

Selbsthilfe-Infos

der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Ausgabe 1 / 2016

Aktuelles aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Liebe Leserinnen und Leser,

erstmalig erhalten Sie unseren Infobrief, in dem wir über die Selbsthilfe in Köln informieren. In regelmäßigen Abständen berichten wir über die Kölner Selbsthilfegruppen, Gruppengründungswünsche, Termine und weitere Infos zum Thema Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln ist eine von 54 Selbsthilfeunterstützungsstellen in Nordrhein-Westfalen und wie gut zwei Drittel aller Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW in Trägerschaft des Paritätischen NRW.

Wir hoffen, dass unser neues Angebot Sie bei Ihrer Arbeit unterstützt und Ihnen gefällt.

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



Wat kost' der Spaß?
Überweisung benötigt?
Gibt es Gruppen in der Nähe?
Gruppen in anderen Sprachen?
Nur für Menschen mit Behinderung?

Selbsthilfe

Wer leitet die Gruppe?
Wie oft gibt es Treffen?
Gibt es Gruppen für Kinder?
Ist Stuhlkreis Pflicht?
Dürfen Angehörige teilnehmen?
Wie viele Personen?

Selbsthilfegruppen in Köln



Von Selbsthilfe haben schon viele etwas gehört. In den Medien wird immer mehr darüber berichtet. Doch meinen wir alle das Gleiche, wenn wir von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen sprechen? Wir als Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützen Gruppen, in denen Menschen zusammenkommen und über ihre gleichen Erkrankungen oder gleichen Lebenssituationen sprechen. Diese Gruppen dürfen nicht professionell geleitet werden und müssen offen für alle sein. Mit „alle“ ist in diesem Fall gemeint, alle Betroffenen und/ oder Angehörige.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die einzige zentrale Stelle in Köln, die kostenlose und umfangreiche Informationen zu ca. 300 Gruppen aus über 200 unterschiedlichen Themen anbietet.

Eine Übersicht der Themen finden Sie auf unserer Internetseite:

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 und Beratung)

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

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 Daten zu den Gruppen nennen:

- Bi-/homosexuelle Suchtkranke und Co-Abhängige
- Eltern von adoptierten, schwarzen Kindern
- Emotional instabile Störung, dissoziative Störung und selbstverletzendes Verhalten
- Endlich Rauchfrei
- Frauenselbsthilfe KO-Tropfen
- Grüne Herzen – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Ess-Störungen
- Hochsensibilität
- Inneres Kind
- Interstitielle Cystitis
- Junge Psychiatrie-Erfahrene
- Neurodermitis
- Obdachlosigkeit



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 bei Bedarf auch die ersten Treffen.



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

Angehörige von:

- Arbeitssüchtigen
- Demenz *
- Dermatozoenwahn-Betroffenen

Angst – junge Leute (18-40)
Arm trotz Arbeit
Asbestose

Berufsplanung - zielorientiert
(Erfolgsteam nach B. Sher)

Eltern

- mit pubertierenden Kindern
- muskelerkrankter Kinder
- von Kindern / Jugendlichen mit Epilepsie

Emetophobie - Angst vor Erbrechen

Epilepsie *

Esoterik-Aussteiger

Frauen:

- Illegale Pornografie
- Gebärmutterkrebs
- Schwanger durch Vergewaltigung

Inklusion trotz Handicap
Inkontinenz, rechtsrheinisch

Koronare Herzerkrankung
Krebs*

Medizingeschädigte
MRSA Krankenhauskeim

Pflegefehler - tödlich
(SHG für Pflegepersonal)

Stiefkinder, die keinen Platz in der Familie hatten
Sucht - junge Menschen

Tinnitus
Trauer 17-30 Jahre, die ein Elternteil verloren haben
Trauergruppe, sonntags In
nenstadt
Türkischsprachiger Ge
sprächskreis*

Überwindung alter Schul- und Lernängste

* türkischsprachig

Gerne können Sie sich auch an uns wenden, wenn Sie aktiv eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten bzw. können diese Aktiven an uns vermitteln.

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

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 9.000 Selbsthilfegruppen, sortiert nach über 617 Themen.

www.selbsthilfenetz.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
- Anosmie
- Burning feet Syndrom, Brennende-Füße Syndrom
- Fehltrteil, Justizirrtum
- Gaumensegeltremor
- Gewalt, häusliche gegen Männer
- Hallux Valgus, Fußgesundheit, Metatarsalgie
- Hyperhidrose
- Hypersalivation, Laryngitis, chronische
- Mobbing im Privatbereich, als Wohnungsmieter gemobbt
- Persönlichkeitsstörung, narzisstische, Narzissmus
- Polymyositis
- Riesenzellarteriitis, Arteriitis cranialis, Arteriitis temporalis, Morbus Horton
- Smith-Lemli-Opitz-Syndrom

Raumsuche

In Köln verwalten wir Daten von ca. 300 Selbsthilfegruppen. Über 50 dieser Gruppen treffen sich in unseren Räumen. Die anderen treffen sich verteilt im gesamten Stadtgebiet.

Bei dieser Vielzahl von Selbsthilfegruppen wird es 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:

http://www.selbsthilfekoeln.de/progs/sh/shks/koeln/content/e662/e675/e1565/raumdateionline_ger.doc



Was interessiert Sie? Was möchten Sie von uns erfahren? Gerne nehmen wir Ihre Wünsche auf und berichten in den nächsten Ausgaben ausführlicher wie z.B. über das Thema „Selbsthilfe und Migration“

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.

Zu Ihrer Info: Es gibt keine Selbsthilfegruppe für Personen, die es bereuen, diese Selbsthilfe-Infos abbestellt zu haben.

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