

Selbsthilfe-Infos

der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Ausgabe 1/ 2018

Aktuelles aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Liebe Leserinnen und Leser,

seit den letzten Infos ist einiges passiert in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Wir berichten über kurz zurückliegende und aktuelle Ereignisse und werfen einen Blick nach vorne.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.
Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln



Selbsthilfegruppe tut gut – macht Mut! Eine ausleihbare Wanderausstellung

Auf Roll-Ups schildert eine Auswahl an 17 Selbsthilfegruppen kurz und knapp ihre Angebote und ihre Arbeit. Die Ausstellung vermittelt einen ersten Eindruck von

Selbsthilfe und macht Menschen, die auf der Suche nach Austausch mit Gleichbetroffenen sind, Mut, eine Gruppe zu besuchen oder zu gründen.

Wenn Sie sich eine Ausstellung in Ihren Räumlichkeiten vorstellen können, rufen Sie uns an. Es ist auch möglich, nur einen Teil der Roll-Ups auszustellen.

ROLL-UP AUSSTELLUNG IM KALK KARREE

In der Zeit vom

15. Januar-1. Februar können Sie sich die Ausstellung im Kalk Karree, Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln, anschauen.

Am **22. Januar** sind wir persönlich mit einem **Infostand** vertreten und verteilen den aktuellen Selbsthilfewegweiser.

Neuer Selbsthilfewegweiser

Sehr schnell war unsere letzte Auflage vergriffen, so dass wir uns über die neue aktualisierte Ausgabe 2018 sehr freuen.

Darin finden Sie über 230 Selbsthilfegruppen mit eigenen Textbeiträgen.

Erstmalig ist die Außenseite auch in Blindenschrift bedruckt. Im In-

Fortsetzung Selbsthilfewegweiser

nenteil ist eine kurze Erläuterung über Selbsthilfe in Leichter Sprache zu finden.

Die Broschüre „**Selbsthilfegruppen in Köln von A bis Z**“ kann ab sofort **kostenlos** bei uns im Büro **abgeholt** werden.

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 9.00-16.00 Uhr, Freitag: 9.00-12.30 Uhr.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur Einzelexemplare per Post verschicken können.

Telefonische Bestellung:

0221 95 15 42 23

In jedem Stadtbezirk wird es auch mehr Abholstellen geben. Eine aktuelle Übersicht finden Sie auf unserer Homepage.



Neue Selbsthilfegruppen

Immer wieder gründen sich neue Selbsthilfegruppen oder uns bislang unbekannte Gruppen melden sich bei uns. Alle Gruppen nehmen noch weitere Personen auf. Bei Interesse können wir Ihnen weitere Auskünfte zu den Gruppen geben (unterstrichene Gruppennamen führen zur Homepage der Gruppe):

- Cannabis als Medizin
- Depressionen 18-40 Jahre
- Depressionsgruppe Porz "Gemeinsamer Weg"
- Epilepsie Selbsthilfegruppe für Türkischsprachige
- Fatigatio e.V.–Chronisches Fatigue-Syndrom
- I.S.A. Inzest survivors anonymous
- Interstitielle Cystitis, Harnwegsinfekte & Co
- Kleiner Prinz–Trauergruppe für junge Halbwaisen (17-30 J.)
- Ko-Tropfen/Illegale Pornografie (Frauengruppe)
- Partner von Betroffenen sexueller Gewalt
- Pemphigus-Pemphigoid Selbsthilfe e.V.
- Reizmagen/Reizdarm
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz-türkischsprachig
- Selbsthilfegruppe für PartnerInnen von Menschen mit Autismus
- SSADH-Defizit e.V
- Van-Riper-Übungsgruppe Köln (Stotterergruppe)



Selbsthilfegruppen in Köln

Eine Übersicht der Themen finden Sie auf unserer Internetseite. Neuerdings gibt es auch eine Verlinkung zu den Homepages der einzelnen Gruppen:

http://www.selbsthilfekoeln.de/content/e616/e711/index_ger.html

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)

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



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

In der Tandemgruppe Weiße Speiche Köln e.V. fahren Blinde, Sehbehinderte und Sehende gemeinsam Tandem, und das jetzt schon seit mehr als 20 Jahren in und um Köln. Für unsere Gruppenfahrten, die meistens sonntags stattfinden, **suchen wir noch dringend sehende Verstärkung!** Bei Interesse gibt es mehr Informationen unter www.weisse-speiche-koeln.de/htm/welcome.htm

oder telefonisch unter 0221 59 07 270.



Rat und Tat e.V. gibt und sucht Unterstützung

Ist ein Familienmitglied psychisch erkrankt, bedeutet das für die Familie und Umfeld eine enorme Belastung. Sie quälen sich mit der Frage, ob sie an der Krankheit Schuld sind, und müssen oft mit den finanziellen Auswirkungen der Erkrankung fertig werden.

Hier setzt die Unterstützung der Hilfgemeinschaft Rat und Tat ein, mit dem Ziel den betroffenen Angehörigen mit Rat und Informationen zu helfen.

Angeboten werden acht Gesprächskreise (offene Selbsthilfegruppen), telefonische und persönliche Beratung. Vertreter des Vereins weisen in den Gremien der Stadt auf die Sorgen der Angehörigen hin und führen Gespräche mit den Kliniken. Zusätzlich wird eine Stiftung verwaltet, die psychisch Kranke finanziell

unterstützt, z.B. beim Kauf eines Bettes oder einer Waschmaschine.

„Neue sind herzlich willkommen“ als Hilfe Suchende durch Teilnahme an den Gesprächskreisen oder Inanspruchnahme des Beratungsangebots - oder als helfende Hände durch Mitarbeit im Vorstand, in den Gremien, in der Beratung, bei der Betreuung der Homepage oder im Fundraising.

Eine Einarbeitung ist gewährleistet – niemand wird allein gelassen. Den zeitlichen Aufwand bestimmen Sie selbst.

Weitere Informationen über den Verein finden Sie auf www.ratundtat-ev.koeln

Kontakt unter 0221 91 39 401 (Büro) oder info@rat-und-tat-koeln.de



Gruppengründungswünsche

Wer sucht, der findet. Manchmal sogar die Nadel im Heuhaufen. Doch nicht immer findet man 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 Interessierten lädt die Kontaktstelle ein und moderiert bei Bedarf auch die ersten Treffen.



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

Alkoholiker, trocken (35-55 Jahre)
ALS und Schizenzephalie
Angehörige von Messies

Eltern

- geistig Behinderter in Heimen
- muskelerkrankter Kinder
- von Kindern / Jugendlichen mit Epilepsie

Einsamkeit/Bindungsstörung

Frauen:

- Ausgegrenzte Mütter (die keinen Kontakt zum Kind haben)
- Burnout/ Erschöpfungsdepression
- Thrombose

Freizeitgestaltung und Selbsthilfe für gesundheitlich eingeschränkte junge Erwachsene (18-28 Jahre)

Hautkrebs

Inkontinenz, rechtsrheinisch

Krebs*

Lipödem

Migräne

Poliomyelitis (Kinderlähmung), 18-45 Jahre
Prokrastination – krankhaftes Aufschieben
Posttraumatische Belas-

tungsstörung PTBS

Restless Legs

Schilddrüsenkrebs

Türkischsprachiger Gesprächskreis*

Zähneknischen

* türkischsprachig

Gerne können Sie sich an uns wenden, wenn Sie aktiv eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten oder Aktive an uns vermitteln.

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

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Einen Menschen zu Hause zu pflegen – insbesondere bei einer Demenzerkrankung – ist eine weitreichende und lebensverändernde Entscheidung. Sie führt nicht selten zu einer emotionalen, manchmal auch körperlichen Last. Oft werden dabei auch eigene Grenzen überschritten.

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für pflegende Angehörige bieten die Möglichkeit, in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich zu sprechen, über die eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen und dankbaren Momente einer Pflege.

Gespräche mit anderen pflegenden Angehörigen und das dort erfahrene Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen, Tipps und Anregungen aus "Erfahrenensicht" helfen dabei, die täglichen Herausforderungen der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

Um pflegenden Angehörigen den Zugang zu Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen zu erleichtern, bestehende Gruppen zu stärken sowie neue Gruppen zu gründen, fördern das Land NRW gemeinsam mit den Landesverbänden der Pflegekassen und dem Verband der Privaten Krankenversicherung landesweit Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe.

Auch in Köln gibt es seit Mitte 2017 ein Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe.

Wir:

- informieren über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige,
- begleiten und unterstützen bestehende Gruppen und
- helfen bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen

Wenn Sie auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis sind oder in Ihrer Einrichtung ein Gesprächsangebot aufbauen möchten – **rufen Sie uns an!**

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln

Cornelia Martini

0221 95 15 42 33 (Mi 10.00 –12.00 Uhr)

pflegeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Selbsthilfegruppen in NRW

Über Selbsthilfegruppen außerhalb von Köln können Sie sich auf dem größten Internetportal zum Thema Selbsthilfe in NRW erkundigen. Dort finden Sie Informationen zu rund 8.000 Selbsthilfegruppen, sortiert nach über 600 Themen.

www.selbsthilfenetz.de





www.koskon.de

Sollte es in NRW keine Selbsthilfegruppe zu einem bestimmten Thema geben, können Sie sich bei der **Selbsthilfebörse der KOSKON** erkundigen, bzw. sich auch selbst aufnehmen lassen.

Aktuelle Themen der Selbsthilfebörse:

- Aderhautmelanom
- Anämie, autoimmunhämolytische, auch bekannt als AIHA
- Gaumensegeltremor
- Hyperhidrose
- Hypersalivation, Laryngitis, chronische
- Lipoatrophie, Lipodystrophie, Fettgewebeschwund
- Mobbing im Privatbereich, als Wohnungsmieter gemobbt
- Orgasmusstörungen bei Frauen
- Smith-Lemli-Opitz-Syndrom
- Verwaiste Eltern nach Anorexie, Tochter an Anorexie verstorben,

Raumsuche

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

Es wird jedoch zunehmend ein Problem, geeignete 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:

[Raumdatei](#)

Impressum

Herausgeber:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln im Paritätischen
Marsilstein 4-6
50676 Köln
Telefon 0221 95 15 42 23
Fax 0221 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.