

# Selbsthilfe-Infos

der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Ausgabe 1 / 2019

## Aktuelles aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

### Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ und 12. Kölner Vorsorgetag

Am 13. März 2019 von 9.00-17.00 Uhr findet die Veranstaltung im Gürzenich statt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe und 17 Selbsthilfegruppen sind mit Informationsständen vertreten.

Das Programmheft und eine Übersicht der teilnehmenden Selbsthilfegruppen steht zum Download unter: [https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e2588/e2631/index\\_ger.html](https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e2588/e2631/index_ger.html)

### Selbsthilfe im südlichen Rheinland auf Facebook

Mit den nahe liegenden Selbsthilfe-Kontaktstellen und –Büros des Paritätischen NRW haben wir jetzt einen gemeinsamen Facebook-Auftritt. Wir, das sind die Kolleginnen und Kollegen aus Bonn, Düren, Euskirchen, Köln, Rhein-Erft-Kreis, Oberberg, Rhein-Sieg-Kreis und Rheinisch-Bergischer Kreis. Gemeinsam informieren und teilen wir Beiträge aus unserer Region. Diese sehen Sie automatisch, wenn Sie auf unsere Facebook-Seite „Selbsthilfe im südlichen Rheinland“ gehen, auf „Abonnieren“ klicken und danach die Auswahl „Als Erstes anzeigen“ treffen:  
<https://www.facebook.com>

### Paritätische Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Unter dem Motto „Wir hilft“ findet vom 18. bis zum 26. Mai 2019 die erste bundesweite paritätische Aktionswoche Selbsthilfe statt. Auch wir Kölner machen mit. Detaillierte Infos zum Kölner Programm folgen noch. Allgemeine Informationen und den Veranstaltungskalender finden sie unter: [www.wir-hilft.de](http://www.wir-hilft.de)

### Werbekampagne „Nimm dein Leben in die Hand“

Im Januar 2019 startete die gemeinsame Werbekampagne der gesetzlichen Krankenkassen/-verbände und der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW, um Menschen zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zu motivieren.

Das ganze Jahr über wird das Kampagnenmotiv im Wechsel auf Großflächenplakaten, Seitenscheibenplakaten in Bussen und Straßenbahnen sowie auf Video-Flächen an Bahnhöfen, Bus- und Bahnstationen zu sehen sein. Weitere Informationen unter:  
[https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e616/index\\_ger.html](https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e616/index_ger.html)

## Selbsthilfegruppen in Köln

Die Themen der 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](http://www.selbsthilfekoeln.de/content/e616/e711/index_ger.html)

## 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:

- Angst - SHG Ehrenfeld
- Ariadnefaden - Angehörigeninitiative Köln e.V.
- Borderline Fertigkeitengruppe (nach DBT)
- Borderline Selbsthilfegruppe Innenstadt
- Das zweite Leben - Nierenlebenspende e.V.
- Elterngruppe Pubertät
- emLife-Gruppe - gegen emotionale Gewalt
- Ess-Störung Bulimie/ Anorexie
- Familiärer Brust- und Eierstockkrebs - Regionalgruppe des BRCA-Netzwerks
- Kopf-Hals-Mund-Krebs
- Leben mit Schädelhirntrauma
- Narzissmus Selbsthilfegruppe für Geschädigte
- Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs Köln-Bonn
- Stalking Selbsthilfegruppe
- TamKien - Menschen mit Behinderungen (arabisch-deutschsprachig)

Weitere Informationen unter: [https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e616/e712/index\\_ger.html](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. Zu folgenden Themen werden noch Interessierte gesucht.

- AD(H)S bei Kindern (Elterngruppe)
- Adoptivkinder aus Indien (Frauen 18-45 Jahre)
- Alleingeborener Zwilling
- Angehörige von Messies
- Angst (18-30 Jahre)
- Depressionsgruppe (türkischsprachig)
- Epilepsie bei Kindern/Jugendlichen (Elterngruppe)
- Einsamkeit/Bindungsstörung
- Frauengruppe (türkischsprachig)
- Frauen ab der Lebensmitte
- Geburt, traumatische (Männergruppe)

- Hautkrebs
- Immundefekt
- Kaufsucht
- Kind mit Behinderung (Elterngruppe)
- Krebs (türkischsprachig)
- Krebs Frauengruppe Südstadt
- Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen (Elterngruppe)
- Migräne
- Mütter ohne Kontakt zu ihren Kindern
- Neugeborene auf Intensiv (Elterngruppe)
- PTBS (alle Traumata)
- Restless Legs
- Schlaganfall (türkischsprachig)
- Schwangerschaftsabbruch
- Skoliose
- Stimmenhören
- THS bei Zwängen
- Zähneknirschen

Die aktuelle Übersicht, zum Teil mit Flyern zum Herunterladen, finden Sie auf unserer Internetseite: [https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e616/e713/index\\_ger.html](https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e616/e713/index_ger.html)

## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Das Kontaktbüro informiert u.a. über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige und unterstützt bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen.

Mehr Infos erhalten Sie unter:

[https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e2591/index\\_ger.html](https://www.selbsthilfekoeln.de/content/e2591/index_ger.html)

## Selbsthilfegruppen in NRW

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe außerhalb von Köln? Hier werden Sie fündig:  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

## Räume gesucht

Sie haben Räumlichkeiten, die Sie Selbsthilfegruppen zur Verfügung stellen können? Wir freuen uns über Ihren Anruf oder eine E-Mail.

## Impressum

### Herausgeber:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln im Paritätischen  
Marsilstein 4-6, 50676 Köln  
Telefon 02 21 95 15 42 23  
[www.selbsthilfekoeln.de](http://www.selbsthilfekoeln.de)  
**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](mailto:selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org).