



Wie geht's weiter nach dem HCN?



KIBIS ist seit über 20 Jahren Anlauf- und Beratungsstelle für alle Selbsthilfeaktivitäten im Kreis Nordfriesland, sowohl für das Festland als auch für die Inseln und Halligen.

Menschen können sich an KIBIS wenden, wenn sie

- ◆ Kontakt und Gespräche mit Menschen suchen, die ähnliche Fragen und Probleme haben
- ◆ eine Selbsthilfegruppe gründen wollen oder
- ◆ sie Kontakt zu einer bestehenden Selbsthilfegruppe suchen.

Selbsthilfegruppen können KIBIS nutzen, wenn sie

- ◆ Räume für Gruppentreffen suchen (Gruppentreffen sind auch bei KIBIS möglich)
- ◆ Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit benötigen
- ◆ untereinander Erfahrungen und Fragen austauschen wollen oder
- ◆ die Gruppen Unterstützung in schwierigen Situationen suchen.

KIBIS ersetzt keine Therapie,
sondern klärt über die Möglichkeiten und auch Grenzen von Selbsthilfe auf.



Wie geht's weiter nach dem HCN?

Aktuell gibt es ca. 130 Selbsthilfegruppen im Kreis NF zu unterschiedlichen Themen, wie zum Beispiel Angst und Depression, Sucht, Krebs, Trauer und noch viele mehr. Das gesamte Verzeichnis der Selbsthilfegruppen gibt es auf der Homepage von KIBIS

<https://www.kibis-nf.de/selbsthilfe/gruppen.html>

und im KIBIS Infoheft.

Die Räumlichkeiten von KIBIS Nordfriesland befinden sich zentral in der **Poggenburgstraße 10a, 25813 Husum.**

Zu den telefonischen Sprechzeiten montags und dienstags in der Zeit von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr und mittwochs in der Zeit von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr sind die Mitarbeiterinnen Rebecca Gwyther, Sonja Sahlmann und Bianca Schotter erreichbar.

Wer noch mehr über KIBIS Nordfriesland wissen möchte, kann sich über www.kibis-nf.de informieren oder einfach mal in den Podcast [HÖRBAR – Selbsthilfe in Nordfriesland](#) rein hören.

Außerdem findet Ihr KIBIS auch bei Facebook und Instagram.



KIBIS
Selbsthilfeberatung Nordfriesland