

Engagement für ein selbsthilfefreundliches Köln

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
Marsilstein 4–6
50676 Köln
(02 21) 95 15 42 -23
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfekoeln.de



ANSTIFTEN ZUR SELBSTHILFE

Grundlage unserer Arbeit ist die Überzeugung, dass in jedem Menschen das Wissen, die Kraft und das kreative Potential vorhanden ist, das ihn befähigt, eigenverantwortlich und selbstbestimmt mit schwierigen Lebens- oder Krankheitssituationen umzugehen. In Gruppen wird dieses Potential entfaltet und gefördert.

Unser besonderes Angebot in Köln:

- Wir bieten ein muttersprachiges Informationsangebot für türkisch sprachige Mitbürger/-innen und sind offen für weitere Migrantenselbsthilfegruppen.
- Wir koordinieren und unterstützen die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen.
- Wir bieten Selbsthilfegruppen Räume und weitere Unterstützungsmöglichkeiten im „Haus der Selbsthilfe“.

SELBSTHILFENETZ

Das Internetportal zum Thema Selbsthilfe in NRW: Aktuelles, Gruppen und Kontaktstellen.
www.selbsthilfenetz.de
Schauen Sie mal rein!

Telefonische Beratung

(02 21) 95 15 42 -16
Montag und Donnerstag 9.00–12.30 Uhr
Mittwoch 14.00–17.30 Uhr

Türkischsprachige Beratung

(02 21) 95 15 42 -56

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

Bürozeiten

Montag bis Donnerstag 9.00–12.30 Uhr
und 13.00–16.00 Uhr
Freitag 9.00–12.30 Uhr

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
Konto: 736 34 00
BLZ: 370 205 00
Stichwort: Selbsthilfe-Kontaktstelle

Träger: Der Paritätische Nordrhein-Westfalen
Kreisgruppe Köln

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.

SELBSTHILFE MOBILISIERT EIGENE KRÄFTE

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen.

Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen.

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Anliegen, z. B.

- chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter
- Arbeitslosigkeit

SELBSTHILFE LEBT VON DER GEMEINSCHAFT

Im Erfahrungsaustausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe

- **finden Sie Verständnis** – denn Sie treffen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- **sind Sie nicht allein** – denn Gleichgesinnte verstehen Ihre Lebenssituation
- **tauschen Sie Informationen aus** – so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen der Einzelnen
- **mischen Sie mit** – Selbsthilfegruppen geben wichtige Impulse, die zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen

„Es war schwer für mich, mir einzugestehen, chronisch krank zu sein. Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle habe ich zu einer Selbsthilfegruppe gefunden. Ich bin heilfroh, dass ich den Schritt gewagt habe, allein hätte ich es nicht geschafft.“

Mitglied einer Selbsthilfegruppe

SELBSTHILFE BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Gruppen
- **verweist** auf professionelle Hilfeangebote
- **ist behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- **unterstützt** und **berät** Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- **fördert** den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **organisiert** Veranstaltungen und Fortbildungen
- **wirbt** für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.