

Selbsthilfe-Infos

der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Ausgabe 2/ 2019

Aktuelles aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Wir hilft - bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Am Wochenende beginnt die erste bundesweite **Aktionswoche Selbsthilfe** des Paritätischen Gesamtverbandes und seinen Landesverbänden. In Köln beteiligen wir uns mit vielfältigen Angeboten und freuen uns gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen über persönliche Gespräche mit Ihnen.

- 20. Mai: **Selbsthilfe-Infopoint in der Uni-Mensa**
- 21. Mai: **Nächster Halt: Chlodwigplatz - Aussteigen und sich über Selbsthilfe informieren**
- 22. Mai: **Selbsthilfe-Café - alles andere als kalter Kaffee**
- 22. Mai: **Gesprächsabend Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie e.V.**
- 23. Mai: **Komm, sing mit! Mitsing-Nachmittag mit dem Chor der Kölner Selbsthilfe**
- 23. Mai: **Selbsthilfe bei psychischen Krisen**
- 24. Mai: **Filmabend - "The Anonymous People"**

Das gesamte Kölner Programm können Sie auch herunterladen und ausdrucken:

https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e2588/e2631/index_ger.html#e3233

Auch in allen anderen Bundesländern finden tolle Aktionen statt, die Sie im Veranstaltungskalender auf der Aktionsseite finden:

<https://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/wir-hilft-aktionswoche-selbsthilfe/veranstaltungskalender/>

Save the Date

Kölner Ehrenamtstag am 1. September, 13-17 Uhr

Gesundheitstag im Eduardus Krankenhaus am 6. Oktober, 11-17 Uhr

Selbsthilfegruppen in Köln

Eine Übersicht der Themen zu Kölner Selbsthilfegruppen finden Sie auf unserer Internetseite. Wenn Selbsthilfegruppen eine eigene Internetseite haben, sind sie dort verlinkt:

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

Anlaufstelle Rheinland des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. Interkulturelle Öffnung der Peer-Beratung

Die Anlaufstelle freut sich über den Beschluss und die Förderung der Peer-Beratung ab 2020 für Menschen mit Migrationshintergrund, die sich in seelischen Krisen befinden oder von der Fluchterfahrung traumatisiert sind. Zukünftig sind dort für russisch-, syrisch-, französisch- und türkischsprachige Personen Informationen über Möglichkeiten der Selbsthilfe zu erhalten.

www.anlaufstelle-rheinland.de

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:

- Hautkrebs
- Hürdenläufer – Selbsthilfegruppe zum Thema Borderline und Sucht
- Kaufsucht
- Männer für Männer - Schwule Männer zwischen Ende 20 und Anfang 60 Jahren
- Neuroendokrine Neoplasien – eine seltene Form einer Krebserkrankung
- PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) – alle Traumata
- Selbsthilfegruppe für Frauen nach oder während einer Krebserkrankung

Weitere Informationen unter: https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e616/e712/index_ger.html

Gruppengründungswünsche

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Menschen, die selbst aktiv werden und eine neue Gruppe gründen möchten.

Folgende Gründungen stehen an

- Restless Legs am 3. Juni 2019 um 17.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Seit den letzten Selbsthilfe-Infos haben wir folgende neue Themen aufgenommen, zu denen Interessierte zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe gesucht werden:

- Einsamkeit
- Migräne bei Kindern/Jugendlichen

Besonders aufmerksam machen möchten wir auf zwei Gruppengründungswünsche speziell für jüngere Menschen.

Junge Selbsthilfegruppe bei Ängsten (18-29)

„Bei psychischen Problemen ist es meist ein Problem, dass Angehörige und Freunde nicht so recht verstehen können, was mit dem Betroffenen passiert. Manchmal möchte man auch einfach nicht mit diesen Leuten über seine Problematik reden.

Dabei ist es aber wichtig jemanden zu haben, dem man seine Probleme anvertrauen kann, der sie auch nachvollziehen kann.

Wir wollen eine Selbsthilfegruppe gründen, weil wir selbst junge Betroffene sind, die in Kontakt zu Menschen im Alter von 18 – 29 stehen wollen, die verstehen was eine Angsterkrankung bedeuten kann und sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden wie wir.

Wir wollen mit Menschen in Kontakt stehen, die genau wie wir an ihrer Symptomatik der Angsterkrankung arbeiten wollen und genau wie wir einen Weg finden wollen, die Angst wieder zu einem normalen Gefühl werden zu lassen“.

Parkinson-Selbsthilfegruppe (18 bis Ende 50)

„Die meisten Parkinson-Gruppen richten sich an ältere Patienten. Jüngere stehen oft noch im Berufsleben, haben mitunter Kinder und sind somit in einer anderen Lebenssituation - damit ergeben sich andere Fragen und Herausforderungen. Deshalb möchte ich eine Selbsthilfegruppe für jüngere Menschen gründen“.

Die aktuelle Übersicht, zum Teil mit Flyern zum Herunterladen, finden Sie auf unserer Internetseite: https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e616/e713/index_ger.html

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

Newsletter abbestellen

Wenn Sie diese Infos in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, geben Sie uns bitte kurz Bescheid unter selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org.