

Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

<u>Ernährung</u>	<u>Sport</u>	<u>Beratung</u>	<u>Psychische Belastung</u>
<p>Präventionsangebote der Krankenkassen: kostenfreie (bzw. kostengünstige) Angebote rund um Bewegung, Ernährung, Entspannung, Rauchentwöhnung – bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen</p>	<p>Sportvereine sportlich aktiv sein und in Bewegung kommen in Flensburg</p>	<p>„Beratung in allen Lebenslagen“ – Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Familien in Flensburg</p>	<p>„Kostenfreie Beratung für junge Menschen in psychischen Krisen“ – in vielen Sprachen oder mit Dolmetschung möglich</p>
	<p>Präventionsangebote der Krankenkassen: kostenfreie (bzw. kostengünstige) Angebote rund um Bewegung, Ernährung, Entspannung, Rauchentwöhnung – bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen</p>	<p>Frauenberatung bei Frauenmantel Beratungsschwerpunkte: psychische Gewalt, sexualisierte Gewalt/ Vergewaltigung, Traumabewältigung, Psychische und physische Gesundheit, rituelle Gewalt Klostergang 5 24937 Flensburg Telefon: 0461 1827742 E-Mail: frauenmantel@web.de</p>	<p>Beratung durch die psychologische Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten (Schulgasse 4, 24939 Flensburg - Wartezeit ca. 14 Tage) Termine sind mit Videodolmetschen möglich. Terminvereinbarung bitte per Telefon oder E-Mail unter: Telefon (Durchwahl): 0461 85 46 43. Telefon Sekretariat: 0461 85 45 87 E-Mail: pbs@flensburg.de Flyer</p>

<u>Ernährung</u>	<u>Sport</u>	<u>Beratung</u>	<u>Psychische Belastung</u>
		<p>Angebote des Beratungszentrums im Haus der Familie in Flensburg</p> <p>Beratung bei Schulden, Insolvenz und Umgang mit Geld</p> <p>Beratung in Lebensfragen, Konflikten, in Partnerschaft, Familie und Erziehung</p> <p>Beratung für Demenzzranke und deren Angehörige</p> <p>ADS-Grenzfriedensbund e. V., Arbeitsgemeinschaft Deutsches Schleswig Mürwiker Straße 115 24943 Flensburg Telefon: 04 61 - 8693 0 Telefax: 04 61 - 8693 420 E-Mail: info@dein-ads.de</p>	<p>Angebot der gemeinnützigen GmbH „Die Brücke“ für U30: Wir unterstützen bei psychischen Belastungen und Erkrankungen. „Offenes Ohr“ – Telefonische Beratung für Erwachsene mit psychischen Belastungen</p> <p>Flyer Brücke Flensburg Waitzstraße 3 24937 Flensburg 0461 430 101 15 e-Mail: praevention@bruecke-flensburg.de</p>
		<p>Beratungszentrum für Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen Diakonisches Werk im Kirchenkreis Schleswig-Flensburg</p> <p>Unterstützung bei seelischen Belastungen, der Bewältigung von (Lebens-) Krisen, Problemen in Ausbildung und Beruf. Johanniskirchhof 19/19a 24937 Flensburg Tel.: +49 461 480 83 - 26 (Anrufbeantworter) E-Mail: beratungszentrum-flensburg@diakoniesfl.de</p>	<p>TPI - Traumapädagogische Initiative Flensburg e.V.</p> <p>Wir beraten und begleiten geflüchtete Menschen, die an den psychischen Folgen traumatischer Erfahrungen leiden.</p> <p>Schiffbrücke 45, 24939 Flensburg Vereinsvorsitz: Felicia Elsler, Mobil: 0151 25 89 79 66 feliciaelsler@tpi-flensburg.de</p>

<u>Ernährung</u>	<u>Sport</u>	<u>Beratung</u>	<u>Psychische Belastung</u>
			<p>Beratungszentrum für Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen Diakonisches Werk im Kirchenkreis Schleswig-Flensburg Unterstützung bei seelischen Belastungen, der Bewältigung von (Lebens-) Krisen, Problemen in Ausbildung und Beruf. Johanniskirchhof 19/19a 24937 Flensburg Tel.: +49 461 480 83 - 26 (Anrufbeantworter) E-Mail: beratungszentrum-flensburg@diakonie-sfl.de</p>
			<p>Ambulanz zur Früherkennung psychischer Erkrankungen bei jungen Menschen in Lübeck Seit 2023 gibt es in Lübeck eine neue Ambulanz zur Beratung, Untersuchung und Behandlung junger Menschen, die erste Symptome einer schweren psychischen Erkrankung erleben. Die Ambulanz mit dem Namen „BEATS – Baltic Early Treatment Service“ richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 35 Jahren in Lübeck und den umliegenden Kreisen. BEATS ist ein gemeinsames Angebot des Zentrums für Integrative Psychiatrie (ZIP) des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein und der Fachklinik für Junges Leben, der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Diakonie Nord Nord Ost.</p>