

# KIBIS



Selbsthilfeberatung Nordfriesland

# SELBSTHILFE

im Kreis Nordfriesland



Informationen und Termine  
2021

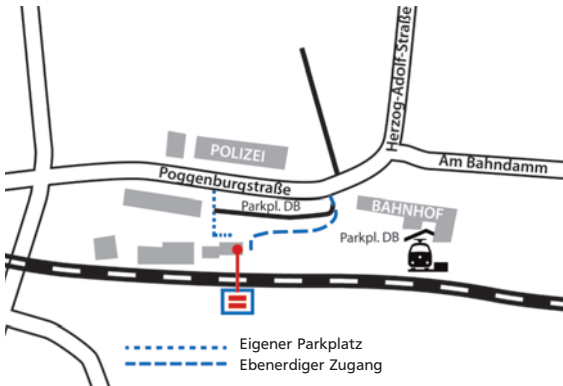
[www.kibis-nf.de](http://www.kibis-nf.de)

# Unsere Angebote

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

KIBS Nordfriesland  
Poggenburgstraße 10a  
25813 Husum  
Telefon: 0 48 41 / 800 777  
EMail: [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 Bürgerinnen und Bürger 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 und Selbsthilfegruppen in organisatorischen und fachlichen Fragen.
- Wir fördern Selbsthilfe & Bürgerschaftliches Engagement und machen sie publik. Wir setzen uns für ein selbsthilfefreundliches Klima ein.

IM AKZEPTIEREN DER UNSICHERHEIT  
LIEGT DIE EINZIGE SICHERHEIT.

Liebe Leserinnen und Leser,

Ein Virus hat unser Leben verändert. Uns erreichen viele Fragestellungen aus der Selbsthilfe: Wie wirken sich die Kontaktbeschränkungen in der Selbsthilfe aus? In welchen neuen Formaten sind Selbsthilfegruppen denkbar? Wie gehe ich mit all den Veränderungen um?

Auch die Beratungsstelle KIBIS musste umdenken. Homeoffice, Videokonferenzen, damit hatten wir bisher kaum Erfahrungen. Unsere Arbeit ist im Moment in einem ständigen Veränderungsprozess. Allen voran das Thema Digitalisierung. Hier gibt es viel Bewegung und Unterstützung. Zum einen die Angebote der Selbsthilfeakademie SH (s.S. 10 + 11), die in Zusammenarbeit mit uns passgenaue Fortbildungen für die aktuelle Situation entwickelt hat. Und auf Landesebene wird die Entwicklung einer Selbsthilfe App in Angriff genommen.

Wir bei KIBIS haben verstanden, dass eine Krise eine Chance sein kann, verlassen eingetretene Pfade und gehen neue Wege mit neuen agilen Methoden.

Es grüßt Sie herzlichst im Namen des KIBIS-Teams

Angelika Weinert

Alle Angaben in diesem Heft gelten vorbehaltlich der jeweils aktuellen Verordnungen, die aufgrund der Corona Pandemie erlassen wurden.

Bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe nehmen Sie bitte vorher Kontakt mit einer Ansprechperson der Gruppe oder KIBIS auf.

# Inhaltsverzeichnis

■ Unsere Angebote .....	2
■ In eigener Sache.....	3
■ Inhaltsverzeichnis .....	4
■ Fünf Vorteile einer Selbsthilfegruppe .....	5
■ Gruppen stellen sich vor .....	6
■ Gruppen im Aufbau .....	9
■ Beratungsangebote .....	10
■ Medientipp .....	16
■ Literaturtipp .....	20
■ Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeberatung von A-Z .....	22
■ Soziale Hilfen .....	45
■ Beratungsstellen .....	50
■ Kontaktstellen S-H .....	55

## 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 2021.**

## Fünf Vorteile einer Selbsthilfegruppe

**X** 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 Freunde und Familie möglicherweise nicht können, weil es ihnen schwer fällt, nachzuempfinden, wie es dir wirklich geht.

**X** In einer Selbsthilfegruppe kannst du offen über deine täglichen Herausforderungen reden, du musst dich nicht verstellen oder auf die Ansichten anderer Rücksicht nehmen. Hier musst du nicht funktionieren, sondern kannst du 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.

**X** 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.

**X** 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.

**X** Selbsthilfe funktioniert ohne lästigen Papierkram oder Kampf mit Ärzten 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.

### Selbsthilfegruppe f. Angehörige von an Krebs erkrankten Menschen in Tönning

Stundenlang mit dem geliebten Menschen in Wartezimmern sitzen, mit mulmigem Gefühl auf die Untersuchungsergebnisse warten, Tränen trocknen, trösten, ermutigen, Wutausbrüche und Rückzug des Kranken ertragen, für ihn kochen, einkaufen, im Internet recherchieren, mit der Krankenkasse telefonieren. Wie die Ungewissheit ertragen, die Angst aushalten, den Partner, die Mutter, die langjährige Freundin zu verlieren? Was tun, um dem Leidenden zu helfen? Wie den Kindern, dem Freundeskreis, den Kollegen erklären, was los ist? Und wohin mit den eigenen Bedürfnissen? Häufig geht es den Angehörigen seelisch noch schlechter als den Kranken selbst. Denn sie übernehmen unwillkürlich die Rolle des Starken, wollen ein Fels in der Brandung sein und erlauben sich keine Schwäche.

Eine betroffene Tönningerin hat für den Austausch mit Angehörigen von krebskranken Familienmitgliedern eine Selbsthilfegruppe gegründet, die sich 14-tägig in Tönning trifft.

Themen sind:

- Wie geht der Kranke, wie geht der Angehörige mit der Krankheit um?
- Wie sieht die spezielle Versorgung eines Krebspatienten aus, was macht der Patient selber, was macht der Angehörige, was machen Außenstehende?
- Wie gehe ich damit um wenn Außenstehende für meine spezielle Situation kein Verständnis haben?
- Welche Sorgen und Bedürfnisse kann ich als Angehörige(r) äußern?
- Welche Art von Unterstützung benötige und wünsche ich mir? Wo sind meine Kraftquellen?
- Austausch von Informationen, denn das Wissen über die Erkrankung gibt Sicherheit. um besser damit leben zu können.

Manches wird leichter, wenn man mit Menschen darüber sprechen kann, die sich in der gleichen Situation befinden.

**Bei weiteren Fragen und für die Anmeldung kontaktieren Sie bitte KIBIS NF unter Tel. 04841-800 777 oder [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de).**

### Zwei Borderline Selbsthilfegruppen für Nordfriesland

Hallo, wir möchten dich unterstützen!

Leidest du an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung und lebst in Nordfriesland? Wir hätten da zwei interessante Angebote für dich. Es geht um eine Offline und eine Online Selbsthilfegruppe, beides kann auch in Kombination sehr hilfreich sein.

Wir sind ausschließlich Betroffene mit derselben Erkrankung. Dadurch haben wir ein besonderes Verständnis füreinander, was eine einzigartige Gemeinschaft ermöglicht.

Unsere Offline Gruppe findet einmal wöchentlich bei der KIBIS Husum statt und unsere WhatsApp Gruppe ist jederzeit erreichbar.

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn du ein Teil davon werden möchtest. Auch wenn du erstmal mehr darüber erfahren willst, kannst du auf unterschiedliche Weise Kontakt zu uns aufnehmen.

**Hier sind deine Möglichkeiten:**

- über KIBIS Nordfriesland
- über unsere Website: [www.borderlinenf.de](http://www.borderlinenf.de)
- schreibe mir bei WhatsApp: 0176-73013906 (Malte K.)

**Ich hoffe bis bald!**

### Rüm hart – Klaar kiming

**Selbsthilfegruppe für Frauen, die an einer Abhängigkeit erkrankt sind**

Leider ist Abhängigkeit eine Erkrankung, die noch immer stigmatisiert wird.

Lass es doch einfach stehen! Du wirst dich doch zusammen reißen können! Denk an die Kinder, Familie, Gesundheit, Arbeit ...

Hast du das alles selber schon gedacht oder sogar gesagt bekommen?

Leider ist es nur mit Willenskraft nicht zu schaffen, denn: Abhängigkeit ist eine Erkrankung, kein moralischer Defekt! Und es kann jeden treffen.

Alleine ist es viel schwieriger aus der Sucht auszusteigen. Statistiken sagen, Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger

## Gruppen stellen sich vor

Baustein bei dem Weg aus der Sucht. Regelmäßig treffen wir uns dienstags um 18.30 Uhr zu unseren Gruppenabenden. Anonymität ist eine wichtige Grundregel.

Es ist wichtig, uns mit der Wirklichkeit zu konfrontieren ohne Angst vor Ausgrenzung und Scham.

Jeder von uns neigt dazu, sich seinen Konsum schön zu reden und die Schwierigkeiten zu bagatellisieren. Ein solches Täuschungsmanöver gelingt aber innerhalb einer Selbsthilfegruppe kaum. Nur zu gut kennen wir, die wir selbst ein Suchtproblem haben, diese Strategie. Wir erinnern uns daran, dass wir uns mit so einer Verharmlosung nur schaden und versuchen uns dabei zu unterstützen, aus diesem Konstrukt von Lügen und Selbstbetrug auszusteigen.

Weil wir alle das gleiche Problem haben, herrscht in unserer Selbsthilfegruppe eine große Solidarität untereinander. Über die Gruppe entstehen neue, intensive Beziehungen, die uns helfen können, auch schwierige Phasen gemeinsam zu überstehen.

Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppen setzt voraus, dass du an unserem Abend nüchtern/clean bist, und dass du bereit bist, über dich und deine Probleme offen zu reden und den Wunsch hast abstinent zu leben.

**Die Treffen finden jeden Dienstag um 18:30 im Eckhus Husum statt.**

**Kontakt Tel.: 0176 21 444 146, 0176 20 405 720  
Email: ruemhart.klaarkiming.husum@gmail.com**

**Homepage:**

**<https://www.ruem-hart-klaarkiming-husum.de/>**

Auf unserer Homepage bieten wir kreativen Frauen, die psychisch erkrankt sind, die Möglichkeit, ihre Kunstwerke in der Galerie zu veröffentlichen. Selbstverständlich auf Wunsch anonym.



### Selbsthilfegruppe „Gegen die Einsamkeit“

- Du fühlst dich oft alleine, würdest gerne „Gemeinsamkeit erfahren“, aber weißt nicht, an wen du dich wenden kannst, weil soziale Kontakte nicht vorhanden oder verloren gegangen sind?
- Du hast einen Partner, eine Partnerin, lebst mit Kindern zusammen, fühlst dich trotzdem manchmal einsam, und dir ist zeitweise danach zumute, dich mit einem anderen Menschen über ganz andere Dinge auszutauschen?
- Du bist zugezogen und kennst hier noch nicht so viele Menschen?

„Einsamkeit“ kann ganz unterschiedlich aussehen, und die Gründe dafür können sehr vielfältig sein und Einsamkeit kann unter Umständen auch krank machen!

Ob Mann oder Frau, ob eher jünger oder bereits älter, ob allein oder in Gemeinschaft lebend – jeder ist willkommen.

Hab ein bisschen Mut – und Du bist dabei!

**Bei weiteren Fragen und für die Anmeldung kontaktieren Sie bitte KIBIS NF unter Tel. 04841-800 777 oder [info@kibis-nf.de](mailto:info@kibis-nf.de).**

### Pneumokokkenmeningitis

Bundesweiter Informations- und Erfahrungsaustausch

Ein Erwachsener mit Pneumokokkenmeningitis sucht bundesweit andere Betroffene, Angehörige und Mediziner\*innen zum Informations- und Erfahrungsaustausch. Weitere Bezeichnungen und Symptome sind nicht näher bezeichnete Polyneuritis, Polyradikulitis, Gangstörung, Schwindelgefühle und geistige Erschöpfung.

**Weitere Informationen:**

**<https://www.nakos.de/adressen/blau/idx@2741>**

### Schmerzgruppe in Bredstedt

Im Gespräch mit einer Bekannten kamen wir auf das Thema „Selbsthilfegruppe“. Wir sind beide an Fibromyalgie erkrankt und leiden sehr unter dem fehlenden Austausch zum Leben mit den Schmerzen.

Wir haben das Thema nun auf „Leben mit Schmerzen“ generalisiert, da dieses allumfassend ist und jeden betreffen kann. Ob nun erst frisch durch Erkrankungen, Unfälle, OPs oder schon seit Jahren ohne Linderung. Schmerzen kennen alle Menschen. Aber was passiert, wenn der Schmerz bleibt, also chronisch wird? Er wird zu einer eigenen Erkrankung, die behandelt werden muss. Die Betroffenen leiden nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und sozial.

In der Selbsthilfegruppe finden die Betroffenen Verständnis, Rat und Hilfe. So kann die Gemeinschaft ähnlicher Betroffener helfen, mit dieser Erkrankung besser zu leben.

Diese Gruppe würden wir gerne in Bredstedt installieren.

**Anmeldung und weitere Infos unter: KIBIS NF  
Tel. 0 48 41 - 800 777 oder E-Mail: info@kibis-nf.de**

## Beratungsangebote

### Selbsthilfe Akademie in Schleswig-Holstein

#### Unsere Philosophie

„Voneinander lernen - Menschen in der Selbsthilfe stärken und Handlungskompetenzen fördern“ lautet unser Motto.



#### Unsere Bildungsangebote

Die Selbsthilfe-Akademie bietet allen in der Selbsthilfe engagierten Personen ein vielseitiges Bildungsprogramm zu unterschiedlichen Themenfeldern. In verschiedenen Formaten wie Tagesseminaren, Workshops oder Fachtagungen können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten

und Kompetenzen ausbauen. Darüber hinaus gehören Vernetzung, Fachtagungen, Zukunfts-Workshops, Beratung und Coaching zu unserem Angebot.

### **Unsere Themenbereiche**

Unsere Angebote sind sehr vielfältig und umfassen folgenden Themen:

- Organisation & Struktur der Selbsthilfearbeit
- Öffentlichkeitsarbeit & Medien
- Kommunikation & Gruppenleben
- Kompetenz, mit Vielfalt umzugehen
- persönliches Gesundheitsmanagement
- Empowerment der Selbsthilfeakteur\*innen

Die „Corona-Pandemie“ hat unsere Planungen in 2020 und für 2021 durcheinandergewirbelt. Und so ist die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein auch auf neuen, digitalen Wegen unterwegs. Für 2021 wird das neue Programm zwei Schwerpunkte haben: In der Zeit von April bis Oktober werden wir mit bewährten und neuen Themen Präsenzveranstaltungen in ganz Schleswig-Holstein anbieten. Ergänzend dazu entwickeln wir besonders für das 1. Quartal (und voraussichtlich auch das 4. Quartal) digitale Online-Formate zu verschiedensten Themen, wie zur Stärkung der eigenen Widerstandskräfte, zur Förderung digitaler Kompetenzen und werden Austauschmöglichkeiten anbieten.

Themenvorschläge und Veranstaltungsideen sind willkommen und können auf der Homepage oder im persönlichen Gespräch genannt werden.

### **Unsere Struktur**

Die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein wird vom PARITÄTISCHEN Schleswig-Holstein in Kooperation mit der AOK NordWest realisiert. Eine Steuerungsgruppe, in der die verschiedenen Ebenen der Selbsthilfe vertreten sind, sichert die Qualität und Weiterentwicklung der Angebote.

**Unter [www.selbsthilfe-akademie-sh.de](http://www.selbsthilfe-akademie-sh.de) finden Sie das aktuelle Veranstaltungsprogramm für 2021.**

### Terminservicestelle Psychotherapie

Suchen Sie einen Termin für ein diagnostisches Erstgespräch oder eine zeitnah erforderliche probatorische Sitzung oder benötigen einen Termin für eine Akutbehandlung, so können Sie sich an die Terminservicestelle Psychotherapie wenden.

Die Terminservicestelle Psychotherapie unterstützt Sie auf Wunsch dabei, so schnell wie möglich einen Termin bei einem entsprechenden Psychotherapeuten zu vereinbaren.

#### **Voraussetzung:**

- Sie sind gesetzlich krankenversichert.
- Sie benötigen keine Überweisung, um einen Termin für eine Psychotherapeutische Sprechstunde, eine Akutbehandlung oder eine zeitnah erforderliche probatorische Sitzung zu vereinbaren.
- Für die Terminierung einer Akutbehandlung oder einer zeitnah erforderlichen probatorischen Sitzung ist eine vorhergehende Psychotherapeutische Sprechstunde notwendig.

#### **Wartezeit:**

Nach Ihrem Anruf bietet Ihnen die Terminservicestelle innerhalb einer Woche einen Termin bei einem entsprechenden Psychotherapeuten an. Die Wartezeit zwischen Ihrem Anruf und Ihrem Termin beträgt maximal fünf Wochen, bei Terminen für eine Akutbehandlung sind es maximal zwei Wochen.

#### **Terminvermittlung:**

Die Terminservicestelle vermittelt einen Termin bei einem Psychotherapeuten, der im jeweiligen Zeitraum freie Termine hat. Eine Vermittlung zum Wunschtherapeuten ist nicht möglich und deshalb kommt es vor, dass mit dem vermittelten Termin auch eine weitere Anfahrt verbunden ist.

**Bitte beachten Sie daher, dass eine Psychotherapeutische Sprechstunde nur der Einstieg in die psychotherapeutische Versorgung darstellt und nicht mit einer Richtlinien therapie zu verwechseln ist.**

<https://www.kvb.de/service/patienten/terminservicestelle/terminservicestelle-psychotherapie/>

### Lebensmutig.

#### Junge Selbsthilfe Blog

Wir bloggen über unsere Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, unsere Herausforderungen im Leben und unsere ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion. Links und wichtige Telefonnummern zur emotionalen Unterstützung in Zeiten von COVID-19.

Hinweise zu verschiedenen Hilfsangeboten und Informationen in Zeiten der Corona-Krise. Für Menschen mit Behinderungen, Depressionen oder Ängsten für alle, die sich in der jetzigen Situation ein bisschen Unterstützung wünschen.

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/links-und-wichtige-telefonnummern-zur-emotionalen-unterstuetzung-in-zeiten-von-covid-19/>

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/>



### **ZEBRA** Zentrum für Betroffene rechter Angriffe e.V.

#### Wen beraten wir?

- › **Betroffene rechtsmotivierter und rassistischer Angriffe**
- › **Angehörige und Freund/innen von Betroffenen**
- › **Zeug/innen eines entsprechenden Angriffs**

#### Was können wir anbieten? u.a.

- › Beratung und emotionale Unterstützung nach einem Angriff und in Krisensituationen
- › Informationen über rechtliche Möglichkeiten (Anzeige, Nebenklage, Opferschutz)
- › Begleitung zur Polizei, zu Behörden, Ämtern, Ärzt/innen und Rechtsanwält/innen
- › Vor- und Nachbereitung sowie Begleitung von Gerichtsverfahren
- › Hinweise zu Möglichkeiten finanzieller Unterstützung, z.B. Prozesskostenhilfe und Entschädigungszahlungen

Weitere Informationen unter [www.zebraev.de](http://www.zebraev.de)

### Das Leben neu aufbauen – *Rebuild your life –*

#### **Kennen Sie das?**

- Sie haben Schlafprobleme und werden immer wieder von Bildern erschreckt, die Ihnen durch den Kopf gehen.
- Ständig müssen Sie an bestimmte Sachen denken und können nicht abschalten.
- Sie fühlen sich einsam und hilflos.
- Sie sind müde und haben keine Energie – schon die kleinsten Alltagstätigkeiten sind Ihnen zu anstrengend?
- Angst und Panik machen sich in Ihrem Alltag breit.
- Sie sind häufig traurig.
- Es gibt Streit mit Ihrem Ehepartner oder den Kindern?

#### ***Do you know that?***

- *You are suffering from sleep disorders?*
- *You have flashbacks in your mind of what has happened?*
- *You always have to think of certain things and you can't relax?*
- *You feel lonely and helpless?*
- *You are tired and run with low energy – even small everyday activities are exhausting you?*
- *Very often you are sad?*
- *Fear and panic becomes overwhelming during the day?*
- *Often you argue with your husband / wife and scold the children?*

#### **Wer kann sich an uns wenden?**

- Menschen nach Flucht und Trauma
- Ehrenamtliche und Hauptberufliche, die mit Menschen mit Flucht-/ Migrationshintergrund arbeiten

#### ***Who can turn to us?***

- *People who have suffered escape and migration*
- *Honoraries and staff members who work with refugees*

### **Was bieten wir an?**

Es finden Einzel-, Paar- und Familienberatung sowie Gruppenangebote in geschützter Atmosphäre zu folgenden Themen statt:

- Hilfen zum Umgang mit Belastungen nach Flucht
- Aufklärung über mögliche Folgen traumatischer Erlebnisse
- Orientierung und Stabilisierung für Menschen nach Flucht und Trauma
- Unterstützung bei der Alltagsbewältigung
- Stärkung von Flüchtlingen und MigrantInnen in ihrer Rolle als Eltern
- Beratung für Ehrenamtliche zum Thema „Umgang mit traumatisierten Menschen“
- Erfahrungsaustausch über die Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen für Ehrenamtliche

### ***What do we offer?***

*Individual and couple advices as well as family and group counseling take place. During our consultations we always watch for a protected atmosphere.*

*There are the following topics:*

- *How to be able to handle the burden of an escape?*
- *Education of aftereffects which may occur after traumatic experiences*
- *Orientation and stabilization after escape and trauma*
- *Support for everyday coping*
- *Strengthening for refugees and migrated people in their parental role*
- *Exchange and consultations for honoraries about the work with people who have traumatic disorders*

### **Wer sind wir?**

Wir sind ein multiprofessionelles Team mit Erfahrungen u.a. in den Bereichen Migration, Flucht, Trauma und Traumafolgen.

### ***Who are we?***

*We are a team with different professionals who all have experiences about the subjects migration, escape, trauma and traumatic disorders.*

<https://dw-husum.de/einrichtung/das-leben-neu-aufbauen-rebuild-your-life/>

## Was tun als Zeug\*in von anti-muslimischer Belästigung

Eine Anleitung zur Unterstützung der attackierten Person



1

### Fange ein Gespräch an.

Gehe zur attackierten Person, setz Dich neben sie und sag Hallo. Versuche dabei, ruhig, gelassen und herzlich zu wirken. **IGNORIERE DEN ANGRIFF.**



2

### Wähle ein beliebiges Thema und beginne eine Diskussion.

Das kann alles sein: ein Film, den Du mochtest, das Wetter, Komplimente für die Kleidung ...



3

### Schaffe einen Schutzraum\*.

Halte den Augenkontakt und beachte die angreifende Person nicht: das Ausbleiben einer Reaktion von Dir wird bald dafür sorgen, dass sie sich zurückzieht.



4

### Führe das Gespräch fort, bis die angreifende Person sich abwendet & bleibe so lange Du gebraucht wirst.

Begleite die attackierte Person an einen neutralen Ort, wo sie sich sammeln kann; respektiere auch ihren Wunsch, wenn sie allein sein oder einfach nur gehen möchte.





## Deine Selbsthilfegruppe per Videokonferenz

Für viele ist es noch ungewohnt, per Videokonferenz ein Selbsthilfegruppentreffen durchzuführen. Die Koordinierungsstelle Junge Sucht-Selbsthilfe im Caritasverband hat ein Faltblatt veröffentlicht, um die Scheu vor digitaler Selbsthilfe zu mindern. Einfach und übersichtlich wird erklärt, wie digitale Treffen gelingen.

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7506>

## „Stärker als Gewalt“?

Die Website [www.staerker-als-gewalt.de](http://www.staerker-als-gewalt.de) bündelt erstmals den Zugang zu einer Vielzahl an bundesweiten Hilfe- und Beratungsangeboten.

Sie klärt auch über verschiedene Formen von Gewalt auf und erklärt, wie man sie erkennt, wie jede und jeder sich dagegen einsetzen kann und wo man Beratung und Hilfe findet.

Wem hilft „Stärker als Gewalt“?

- Jeder Person, die von häuslicher, sexualisierter oder digitaler Gewalt betroffen ist.
- Jeder Person, die Zeugin oder Zeuge einer solchen Gewaltsituation ist.



Eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

## MIKA APP: Ein Begleiter für die Krebstherapie

Mika soll Betroffene und Angehörige bei der Therapie und Bewältigung einer Krebserkrankung unterstützen. Dafür bietet die App einen täglichen Check-up, mit dem Symptome und das Wohlbefinden dokumentiert werden können.

Im Kalender kann man jederzeit seine Angaben überprüfen. Kritische Symptome kennzeichnet Mika mit einem roten Punkt, unkritische mit einem grünen Punkt. Der tägliche Check-up lässt sich auch zurücksetzen und erneut ausfüllen. Zusätzliche Informationstexte decken

sowohl medizinische als auch rechtliche Aspekte rund um das Thema ab. An der Entwicklung waren Experten der Berliner Charité, dem Universitätsklinikum Leipzig und dem Heidelberger Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) beteiligt.

**MIKA-App:** kostenlos und werbefrei

### Online Selbsthilfeaktivitäten für pflegende Angehörige

Gemeinsam mit pflegenden Angehörigen hat „wir pflegen e.V.“ eine neue App namens „in.kontakt“ entwickelt. Diese ist ein erster Schritt im Ausbau der virtuellen Selbsthilfe und ermöglicht es pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen, sich geschützt auszutauschen, zu informieren und gegenseitig zu unterstützen.



Zur App siehe:

<http://in-kontakt.online/#/>

Weitere Infos unter:

[www.wir-pflegen.net/oshi-pa-projekt/](http://www.wir-pflegen.net/oshi-pa-projekt/)

### Neben dir – der Podcast für Angehörige

Mit unserem Podcast möchten wir Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben, eine Stimme und ein offenes Ohr schenken. Es gibt viele wertvolle Angebote für Angehörige und doch haben wir den Eindruck, dass sie viel zu oft noch zu kurz kommen. Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, ein digitales Angebot zu schaffen, in dem sie mit ihren Themen im Mittelpunkt stehen.



Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, einmal reinzuhören:

**Neben dir – der Podcast für Angehörige**

<https://www.facebook.com/nebendir.podcast/>

### Entlastung für Angehörige

Die Unterbringung in einem Pflegeheim ist meist mit hohen Kosten verbunden. Wenn pflegebedürftige Eltern diese nicht allein aufbringen können, verpflichtet die Sozialhilfe die erwachsenen Kinder – abhängig von deren Einkommen – zu Unterhaltszahlungen. Mit dem Angehörigen-Entlastungsgesetz, das zum 1. Januar 2020 in Kraft getreten ist, dürften künftig deutlich weniger Angehörige zur Kasse gebeten werden als bisher.

Danach können Unterhaltsansprüche erst ab einem Jahresbruttoeinkommen von 100.000 Euro geltend gemacht werden. Hinzu kommt, dass durch die sogenannte Vermutungsregelung die Unterhaltspflicht von Angehörigen nicht generell, sondern nur im Einzelfall geprüft wird, wenn es hinreichende Anhaltspunkte für ein Überschreiten der 100.000-Euro-Grenze gibt.

**[www.bmas.de](http://www.bmas.de)**

### Podcast „Jung und Freudlos“

Jung und Freudlos ist euer Podcast aus der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Freiburg. Das Projekt wird vom Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg unterstützt und ist Teil der Lehre in der Psychiatrie. Unser Team besteht aus Ärztinnen und Ärzten, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern und Medizinstudierenden.

Sebastian und Ismene, Assistenzarzt und Assistenzärztin und auf dem Weg zum Facharzt für Psychiatrie, beantworten alle 14 Tage die von Moritz, einem Medizinstudenten, gestellten Fragen zu psychischen Krankheitsbildern und psychiatriebezogenen Themen. Zusätzlich sind immer wieder Experten zu Gast und werden zu ihren Spezialgebieten interviewt. Wir wollen informieren, aufklären und mit Vorurteilen aufräumen. Wir möchten dazu beitragen, dass psychische Erkrankungen weniger stigmatisiert werden und Betroffene die Hilfe in Anspruch nehmen können, die sie brauchen. Und wir wollen dabei Spaß haben und mit euch unsere Begeisterung für die Psyche und die Psychiatrie teilen.

**Website: „Jung und Freudlos“ (<https://juf.podigee.io>)**



## Medikamente für Kinder

Was tun bei Husten, schmerzenden Ohren oder Halsentzündung?

Gibt es wirksame Medikamente gegen Übelkeit und Durchfall?

Was hilft bei Kopfläusen, Lippenherpes und Co.?

Und vor allem:

Sind all diese Medikamente überhaupt für Kinder zugelassen und geeignet? Ein neues Buch der Stiftung Warentest gibt Eltern klare Antworten und Sicherheit.

„Medikamente für Kinder“ hat 384 Seiten, ist für 29,90 Euro im Handel erhältlich oder kann online bestellt werden. [www.test.de/medikamente-kinder](http://www.test.de/medikamente-kinder)



## Medizin im 21. Jahrhundert

Das Buch beschreibt Innovationen, die durch Big Data, Künstliche Intelligenz und Robotik möglich werden. Diese Technologien werden die Medizin und das Gesundheitswesen im weiteren Verlauf des 21. Jahrhunderts prägen. Die Autoren

skizzieren Entwicklungen, die schon jetzt greifbar sind. Was muss getan werden, um das Gesundheitssystem in Deutschland für die Zukunft zu rüsten, damit die medizinischen und digitalen Innovationen beim Patienten ankommen?

**Prof. Dr. med. Erwin Böttinger  
und Dr. med. Jasper zu Putlitz (Hg.)**

**Die Zukunft der Medizin**

**2019, XIV, 414 S., 49,95 Euro**

**MWV Medizinisch Wissenschaftliche  
Verlagsgesellschaft, Berlin**

## Um den Schlaf gebracht

Wenn die Kehle im Schlaf vibriert, kann es so laut werden wie auf der Autobahn. Nacht für Nacht werden Partnerschaften Stück für Stück zersägt, flüchten Hunderttausende aus dem gemeinsamen Schlafgemach.

Doch Schnarchen ist auch ein medizinisches Problem: Schlafapnoe zerstört den erholsamen Schlaf, raubt Lebenszeit und Gesundheit.

Der Autor geht den Problemen auf den Grund. Aufschlussreich und amüsant gibt er Antworten auf die wichtigsten Fragen: Wie stelle ich mein Schnarchen ab? Wie hoch ist mein persönliches Risiko? Wann muss ich zum Arzt? Was sind die besten Gegenmittel?

**Dr. Peter Spork**

**Das Schnarchbuch – Ursachen, Risiken,  
Gegenmittel bei Schnarchen und Schlafapnoe**

**2019, 188 S., 14,94 Euro**

**Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main**



## Herzschwäche

Die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist eine ernste und tückische Erkrankung, die sich meistens mit unspektakulären Symptomen und schleichend mit Atemnot, Leistungsabnahme und Flüssigkeitseinlagerungen beispielsweise in den Unterschenkeln (geschwollene Beine, Knöchelödeme) bemerkbar macht. Die Symptome der Herzschwäche sind zum Teil eher diffus und somit für die zumeist älteren Patienten nicht immer dem Herzen zuzuordnen.

Leicht verständlich informieren Herzexperten über Ursachen, Vorbeugung sowie über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten der Herzschwäche.

**Der Ratgeber „Das schwache Herz“ (180 S.) kann kostenfrei per Tel. unter 069 955128- 400 (E-Mail: [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)) angefordert werden.**

**Weitere Infos unter:**

**[www.herzstiftung.de/herzwochen2020](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2020) und**

**[www.herzstiftung.de/herzschwaechen-therapie](http://www.herzstiftung.de/herzschwaechen-therapie)**

## ➤ **ADHS Regionalgruppe Südtondern**

### **ADHS-Gesprächsgruppe**

Kontakt: Anmeldung unter der

E-Mail: [adhs-selbsthilfe-suedtondern@gmx.de](mailto:adhs-selbsthilfe-suedtondern@gmx.de)

Treffen: jeden 2. Montag im Monat in der Familienbildungstätte Niebüll, Uhlebüller Landstraße 22

## ➤ **Adipositas**

Adipositas Selbsthilfegruppe Sylt

Kontakt: Stefanie Flintermann, Tel. 01 72 / 18 62 062

## ➤ **ALS- Gesprächskreis in Husum**

Kontakt: Herbert Heinlein, Tel. 0 481 / 50 22 072

Treffen: im Stadtweg 44, Husum, Diakonie, bitte erfragen

## ➤ **Alzheimer**

### **Gesellschaft Nordfriesland e.V.**

Kontakt: Dr. Carsten Thoroë, Tel. 01 63 / 6 30 66 91

im Hause der Diakoniestation Husum

Stadtweg 44, 25813 Husum

[www.alzheimer-nordfriesland.jimdo.com](http://www.alzheimer-nordfriesland.jimdo.com)

## ➤ **Angehörige**

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Diagnose „HIV positiv“**

Kontakte und Treffpunkte bitte erfragen bei

KIBIS NF, Tel. 0 48 41 / 800 777

### **Angehörigengruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen / Psychose, Manisch-Depressiv**

Kontakt: Thomas Fischer, Kreisgesundheitsamt,

Damm 8, 25813 Husum, Tel. 0 48 41 / 6 77 34

### **Selbsthilfegruppe für „Angehörige psychisch Kranker“**

Kontakt: KIBIS NF, Tel. 0 48 41 / 800 777

Treffen: jeden 3. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr bei KIBIS

## ➤ **Angst und Depressionen**

### **Angst und Depressionen Husum**

Kontakte und Treffpunkte bitte erfragen

bei KIBIS NF, Tel. 0 48 41 / 800 777

### **Angst und Depressionen Struckum**

Treffen: 14-tägig jeden Dienstag um 20 Uhr

im Gemeindehaus in Struckum

Kontakt: Heinrich, Tel. 0 46 71 / 43 29

### **„Keiner ist allein“ Niebüll**

Kontakt: Frau Rönna, Tel. 0 46 61 / 904 5555,  
Frau Jacobsen, Tel. 0 17 9 / 51 25 157  
Treffen: donnerstags 19 Uhr im BBZ Niebüll,  
Westerlandstr. 3, 25899 Niebüll, Pavillion

### **Selbsthilfegruppe „Lichtblick“ Föhr**

Kontakt: Dr. Marina Kowalewski, Tel. 0 46 81 / 46 11,  
E-Mail: [suchtberatung@bruecke-foehr.de](mailto:suchtberatung@bruecke-foehr.de)  
Treffen: jeden Mittwoch um 18 Uhr, Die Brücke e.V.,  
Strandstraße 4 G, 25938 Wyk auf Föhr  
Aktuelle Informationen unter [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**

Treffen: jeden 1. Samstag im Monat 11 - 13.30 Uhr  
KIBIS im Kreis Schleswig-Flensburg,  
Lollfuß 48, 24837 Schleswig  
Barrierefrei und Parkplätze vorhanden.  
Ansprechpartner/innen: Heinke Friedrichsen,  
Email: [Heinke.Friedrichsen@versanet.de](mailto:Heinke.Friedrichsen@versanet.de)  
Henry Suttkus, Email: [h.suttkus@gmx.de](mailto:h.suttkus@gmx.de),  
Tel. 01 76 / 51 68 36 93  
Gerhard Schmitz,  
Email: [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**

Kontakt: D. Hansen, Tel. 0 48 41 / 66 96 565,  
G. Fechner, Tel. 0 17 2 / 99 37 850,  
E-Mail: [uveitis-im-norden@gmx.de](mailto:uveitis-im-norden@gmx.de)  
Treffpunkt und Datum bitte erfragen.

### ➤ **Behinderungen**

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

Kontakt: Erich Jacobsen, Tel. 0 17 2 / 37 33 093  
Sprechstunde: jeden 1. Montag im Monat  
von 9 - 12 Uhr im Rathaus, Zingel 10, Husum,  
im Zimmer 025 im Erdgeschoss

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

Kontakt: Manfred Steffens, Tel. 0800 / 0800 679

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

## **Behindertenberatung Kreisgesundheitsamt**

Kontakt: Frauke Fischer, Tel. 0 48 41 / 6 77 26

## **Bundesverband für Rehabilitation KV Nordfriesland**

### **Vorher: Bund deutscher Hirnverletzter**

Kontakt: Klaus Euler, Tel. 0 46 74 / 96 28 01

## **Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Husum e.V.**

Kontakt: Manfred Carstens,  
Tel. 0 48 41 / 6 35 45, Fax 0 48 41 / 6 35 47

## **Lebensbegleitung Nord gGmbH**

Freizeitgestaltung und Ferienmaßnahmen beh. Kinder  
und Jugendlicher

Kontakt: Frau Kneib, Tel. 0 48 41 / 6 68 39 80,  
Mo - Fr 8 - 12 Uhr, Stadtweg 2a, Husum

### ➤ **Blinde**

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

Bezirksgruppe Husum

Kontakt: Elka Andresen, Tel. 0 48 41 / 56 28

Email: husum@bsvsh.org

Treffen: letzter Do im Monat, 15 Uhr,  
Dragseth's Gasthof, Zingel 11, Husum

### ➤ **Borderline**

## **Selbsthilfegruppe Borderline**

Kontakt: KIBIS NF, Tel. 0 48 41 / 800 777,

Email: info@kibis-nf.de, www.borderlinenf.de

Treffen: wöchentlich bei KIBIS, Termine und Uhrzeit  
bitte erfragen.

### ➤ **CED Selbsthilfegruppe Husum**

## **Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen**

Kontakt: Kontakt: Axel Carl, Tel. 0 1 60 / 173 19 26

Treffen: Mittwoch der im Monat dem 15. nahe ist,  
19 Uhr, Husumer Werkstätten, Dieselstr. 18

### ➤ **CFS (Chronische-Fatigue-Syndrom)**

## **Syndrom der chronischen Erschöpfung, Systemische Belastungsintoleranz**

Beratung für Betroffene und Unterstützer

Kontakt: Sigrid Saxen, Tel. / Fax 0 48 41 / 825 10

(bitte den Anrufbeantworter nutzen)



## ➤ Diabetes

### **Diabetiker Selbsthilfegruppe Husum**

Kontakt: Harro Jacobsen Tel. 0 46 62 / 45 81

Treffen: jeden 2. Montag im Monat,  
Klinik Husum / „De Ole Peerstall“, bitte anmelden

### **Diabetikergesprächskreis Leck**

Kontakt: Königl. Privil. Apotheke, Hans-Günter Lund,  
Tel. 0 46 62 / 22 20, Email lund@apotheke-leck.de

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat um 19 Uhr im  
Haus des Dänischen Vereins, Probst-Nissen-Weg 55,  
Leck

### **Diabetiker Selbsthilfegruppe Niebüll**

Kontakt: Harro Jacobsen, Tel. 0 46 62 / 45 81

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat um 20 Uhr  
in der FBS, Haus der Kirche, Uhlebüller Straße 22,  
bitte anmelden

### **Diabetes Bewegungsgruppe**

Ansprechpartner: Thorsten Schulze

Tel. 0 48 46 / 6 37 85

Fax: 0 48 46 / 6 01 61 88

Email ThorstenSchulze@t-online.de

Treffen: jeden Mittwoch von 9.15 - 10.30 Uhr in der  
Turnhalle in Hattstedt, Nordseestraße

## ➤ Dialyse und Nierenkranke

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

Kontakt: Evelin Topp, Tel. 0 48 04 / 969

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat um 19 Uhr in  
der Gaststätte Koll, 25746 Weddingstedt

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

Altersgruppe zwischen 18 und 40 Jahren

[www.junge-nierenkranke.de](http://www.junge-nierenkranke.de)

## ➤ Demenz

### **Angehörigen-Gesprächskreis - Husum Alzheimer Gesellschaft NF**

Kontakt: Dorothee Mühlenbeck, Tel. 0 48 41 / 727 98

Treffen: 14-tägig mittwochs um 16 Uhr in der  
Diakoniestation, Stadtweg 44, Husum  
Termin bitte erfragen

### **Angehörigen-Gesprächskreis – Bredstedt**

Kontakt: Gudrun Andresen, Tel. 0 46 71 / 600 730

Treffen: jeden 2. Montag von 18 - 19.30 Uhr im  
Tonderntreff, Osterstr. 28, Bredstedt

**Betreuung auf dem Bauernhof - Behrendorf für Menschen mit Demenz mit Kaffee und Kuchen**  
Kontakt: Bauernhofprojekt, Frau Thomsen-Wohlert, Tel. 0 48 43 / 14 75, Treffen: auf Anfrage

### **Café Donnerstag**

Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen  
Kontakt: Heike Tetens, Christine Becker, Gudrun Andresen, Tel. 0 48 41 / 21 53  
Treffen: 14-tägig donnerstags 15 - 17 Uhr im Mehrgenerationen Haus, Woldsenstr. 47, Husum

### **Café Sahnehäubchen**

für Menschen mit Demenz mit Kaffee und Kuchen  
Kontakt: Nicole Paysen, Tel. 0 48 41 / 83 88 0  
Treffen: jeden Montag und Mittwoch 14.30 - 17.30 Uhr, Diakoniestation, Stadtweg 44

### **Demenz Bibliothek Mildstedt**

Für Angehörige von Menschen mit Demenz, Menschen mit beginnender Vergesslichkeit und Interessierte  
Kontakt: Matina Wippermann, Demenz Bibliothek Mildstedt, in der Quartiersentwicklung Mildstedt, Schulstr. 8, Tel. 0 48 41 / 668 29 96  
Treffen: jeden 2. und 4. Di im Monat 15 - 16.30 Uhr. Jeden Donnerstag 9.30 - 10.30 Uhr.

### **Demenz Beratung**

Für Angehörige von Menschen mit Demenz, Menschen mit beginnender Vergesslichkeit und Interessierte  
Kontakt: Matina Wippermann, Demenz Bibliothek Mildstedt in der Quartiersentwicklung Mildstedt, Schulstr. 8, Tel. 0 48 41 / 668 29 96  
Treffen: jeden letzten Di im Monat 15 - 16.30 Uhr. Mit Kaffee und Kuchen. Auf Wunsch sind Einzelgespräche möglich.

### **Erinnerungs-Buch erstellen / Biografiearbeit**

Für Angehörige von Menschen mit Demenz, Menschen mit beginnender Vergesslichkeit und Interessierte.  
Kontakt: Matina Wippermann, Demenz Bibliothek Mildstedt in der Quartiersentwicklung Mildstedt, Schulstr. 8, Tel. 0 48 41 / 668 29 96  
Treffen: jeden 1. Di im Monat von 15 - 16.30 Uhr

### **Malen und Gestalten**

Für Angehörige von Menschen mit Demenz, Menschen mit beginnender Vergesslichkeit und Interessierte.  
Kontakt: Matina Wippermann, Demenz Bibliothek Mildstedt in der Quartiersentwicklung Mildstedt, Schulstr. 8, Tel. 0 48 41 / 668 29 96  
Treffen: jeden 3. Di im Monat von 15 - 16.30 Uhr

### **Entspannung für Angehörige von Demenzerkrankten**

Verschiedene Entspannungsmethoden für Angehörige

Kontakt: Meerentspannung, Manuela Bosse,

Tel. 0 17 09 - 800 500

Den sanften Weg gehen. Entspannung, auftanken,

Abstand für Angehörige.

Kontakt: Bernadette König, Tel. 0 46 25 / 76 02

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz und deren Angehörige**

Kontakt: Gudrun Andresen, Tel. 0 46 71 / 600 730 und

Angelika Lies, Tel. 0 15 2 / 56 19 96 51

Treffen: jeden 2. Freitag im Monat, Uhrzeit erfragen

### **Kaffeekännchen**

Kontakt: Ilona Lepke, Tel. 0 48 43 / 20 82 0

Treffen: jeden Donnerstag von 14.40 - 17.30 Uhr in der

Diakoniestation Viöl, Schwalbenweg 2

### **Offene Demenz Sprechstunde - Husum**

ohne Anmeldung, für Angehörige, Menschen mit

beginnender Demenz, Interessierte

Lokale Allianz für Menschen mit Demenz in

Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft NF

Kontakt: Gudrun Andresen 0 46 71 / 600 730

Angelika Lies, Tel. 0 15 2 / 56 199 651

Treffen: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

17 - 18 Uhr in der Familienbildungsstätte

Woldsenstr. 47, Husum

### **Offenes Singen**

für Menschen mit Demenz und Interessierte mit Kaffee

und Kuchen

Kontakt: Alzheimer Gesellschaft NF - Angelika Lies,

Dorothee Mühlenbeck, Tel. 0 15 2 / 56 19 96 51

Treffen: jeden 2. Montag im Monat, 15 - 17 Uhr

in der Friedenskirche, Schobüller Str.10, Husum mit

Herrn Pastor Dahl

### **Offenes Wohnzimmer „Spiele“**

Mit Gedächtnistraining

Kontakt: Gudrun Andresen, Tel. 0 48 41 / 21 53

Treffen: dienstags 15 - 17 Uhr im Mehrgenerationen

Haus, Woldsenstr. 47, Husum

### **Pflegestützpunkt Kreis Nordfriesland**

Kontakt: Ulrike Petersen, Tel. 0 48 41 / 67 710

Treffen: jeden Donnerstag im Gesundheitsamt, Damm

8, Husum 8.30 - 12 Uhr

### **Schlosspark Boule - spielen auch für Menschen mit beginnender Demenz**

Kontakt: Frau Friedrich, Tel. 0 48 41 / 6 49 85

Treffen: donnerstags und sonntags 14 Uhr im Schlosspark, Nähe Krankenhaus

## **Schulungen für Angehörige**

Demenz Schulungskurs Pflegestützpunkt NF

Kontakt: Inga Koch, Tel. 0 48 41 / 67 723

5x2 Stunden, kostenfrei; Themen: Demenz verstehen, Erinnerungsarbeit, herausforderndes Verhalten, Wohnumfeld gestalten, Kommunikation, Validation, Unterstützungsmöglichkeiten, gute Selbstfürsorge

## **Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz**

Kontakt: Lokale Allianz und Alzheimer Gesellschaft NF- Angelika Lies, Tel. 0 15 2 / 56 19 96 51

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat

19 - 20.30 Uhr im Mehrgenerationen Haus, Woldsenstr. 47, Husum

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

### **Regionalgruppe S.-H.**

Kontakt: Roswita & Ernst Schlesselmann

Tel. 0431 / 788 937

Email: familie.schlesselmann@dksv.de, Internet:

www.klinefelter.de

## ➤ **Dystonie**

Kontakt: Karl-Heinz Petersen, Tel. 0 46 37/ 96 36 86 1

Email: karl-heinz.petersen@rg.dystonie.de

oder über KIBIS 0 48 41/ 80 07 77

Treffen: 2. Mittwoch im ungeraden Monat

um 16 Uhr im Haus der Familie (KIBIS),

Wrangelstr. 18, 24939 Flensburg

Der Raum befindet sich in der unteren Etage und ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

## ➤ **Einsamkeit**

### **Selbsthilfe zum Thema Einsamkeit**

Kontakt: KIBIS NF, Tel. 0 48 41 / 800 777

Email: info@kibis-nf.de

Treffen: Termine und Uhrzeit bitte erfragen

## ➤ **Esstörungen**

### **Waagemutige**

Kontakt: Hannelore Roth, Tel. 0 46 81 / 50 10 47

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr,

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

## ➤ **Fatigue Sportgruppe**

### **„Fitness trotz Fatigue“**

Kontakt: Susanne Ebeling, Email: info@fitbidirkundirk.de

Treffen: jeden Dienstag von 16 - 16.45 Uhr

bei Fit bi Dirk un Dirk, Langenhorn, An der B5 6d,

Tel. 0 46 72 / 77 63 007

## ➤ **Frauen**

### **Beratung für Schwangere, junge Mütter und Familien im Kreis Nordfriesland**

Telefon: 0 800 / 0 800 670

### **Frauenasylgruppe**

Kontakt: Ute Hansen

Treffen: jeden 2. und 4. Do im Monat

von 15 bis 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus

### **Hilfetelefon**

Bei Gewalt gegen Frauen

In 17 Sprachen + Gebärdendolmetscher über PC

Tel. 0 80000 116 016, kostenfrei und anonym

### **Lebensspuren- Gesprächskreis für Frauen 60+ Bredstedt**

Kontakt: Gudrun Andresen, Tel. 0 46 71 / 600 730

Treffen: jeden 1. Montag im Monat, um 15 - 17 Uhr im Tonderntreff Bredstedt

### **JUMP Husum/Frühstückstreff für junge Mütter und schwangere Frauen**

Kontakt: Melanie Lorenzen Tel. 01 51 / 65 41 11 09

Treffen: jeden Montag von 9.30 - 11.30 Uhr in der Familienbildungsstätte Husum, Woldsenstr. 47

### **Lesben unterwegs - Freizeitgruppe für lesbische Frauen**

Kontakt: 0 48 41 / 77 68 86

Treffen: jeden 3. Sonntag im Monat in Husum 11.15 Uhr am Bahnhof, weitere Infos unter obiger Tel. Nr.

### **Treffen für Trans-Menschen**

Regelmäßige Treffen in Heide

Kontakt und Treffen: Näheres bitte erfragen unter trans-sh@web.de

## ➤ **Freizeitgruppe**

Kontakt: KIBIS NF, Tel. 0 48 41 / 800 777

Email: info@kibis-nf.de

Treffen: Termine und Uhrzeit bitte erfragen

### **Seniorengruppe Föhr „Nirosta“**

Kontakt: Rosi Petersen, Tel. 0 46 81 / 34 90

Treffen: jeden Dienstagnachmittag 14 Uhr in der Brücke e.V., Strandstraße 4G, 25938 Wyk auf Föhr

## ➤ Inklusionssport

Die Anmeldung erfolgt über die AWO in Bredstedt, Tel. 0 46 71 / 91 30 24, oder die NFE in Breklum, Tel. 0 46 71 / 92 720.

Jeden Montag in der Zeit von 16.15 bis 17.15 Uhr trifft sich die Inklusionssportgruppe Breklum in der kleinen Turnhalle.

## ➤ Kinder und Jugendliche

### **ADHS Regionalgruppe Südtondern**

ADHS-Gesprächsgruppe

Kontakt: Anmeldung unter der E-Mail: [adhs-selbsthilfe-suedtondern@gmx.de](mailto:adhs-selbsthilfe-suedtondern@gmx.de)

Treffen: jeden 2. Montag im Monat in der Familienbildungsstätte Niebüll, Uhlebüllers Landstraße 22, 25899 Niebüll

### **Kreuz und Queer**

Jugendgruppe für lesbische, schwule, bisexuelle, trans, inter und quere junge Erwachsene in Nordfriesland

Kontakt: Tel. 0451 / 70 75 588

E-Mail: [kreuzundqueerNF@lambada-nord.de](mailto:kreuzundqueerNF@lambada-nord.de)

[www.nasowas.org](http://www.nasowas.org)

### **Legasthenie und Dyskalkulie - Ortsgruppe St. Peter Ording/ Eiderstedt**

Kontakt: Nina Rother, Tel. 0 48 63 / 958 95 99, [info@lernwelt-rother.de](mailto:info@lernwelt-rother.de)

Treffen: bitte erfragen

### **Projekt „Durchbruch“**

Begleitung und Unterstützung von Jugendlichen und jungen Menschen mit sozialen, kulturellen und seelischen Handicaps, insbesondere auch Suchtprobleme.

Kontakt: Land in Sicht, Tel. 0 48 41 / 66 21 46

Email: [LiSeV@t-online.de](mailto:LiSeV@t-online.de)

Adolf-Brütt-Str. 21, 25813 Husum

## ➤ Krebs

### **Deutsches Krebsforschungszentrum**

Krebsinformationsdienst, persönliche Beratung täglich von 8 - 20 Uhr, Tel. 0 800 / 420 30 40 oder per Email: [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)

Weitere Informationen unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

### **Krebsberatungsstelle Husum**

Kontakt: Manfred Gaspar M.A. Psychoonkologe, Klinik Husum, Erichsenweg 16,

Tel. 0 48 41 / 660 15 70,

Email: [beratung-husum@krebsgesellschaft-sh.de](mailto:beratung-husum@krebsgesellschaft-sh.de)

Sprechstunde: mittwochs 15-17 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

### **Sportgruppe „Frauen nach Brustkrebs“**

Kontakt: Fit bi Dirk un Dirk, Langenhorn,  
An der B5 6d, Tel. 0 46 72 / 77 63 007,

Email: info@fitbidirkundirk.de

Treffen: Zeiten und Termine bitte erfragen,

Trainerin: Susanne Ebeling

### **Krebsberatungsstelle Heide**

Kontakt: Tel. 04 81 / 7 85-11 10

Email: beratung.heide@krebsgesellschaft-sh.de

Sprechzeiten: jeden Freitag 15 - 16.30 Uhr

und nach Vereinbarung

### **Krebsgruppe Insel Föhr**

Kontakt: Regina Grünthaler, Tel. 0 46 81 / 32 08

Treffen: jeden letzten Mittwoch im Monat

um 18 Uhr, Yoga jeden Montag 17.45 Uhr

im Brückezentrum, Strandstraße 4g, Föhr

### **SHG Eierstockkrebs**

Kontakt: Andrea Krull, Tel. 01 72 / 43 03 542

Email: akrulli@icloud.com

Treffen: 1. Mittwoch im Monat um 16.30 Uhr,

im Bildungszentrum im Städtischen Krankenhaus Kiel,  
Hasseldieksdammer Weg 30

### **„Jetzt oder Nie!“**

Chor für (Krebs- und schwer)kranke Menschen, deren  
Angehöriger und Unterstützer

Kontakt: Andrea Krull

Treffen: jeden Donnerstag um 19 Uhr in der

Musikschule Neumünster, Haart 32,

Tel. 0 43 2 / 95 22 21

### **Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen**

Kontakt: Claudia Hansen, Tel. 0 48 41/74 01 29

Treffen: jeweils am ersten Montag im Monat

um 19 Uhr im „De Ole Peerstall“, Klinikum

Nordfriesland gGmbH, Klinikum Husum,

Erichsenweg 16, 25813 Husum

### **Leben mit Krebs! Hilfe u. Selbsthilfe im DRK**

Kontakt und Beratung Husum, Vera Oelerking,

DRK-Kreisverband NF, Industriestraße 9,

Tel. 0 48 41 / 96 68-15, Fax 0 48 41 / 96 68 - 22

Email: vera.oelerking@drk-nordfriesland.de

Sprechzeiten: Mo - Fr von 8 - 12 Uhr

beim DRK-Kreisverband NF, Industriestr. 9, Husum

jeden Freitag Wassergymnastik im TSBW nach

Absprache

## **Leben mit Krebs! Hilfe u. Selbsthilfe im DRK**

Kontakt und Beratung Niebüll

Kontakt: Karin Krommes, DRK-Kreisverband NF

Außenstelle Niebüll, Gotteskoogstr. 3

Sprechzeiten: Mo- Fr 9 - 12 Uhr

Tel. 0 46 61 / 10 41 + 85 88, Fax 0 46 61 / 14 24

Email: karin.krommes@drk-nordfriesland.de

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

Treffen: 2 x im Monat, montags

von 15- 17.30 Uhr in der 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

## **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Husum**

Kontakt: Dieter Hoh, Tel. 0 48 41 / 77 29 80

Email: shg-pca-husum@web.de

Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr

im Albert-Schweitzer-Haus in Husum-Rödemis,

Kirchenweg 2

## ➤ **Lichen sclerosus**

### **Lichen sclerosus Deutschland e.V.**

Große Brunnenstr. 120a, 22763 Hamburg

Email: kontakt@lichensclerosus-deutschland.de

www.lichenscleorus-deutschland.de

## ➤ **Männer**

### **Treffen für Trans-Menschen**

Regelmäßige Treffen in Heide

Kontakt und Treffen: Näheres bitte erfragen

unter trans-sh@web.de

### **„Väteraufbruch für Kinder“ e. V. - Kreisgruppe Kiel**

Kontakt: Karl-Heinz Eckert Tel. 04 31 / 66 87 75 6

E-Mail: eckertkiel@web.de

Treffen: jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat 19 Uhr

im Gruppenraum II

bei „Die Pumpe“ e. V., Haßstr. 22, 24103 Kiel

## ➤ **MCS – Multiple Chemical Sensitivity und EHS - Elektro- Hypersensitivität**

### **Beratungsangebot Umwelterkrankungen**

Kontakt: Sigrid Saxen, Tel. / Fax 0 48 41 / 825 10

(bitte den Anrufbeantworter nutzen)



## ➤ Migration

### **Asylfrauen Husum**

Treffen: jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat, 15 Uhr  
in der Familienbildungsstätte, Woldsenstraße 43-47  
Kontakt: Fachstelle Migration im Diakonischen Werk  
Husum, Tel. 0 48 41 / 80 384 77

### **Cafe International Husum**

Treffen: jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat, 15 Uhr  
Familienbildungsstätte Husum, Woldsenstraße 43-47  
Kontakt: Fachstelle Migration im Diakonischen Werk  
Husum, Tel. 0 48 41 / 80 384 77

### **Cafe International Friedrichstadt**

Treffen: jeden Sonntag, 16 - 19 Uhr  
Gemeindehaus Am Mittelburgwall,  
Kontakt: Tel. 0 48 81 / 93 76 86

## ➤ Muskelerkrankte

### **Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke**

Kontakt: Anke Hansen, Tel. 0 48 43 / 4 90  
Email: hansen\_anke@web.de

## ➤ Multiple Sklerose

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

Kontakt: Jürgen Hansen, Tel. 0 48 41 / 15 53  
Treffen der Gruppe: monatlich, Termine bitte erfragen

### **Berater für von MS-Betroffene und Angehörige**

Kontakt: Sönke Greve, Tel. 0 43 54/ 2 43 98 12

### **MS-Stammtisch Husum**

Kontakt: Benjamin Grunwald, Tel. 0 48 41 / 9 37 23 73  
Stammtisch jeden 3. Donnerstag im Monat  
im „De Ole Peerstall“, Husum, Klinik Husum  
von 19 - 21 Uhr

### **Selbsthilfegruppe Westerland**

Kontakt: Sybille Seidel, Tel. 046 51 / 22 226  
Treffen: jeden letzten Freitag im Monat um 18 Uhr  
Kirchenzentrum Westerland, Kirchenweg

### **MS Sylt**

Kontakt: Silke Wronna, Tel. 01 73 / 42 23 013  
Treffen: 1. Montag im Monat  
Gemeinschaftsraum der Lebenshilfe, Bastianstr. 22a

## ➤ Morbus Bechterew

**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew  
LV-Schleswig-Holstein e.V.**

## **Gruppe Husum**

Kontakt: Kirsten Clausen, Tel. 0 48 41 / 77 31 83

## **Gruppe Garding**

Kontakt: Herbert Stehen, Tel. 0 48 63 / 51 28

## ➤ **Mukoviszidose**

### **Regionalgruppe Amrum des Mukoviszidose e.V.**

Kontakt: Uwe Köller, Tel. 0 46 82 / 96 17 90

Email: cf-amrum@gmx.de, www.muko-amrum.de

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat um 20 Uhr im Haus Sturmvogel, Tidenweg, 25946 Wittdün/Amrum

## ➤ **Parkinson**

### **Selbsthilfegruppe Husum**

Kontakt: Hanna Lengsfeld, Tel. 0 48 41 / 6 22 97

Email: info@parkinsongruppe-husum.de

Treffen: Jeden 2. und 4. Montag im Monat

Bewegen – Erzählen – Singen um 15.30 Uhr

FBS, Woldsenstraße 47

www.herr-parkinson-hat-frei.de

### **Regionalgruppe Südtondern**

Kontakt: Ursel Steffens, Tel. 0 46 61 / 43 00

**Treffen Leck:** montags von 9 - 10 Uhr

Im DRK Haus, Bahnhofstr. 28

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

Haus Schöneberg, Wyk, Boldixumerstr. 32 b

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

Sylter Werkstätten, Zum Fliegerhorst 33

## ➤ **Pädophilie**

Kontakt: Psychologisches Beratungszentrum

Diakonisches Werk Husum, Tel. 0 48 41 / 69 14 40

Email: pbz@dw-husum.de

Projekt „Kein Täter werden“, Tel. 0 4 31 / 500 98 609

Praxis für Sexualmedizin, Tel. 0 43 1 / 570 86 740

Email: bosinki@sexualmedizin-kiel.de

## ➤ **Psychiatrische Erkrankungen**

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

Kontakt: 0 48 41 / 6 77 34

### **Psychoseseminar**

Kontakt: Voranmeldungen bitte im Treffpunktcafé der

Husumer Insel werktags zwischen 12 und 18 Uhr

unter der Tel. 0 48 41 / 66 19 30

www.psychoseseminar-nf.de.

Treffen: jeden letzten Dienstag im Monat im Gemeindehaus der Bredstedter Kirche

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

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 61 444 oder

Email: info@tsvhusum.de

Treffen: jeden Dienstag von 18.30 bis 19.30 Uhr

Vereinsheim TSV

### ➤ **Rheuma**

#### **Ortsgruppe Eiderstedt**

Kontakt: Frau Wöhler, Tel. 0 48 62 / 10 46 14 0

E-mail: eiderstedt@rlsh.de

Treffen: Näheres bitte erfragen

#### **Ortsgruppe Westerland**

Kontakt: Frau Hartwigsen, Tel. 0 160 / 37 14 13 5

Email: sylt@rlsh.de

Treffen: Näheres bitte erfragen

#### **Ortsgruppe Wyk auf Föhr**

Kontakt: Frau Bialek, Tel. 0 46 81 / 12 85

Email: foehr@rlsh.de

Treffen: Näheres bitte erfragen

#### **Rheuma-Liga Treff**

Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung und Angehörige

Kontakt: Heike Schumacher-Johannsen,

Email: ehrenamt-husum@rlsh.de

Treffen: jeden 4. Donnerstag im Monat ab 15 Uhr

Guttempler-Zentrum, Zu den Tannen 2, 25866 Mildstedt

Tel. 01 72 / 9 36 84 05,

### ➤ **Sarkoidose**

#### **Sarkoidose-Netzwerk e.V.**

Regionalgruppe Neumünster

Kontakt: Rolf Jacobs, Tel. 0 43 1 / 58 10 18,

Katja Schillhorn, Tel. 0 43 29 / 91 38 78,

Email: neumuenster@sarkoidose-Netzwerk.de,

www.sarkoidose-netzwerk.de

Treffen: bitte erfragen

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

Treffen: jeden 2. Monat samstags 14 - 17 Uhr

Kontakt: Katja Schillhorn, Tel. 0 43 29 / 91 38 78

mail: sh@sarkoidose-netzwerk.de

Anmeldung/Nachfrage vor dem Treffen unbedingt erforderlich!

## ➤ **Schilddrüse**

### **Schilddrüsenliga Deutschland e.V.**

Tel. 02 28 / 3 86 90 60

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

## ➤ **Schlaganfall**

### **Selbsthilfegruppe Husum**

Kontakt: Karin Volz, Tel. 0 48 41 / 9 39 60 30,

Email: [schlaganfall-shg.husum@web.de](mailto:schlaganfall-shg.husum@web.de)

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat 15 - 17 Uhr

Ev. Freikirche Gemeindesaal - EG – barrierefrei

Volquart-Pauls-Straße 1 , 25813 Husum

### **Selbsthilfegruppe St. Peter-Ording**

Kontakt: Frau Kalla, Tel. 0 48 63 / 82 91

oder Herrn Schulz, Tel. 0 48 63 / 35 45

Treffen: jeden Donnerstag um 15 Uhr

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

Golfclub (wetterabhängig)

## ➤ **Schlafapnoe Husum e.V.**

### **Selbsthilfegruppe Husum**

Kontakt: Günter Klose, Tel. 0 48 41 / 696 97 07

Email: [shg-schlafapnoe-nf@web.de](mailto:shg-schlafapnoe-nf@web.de)

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

Termine: siehe Internet

## ➤ **Sehbehinderung**

### **Selbsthilfegruppe Sehbehinderte**

Kontakt: Herr Busch, Tel. 04841 / 937 52 54

Treffen: jeden 1. und 3. Freitag im Monat

um 14.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Husum

Näheres bitte telefonisch erfragen.

## ➤ **Skoliose**

Kontakt: Renate Petersen, Tel. 0151 / 14 37 25 66

## Sucht

### ➤ **Anonyme Alkoholiker**

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

### **Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker**

Info-Kontakt-Telefon mit Bandansage

Kontakt: Tel. 04 61 / 58 26 26

### **Krankenhaus- Meetings – AA informiert –**

Kontakt: Jan, Tel. 0 48 42 / 83 14

Treffen: jeden Sonntag 9.30 Uhr im Fachkrankenhaus,  
Gammeltoft 8 - 15 Uhr in Riddorf

### **AA Husum/Friedenskirche, Schobüller Straße 10**

Kontakt: Hermann, Tel. 0 48 46 / 63 88 0,

Hans-Hermann, Tel. 0 48 45 / 79 02 89,

Elke, Tel. 0 48 41 / 66 21 35

Treffen: jeden Mittwoch um 20 Uhr

### **AA Flensbug St. Jürgen**

Kontakt: 0 46 1 / 58 26 26

Treffen: jeden Montag und Dienstag um 19 Uhr

Gemeindehaus, Jürgensgaarder Str. 1

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

Kontakt: 0 46 1 / 58 26 26

Treffen: jeden Donnerstag um 19 Uhr und jeden  
Samstag um 15.30 Uhr im Gemeindehaus St. Gertrud,  
Marienhölungsweg 51

### **AA Flensburg-Weiche**

Kontakt: Manfred Tel. 04 61 / 2 81 96

Treffen: jeden Freitag um 19 Uhr

Gemeindezentrum, An der Friedenskirche 20,  
Flensburg-Weiche

### **AA Flensburg-Mürwik**

Kontakt: Tel. 04 61 / 58 26 26

Treffen: jeden Dienstag um 19 Uhr

Gemeindehaus der Christus-Kirche, Fördestraße 4,  
24944 Flensburg

### **AA Leck**

Kontakt: Dieter, Tel. 0 46 62 / 70 781

und Gabriele, Tel. 0 46 72 / 808

Treffen: jeden Sonntag um 9 Uhr im Haus des  
Dänischen Vereins, Probst-Nissen-Weg 55

### **AA Niebüll**

Kontakt: Hans-Peter, Tel. 0 46 63 / 15 72

Treffen: jeden Mittwoch um 20 Uhr in der Klinik  
Gather-Landstr. 75

### **AA Nordstrand**

Kontakt: Jan Tel. 0 48 42 / 83 14,

Marten Tel. 0 48 42 / 13 26

Treffen: jeden Montag um 20 Uhr

Gemeindehaus Odenbüll 17, Räume Barrierefrei

### **AA St. Peter-Ording**

Kontakt: Ingrid, Tel. 0 48 63 / 39 02,

Fritz Tel. 0 48 63 / 31 12

Treffen: jeden Donnerstag um 20 Uhr,  
Olsdorfer Straße 19, 25826 St. Peter-Ording

## **AA Viöl**

Kontakt: Karl, Tel. 0 48 41 / 29 12  
Treffen: jeden Freitag um 20 Uhr,  
Gemeindehaus, Markt 1 in Viöl

## **AA Westerland**

Kontakt: Tel. 0 46 51 / 8 22 20 20  
Treffen: jeden Montag 20 Uhr und jeden 1. Montag im  
Monat offen  
Kirchenweg 37, 25980 Westerland, Clubraum

## ➤ **Al- ANON Familiengruppen (für Angehörige und Freunde von Alkoholikern) [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)**

### **Al-Anon Familiengruppen**

Zentrales Dienstbüro, Kontakt: 0 201 / 77 30 07  
Mo u Do 9 - 17 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr

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

An der Friedenskirche 20  
Kontakt: Anneliese, Tel. 0461 / 2 81 96  
Treffen: jeden Freitag um 19 Uhr

### **Husum/Friedenskirche,**

Schobüller Straße 10 Kontakt: Britta,  
Treffen: jeden Mittwoch um 20 Uhr

### **Leck/Haus des dänischen Vereins**

Kontakt: Margritt, Tel. 0 46 62 / 89 93 111  
Treffen: jeden Donnerstag um 19.30 Uhr

### **Niebüll/Klinikum Nordfriesland, Gather Landstr. 75**

Kontakt: Inge, Tel. 0 46 63 / 15 72,  
Peter, Tel. 0 46 61 / 675 000  
Treffen: jeden Mittwoch von 20 - 22 Uhr

### **Nordstrand, Nommensenhaus Odenbüll**

Treffen: jeden Montag 20 Uhr

### **St. Peter-Ording/Gemeindehaus, Olsdorfer Straße 19**

Kontakt: Jens-Uwe, Tel. 0 48 63 / 39 02  
Treffen: jeden Donnerstag von 20 - 21.30 Uhr

### **Telefonkontakte AL-ANON**

Tönning: Heidi, Tel. 0 48 61 / 55 52

### **Al-Anon**

„Angehörige aufgewachsen in alkoholkranker Familie“

Kontakt: Sylvia, Tel. 0 46 27 / 2 10  
Treffen: jeden Mittwoch von 20 - 22 Uhr in der  
Friedenskirche, Schobüller Straße 10, 25813 Husum

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

Kontakt: Hanna, Tel. 0 46 61 / 44 73  
Treffen: jeden Montag 20 Uhr  
im Pastorat Lindholm, Dorfstr. 225

## ➤ **Freundeskreise für Suchtkranke und Angehörige**

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

### **Freundeskreis Braderup**

Kontakt: Johannes, Tel. 0 46 61 / 34 59

Email: [ut.kremperhuus@gmx.de](mailto:ut.kremperhuus@gmx.de)

Treffen: jeden Donnerstag um 20 Uhr

im Pastorat Braderup

### **Freundeskreis Husum**

Kontakt: Michael, Tel. 0 48 41 / 9 05 60 69

Email: [michaelerdt@online.de](mailto:michaelerdt@online.de)

Treffen: jeden Freitag um 20 Uhr,

Bonhoeffer-Gemeindehaus,

Bonhoefferweg 1 / Ecke Schleswiger Chaussee

### **Freundeskreis Insel Föhr**

Kontakt: Bernhard Fuhrken, Tel. 0 46 81 / 74 64 968

Treffen: jeden Donnerstag um 19 Uhr

### **Freundeskreis Niebüll**

Kontakt: Brunhilde, Tel. 0 46 64 / 30 9

Email: [freundeskreistreff.niebuell@gmail.com](mailto:freundeskreistreff.niebuell@gmail.com)

Treffen: jeden Dienstag um 19.30 Uhr

in der Lorenz-Janssen-Str. 2, KiMs Café

### **Freundeskreis Fortuna-Struckum**

Kontakt: Ingmar, Tel. 0 46 72 / 3 28

Günter, Tel. 0 48 41 / 62 1 72

Email: [movogt3@t-online.de](mailto:movogt3@t-online.de)

Treffen: jeden Montag um 19.30 Uhr im

Gemeindehaus, Osterweg 3

### **Freundeskreis Tönning**

Kontakt: Dieter, Tel. 0 48 61 / 64 59 2

Treffen: jeden Freitag um 20 Uhr

im Gemeindehaus an der Kirche

### **Freundeskreis Sylt**

Kontakt: Peter, Tel. 0 46 51/ 32 853

Email: [peter-sylt@freenet.de](mailto:peter-sylt@freenet.de)

Treffen: jeden Mittwoch um 20 Uhr im Gemeindehaus

Westerland, Kirchenstr. 37, 1. Stock / Clubraum

## ➤ **Guttempler-Gemeinschaften [www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)**

„Aktiv ohne Suchtmittel, Schwerpunkt: Alkohol“

„Alkohol- und Suchtmittelfrei - Lebensstil mit Zukunft“

### **„Friedensheim“**

Kontakt: Jürgen Kock, Tel. 0 46 72 / 9 94

Email: [juergen.kock@guttempler-sh.de](mailto:juergen.kock@guttempler-sh.de)

Treffen: jeden Freitag um 20 Uhr

im Guttemplerhaus in Risum- Lindholm, Laamstich 2a

## „Frisia“

Kontakt: Jürgen Wolfram Tel. 0 46 51 / 44 6309  
Treffen: jeden Dienstag um 19 Uhr  
im Guttempler-Haus  
Borigwai 10, 25980 Sylt / OT Tinnum

## „Klaarkiming“

Kontakt: Hans Kroll, Tel. 0 46 81 / 86 58  
Treffen: jeden Montag um 19.30 Uhr  
Mittelstraße 24, 25938 Wyk auf Föhr

## „Hermann Tast“

Kontakt: Marie Luise Zöhrens, Tel. 0 48 46 / 6 01 83 33  
Email: hermann-tast@guttempler-sh.de  
Treffen: jeden Mittwoch um 20 Uhr  
Beratung ab 19 Uhr, Mildstedt, Zu den Tannen 2

## „Magnus Voss“

Kontakt: Angelika Hartmann, Tel. 0 48 41 / 6 28 15  
Treffen jeden 1. und 3. Sa. im Monat um 14 Uhr,  
Mildstedt, Zu den Tannen 2

## „Frauengruppe“

Kontakt: Bruni Böge, Tel.: 0 48 41 / 7 58 19  
Treffen: jeden 1. Montag im Monat um 20 Uhr  
Mildstedt, Zu den Tannen 2

## ➤ Weitere Suchtgruppen

### Adaption Husum

Angeleitete Suchtgruppe  
Kontakt: Kirsten Karberg, Tel. 0 48 41 / 66 38 68 10  
Treffen: jeden Di, 19 Uhr  
Neustadt 99, 25813 Husum

### Cannabis Sprechstunde Husum

Angebot in Bereich Sucht  
Jeden Dienstag 15.30 - 17 Uhr  
Diakonisches Werk Husum,  
Theodor-Storm-Straße 7, Husum  
Keine Voranmeldung erforderlich

### Cannabis Sprechstunde Niebüll

Angebot im Bereich Sucht  
Jeden Montag und Dienstag – Termine nach  
Vereinbarung  
Kontakt: 0 46 61 / 96 59 0, Diakonisches Werk  
Südtondern- BBZ Niebüll, Westerlandstr. 3

### „Clowns und Helden“

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblemen  
Kontakt: Jens Kiesbye, Tel. 0 48 41 / 69 14 20  
Treffen: jeden Montag von 19 - 20.30 Uhr  
im Beratungs- und Behandlungszentrum für



Suchtkranke, Theodor-Storm-Straße 7 (Erdgeschoss),  
25813 Husum, Email: kiesbye@dw-husum.de

### **Gesprächskreis Deichgraf für Alkoholgefährdete u. Angehörige**

Kontakt: Ulrich Klier, Tel. 04841 / 2195  
Treffen: jeden Dienstag um 19.30 Uhr in der  
Friedenskirche Husum

### **Glücksspiel- u. Mediensuchtselfhilfegruppe**

Kontakt: Michael Immelmann, Tel. 0 46 71 / 4 08 43 30  
Treffen: jeden Dienstag um 19.30 Uhr  
Fachkliniken Nordfriesland,  
Gammeltoft 8-15, 25821 Riddorf

### **Rüm hart – klar kiming**

Suchtselbsthilfegruppe für Frauen  
Kontakt: Sabine, Tel. 01 76 - 21 44 41 46  
Email: ruemhart.klaarkiming.husum@gmail.com  
<https://www.ruem-hart-klaarkiming-husum.de/>  
Treffen: jeden Dienstag um 18.30 Uhr  
Eckhus, Neustadt/Ecke Schloßstr. 2, 25813 Husum  
Zugang zur Gruppe nur nach Anmeldung möglich.

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken**

Kontakt: Rainer Lischeski, Tel. 0 48 41 / 69 14 20  
Treffen: Jeden Dienstag von 19 - 20.30 Uhr  
im Diakonischen Werk Husum, Theodor-Storm-Straße 7

### **Selbsthilfegruppe „Leuchtturm“**

Kontakt: Hauke Berkenkamp, Tel. 0 46 71 / 92 77 92  
Treffen: jeden Freitag von 19 - 21 Uhr, Diako NF in  
Brekum-Riddorf (Gebäude 4)

### **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. 01 70 - 7 75 88 25  
[www.soldatenselbsthilfe-sucht-bundeswehr.de](http://www.soldatenselbsthilfe-sucht-bundeswehr.de)

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

Kontakt: Brunhilde, Tel. 0 46 64 / 3 09  
Treffen: dienstags um 19.30 Uhr im Beratungs- und  
Behandlungs-Zentrum.

## ➤ **Stotterer**

### **Selbsthilfegruppe Flensburg-Schleswig**

Kontakt: Fiede Krause, Tel. 0 46 32 / 87 63 40  
Email: fiedekrause@t-online.de  
Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat um 19 Uhr  
im KIBIS Schleswig, Lollfuß 48, 24837 Schleswig

## ➤ **Telefonseelsorge**

Ev. Tel. 08 00 / 111 01 11, kostenfrei  
Kath. Tel. 08 00 / 111 02 22, kostenfrei

## ➤ **Tinnitus**

### **Ambulante Tinnitus- und Hörberatung des DSB - Schwerhörigkeit und Ertaubung**

Kontakt: Karin Pfeiffer, Tel. + Fax 04 61 / 2 76 10  
Email: pfeiffer-flensburg@t-online.de

## Tod / Trauer

### ➤ **Hospiz**

#### **Ambulanter Hospiz-Dienst Husum und Umgebung e.V.**

Sprechstunde: Di. 10 - 12 Uhr, Do. 15 - 17 Uhr  
Süderstraße 10, 25813 Husum  
Tel. 0 48 41 / 7 76 74 50  
Koordination: Kerstin Hansen-Ruppenthal,  
Peter Knöfler, Karina Hagedorn  
In dringenden Fällen  
Email: info@hospizdienst-husum.de  
www.hospizdienst-husum.de

#### **Hospizdienst Eiderstedt**

Kontakt: Thiemo Lemke, Tel. 0 170 / 45 23 333  
Sprechstunde Garding: Do. von 14.30 - 16.30 Uhr  
im Martje Flohrs Haus, Norderring 15  
Sprechstunde St. Peter-Ording: jeden 1. und  
3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr im Marktkaffee  
im Gemeindehaus  
Sprechstunde Tönning: Mo. von 10 -12 Uhr  
im Paul-Gerhardt-Haus, Eiderstedter Str. 8  
Email: t.lemke@diakonie-kropp.de  
www.hospizdienst-eiderstedt.de

#### **Hospiz Initiative Föhr-Amrum e.V.**

Kontakt: Miriam Meister, Kerrin Mengel  
Tel. 0 1 60 / 997 402 62  
Postanschrift: Bi de Süd 21, 25938 Nieblum auf Föhr  
www.hospiz-initiative-foehr-amrum.de  
Email: hospizinitiative@gmx.de

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

Kontakt: Tel. 0 46 21 / 99 17 21  
Email: hospizdienst.sl@kirche-slfl.de  
Treffen: Erstgespräch vor Gruppenteilnahme notwendig, alle zwei Wochen dienstags von 19 - 21 Uhr

## **Verein Südtondern e.V.**

Koordination Tel. 046 61 / 60 70 755  
[www.hospizverein-suedtondern.de](http://www.hospizverein-suedtondern.de)

## **Wilhelminen-Hospiz gGmbH**

Stationäres Hospiz für Nordfriesland  
Westersteig 2, 25899 Niebüll  
Tel. 0 46 61 / 60 70 752, Fax 0 46 61 / 60 70 777  
[www.wilhelminen-hospiz.de](http://www.wilhelminen-hospiz.de)

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

Wennigstedter Weg 64, 25980 Sylt/OT Westerland  
Vorstand: Bernd Redlin, Tel. 0 46 51 / 2 999 60,  
Kordinatorin: Ulrike Körbs, Tel. 0 46 51 / 92 76 84  
Email: [Sylter-Hospizverein@t-online.de](mailto:Sylter-Hospizverein@t-online.de)  
[www.hospizverein-sylt.de](http://www.hospizverein-sylt.de)  
Sprechzeiten: jeden Montag von 10 - 12 Uhr u.n.  
Vereinbarung

## ➤ **Trauergruppen**

### **Kindertrauerbegleitung**

Kontakt: Ambulanter Hospizdienst Husum  
Karina Hagedorn, Tel. 0 48 41 / 7 76 74 50

### **Offene Gruppe für trauernde Angehörige Husum**

Kontakt: Doris Walter, Corinna Wiese  
Tel. 0 48 41 / 7 76 74 50  
Telefonische Erstanmeldung erbeten  
Anmeldung und weitere Informationen:  
Email: [walhus@gmx.de](mailto:walhus@gmx.de), [www.fbs-husum.de](http://www.fbs-husum.de)

### **Offene Gruppe für trauernde Angehörige Föhr**

Kontakt: Karin Feddersen, Tel. 0 46 83 / 9 63 60 36  
Treffen: : jeden 4. Montag im Monat  
telefonische Erstanmeldung erbeten  
Die Brücke e.V, Strandstraße 4G, 25938 Wyk auf Föhr  
Weitere Informationen unter [www.bruecke-foehr.de](http://www.bruecke-foehr.de)

### **Verwaiste Eltern Schleswig e. V.**

Kontakt: Katja Suchsdorf-ter Avest  
Tel. 0 46 41 / 9 87 91 53  
Elke Heinen, Tel. 0 46 22 / 28 91  
[www.verwaiste-eltern-schleswig.de](http://www.verwaiste-eltern-schleswig.de)

### **Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern „Sternenkinder“**

Kontakt: Diana Kowitz über FBS Husum  
Tel. 0 48 41 / 21 53  
Treffen: 1. Freitag im Monat 19 Uhr

## ➤ **Treffpunkte**

### **Trauercafé Bredstedt**

Kontakt: Silke Rolfs, Anke Gerlach, Ulla Lautenbach,  
Tel. 0 48 41 / 7767 450

Treffen: : jeden 1. Sonntag im Monat von 15 - 17 Uhr  
TondernTreff, Osterstraße 28, 25821 Bredstedt

### **„Café für Trauernde“ Sylt**

im Café Kleiner Kuhstall, Südhörn 7c, Sylt/ Tinnum

Kontakt: Ulrike Körbs und M. Mehn

Trauerbegleiterinnen, Tel. 0 46 51 / 92 76 84

Treffen: 1x monatlich donnerstags (siehe Webseite)  
[www.hospizverein-sylt.de](http://www.hospizverein-sylt.de)

### **Trauergruppe Föhr – Trauer in Bewegung**

Lebenscafé End-lich

Spaziergänge, Fahrradtouren, Ausflüge etc.

Infos und Termine: Tel. 0 1 60 / 997 402 62

## ➤ **Umwelterkrankte**

### **Amalgam Selbsthilfegruppe für zahnmaterial- geschädigte und umweltkrankte Menschen**

Kontakt: Ingrid Otto, Tel. und Fax 04 31 / 54 12 01  
Mo. - Fr. 17 - 19 Uhr

### **Asbestose Selbsthilfegruppe HH und SH**

Kontakt: Harald Niemann, Tel. 0 40 / 35 77 55 40

Email: [hamburg-schleswig-holstein@asbesterkrankungen.de](mailto:hamburg-schleswig-holstein@asbesterkrankungen.de), [www.asbesterkrankungen.de](http://www.asbesterkrankungen.de)

### **Selbsthilfe für Umweltkranke Almdorf**

Kontakt: Dagmar Schenk, Tel. 0 46 71/ 60 20 40

Treffen: in den ungeraden Monaten der 4. Samstag  
von 15 - 16.30 Uhr in der Cafeteria der Fachkliniken  
Nordfriesland, Gammeltoft 10-12 in 25821 Riddorf

## ➤ **Vaskulitis**

### **Selbsthilfegruppe Schleswig-Holstein**

Kontakt: Silke Engel, Tel. 0172 / 912 2578,

Email: [vaskulitis@rlsh.de](mailto:vaskulitis@rlsh.de)

Treffen: 1x 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

## ► Beratung

### **Ämterlotsin**

Hilfe bei Behördengängen  
Kontakt: über Diakonisches Werk Husum  
Tel. 0 48 41 / 69 14 40

### **Arbeitslosenberatung – Husum**

Treffen: jeden Mittwoch von 10 - 12 Uhr im Speicher  
Husum, Hafenstr. 17, 1. Stock

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

#### **Integrationsfachdienst-IFD**

Husum: Ansprechpartner: Ralf Zimmermann  
Tel. 0 48 41 / 8 12 41, Fax: 0 48 41 / 87 15 08  
Email: info@ifd-husum.de, www.bib-flensburg.de  
Niebüll: Ansprechpartnerin: Enke Jappsen  
Tel. 0 46 61 / 902 40 4, Fax: 0 46 61 / 902 40 6  
Email: info@ifd-niebuell.de, www.bib-flensburg.de

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

Kontakt: Dorothea Krug, Kreis Nordfriesland  
Marktstraße 6, Husum, Tel. 0 48 41 / 67 330  
Mobil: 0 174 / 33 43 224,  
Email: dorothea.krug@nordfriesland.de

### **Die Brücke e. V./Föhr**

Verein zur Unterstützung von Menschen in Not  
Kontakt: Tel. 0 46 81 / 57 00 72  
Strandstraße 4G, 25938 Wyk auf Föhr

### **Ehrenamtliche Patientenhilfe Niebüll**

Kontakt: Werner Preuß, Tel. 0 46 61 / 67 56 75

### **Ehrenamtliche Patientenhilfe Husum**

Kontakt: Eva Nordmann, Tel. 0 48 41 / 6 60 14 01

### **Ehrenamtsinfo Bredstedt**

Kontakt: Frau Svea Mintken, Tel. 0 46 71 / 91092 27  
Sprechstunde: jeden Dienstag von 13.30 - 15.30 Uhr  
im Amtsgebäude Bredstedt, Zimmer 108

### **Familienberater-Sorgentelefon für Landwirte**

Das Sorgentelefon ist jederzeit unter  
Tel. 0 431 / 55 779 450 oder per  
Email: sorgentelefon-online@web.de erreichbar

### **Familienberatung im Kreises Nordfriesland**

Telefon: 0800 0800 670

### **ForAn – Das Forum Alleinerziehende in Nordfriesland**

Kontakt: Anja Wulf, Tel. 0 48 41 / 67 - 126  
Email: anja.wulf@nordfriesland.de  
www.forum-alleinerziehende.de

### **Fragen, Schnacken, Helfen**

**Beratungsangebot für Menschen in besonderen Lebenslagen**

Wöchentlicher Beratungstermin, jeden Donnerstag  
von 16 - 18 Uhr  
im ECKHUS, Neustadt /Schlossstraße 2, 25813 Husum

### **Mobbingberatung**

Kontakt: Diakonisches Werk Husum  
Tel. 0 48 41 / 69 14 40

### **Praxis ohne Grenzen**

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

Kontakt: Tel. 0 48 41/ 9056891

Sprechstunden: jeden Mittwoch 15 - 17 Uhr  
Husum, Markt 10 - 12, Einhorn-Passage 1. Stock

### **Seniorenbeirat Stadt Husum**

Kontakt: Irene Fröhlich, Tel. 0 48 41 / 6 26 49

Email: irene.froehlich@gmx.de

Sprechstunde: Jeden 1. Donnerstag im Monat von  
11 - 12 Uhr im Rathaus Husum, Zingel 10, Raum 025

### **Sozialverband Deutschland e.V. – Kreisverband Nordfriesland**

Kreisgeschäftsstelle, Westerkampweg 21,

25813 Husum, Tel. 0 48 41 / 47 80,

Fax 0 48 41 / 6 29 53

Sprechzeiten: Mo - Do von 8 - 12 Uhr

Bitte vorher Termin vereinbaren, um längere  
Wartezeiten zu vermeiden.

### **Anlaufstelle Streetwork**

Pavillion am ZOB, Herzog-Adolf-Str. 23, 25813 Husum

Tel. 0 48 41 / 8 05 54 04

Email: streetwork-zob@dw-husum.de

Öffnungszeiten:

Mo. u. Di. 14.30 - 17.30 Uhr, Mi. u. Fr. 9 - 12 Uhr

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

Kontakt: Ulrike Petersen, Tel. 0 48 41 / 67 731

Sprechstunde: jeden ersten Montag im Monat  
um 10 Uhr im TondernTreff, Osterstr. 28, Bredstedt

### **Vorsorgelotsin in Bredstedt**

Kontakt: Sabine Rowedder, über Tonderntreff

Tel. 0 46 71 / 9 43 26 96

Sprechzeiten: jeden ersten Dienstag im Monat  
von 9 -11 Uhr im Tonderntreff, Osterstr. 28, Bredstedt

### **Weißer Ring – Hilfe für Kriminalitätsoffer**

Außenstelle Nordfriesland Nord

Kontakt: Uwe Mussack, Tel. 0 1 51 / 55 16 48 18,

Email: weisser-ring-nfnord@gmx.de

Kontakt: Ines Dirks, Telefon: 0 48 46 / 60 13 01  
oder 01 51 / 12 72 73 27  
Email: weisser-ring-i.dirks@t-online.de

### **Wohnungslosenberatung**

Poggenburgstraße 16, 25813 Husum  
Kontakt: Erk Paulsen, Tel. 0 48 41 / 66 80 45

### ➤ **Kleider / Möbel / Essen**

#### **„Bunte Vielfalt“ - Husum**

Ansprechpartner: Tom Geissler, Tel. 0 1 73 / 568 46 71  
Öffnungszeiten: Di und Do 9.30 - 16 Uhr und  
Fr 9.30 - 13 Uhr, Hinter der Neustadt 70 - 72, Husum

#### **„Bunte Vielfalt“ - Tönning**

Öffnungszeiten: Mo und Mi 9.30 - 13.30 Uhr, Johann-  
Adolf-Straße 7-9, Tönning

#### **Kleiderstube Bredstedt**

Bürgerhaus Bredstedt  
Öffnungszeiten: jeden Donnerstag von 14 bis 18 Uhr

#### **Kleiderkammer Garding**

Kontakt: Carmen Lehmann, Tel. 0 48 61 / 16 44  
Markt 26 in Garding  
Öffnungszeiten: jeden zweiten Mittwoch  
von 14 - 16 Uhr geöffnet

#### **Kleiderkammer Tating**

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

#### **Ortsverein Husum DRK-Kleiderkammer**

Berliner Straße 58, 25813 Husum, Tel. 0 48 41 / 41 15  
Öffnungszeiten: Mo 14 - 17 Uhr  
(außer 1. Montag im Monat)

#### **3G MöbelMarkt Bredstedt**

Kontakt: Tel. 0 46 71 / 94 30 22 4, Neue Arbeit Nord,  
Eichweberstr. 2, 25821 Bredstedt  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 8 - 14 Uhr

#### **Möbel und Mehr Husum**

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 90 40 62 6,  
Hinter der Neustadt 70-72  
Öffnungszeiten: Mo - Do 9.30 - 16 Uhr,  
Fr 9.30 - 14 Uhr

#### **Möbel und Mehr / Tönning**

Kontakt: Tel. 0 48 61 / 6 17 57 30, Diakonisches Werk,  
Johann-Adolf-Str. 7 - 9, 25823 Tönning  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 8 - 14 Uhr

#### **Suppenküche für Bedürftige, Bahnhofsmision**

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 25 39, Poggenburgstr. 16,

25813 Husum

Öffnungszeiten: Mo - Fr von 6.30 - 15 Uhr  
und von 19.30 - 22 Uhr

### **Werkstatt 1 – Möbel Niebüll**

Diakonisches Werk Südtondern

Kontakt: Tel. 0 46 61 / 900 10 90

Uhlebüllerstraße 1, 25899 Niebüll

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. von 9 - 15 Uhr

### **Werkstatt 36 – Möbel Sylt**

Diakonisches Werk Südtondern

Kontakt: 0 46 51 / 835 73 81

Keitumer Landstraße 36, 25980 Sylt/ OT Tinnum

Öffnungszeiten: Mo. – Do. von 9 - 17 Uhr,

Fr. von 9 - 13 Uhr

## ➤ **Tafeln**

### **Bredstedter Tafel**

Osterstrasse 65, ehemals „Bücher Bahnsen“

Öffnungszeiten: jeden Mittwoch von 9.30 - 11.30 Uhr

Nummer kann ab 8.30 Uhr gezogen werden

### **Föhrer Tafel**

Kontakt: Annemarie Linneweber

Tel. 0 46 81 / 58 08 59

Föhrer Tafel e.V., Am Grünstreifen, 2593 Wyk,

Email: foehrer.tafel@online.de

### **Husumer Tafel**

Theodor- Storm- Straße 7, Keller

Kontakt: Adelheit Marcinczyk, Diakonisches Werk,

Tel. 0 48 41 / 69 14 10

Öffnungszeiten: jeden Mittwoch von 15.30 - 17.30 Uhr

(nur Schüler und Berufstätige)

und jeden Freitag von 10 - 11.30 Uhr

### **Tönninger Tafel**

Johann-Adolf-Str. 7 - 9, 25823 Tönning

Ausgabe jeden Dienstag und jeden Freitag 10 - 12 Uhr

### **Sylter Tafel**

Ev. Gemeindezentrum

Kirchenweg 37, 25980 Westerland

Öffnungszeiten: jeden Dienstag von 10 - 11.30 Uhr

Kontakt: Dörte Lindner-Schmidt, Tel. 0 46 51 / 20 19 30

### **Südtondern Tafel**

Niebüll, Osterweg 8 (Feuerwehrgerätehaus)

Öffnungszeiten: jeden Dienstag von 10.30 - 11.30 Uhr

Anmeldung ab 9.45 Uhr

### **Leck, Marktstr. (Nebeneingang Rathaus)**

Öffnungszeit: jeden Donnerstag von 10 - 12 Uhr

Anmeldung ab 9.45 Uhr



### ► Projekte

#### **Alltagshilfen in Friedrichstadt**

Tel. 0 48 41 / 21 53, Ev. Familienbildungsstätte / MG

#### **Fahrradwerkstatt Bredstedt**

Kontakt: Martje Petersen, Tel. 0 1 70 / 933 59 59

Svea Mintken, Tel. 0 46 71 / 91 92 - 154

Öffnungszeiten: jeden Mittwoch von 14 - 16.30 Uhr in der Fahrradwerkstatt in der Husumer Str. 43, Bredstedt

#### **Fahrradwerkstatt Niebüll**

Diakonisches Werk Südtondern

Kleinkoogsweg (Lagerhalle)

Öffnungszeiten: Mi 15 - 17.30 Uhr

und Do 9.30 - 12 Uhr

#### **Fahrradwerkstatt Leck**

Diakonisches Werk Südtondern

Kontakt: Axel Werner, Tel. 0 15 2 / 319 966 37

Wikingerstraße 44, 25917 Leck

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 14 - 17 Uhr

#### **Freie RadioCooperative -FRC-**

Sendezeit: jeden Freitag von 17 - 20 Uhr

UKW 97,6

Stadtfrequenzen Husum: Antenne UKW 98,8,

Kabel 107,45

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 6 22 84, Fax 0 48 41 / 66 27 05

Email: FRC-Husum@t-online.de

#### **"Kulturtreff Mittendrin" - Osterstraße 53, Bredstedt**

Kontakt über das Amt Mittleres Nordfriesland:

Herr Dirk Bölter, Tel. 0 46 71 / 91 92 33

Öffnungszeiten: dienstags bis donnerstags 14.30 bis

17.30 Uhr, Termine unter [www.amnf.de](http://www.amnf.de)

#### **Küste gegen Plastik**

Kontakt: Jennifer Timrott,

Dorfstr. 27, 25826 St. Peter-Ording

Tel. 01 76 / 68 28 03 64

[www.kuestegegenplastik.jimdo.com](http://www.kuestegegenplastik.jimdo.com)

#### **RufBUS- Mittleres Eiderstedt**

Weitere Infos: [www.amt-eiderstedt.de](http://www.amt-eiderstedt.de)

#### **Tausch Watt NF e.V.**

Helga Scharmer-Martens, Info jeden Donnerstag im

Foyer Rathaus Husum 10 - 11.30 Uhr

Treffen: jeden 1. Montag im Monat, 19 Uhr im

Mehrgenerationenhaus, [www.tauschwatt-nf.de](http://www.tauschwatt-nf.de)

#### **Wohnprojekt staTThus**

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

#### **Zeittauschbörse Friedrichstadt**

Kontakt: Barbara Ekelöf, Tel. 0 48 81 / 6 60

### ► Aids

#### **Aidsberatung Husum**

Kreis Nordfriesland Gesundheitsamt

Kontakt: Jana Hundsdörfer, Angelica Lorenzen,

Tel. 0 48 41 / 6 77 11

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.

#### **AIDS-Hilfe Nordfriesland**

Kontakt: Katrin Samulowitz, Tel. 0 1 77 / 478 74 74,

Email: ks@aidshilfe-nf.de, www.aidshilfe-nf.de

#### **Aids-Hilfe Westküste e.V.**

Süderstr. 19, 25746 Heide

Beratung: Montag, 9 - 13 Uhr

Mittwoch, 15 - 18 Uhr sowie nach Vereinbarung

Tel. 0 48 1 / 76 76, Fax 0 48 1 / 798 08 62

Email: ahwestkueste@t-online.de

#### **Büro-Verwaltung Husum**

Adolf-Brütt Str. 21, 25813 Husum

Montag - Mittwoch 15 - 17 Uhr

Tel. 0 48 41 / 66 84 663

Email: Aids-Hilfe-Heide@t-online.de

www.aidshilfewestkueste.de

### ► Behinderung und Arbeit

#### **Arbeitsmarktlotse für junge Menschen mit Behinderungen**

Kontakt: Torge Holz, Tel. 0 48 41 / 67 335

Email: arbeitsmarktlotse@ifd-nordfriesland.de

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

Integrationsfachdienst-IFD

##### **Husum**

Ansprechpartner Ralf Zimmermann

Tel. 0 48 41 / 8 12 41, Fax: 0 48 41 / 87 15 08

Email: info@ifd-husum.de, www.bib-flensburg.de

##### **Niebüll:**

Ansprechpartnerin Enke Jappsen

Tel. 0 46 61 / 902 40 4, Fax: 0 46 61 / 902 40 6

Email: info@ifd-niebuell.de, www.bib-flensburg.de

### ► Beratungs- und Behandlungszentren

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

### **Niebüll**

Kontakt: Tel. 0 46 61 / 96 59-0, Fax 0 46 61 / 96 59-16,  
Email: bbz-niebuell@dw-suedtondern.de,  
www.dw-suedtondern.de  
Sprechzeiten: Mo.-Do. 8 - 17 Uhr und Fr. 8 - 13 Uhr

### **Leck**

Kontakt: Tel. 04 661 / 96 59-0, Fax 0 4 661 / 96 59-16,  
Email: bbz-niebuell@dw-suedtondern.de,  
www.dw-suedtondern.de  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

### **Wyk/Föhr**

Kontakt: Tel. 0 46 81 / 36 93  
Sprechzeiten: Mi von 15 - 19 Uhr und nach  
Vereinbarung

### **Sylt**

Kontakt: Tel. 0 46 51 / 8 22 20-20  
Fax 0 46 51 / 8 22 20-28  
Email: bbz-sylt@dw-suedtondern.de,  
www.dw-suedtondern.de  
Sprechzeiten: Mo, Mi, Do von 9 -13 Uhr und  
14 - 17 Uhr, Di von 14 - 17 Uhr sowie Fr von 9 - 13 Uhr  
und nach Vereinbarung

### **Suchtberatungsstelle Amrum und Föhr**

Kontakt: Die Brücke Föhr e.V., Strandstraße 4G,  
5938 Wyk auf Föhr,  
Email: suchtberatung@bruecke-foehr.de  
Sprechzeiten: Amrum - Do nach Vereinbarung,  
Föhr - nach Vereinbarung

## ► **Familie**

### **Evangelische Familienbildungsstätte Husum - Mehrgenerationenhaus -**

#### **Auskunft - Beratung - Anmeldung**

25813 Husum, Woldsenstraße 45 - 47  
Tel. 0 48 41 / 21 53, Fax 0 48 41 / 64 05 87  
Email: buero@fbs-husum.de,  
Internet: www.fbs-husum.de

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

Kontakt: Friedericke Christiansen, Tel. 0 46 61 / 22 40  
Fax 0 46 61 / 67 58 92  
Email: evfbs@foni.net

### **Elternstarthilfe / Frühe Hilfen**

Kontakt: Romy Dobbert, Tel. 0 46 61 / 900 109 1  
Email: dobbert@leni-gmbh.de, www.leni-gmbh.net  
Uhlebüller Str. 76, 25899 Niebüll,  
Sprechzeiten: Mo - Fr von 8 - 14 Uhr

## Beratungsstellen

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

Kontakt: Birte Rochhausen, Tel. 0 151 / 466 58 933

Email: b.rochhausen@dw-suedtondern.de

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

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

Kontakt: Uta Causin-Rück, Tel. 0 46 51 / 92 98 02

Email: u.causin-rueck@lebenshilfe-sylt.de , Lebenshilfe

Sylt, Bastianstr. 22a, 25980 Sylt/Westerland

### **Familie leben**

Kontakt: Susanne Tolkmitt, Thordies Harmsen

Tel. 0 48 41 / 69 14 47

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

Kontakt: Karin Ahrens, Tel. 0 48 41 / 87 14 04

Email: pfaad.nf@epost.de

### **Pro Familia Husum**

Schlossgang 8, Tel. 0 48 41 / 36 71

Termine nach telefonischer Vereinbarung

### **Pro Familia Niebüll**

Offene Sprechstunde einmal im Monat mittwochs von

16-18 Uhr (Quartiershaus in der Lorenz-Jannsen-Str. 11)

Termine bitte unter der Tel. 0 48 41 / 36 71 erfragen.

### **EUTB Nordfriesland**

Ergänzende unabhängige Teilberatung

Kontakt: Anke Lüneburg, Heidi Bartelt

Tel. 0 43 31 / 593 491

Email: eutb-nf@diakonie-sh.de, www.diakonie-sh.de

Beratung nur nach Anmeldung

## ► **Frauen**

### **Frauenberatungsstelle und Notruf**

Information und Beratung in schwierigen

Lebenssituationen und bei körperlicher, seelischer und sexueller Gewalt

**Husum, Norderstraße 22, Tel. 0 48 41 / 6 22 34**

Telefon-Sprechzeiten: Mo u Fr 10 - 11 Uhr

Di u. Do 14 - 15 Uhr

Öffnungszeiten: Mo u. Fr 10 - 12 Uhr

Di u. Do 10 - 15 Uhr und nach Vereinbarung

Offene Sprechstunde jeden Mo 14 - 16 Uhr

**Niebüll, Friedrich-Paulsen-Straße 6a,**

Kontakt: Tel. 0 46 61 / 94 26 88

Telefon-Sprechzeiten: Di 10 - 11 Uhr, Mi 14 - 15 Uhr

Öffnungszeiten: Mi 10 - 15 Uhr und Mo - Do nach

Vereinbarung

### **Tönning**

Kontakt über die Beratungsstelle Husum

Tel. 0 48 41 / 6 22 34, mobil: 0 1 76 / 7 51 333 020  
Öffnungszeiten: jeden 2. Dienstag im Monat  
von 11 - 14 Uhr

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

Kontakt über die Beratungsstelle Niebüll

Tel. 0 46 61 / 94 26 88, mobil: 0 17 6 / 50 195 044

### ► Kinder

#### **BISS**

Kinder- und Jugendforum der Stadt Husum

Norderstr.15, 25813 Husum, Tel. 0 48 41 / 800 008

Mo - Fr 11 - 18 Uhr, [www.biss-husum.de](http://www.biss-husum.de)

#### **Kinderschutz-Zentrum Westküste**

Hilfe bei körperlicher und seelischer Gewalt, sexuellem  
Missbrauch, Vernachlässigung und bei schwierigen  
Konflikten in der Familie

Kontakt: Tel. 0 48 41 / 69 14 50

Email: [kinderschutz@dw-husum.de](mailto:kinderschutz@dw-husum.de)

Öffnungs- bzw. Sprechzeiten:

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

#### **Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Nordfriesland e.V.**

Öffnungs- bzw. Sprechzeiten: Mo - Do 9 - 12 Uhr  
ansonsten Anrufbeantworter

Kontakt: Gregor M. Crone

Tel. 0 48 41 / 25 75, Fax 0 48 41 / 29 55

Email: [kinderschutzbund-nordfriesland@t-online.de](mailto:kinderschutzbund-nordfriesland@t-online.de)

#### **Erziehungsberatung Husum**

Psychologisches Beratungszentrum Husum, Theodor-  
Storm-Str. 7, Tel. 0 48 41 / 69 14 40

Sprechzeiten: Mo - Do 8 - 17 Uhr,

Fr 08.00 - 13.00 Uhr,

offene Sprechstunde: Mi 14 - 15.30 Uhr

#### **Erziehungsberatung Niebüll**

BBZ Niebüll, Westerlandstraße 3, 25899 Niebüll

el. 0 46 61 / 96 59 0

Offene Sprechstunde: Fr 10 - 11.30 Uhr

#### **Erziehungsberatung Sylt**

BBZ Sylt, Kirchenweg 37, 25980 Sylt/ Westerland

Tel. 0 46 51 / 822 20 20

Offene Sprechstunde: Do 14 - 15.30 Uhr

#### **Mädchentreff Husum**

Nordbahnhofstr. 46

Tel. 0 48 41 / 7 52 52, Fax 0 48 41 / 80 00 26

Email: [maedchentreff-husum@profamilia.de](mailto:maedchentreff-husum@profamilia.de)

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

## ► Migration

### Fachstelle Migration

#### Fachstelle Husum in der Familienbildungstätte

Woldsenstraße 47, 25813 Husum;

Tel.: 0 48 41 / 8 03 84 53

Öffnungszeiten: Mo. und Mi. 13 - 16 Uhr,  
Di. und Do. 9 - 13 Uhr

## ► Pflege

### Fachdienst Gerontopsychiatrie, Diakonie-Sozialstation

Kontakt: Wiebke Lühr, Tel. 0 48 62 / 1 88 11 77

Email: w.luehr@diakonie-kropp.de

Sprechzeiten: Mo - Fr 8 - 12 Uhr

Treffen: jeden 1. Mo im Monat in der Diakonie,  
19.30 - 21 Uhr

Norderring 15 - 21, 25836 Garding

jeden 2. Mo. im Monat, Paul-Gerhard-Haus, Tönning

### Treffpunkt für Angehörige von altersverwirrten Menschen Niebüll

Kontakt: Angelica Lorenzen, Tel. 0 48 41 / 6 77 18

Treffen: jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in  
der Seniorenwohnanlage Niebüll-Gath

### Pflege Stützpunkt im Kreis Nordfriesland

Individuelle Einzelberatung

Terminvereinbarung unter Tel. 0 48 41 / 6 77 31

### Pflege-Selbsthilfeverband e.V.

Initiative für menschenwürdige Pflege

Kontakt: Ingrid Brill

Email: ingrid.brill@gmail.com

Internet: [www.pflege-shv.de](http://www.pflege-shv.de)

---

Die Selbsthilfekontaktstelle KIBIS im Kreis Nordfriesland wird gefördert von den Krankenkassen im Rahmen der Gemeinschaftsförderung, der DRV Nord, aus Mitteln des Sozialvertrages mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V. und mit Mitteln der Stadt Husum.



## Impressum

Herausgeber: KIBIS NF, Poggenburgstraße 10a, 25813 Husum

Erscheinungsweise: 1x jährlich

Auflage: 3000 Stück

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

## Kontaktstellen in Schleswig-Holstein

22926 Ahrensburg, Große Straße 28-30

Tel. 0 41 02 / 995 594

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

23795 Bad Segeberg, Lübecker Straße 14

Tel. 0 45 51 / 3 005

[www.kis-segeberg.de](http://www.kis-segeberg.de)

24937 Flensburg, Wrangelstraße 18

Tel. 0 46 1 / 5 032 618

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

25748 Heide, Hamburger Straße 73

Tel. 0 48 1 / 9 027 901

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

25524 Itzehoe, Liliencronstraße 8

Tel. 0 48 21 / 600 133

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

24103 Kiel, Königsweg 9 (Hof)

Tel. 0 43 1 / 672 727

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

23562 Lübeck, Kahlhorststraße 35 a

Tel. 0 45 1 / 693 395 84

[www.kiss-luebeck.de](http://www.kiss-luebeck.de)

23879 Mölln, Wasserkrüger Weg 7

Tel. 0 45 42 / 9 059 250

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

21502 Geesthacht, Flottbeker Stieg 1

Tel. 0 41 52 / 9 079 714

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

24534 Neumünster, Schützenstraße 14-16

Tel. 0 43 21 / 419 119

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

25462 Rellingen, Oberer Ehmschen 53

Tel. 0 41 01 / 5 003 490

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

24768 Rendsburg, Ahlmannstraße 2a

Tel. 0 43 31 / 132 336

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

24873 Schleswig, Lollfuß 48

Tel. 0 46 21 / 27 748

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

24211 Schellhorn, Plöner Landstr. 14

Tel. 0 43 42 / 90 33 400

[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



**Übersicht aller 14 Selbsthilfekontaktstellen  
in SH: [www.selbsthilfe-sh.info](http://www.selbsthilfe-sh.info)**