

Selbsthilfe-Infos

der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Ausgabe 2/ 2016

Aktuelles aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Liebe Leserinnen und Leser,

was gibt es Neues aus der Selbsthilfe, was Sie interessieren könnte?

Vielleicht, dass wir in den Vorbereitungen für den kommenden Selbsthilfetag sind, bald den neuen Selbsthilfewegweiser in Druck geben, ein Dankeschönkonzert für den Chor der Kölner Selbsthilfe organisieren, einen Selbsthilfemonat in einer Apotheke hatten, neue Gruppen gegründet haben und immer noch wie verrückt bezahlbare Räume für Selbsthilfegruppen suchen!

Auf jeden Fall wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

**Selbsthilfe-
gruppe
tut gut,
macht Mut**



Selbsthilfetag

Samstag, 18. Juni 2016
11.00 – 17.00 Uhr
auf dem Neumarkt

Selbsthilfetag

Wir freuen uns, dass wir unsere Oberbürgermeisterin Henriette Reker als Schirmherrin für unseren Selbsthilfetag gewinnen konnten.

An ca. 60 Infoständen haben Sie die Möglichkeit Kölner Selbsthilfegruppen, die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe und die

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung Selbsthilfetag

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln persönlich kennenzulernen.

Der Selbsthilfetag lohnt sich aber nicht nur wegen der interessanten Gespräche, sondern auch wegen den verschiedenen Mitmachaktionen für Groß und Klein.

Nähere Informationen erhalten Sie über den Flyer auf unserer Internetseite:

www.selbsthilfekoeln.de

Wir freuen uns, wenn auch Sie für den Selbsthilfetag werben. Gerne senden wir Ihnen auch Flyer zum Weitergeben und Plakate zum Aufhängen zu. Kurze Info an uns genügt.

Druckfrisch ist an diesem Tag der neue Wegweiser „Selbsthilfegruppen in Köln“ erhältlich



Chor der Kölner Selbsthilfe



Wir haben es geschafft! Dank des tatkräftigen Engagements von zahlreichen Unterstützer/-innen haben wir **2.243 €** über die Crowdfunding-Plattform „all zesamme“ der Kölner Bank gesammelt. Dadurch kann der Chor dieses Jahr weiter Singen – Lachen - Leben! Wir danken allen Freunden der Selbsthilfe, Selbsthil-

fegruppen und Angehörigen. Ohne diese Hilfe hätten wir das Crowdfunding-Projekt nicht realisieren können. Vielen, herzlichen Dank! Weitere Infos über den Chor:

www.selbsthilfekoeln.de

Neue Selbsthilfegruppen

Im Laufe des Jahres gründen sich neue Selbsthilfegruppen oder bestehende Gruppen lassen sich bei uns verzeichnen. Alle Gruppen nehmen noch weitere Personen auf. Bei Interesse können wir Ihnen weitere Infos zu den Gruppen geben:

- Mittendrin trotz Handicap (30-65 Jahre) ([Download Flyer](#))
- Tinnitus ([Download Flyer](#))
- Koronare Herzerkrankung ([Download Flyer](#))
- "Lebenskünstler - zurück ins Leben" - Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene / mit erworbener Hirnschädigung (20-55 Jahre)
- "Hilfe, unsere alten Eltern überfordern uns" - wenn aus Kümmern Kummer wird



Selbsthilfegruppen in Köln

Eine Übersicht der Themen finden Sie auf unserer Internetseite:

www.selbsthilfekoeln.de

Gerne können Sie uns auch anrufen und sich telefonisch erkundigen:

02 21- 95 15 42 16

(Mo und Do 9.00 - 12.30 Uhr, Mi 14.00 - 17.30 Uhr)

02 21- 95 15 42 56 (Türkischsprachige Information und Beratung)

(Mo bis Do 9.00 - 16.00 Uhr, Fr 9.00 - 12.30 Uhr)

Gruppengründungswünsche

Wer sucht, der findet. Manchmal sogar die Nadel im Heuhaufen. Doch nicht immer gibt es die passende Selbsthilfegruppe. Das ist aber kein Problem, denn die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Menschen, die selbst aktiv werden und eine neue Gruppe gründen möchten. Sie berät, macht Öffentlichkeitsarbeit, sammelt andere Interessierte in einer Warteliste oder vermittelt an die Initiatoren. Bei einer ausreichenden Anzahl von Personen lädt die Kontaktstelle ein und moderiert auf Wunsch auch die ersten Treffen.



Aktuell unterstützen wir Betroffene und Angehörige, die zu folgenden Themen eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten:

ALS und Schizenzephalie

Angehörige von:

- Demenz *
- Dermatozoenwahn-Betroffenen

Angst – Innenstadt

Berufsplanung - zielorientiert
(Erfolgsteam nach B. Sher)

Depression (18-40 Jahre)

Eltern

- muskelerkrankter Kinder
- von Kindern / Jugendlichen mit Epilepsie

Epilepsie *

Esoterik-Aussteiger

Frauen:

- alle Themen
- illegale Pornografie
- schwanger durch Vergewaltigung
- Thrombose

Inkontinenz, rechtsrheinisch

Krebs*

Migräne

MRSA Krankenhauskeim

Soziale Phobie (ab 30 J.),
rechtsrheinisch

Stiefkinder, die keinen Platz
in der Familie hatten

Sucht - junge Menschen
Syringomyelie

Trauer 17-30 Jahre, die ein
Elternteil verloren haben
Trauergruppe, sonntags
Innenstadt

Türkischsprachiger
Gesprächskreis*

* türkischsprachig

Eine aktuelle Übersicht, zum Teil mit Flyern zum Herunterladen, finden Sie auf unserer Internetseite:
www.selbsthilfekoeln.de

Sie möchten in Ihrer Einrichtung eine neue Selbsthilfegruppe gründen?
Sie kennen Aktive, die Interesse an einer neuen Gruppe haben?

Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf!

Schaufenstergestaltung

Unsere Künstler/-innengruppe war wieder kreativ und hat das Schaufenster der Vital-Apotheke in Köln-Höhenberg zum Thema Selbsthilfe gestaltet. Das Ergebnis schmückte einen Monat lang das Schaufenster der Apotheke.

Zurzeit können Sie sich die Gestaltung in unserem eigenen Fenster angucken.

Falls auch Sie Ihr Schaufenster oder Ihre Besucherecke/ Wartezone zum Thema Selbsthilfe gestalten möchten, sprechen Sie uns gerne an.



Raumsuche

In Köln trifft sich eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen. Über 50 dieser Gruppen treffen sich in unseren Räumen. Die anderen Gruppen treffen sich verteilt im gesamten Stadtgebiet.

Bei dieser Vielzahl von Selbsthilfegruppen wird es jedoch zunehmend ein Problem, geeignete kostenlose oder kostengünstige Räumlichkeiten für Gruppentreffen zu finden. Daher möchten wir Sie fragen, ob Sie in Ihrer Einrichtung die Möglichkeit haben, Selbsthilfegruppen Räume für ihre Treffen zur Verfügung zu stellen oder kennen Sie andere geeignete Räume? Wir freuen uns über Rückmeldungen. Gerne auch mit folgendem Rückmeldebogen:

www.selbsthilfekoeln.de



Was interessiert Sie? Was möchten Sie von uns erfahren? Gerne nehmen wir Ihre Wünsche auf und berichten in den nächsten Ausgaben ausführlicher.

Impressum

Herausgeber:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln im Paritätischen
Marsilstein 4-6
50676 Köln
Telefon 02 21 – 95 15 42 23
Fax 02 21 – 95 15 42 42

www.selbsthilfekoeln.de
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

V.i.S.d.P.: Yvonne Oertel

Selbsthilfe-Infos abbestellen

Diese Selbsthilfe-Infos erhalten Sie, weil wir bereits durch unterschiedliche Zusammenhänge Kontakt hatten. Wenn Sie diese Infos in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, geben Sie uns bitte kurz Bescheid.