflege und Versorgung zu Hause in Bredstedt**

Jeden ersten 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

### **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

### ➤ Kleider / Möbel / Essen

#### **„Bunte Vielfalt“ Husum**

Mo - Do 9.30 - 16 Uhr, Fr 9.30 - 13 Uhr  
Hinter der Neustadt 88, 25813 Husum

#### **„Bunte Vielfalt“ Tönning**

Mo - Do 9.30 - 12.30 + 13 - 16 Uhr, Fr 9.30 - 13 Uhr  
Johann-Adolf-Straße 7-9, 25832 Tönning

#### **Spendenkammer des Amts Mittleres Nordfriesland/ Bredstedt**

Spendenannahme dienstags 9 - 12 Uhr,  
Verkauf dienstags 14 - 18 Uhr,  
mittwochs 9 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr  
Bergstraße 9 (Ecke Bahnhofstraße) in 25821 Bredstedt  
Kontakt: Barbara Ingwersen, Tel. 0151 / 20101640

#### **Kinder-Kleider-Zimmer Husum**

Gebrauchte Kinderkleidung für Kinder bis 5 Jahre  
für kleines Geld  
Jeden Montag 10 - 12 Uhr  
Mehrgenerationenhaus, Woldsenstr. 47, 25813 Husum

#### **Kleiderstube der AWO Bredstedt**

Bürgerhaus Bredstedt  
mittwochs 14 - 18 Uhr und donnerstags 13.30 - 18 Uhr

#### **Kleiderkammer Garding**

jeden 1. Mittwoch 14 - 16 Uhr  
Markt 26 in 25836 Garding  
Kontakt: Carmen Lehmann, Tel. 04861 / 1644

#### **Kleiderkammer Tating**

jeden 1. und 3. Montag im Monat 14 - 15 Uhr  
Düsternbrook Nr. 6 (ehemalige Schule), 25881 Tating

#### **3G MöbelMarkt Bredstedt**

Mo - Fr 8 - 14 Uhr  
Neue Arbeit Nord, Eichweberstr. 2, 25821 Bredstedt  
Kontakt: Tel. 04671 / 9430224

#### **Möbel und Mehr Husum**

Mo - Do 9.30 - 16 Uhr, Fr 9.30 - 14 Uhr  
Hinter der Neustadt 88, 25813 Husum  
Tel. 04841 / 9811777  
E-Mail: moebelundmehr@dw-husum.de  
www.moebel-und-mehr-husum.de

#### **Suppenküche für Bedürftige, Bahnmissionsmission**

Mo - Fr 6.30 - 15 Uhr und 19.30 - 22 Uhr  
Poggenburgstr. 16, 25813 Husum  
Tel. 04841 / 2539

## **NiebüllZone sozial & nachhaltig**

Diakonisches Werk Südtondern

Mo - Fr 9 - 15 Uhr

Uhlebüllerstraße 1, 25899 Niebüll

Tel. 04661 / 9001090

## ➤ **Tafeln**

### **Bredstedter Tafel**

mittwochs 9 - 10.30 Uhr

Gartenstr. 13, Jugendzentrum Bredstedt,

Neuanmeldung Di 9 - 10 Uhr, Ausgabe Mi 9 - 11.30 Uhr

### **Eiderstedter Tafel**

Lebensmittelausgabe dienstags und freitags 10 - 12 Uhr

Johann-Adolf-Str. 7-9, 25823 Tönning

### **Föhrer Tafel**

Föhrer Tafel e.V., Am Grünstreifen 2, 25938 Wyk auf Föhr

Gert Binder, Tel. 04681 / 8985

E-Mail: info@foehrer-tafel.de

### **Husumer Tafel**

Lebensmittelausgabe mittwochs ab 15 Uhr (nur Schüler und Berufstätige) und freitags ab 10 Uhr

Schobüller Str. 10, Friedenskirche

### **Sylter Tafel**

Ev. Gemeindezentrum

dienstags 10 - 11.30 Uhr

Kirchenweg 37, 25980 Westerland

Dörte Lindner-Schmidt, Tel. 04651 / 201930

### **Südtondern Tafel**

Lebensmittelausgabe dienstags 10.30 - 11.30 Uhr

Anmeldung ab 9.45 Uhr

Niebüll, Osterweg 8 (Feuerwehrgerätehaus)

### **Leck, Rudolf-Diesel-Str. 16**

Lebensmittelausgabe donnerstags von 10 - 12 Uhr

Anmeldung ab 9.45 Uhr

Rudolf-Diesel-Str. 16

### **Projekt „Rotkäppchen“-Mildstedter Quartiersprojekt**

Jeden Mittwoch werden Lebensmitteltüten der Tafel

Husum an Senioren oder Mobilitätseingeschränkte verteilt.

Annett Dürkop und Truels Reichardt, Tel. 0172 / 2722371

www.dw.husum.de

## ➤ **Projekte**

### **Alltagshilfen in Friedrichstadt**

Ev. Familienbildungsstätte / MG, Tel. 04841 / 2153

### **Fahrradwerkstatt Bredstedt**

Jeden Mittwoch 14 - 16.30 Uhr in der Fahrradwerkstatt in der Husumer Str. 43, 25821 Bredstedt  
Martje Petersen, Tel. 0170 / 9335959  
Svea Mintken, Tel. 04671 / 9192-154

### **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

### **„Kulturtreff Mittendrin“ - Osterstraße 53, Bredstedt**

Di - Do 14.30 - 17.30 Uhr  
Kontakt über das Amt Mittleres Nordfriesland:  
Herr Dirk Bölter, Tel. 04671 / 919233  
Termine unter [www.amnf.de](http://www.amnf.de)

### **Küste gegen Plastik**

Nordfriesisches Innovations-Center  
Schmiedestraße 11, 25899 Niebüll  
Jennifer Timrott, [www.kueste-gegen-plastik.de](http://www.kueste-gegen-plastik.de)  
E-Mail: [post@kueste-gegen-plastik.de](mailto:post@kueste-gegen-plastik.de)

### **Lebensbegleitung Südtondern- Hilfe bei Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit**

Bergstraße 5a, 25926 Ladelund, Tel. 0174 / 4280749  
Weitere Informationen unter:  
[www.lebensbegleitung-suedtondern.de](http://www.lebensbegleitung-suedtondern.de)  
E-Mail: [tychsen@lebensbegleitung-suedtondern.de](mailto: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  
Mehrgenerationenaus, Woldsenstraße 47, Seminarraum  
Helga Scharmer-Martens, Tel. 04841 / 65576  
[www.fbs-husum.de](http://www.fbs-husum.de)

### **Wohnprojekt statThus**

Weitere Informationen unter [www.statthus-husum.de](http://www.statthus-husum.de)

### **Zeittauschbörse Friedrichstadt**

Barbara Ekelöf, Tel. 04881 / 660

## ► Aids/HIV/Sti (sex. übertragbare Krankheiten)

### **Aidsberatung Husum**

Kreis Nordfriesland Gesundheitsamt  
Das Gesundheitsamt bietet eine anonyme und kostenlose AIDS-Beratung an. Wenn Sie es wünschen können Sie einen ebenfalls anonymen und kostenlosen HIV-Test durchführen lassen.

Jana Hundsdörfer, Angelica Lorenzen  
Tel. 04841 / 67711

### **AIDS-Hilfe Nordfriesland**

Wir beraten zu allen Themen der sexuellen Gesundheit und Selbstbestimmung

Katrin Samulowitz, Tel. 0177 / 4787474  
E-Mail: [info@aidshilfe-nf.de](mailto:info@aidshilfe-nf.de), [www.aidshilfe-nf.de](http://www.aidshilfe-nf.de)  
Instagram: @aidshilfe\_nf

## ► Behinderung und Arbeit

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

Enke Jappsen, Kreis Nordfriesland, Tel. 0151 / 22121741

### **Integrationsfachdienst Nordfriesland/IFD Niebüll**

Bahnhofsstr. 5, 25899 Niebüll  
Herr Thorsten Kanz, Tel. 04661 / 902404 und 04841 / 81241  
E-Mail: [tkanz@bib-flensburg.de](mailto:tkanz@bib-flensburg.de)

## ► Beratungs- und Behandlungszentren

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

### **Niebüll**

Mo.-Do. 8 - 17 Uhr und Fr. 8 - 13 Uhr  
Tel. 04661 / 96590, [www.dw-suedtondern.de](http://www.dw-suedtondern.de)  
E-Mail: [bbz-niebuell@dw-suedtondern.de](mailto:bbz-niebuell@dw-suedtondern.de)

### **Leck**

Sprechzeiten nach Vereinbarung  
Tel. 04661 / 96590, [www.dw-suedtondern.de](http://www.dw-suedtondern.de)  
E-Mail: [bbz-niebuell@dw-suedtondern.de](mailto:bbz-niebuell@dw-suedtondern.de)

### **Wyk/Föhr**

Mi von 15 - 19 Uhr und 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](http://www.dw-suedtondern.de)  
E-Mail: [bbz-sylt@dw-suedtondern.de](mailto:bbz-sylt@dw-suedtondern.de)

### **Suchtberatungsstelle Amrum und Föhr**

Sprechzeiten Amrum - Do nach Vereinbarung

Sprechzeiten Föhr - 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 kurberatung@dw-husum.de

#### **Evangelische Familienbildungsstätte Niebüll der diakonischen Werk Südtondern gGmbH**

Haus der Familie, Uhlebüller Str. 22, 25899 Niebüll

Tel. 04661 / 901410

E-Mail: evfbs@dw-suedtondern.de

#### **Elternstarthilfe / Frühe Hilfen**

Leni – LEBENSHILFEEINRICHTUNGEN NIEBÜLL GMBH

Lorenz-Janssen-Str. 11, 25899 Niebüll

Karin Preikschas, Tel. 04661 / 9016134

E-Mail: preikschas@leni-mail.de

#### **Elternstarthilfe / Frühe Hilfen Inseln Föhr und Amrum**

St. Nicolai-Str. 10, 25938 Wyk auf Föhr

Birte Rochhausen, Tel. 0151 / 46658933

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

#### **Elternstarthilfe / Frühe Hilfen Insel Sylt**

Lebenshilfe Sylt, Bastianstr. 22a, 25980 Sylt/Westerland

Uta Causin-Rück, Tel. 04651 / 929802

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

## **Familie leben**

Sabine Tolkmitt, Thordis Harmsen  
Tel. 04841 / 691447

## **PFAD - Kreisverband der Pflege- und Adoptivfamilien in Nordfriesland e.V.**

Karin Ahrens, Tel. 04841 / 871404  
E-Mail: pfad.nf@epost.de

## **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  
Frau Dunker, Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Sylt  
Tel. 04651 / 851180  
E-Mail: andrea.dunker@gemeinde-sylt.de  
Frau Eileen Jappsen, Familienzentrum Sylt  
Tel. 04651 / 922436  
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  
Öffnungszeiten: 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  
Öffnungszeiten: Mo - Do 10 - 15 Uhr, Fr 10 - 12 Uhr  
Tel. 04661 / 942688

#### **Sylt, in der Alten Post, Stephanstr. 6a, 25980 Westerland**

nur nach Terminvereinbarung  
Kontakt über die Beratungsstelle Niebüll  
Tel. 04661 / 942688, Mobil: 0176 / 50195044  
oder per E-Mail: niebuell@frauennotruf-nf.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

### **Sprechstunde für Fragen zur Sexualität- Offen und Ehrlich – die Jugendsprechstunde**

dienstags von 14 - 15 Uhr  
Psychologisches Beratungszentrum des Diakonischen Werks,  
Theodor-Storm-Str. 7, 25813 Husum  
Kontakt: Tel. 04841 / 6914440  
E-Mail: pbz@dw-husum.de, www.dw-husum.de

### **Hochbegabtenförderung e.V.**

Bundesberatungsstelle, Am Pappelbusch 45, 44803 Bochum  
Tel. 0234 / 93567-0, Fax 0234 / 93567-25  
E-Mail: hbf@hbf-ev.de  
www.hbf-ev.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 Tinnum/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

## ► **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

### **proudqueer-Beratungsangebot für betroffene Personen von queer feindlicher Gewalt aller Art sowie deren Angehörige**

Zusätzlich steht das Angebot auch Einrichtungen offen, die intern oder extern mit dieser konfrontiert sind.

Beratung kann persönlich (Nikolaistr. 3, 24937 Flensburg), online oder telefonisch stattfinden.

E-Mail: proud.queer@profamilia.de oder Tel. 0461 / 9092640

## ► **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

## ► **Pflege**

### **Pflegende Angehörige unterstützen- Hilfe in Sicht**

Martina Carstensen, Tel. 0176 / 18388488  
E-Mail: martina.carstensen-hilfeinsicht@web.de

### **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 Janssen, nördliches Nordfriesland und Halligen  
Ulrike Petersen, mittleres Nordfriesland, Amrum und Föhr  
Ramona Frese-Bruhn, südliches Nordfriesland,  
Pellworm und Sylt  
Tel. 04841 / 67710  
E-Mail: [pflugestuetzpunkt@nordfriesland.de](mailto:pflugestuetzpunkt@nordfriesland.de)

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 2024 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](mailto:info@kibis-nf.de), [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)

Erscheinungsweise: 1x jährlich

Auflage: 3.500 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](http://www.kibis-stormarn.de)

23795 Bad Segeberg, Kurhausstraße 2  
Tel. 04551 / 3005  
[www.kis-segeberg.de](http://www.kis-segeberg.de)

24943 Flensburg, Mürwiker Straße 115  
Tel. 0461 / 8693518  
[www.kibis-flensburg.de](http://www.kibis-flensburg.de)

25748 Heide, Hamburger Straße 73  
Tel. 0481 / 9027901  
[www.selbsthilfe-dithmarschen.de](http://www.selbsthilfe-dithmarschen.de)

25524 Itzehoe, Viktoriastraße 10a  
Tel. 04821 / 600133  
[www.kibis-itzehoe.de](http://www.kibis-itzehoe.de)

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

23562 Lübeck, Kahlhorststraße 35 a  
Tel. 0451 / 69339584  
[www.kiss-luebeck.de](http://www.kiss-luebeck.de)

23879 Mölln, Hauptstraße 52  
Tel. 04542 / 9059250  
[www.kibis-herzogtum-lauenburg.de](http://www.kibis-herzogtum-lauenburg.de)

24534 Neumünster, Schützenstraße 14-16  
Tel. 04321 / 419119  
[www.selbsthilfe-neumuenster.de](http://www.selbsthilfe-neumuenster.de)

25462 Rellingen, Oberer Ehmschen 53  
Tel. 04101 / 5003490  
[www.selbsthilfe-pinneberg.de](http://www.selbsthilfe-pinneberg.de)

24768 Rendsburg, Ahlmannstraße 2a  
Tel. 04331 / 132336  
[www.kibis-rendsburg.de](http://www.kibis-rendsburg.de)

24873 Schleswig, Lollfuß 48  
Tel. 04621 / 27748  
[www.kibis-sl.de](http://www.kibis-sl.de)

24211 Schellhorn, Plöner Landstraße 14  
Tel. 04342 / 9033400  
[www.drkploenerland.de](http://www.drkploenerland.de)

# KIBIS

Selbsthilfeberatung Nordfriesland

Poggenburgstraße 10a • 25813 Husum

Tel.: 04841 / 800777

Web: [www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)

E-Mail: [info@kibis-nf.de](mailto: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](http://www.selbsthilfe-sh.info)