DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Köln



Selbsthilfe-gruppen in Köln von A-Z, 2024

Download barriere-armes PDF

Selbsthilfegruppen in Köln von A-Z

Ausgabe 2024

Impressum

Herausgegeben von:
Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln im Paritätischen
Marsilstein 4–6, 50676 Köln
v. i. S. d. P. Christopher Bertges

Für den Inhalt der Selbstdarstellung
sind die einzelnen Gruppen verantwortlich.

Redaktion: Marina Kollmann, Sarah Huwald, Silvia Trept

Gestaltung: Uta Burchart, burchart.de

Druck: Druckerei Engelhardt, Neunkirchen
Auflage: 5.000 Exemplare

Bildnachweis Titelbild:
Karsten Schoene/laif

Köln, März 2024

Inhalte im Überblick

Vorwort 7

Grußworte 8

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln 16

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe 18

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln 20

Leichte Sprache 24

Selbsthilfegruppen in Köln von A-Z 32

Keine passende Gruppe gefunden? 263

Liebe Kölner*innen,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unsere aktuelle Neuauflage der Broschüre Selbsthilfegruppen in Köln von A bis Z, die Ihnen einen umfassenden Überblick über die vielfältigen Selbsthilfemöglichkeiten in Köln bietet.

Selbsthilfe im Wandel – das ist derzeit unser zentrales Thema, mit dem wir uns als Selbsthilfe-Kontaktstelle beschäftigen. Vor diesem Hintergrund bewahren wir das Gute aus der Vergangenheit und erkunden gleichzeitig neue Wege und Möglichkeiten, die Selbsthilfe zukunftsfest zu machen. In einer Zeit, in der Veränderungen allgegenwärtig sind, möchten wir Ihnen zeigen, dass die Selbsthilfe als wertvolle Ressource für die soziale Gemeinschaft weiterhin relevant bleibt.

In diesem Zusammenhang möchte ich gern die Gelegenheit nutzen, mich Ihnen als neuen Leiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle vorzustellen. Mit großem Engagement und mit frischem Wind ist es mein Anliegen, die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu einer modernen Serviceeinrichtung weiterzuentwickeln. Als Selbsthilfe-Kontaktstelle möchten wir Ihnen die bestmögliche Beratung und Unterstützung bieten, damit Sie den für Sie passenden Selbsthilfeweg finden können.

Besonders zu erwähnen ist die Vielfalt der Selbsthilfegruppen in unserer Stadt. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Einblick in die unterschiedlichen Themenbereiche der Selbsthilfe geben. Von Gesundheit und Krankheit über psychische Unterstützung bis hin zu sozialen Herausforderungen: Hier finden Sie eine breite Palette an Angeboten, die Ihnen helfen kann, sich persönlich zu stärken. Nutzen Sie diese Broschüre als Wegweiser, um Ihre persönliche Reise in der Selbsthilfe zu beginnen oder fortzusetzen.

Davon ausgehend, dass Sie wertvolle Kontakte knüpfen, Unterstützung finden und/oder neue Perspektiven entdecken können, wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass Ihnen diese Broschüre dabei hilft, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Herzliche Grüße



Christopher Bertges
Leiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Liebe Leser*innen,

als Vorstandsvorsitzende des Paritätischen in Köln freue ich mich sehr, Ihnen die aktuelle Neuauflage des Wegweisers „Selbsthilfegruppen in Köln von A bis Z“ vorstellen zu dürfen.

In einer Zeit, in der die Herausforderungen des Alltags immer größer werden, ist es von besonderer Bedeutung, dass wir uns auf uns selbst und unsere Fähigkeiten sowie auf den Mehrwert der Gemeinschaft besinnen. Die Selbsthilfe spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Es gibt prinzipiell viele verschiedene Möglichkeiten, wie wir uns selbst helfen können, sei es durch Meditation, Yoga, Sport oder andere Aktivitäten. Die Selbsthilfe erweist sich durchweg als wertvoller Kompass auf unserem individuellen Lebensweg, weil sie uns aufzeigt, dass wir nicht allein sind, sondern uns gegenseitig unterstützen und zusammenstehen können.

Häufig sind wir in schwierigen Situationen geneigt, uns zurückzuziehen und alles allein zu bewältigen. Doch gerade in diesen Momenten kann der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, dabei helfen, uns besser zu verstehen und unsere Wünsche und Ziele zu verwirklichen.

Es ist daher schon faszinierend zu beobachten, wie Solidarität und Empathie in der Kölner Selbsthilfe seit Jahrzehnten gelebt werden. Engagierte Menschen investieren ihre Zeit, ihre Erfahrungen und ihr Wissen, um anderen zur Seite zu stehen. Sie teilen ihre persönlichen Geschichten, um anderen Mut zu machen, und zeigen, dass es möglich ist, sich aktiv um die Lösung von Problemen zu kümmern.

Die Selbsthilfe zeigt sich hierbei vielfältig und individuell, und jede*r von uns kann eine ganz eigene Definition davon haben. Dabei ist die Palette der Themen und Anliegen so vielfältig wie unsere Gesellschaft selbst. Ob es um den Umgang mit Krankheiten, psychischen Belastungen, Suchtproblematiken oder anderen persönlichen Schwierigkeiten geht – in der Selbsthilfe finden Menschen Hoffnung, Unterstützung und Verständnis.

In unserer Stadt geschieht all dies in weit über 250 Selbsthilfegruppen/-initiativen, die von der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen unterstützt, vernetzt und in ihrer Tätigkeit begleitet werden.

Die Neuauflage dieses Wegweisers möchte Ihnen daher die Vielfalt der Kölner Selbsthilfegruppen aufzeigen und veranschaulichen, wie die Selbsthilfe vielleicht auch in Ihren Alltag integriert werden kann und warum es sich lohnt, Teil der Gemeinschaft zu sein.

Mit viel Lesefreude
Ihre



Elfi Scho-Antwerpes
Vorstandsvorsitzende des
Paritätischen in Köln

**Liebe Kölner*innen,
liebe Leser*innen,**

„Nur du allein kannst es schaffen. Aber du kannst es nicht alleine schaffen", wird der deutsche Nervenarzt Walther Lechler zitiert. In diesen Worten kommen Wesen und Prinzip jeder Selbsthilfegruppe zum Ausdruck, denn dort erfahren Betroffene, dass sie in ihrer Situation nicht die Einzigen sind; sie erfahren Verständnis in einer Gruppe, das stärkt ihr Selbstwertgefühl und lässt die Ohnmacht angesichts einer vielleicht überwältigenden Problematik schwinden. Einzelne Mitglieder werden so zum Teil einer Gemeinschaft. Das fördert Zuversicht und Vertrauen in die eigene Kraft, es letztlich doch selbst zu schaffen.

Die Bedeutung der Selbsthilfe ist inzwischen allseits anerkannt, sowohl bei denen, die professionell im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind als auch bei den Verantwortungsträger*innen in Politik und Verwaltung. Die Selbsthilfe gehört zu Köln und ist einer der wesentlichen Pfeiler des Kölner Gesundheitswesens. Deshalb fördert die Stadt Köln auch diese wichtige Arbeit in den Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hält ein umfassendes Informations- und Beratungsangebot bereit und ist damit die zentrale Stelle für viele Fragen. Sie unterstützt die Gruppen bei ihrer Arbeit, hilft bei einer Neugründung und bei der Beantragung von Fördermitteln. Darüber hinaus vernetzt sie die Selbsthilfearbeit, ist ihr Sprachrohr und ihre Repräsentantin in der Öffentlichkeit.

Im Gesundheitsamt Köln hat die Förderung des Selbsthilfegedankens einen hohen Stellenwert. Auch deshalb bin ich den Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln sehr dankbar für ihr Engagement bei der Aktualisierung der vorliegenden Broschüre, die hier ein großes Angebot von A wie Alkoholsucht über K wie Krebs und S wie Stressbewältigung bis zu Z wie Zwangserkrankung vorhält. Die Broschüre gibt in kompakter Form Auskunft über die Arbeit einer Vielzahl einzelner Selbsthilfegruppen und ist damit eine wertvolle Unterstützung für Betroffene, Angehörige und Professionelle. Sie ist seit vielen Jahren aus der Kölner Selbsthilfearbeit nicht mehr wegzudenken.

Deshalb möchte ich mich nochmals herzlich bei allen bedanken, die an der Erstellung dieses wichtigen Wegweisers beteiligt waren.

Ich wünsche Ihnen, dass diese Broschüre Sie bei Ihrer Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe unterstützt und dass Sie durch den Kontakt zu einer Gruppe hilfreiche Erfahrungen machen können.



Dr. Sibylle Scharkus
Stellvertretende Leiterin
des Gesundheitsamtes

Liebe Leser*innen,

nicht mehr Opfer sein, zurückkehren in die Verantwortung für das eigene Leben, sich orientieren, sich selbst in schwierigen Situationen helfen, Hilfe geben und annehmen ist eine große Kraft. Menschen zu begegnen, die sich selbst helfen, kann diese Kraft wecken und verstärken.

Die Kölner Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt, stärkt und vernetzt diese Kräfte. Gleichzeitig leistet sie einen wichtigen Beitrag für das soziale Für- und Miteinander. Menschen teilen ihre Sorgen und Probleme. Sie tauschen ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus, herausfordernde Lebenslagen anzunehmen, zu bewältigen und manchmal sogar sich neu zu erfinden. Niemand ist allein.

Mit ihrer Freiwilligkeit, Solidarität und vielfältigen Unterstützung setzt die Kölner Selbsthilfe Ressourcen frei, schafft Vertrauen und Verständnis, bietet emotionale Unterstützung.
Und das in Zeiten, in denen soziale Verbundenheit und Solidarität wichtiger sind denn je. In Zeiten, die manchen beängstigen, Rückzug, Isolation und Vereinsamung erzeugen. In denen sich für immer mehr Menschen das Miteinander auf digitale „Likes“ in einer durch Algorithmen erzeugten Lebenswelt reduziert.

In der Selbsthilfe können sich Menschen wieder ganz begegnen, mit all ihren Gefühlen und Unklarheiten. In der Begegnung finden sie Halt und Kraft.
Vielleicht die Kraft zu erkennen, dass sie einzigartig sind, so wie sie sind. Vielleicht die Verantwortung, ihre eigenen Heilungs- und Bewältigungsprozesse mitzugestalten. Oder sie finden den Zugang zu Hilfen, die sie brauchen, um im eigenen Leben wieder anzukommen.

Die Herausforderungen, die das Leben für uns bereithält, sind so vielfältig wie das Leben selbst. Die Pflege von Angehörigen, Krankheiten oder Probleme mit persönlichen Beziehungen sind nur einige Beispiele, die die Themenvielfalt spiegeln.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie einen hilfreichen Überblick über die mannigfaltigen Aktivitäten von Kölner*innen, sich selbst und einander zur Seite zu stehen.

Sehr gerne fördert die Stadt Köln die Kölner Selbsthilfe-Kontaktstelle und diesen Wegweiser. Beide leisten mit ihrer Unterstützung einen wichtigen Beitrag für die geistige, psychische und physische Gesundheit der Kölner*innen. Gleichzeitig unterstützen sie Menschen, das eigene Leben und das Miteinander zu gestalten.

Ich danke der Selbsthilfe-Kontaktstelle für ihr Engagement, das wichtige Ressourcen in unserer Stadt weckt und stärkt.

Mit herzlichen Grüßen





Dr. Katja Robinson
Leitung des Amtes für Soziales, Arbeit und Senioren

Selbsthilfe-Kontaktstelle **Köln**

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Köln

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Wir, die Selbsthilfe-Kontaktstelle für die Stadt Köln, sind eine professionelle Beratungsstelle für alle Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen. Außerdem unterstützen wir bestehende Selbsthilfegruppen vor Ort bei ihrer Arbeit. Alle Menschen, die sich für Selbsthilfe interessieren, können sich an uns wenden. Unser Angebot ist kostenlos sowie unabhängig – und das einzige dieser Art in Köln. Wir behandeln alle Anliegen vertraulich und beraten auf Wunsch auch anonym.

Folgende Leitgedanken bilden die Basis unserer Arbeit:

- Jeder Mensch verfügt über das Wissen und die Kraft, mit einer schwierigen Lebenssituation, einer Krankheit oder Behinderung eigenverantwortlich und selbstbestimmt umzugehen.
- In einer Gruppe, im Austausch mit Gleichgesinnten und anderen Betroffenen, können sich eigene Möglichkeiten und Selbsthilfe-Potenziale besser entfalten und weiterentwickeln.
- Aus dieser Haltung heraus richten wir den Fokus unserer Arbeit auf vorhandene Kräfte und Fähigkeiten, nicht auf Defizite. Dieser Ansatz gilt für einzelne Ratsuchende wie für Gruppen.

Unsere Leistungen:

- Sie wollen bei einer Selbsthilfegruppe mitmachen und sich in regelmäßigen Treffen mit anderen Menschen austauschen, die die gleiche Krankheit wie Sie haben oder sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden? Wir helfen Ihnen dabei, eine passende Gruppe zu finden. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie wissen wollen, welche Selbsthilfegruppen es zu Ihrem Thema gibt. Ist eine passende Gruppe dabei, vermitteln wir Ihnen den Kontakt und informieren Sie über den Ort und die Termine der Treffen.

- Egal, ob Sie mit Ihrer bereits länger etablierten Selbsthilfegruppe professionellen Rat benötigen – sei es bei Fragen zur Finanzierung, zum Umgang mit schwierigen Situationen innerhalb der Gruppe und Ähnlichem – oder Sie Unterstützung bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe brauchen: Bei uns sind Sie an der richtigen Stelle!
- Zudem informieren und beraten wir auch in türkischer Sprache und unterstützen die Gründung türkisch- oder anderssprachiger Selbsthilfegruppen.
- Wir sind Ansprech- und Kooperationspartnerin zum Thema Selbsthilfe für alle professionellen Einrichtungen und Institutionen und setzen uns für die Zusammenarbeit dieser Einrichtungen mit Selbsthilfegruppen ein.
- Wir organisieren und koordinieren die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen.
- In unserem Haus der Selbsthilfe stellen wir Kölner Selbsthilfegruppen kostenlos Räumlichkeiten zur Verfügung und verleihen technische Geräte.
- Wir informieren die Öffentlichkeit über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen und engagieren uns für ein selbsthilfefreundliches Köln.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
Marsilstein 4–6, 50676 Köln
0221 95 15 42 23
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-koeln.de
facebook.com/selbsthilfe.koeln

Träger:
Der Paritätische, Kreisgruppe Köln

Die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln

Seit mehr als 30 Jahren – gemeinsam mehr bewegen für die Selbsthilfe in Köln

Im April 1993 schlossen sich die gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfegruppen in Köln zur gemeinsamen Interessenvertretung in einer Arbeitsgemeinschaft (AG) unter dem Dach des Paritätischen zusammen. Die AG ist der einzige themenübergreifende Zusammenschluss der Selbsthilfe in Köln. Seit ihrer Gründung ist sie die zentrale, verlässliche Ansprechpartnerin für Politik und Verwaltung, Krankenkassen und andere Institutionen.

Jede Kölner Selbsthilfegruppe kann Mitglied werden. Voraussetzung ist, dass sie die Prinzipien des Paritätischen – Offenheit, Vielfalt und Toleranz – anerkennt. Die Mitgliedschaft ist kostenlos. Jede Gruppe behält ihre inhaltliche und organisatorische Unabhängigkeit, während die AG der Vernetzung der Selbsthilfegruppen dient, dem Erfahrungsaustausch, der fachlichen Zusammenarbeit, der Informationsweitergabe und der gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit. Nicht zuletzt bestimmt sie aus ihrem Kreis ihre Vertreter*innen in den politischen Gremien und bildet so die Interessenvertretung aller Selbsthilfegruppen gegenüber den unterschiedlichen Institutionen.

Die AG Selbsthilfe wird von den gewählten Sprecher*innen vertreten. Organisatorisch unterstützt und koordiniert wird sie von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln im Paritätischen.

Interessenvertretung – wer, wenn nicht wir selbst?
Selbsthilfegruppen haben an gesellschaftlicher Anerkennung gewonnen und sind heute in einer Vielzahl von (kommunal-)politischen Gremien und Fachgremien vertreten. Diese Mitwirkung will gut vorbereitet sein – wir leisten dies in der AG Selbsthilfe.

- Wir arbeiten gemeinsam mit den Mitgliedern des Selbsthilfebeirats der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln an einem selbsthilfefreundlichen Köln. Dazu haben wir gemeinsam elf Ziele entwickelt, die wir gemeinsam umsetzen wollen. Eines davon ist, die Selbsthilfe bekannt(er) zu machen.
- Darüber hinaus engagieren wir uns für ein patientenorientiertes Gesundheitswesen und ein barrierefreies Köln.

Die „Elf Ziele für ein selbsthilfefreundliches Köln" und die „Qualitätskriterien für Krankenhäuser aus der Sicht von Patient*innen sowie deren Angehörigen" finden Sie auf der Internetseite der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln:
www.selbsthilfekoeln.de.

Noch Fragen?
Sie wollen sich mit Ihrer Gruppe bei uns engagieren?
Sie wollen mit uns kooperieren?
Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

AG Selbsthilfe
c/o Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, Marsilstein 4–6, 50676 Köln
0221 95 15 42 23 (Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln)
agselbsthilfekoeln@paritaet-nrw.org

DER PARITÄTISCHE
KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln

Die meisten pflegebedürftigen Menschen in Deutschland leben zu Hause. Die Pflege und Betreuung im Alltag übernehmen oft ihre Angehörigen und Freund*innen. Für diese Menschen ist das eine große Verantwortung und Herausforderung. Bei der Bewältigung dieser Aufgaben kann der Austausch mit anderen Menschen helfen. Ein Ort hierfür sind Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige.
In regelmäßigen Gruppentreffen können sich die Teilnehmenden untereinander über ihre Erfahrungen, Probleme, Sorgen, Nöte und auch über die schönen Momente austauschen. Viele Teilnehmende nehmen die Mitarbeit in einer Pflegeselbsthilfegruppe als emotionale Entlastung im Alltag wahr. Angesprochen sind nicht nur pflegende Angehörige im engsten Sinne. Auch Menschen, die keine klassischen Pflegetätigkeiten übernehmen, sondern sich um einen pflegebedürftigen Menschen sorgen, sich um ihn kümmern oder einfach nur für ihn da sind, können an den Angeboten der Pflegeselbsthilfe teilnehmen.

Sie können sich an uns wenden, wenn Sie
- eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige suchen,
- als Pflegeselbsthilfegruppe Unterstützung und Beratung benötigen oder
- eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige gründen wollen.

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

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln
0221 95 15 42 33
Sprechzeit: Mittwoch 10.00- 12.00 Uhr und nach Vereinbarung
pflegeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Gefördert von:
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN
PKV Verband der Privaten Krankenversicherung

Leichte Sprache

Informationen in Leichter Sprache

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Viele Menschen haben Probleme.



Zum Beispiel:

- Sie sind sehr krank.
- Sie trinken zu viel Alkohol.
- Sie nehmen Drogen.
- Sie fühlen sich allein.
- Sie sind oft sehr traurig.
- Andere Menschen ärgern Sie.
  Zum Beispiel in der Schule,
  in der Freizeit
  oder auf der Arbeit.









Für diese Menschen gibt es Gruppen.

In den Gruppen können Sie andere Menschen treffen.

Menschen, die auch diese Probleme haben.

Die Menschen können miteinander sprechen.

Sie kennen die Probleme gut.

Sie können sich selbst helfen.

So eine Gruppe heißt:

Selbsthilfe-Gruppe.



In einer Selbsthilfe-Gruppe ist jeder gleich wichtig.

Es gibt **keine** Chefs oder Bestimmer.

Viele Menschen fühlen sich in den Gruppen gut.

Denn die anderen aus der Gruppe verstehen Sie.





Und zusammen sind alle viel stärker

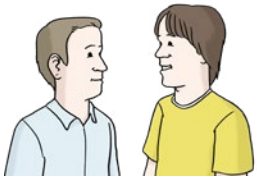
als einer allein.



Die Gruppe kostet **nichts**.

Die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe

- sprechen über ihre Probleme
- geben sich wichtige Informationen
- helfen sich selbst



Eine Selbsthilfe-Gruppe ist **keine** Therapie.

Aber die Gruppe kann den Menschen helfen.

Zusätzlich zur Therapie.



Es gibt Büros, die bei der Selbsthilfe helfen.

Diese Büros heißen: Selbsthilfe-Kontaktstellen.

So eine Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt es auch in Köln.

Sie heißt **Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln**.

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen

- wissen, welche Selbsthilfe-Gruppen es gibt
- helfen Selbsthilfe-Gruppen bei der Arbeit
- suchen Menschen für neue Selbsthilfe-Gruppen
- suchen Räume für Selbsthilfe-Gruppen
- erzählen anderen Menschen über Selbsthilfe-Gruppen

Rufen Sie uns an.

Wir helfen Ihnen gerne.

Das ist die Telefon-Nummer:

02 21 95 15 42 16



Es gibt auch eine Sprech-Stunde in türkischer Sprache.

Sie können uns auch eine E-Mail schreiben:

selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



Es ist **nicht** schlimm:

- Wenn Sie **nicht** gut schreiben können.
- Wenn Sie **nicht** gut sprechen können.



Das ist in Ordnung.

Das macht **nichts**.

Wir haben auch eine Internet-Seite:

www.selbsthilfe-koeln.de



Wir freuen uns, wenn Sie sich melden.

Dieser Text wurde übersetzt von:
Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache
Paritätisches Zentrum
Marktplatz 6
5 64 57 Westerburg

DER PARITÄTISCHE
Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache
Leicht sprechen. Einfach verstehen.
www.leicht-sprechen.de

Das **Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache**
hat den Text und die Bilder im Jahr 2023 überarbeitet.
Dudweilerstraße 72
66 111 Saarbrücken
0 681 93 62 15 05
www.leicht-sprechen.de

reha
Einer für alle. **Alle vereinen.**

Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache

Netzwerk Leichte Sprache

Der Text wurde geprüft durch die Prüflesegruppe
Lebenshilfe Altenkirchen

Bilderlizenz:
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013



© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter: www.leicht-lesbar.eu

Inhaltsverzeichnis
Selbsthilfegruppen
in Köln von A-Z

A

AD(H)S
ADHS-Selbsthilfegruppe ü18 Köln 40
ADHS-Selbsthilfegruppe ü18 Köln und Umgebung 41
Elterngruppe – AD(H)S bei Kindern im Alter von 9–13 Jahren 42

Adipositas
Adipositas Selbsthilfegruppe 43
ADIX-Selbsthilfegruppe 44
Online-Adipositas-Selbsthilfegruppe 45

Adoption
Empowerment-Club 46

Akustikusneurinom
Vereinigung Akustikus Neurinom e.V. 47

Alleinerziehende
Alleinerziehende Frauengruppe – türkischsprachig 48

Allergie und Asthma
Kölner Förderverein für das Allergie- und Asthmakranke Kind e.V. 49

Alopecia areata
Alopecia areata 50

Angst
Angst Selbsthilfegruppe Porz I 51
Selbsthilfegruppe für soziale Phobie und Schüchterne 52
Selbsthilfegruppe Soziale Phobie Köln-Südstadt 53

Aphasie
Aphasiker-Selbsthilfegruppe Das Mundwerk 54

B

Bauchspeicheldrüsenerkrankung
Der Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. (AdP) 56

Behinderung
Die Handicaps 57
Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung 58
Sputnik Köln 59

Beziehungsunerfahrene
Absolute Beginner Köln und Umgebung 60

Bindungs- und Entwicklungstrauma
Bindungs- und Entwicklungstrauma Köln-Dünnwald 61
Bindungs- und Entwicklungstrauma Köln-Sülz 62

Bipolare Störung
Angehörigengruppe Himmel un Ääd 63
Bipolar 2011 64
Selbsthilfegruppe Bipolar Köln-Süd 65
Stimmungssprünge 66

Borderline-Persönlichkeitsstörung
INstabil 67
Kölner Selbsthilfe für Angehörige 68

C

Chronische Erkrankung
DIVHA – Köln e.V. 70

Co-Abhängigkeit
CoDA – Anonyme Co-Abhängige für Frauen und Männer 71
Recovered Codependents 72

COPD
Selbsthilfegruppe Atemlos 73

Corona
Impfschäden und Post-Vac-Syndrom 74
Long-Covid-Betroffene und Angehörige 75
Long Covid Selbsthilfegruppe Innenstadt 76
Long-Covid-Selbsthilfegruppe 77

CRPS
CRPS Selbsthilfe Köln 78

D

Darmerkrankungen
Deutsche ILCO e.V. 80

Demenz
Küchengespräche 81

Depression
CARPE DIEM 82
Depressionen Köln-Nord 83
Depression, Psychosomatik, Einsamkeit – Frauengruppe 84
Gemeinsamer Weg 85
Hoffnungsschimmer 86
Selbsthilfegruppe Depression Köln-Porz 87
Selbsthilfegruppe Depressionen – türkischsprachig 88
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depressionen 89

Diabetes mellitus
DDH-M - Menschen mit Diabetes Köln-Rhein-Erft-Kreis 90
Die INSULINER 91

Dialyse
Dialyse Stammtisch 92
Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V. 93

Down-Syndrom
down-syndrom köln e.V. 94

E

Einsamkeit
Alleinsein 96
Einsamkeit 97

Eltern-Kind-Beziehung
Eltern bleiben – Bündnis von Müttern und Vätern 98
verweigernde Kinder 99

Emotionale Gesundheit
Emotions Anonymous (EA) 100

Epilepsie
Epilepsie Gesprächskreis Köln-Süd 101
Epilepsie-Selbsthilfegruppe – türkischsprachig 102
Interessenvereinigung für Anfallskranke in Köln e.V. (IFA) 103

Erektionsstörung
Selbsthilfegruppe Erektionsstörungen . 104

Essentieller Tremor
Selbsthilfegruppe Essentieller Tremor .. 105

Essstörung
Essstörung Köln 106
Overeaters Anonymous (OA) 107
Suppenkasper & Co 108

F

Familie
Bundesinitiative der Großeltern von Trennung und Scheidung betroffener Kinder (BIGE) 110

Fatigue-Syndrom
MCS-CFS-Initiative e.V. 111
ME/CFS-Selbsthilfe Köln 112
Tumorbedingte Fatigue 113

Fibromyalgie
Fibromyalgie-Gruppe Köln-Zollstock 114

G

Gehörlosigkeit
Gehörlose Eltern – Coda e.V. (GECO) 116

H

Hämochromatose
Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e.V. 118

Harnwegserkrankung
Interstitielle Cystitis, Harnwegsinfekte & Co. 119

Hauterkrankung
Austauschgruppe für betroffene Frauen und Mütter betroffener Kinder .. 120
Pemphigus-Pemphigoid Selbsthilfe e.V. 121

Herzerkrankung
Elterninitiative herzkranker Kinder, Köln e.V. 122

Hirnschädigung
AMeH Köln 123
„hirnverletzt und dann?“ 124
Leben mit Schädel-Hirn-Trauma (SHT) .. 125

Hörbehinderung
Deutscher Schwerhörigenbund (DSB) Ortsverein Köln e.V. 126
Unabhängige Selbsthilfegruppe Köln für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen 127

Huntington
Huntington-Selbsthilfegruppe Köln 128

I

Inkontinenz
Kontinenz-Selbsthilfegruppe 130

K

Kehlkopflosigkeit
Selbsthilfegruppe der Kehlkopfoperierten Köln 132

Kinderwunsch, unerfüllt
kinderwunschköln 133

Kontaktabbruch
Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern 134
Verstoßene Eltern 135

Kopfschmerzen
Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe CSG-Köln 136
Migräne-Selbsthilfegruppe 137

Krebs
Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe Köln-Süd 138
Förderverein für krebskranke Kinder e.V. Köln 139
Franka e.V. – Frauen nach Karzinom 140
Frauenselbsthilfe (FSH) Krebs Landesverband NRW e.V. – Gruppe Köln Uniklinik 141
Hautnah – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hautkrebs in Köln und Umgebung 142
Kopf-Hals-Mund-Krebs 143
Leukämie- und Lymphomhilfe Köln e.V. 144
Netzwerk Neuroendokrine Tumoren (NeT) e.V. 145
Non-Hodgkin-Lymphome-Hilfe e.V. 146
Ovarsh-Selbsthilfegruppe 147
Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Köln-Nord 148
Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Köln-Süd 149
Schilddrüsenkrebs Köln-Bonn 150
Treffpunkt Köln – Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs 151
WIR – Partner krebskranker Frauen 152

L

Lese-Rechtschreib- und Rechenschwäche
Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie ... 154

Lipödem
LipoColonia 155

LSBTIQ*
psychART 156
RAR – Richtig am Rand 157
Schwule Väter Köln 158
SHALK Köln 159
TXKöln 160
Uferlos e.V. 161

M

Männer
Männergruppe Köln 163
Männer-Vätergruppe 164

Marcumar
Marcumar-Selbsthilfegruppe Köln 165

Messie-Syndrom
Anonyme Messies 166

Migration
Heimweh – Klänge aus der Seele 167

Morbus Bechterew
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband NRW e.V. – Gruppe Köln-Mitte 168
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband NRW e.V. – Gruppe Köln-Porz 169

Morbus Fabry
Morbus Fabry Selbsthilfegruppe e.V. 170

Morbus Menière
Morbus-Menière-Selbsthilfegruppe Köln 171

Mukoviszidose
Mukoviszidose – CF-Selbsthilfe Köln e.V. 172

Multiple Sklerose
aKK – alternativmedizinisch orientierter Kontaktkreis für MSler*innen und Angehörige, Köln/Rheinland 173
DMSG – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft 174

Myasthenie
Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. 175

N

Narzisstischer Missbrauch, Opfer
Frauen helfen Frauen – ein Leben ohne narzisstischen Missbrauch! 177
Selbsthilfe Narzissmus Köln 178

Neurodermitis
Bundesverband Neurodermitis e.V. 179

Neurodiversität
Neuroversum Köln – Treff für neurodiverse Menschen 180

Neurofibromatose
Neurofibromatose-Selbsthilfegruppe Köln-Bonn 181

Nierenerkrankung
Das zweite Leben – Nierenlebendspende e.V. 182
Nephrokids Nordrhein-Westfalen e.V. ... 183
Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V. 184

O

Organtransplantation
Lebertransplantierte Deutschland e.V. .. 186

Osteoporose
Osteoporose 187

P

Parkinson
Jumpa – Jung mit Parkinson 189

Pflegende Angehörige
Geleitete Gesprächskreise für pflegende Angehörige 190
Gesprächskreis für pflegende und betreuende Angehörige 191

Plasmozytom/Multiples Myelom
Plasmozytom/Multiples Myelom 192

Poliomyelitis
Poliomyelitis-Stammtisch 193

Polyneuropathie
Kölner Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe 194

Polyzystisches Ovarialsyndrom
PCOS–Selbsthilfegruppe Köln 195

Pouch
Pouch-Gesprächskreis des Arbeitskreises Pouch der DCCV e.V. 196

Psychiatrie-Erfahrene
Blitzlicht-Gruppe Psychiatrie-Erfahrener 197
Junge Psychiatrie-Erfahrene Köln (JPeK) 198

Psychische Erkrankung
Dual Recovery Anonymous™ 199
In Würde zu sich stehen 200
Lebenswert 201
RAT UND TAT e.V. 202
Schreiben als Selbsthilfe bei psychischer Belastung und Trauma 203
Schreib's dir von der Seele – 204
Selbsthilfegruppe SEGEL 205

Psychose
Psychose 206

Psychosomatik
Heilfeld 207

Q

Querschnittslähmung
moveyuu Community 209

R

Rheuma
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. 211

S

Sarkoidose
Sarkoidose-Netzwerk e.V. 213

Schilddrüsenerkrankung
Schilddrüsen-Liga Deutschland e.V. 214

Schlaganfall
Schlaganfall Selbsthilfegruppe WIR 215
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Schlaganfall-Betroffenen 216

Sehbehinderung
Blinden- und Sehbehindertenverein Köln e.V. 217
Glaukom-Selbsthilfegruppe Köln 218
PRO RETINA Deutschland e.V. 219
Selbsthilfegruppe für sehbehinderte Frauen 220
Tandemgruppe Weiße Speiche Köln e.V. 221

Sektenaussteigende
Artikel 4 222

Sexuelle Gewalt
HORUS 223
White Ribbon 224

Skin-Picking
Selbsthilfegruppe BFRB Köln 225

Skoliose
Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V. 226

Speiseröhrenerkrankung
Achalasie-Selbsthilfe e.V. 227
Selbsthilfegruppe Speiseröhrenerkrankungen 228

Spirituelle Selbstbestimmung
Spirituelle Selbstbestimmung 229

Stalking
Aktiv gegen Stalking 230

Stimmen hören
Stimmen hören – Köln und Umgebung 231

Stottern
Stottern in Köln e.V. 232

Sucht
Kreuzbund DV Köln e.V. 233

Sucht – Alkohol, Drogen, Medikamente
Adult children of alcoholics and dysfunctional families (ACA) 234
Al-Anon Familiengruppen – Alateen 235
Anonyme Alkoholiker (AA) 236
Blaues Kreuz Köln e.V. 237

Elternkreis drogengefährdeter und -abhängiger Jugendlicher Köln 238
Kölner Suchthilfe e.V. 239
Narcotics Anonymous (NA) 240
PostChemSex 241

Sucht – Mediensucht
Onlinesucht Köln 242

Sucht – Sexsucht
Anonyme Sexsüchtige 243
S-Anon – Hilfe für Angehörige von Sexsüchtigen 244

Sucht – Sex- und Liebessucht
Sexual Recovery Anonymous 245
S.L.A.A. – Anonyme Sex- und Liebessüchtige 246

Sucht – Spielsucht
Anonyme Spieler und Angehörige (GA) 247
Glücksspielsuchtselbsthilfegruppe Game Over 248

T

Trauer
Kleiner Prinz 250
Raum für Trauer 251
Selbsthilfegruppe für erwachsene verwaiste Geschwister 252
Selbsthilfegruppe Zu Früh Gestorben ... 253
Trauer nach Suizid 254
Verwaiste Eltern Köln 255
VIDU e.V. – Zurück ins Leben 256

Trauma
Posttraumatische Belastungsstörung ... 257

V

Verschickungskinder
Verschickungskinder Köln 259

Z

Zöliakie
Kölner Gesprächsgruppe der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V. 261

Zwangserkrankung
Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankungen Innenstadt I 262

A

ADHS-Selbsthilfegruppe ü18 Köln

Präsenztreffen für Erwachsene mit der Diagnose ADHS und Angehörige

ADHS DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

„Warum fällt das anderen so viel leichter?“
Bleiben ADHS-bedingte Symptome (z. B. mangelnde Konzentration, impulsives Verhalten, innere Unruhe, Antriebsschwäche) unerkannt bis ins Erwachsenenalter erhalten, können sich u. a. Depressionen, Angst- bzw. Zwangsstörungen entwickeln. Betroffene sehen sich daher gegenwärtig oft erst als Erwachsene mit der Diagnose konfrontiert, wenn der Leidensdruck zu groß wird.

Seit der eigenen Diagnose vor ca. 4 Jahren und intensiver Beschäftigung mit Erwachsenengruppen des Selbsthilfeverbandes des ADHS Deutschland e.V. in Köln bieten wir ein Gruppenangebot in der Form eines monatlichen Präsenztreffens an, zu dem Erwachsene mit der Diagnose ADHS und auch Angehörige herzlich eingeladen sind.

Die Teilnehmenden nutzen die Gelegenheit zum Austausch über Situationen in der Familie, der Partnerschaft, dem Beruf und dem Alltag. Neben belastenden Erfahrungen und sehr unterschiedlichen Symptomen entdecken wir auch Möglichkeiten, unsere positiven Ressourcen und die unseres sozialen Umfelds wahrzunehmen und im Alltag einzusetzen.

Kontakt
Herr Hagenbrock: 0176 76 96 74 36
(Montag, Dienstag und Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr)
rg.koeln@adhs-deutschland.de

Treffen *(barrierefrei)*
3. Dienstag im Monat, 19.30–21.30 Uhr
Köln-Innenstadt
Anmeldung per E-Mail erbeten

ADHS-Selbsthilfegruppe ü18 Köln und Umgebung

Präsenztreffen für Erwachsene mit der Diagnose ADHS und Angehörige

Nach 20 Jahren Erfahrung mit Eltern- und Erwachsenengruppen des Selbsthilfeverbandes ADHS Deutschland e.V. in Köln erweitern wir unser Gruppenangebot um ein monatliches Zoom-Meeting sowie vierteljährliche Präsenztreffen, zu denen Erwachsene mit der Diagnose ADHS und auch Angehörige herzlich eingeladen sind.

Größtenteils wird heute ADHS bereits im Kindesalter diagnostiziert. Wenn Symptome bis ins Erwachsenenalter erhalten bleiben (z. B. mangelnde Konzentration, impulsives Verhalten, innere Unruhe, Antriebsschwäche), können sich u. a. Depressionen, Angst- bzw. Zwangsstörungen entwickeln.

Die Teilnehmenden nutzen die Gelegenheit zum Austausch über Situationen in der Familie, der Partnerschaft und dem Beruf. Neben belastenden Erfahrungen und sehr unterschiedlichen Symptomen entdecken wir auch Möglichkeiten, unsere positiven Ressourcen und die unseres sozialen Umfelds wahrzunehmen und im Alltag einzusetzen.
Die Treffen finden monatlich statt. Insgesamt handelt es sich um acht Zoom-Meetings und vier Präsenztreffen. Das erleichtert vielen von uns die Teilnahme, wenn längere Anfahrtswege anstehen, und wir können uns zeitlich jeden dritten Monat persönlich in einem geschützten Raum austauschen.

Kontakt
Karin Pick-Knudsen: 0177 88 74 037 (Montag + Mittwoch 9.00–12.00 Uhr)
adhs-de@knudsen-online.com

Treffen *(barrierefrei)*
4. Dienstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr
Köln-Innenstadt
Telefonische Anmeldung erbeten

Elterngruppe – AD(H)S bei Kindern im Alter von 9–13 Jahren



„Irgendwie bin ich anders“

Wir sind eine Gruppe von Eltern, deren Kinder im Alter von 9 bis 13 Jahre von AD(H)S betroffen sind. Wir treffen uns regelmäßig, um über Sorgen und Ängste (Schule, Freund*innen, Zukunft usw.) zu sprechen oder einfach Tipps von anderen zu erhalten und sich damit auch gegenseitig zu unterstützen.

Gern können Sie Kontakt aufnehmen!

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
2. Dienstag im Monat, 18.00–19.30 Uhr
Köln-Innenstadt

Adipositas Selbsthilfegruppe



ADIX-Selbsthilfegruppe

Adipositas-Selbsthilfegruppe für Ernährung und Bewegung

Wir, die ADIX-Selbsthilfegruppe, sind eine Adipositasgruppe, die mit einer Ernährungsumstellung und gesunder Lebensgestaltung den Pfunden den Kampf ansagt.

Hierzu setzen wir uns mit den Grundlagen der Ernährung (Fachliteratur) inklusive Kochrezepten auseinander und erreichen so eine langfristige Verhaltensänderung.
Hierbei wird die Gruppe von der Schwerpunktpraxis für Diabetes, Ernährung und Adipositas Dr. Riedel/ Dr. Hermes mit 1–2 Fachvorträgen pro Jahr unterstützt. Diese Praxis hat ursprünglich das ADIX-Programm entwickelt.

Themen zum Verhalten, wie beispielsweise Achtsamkeit, Stress und eigene Handlungsfelder, sind ebenfalls von Wichtigkeit.
Eigeninitiativ machen einige Teilnehmer*innen regelmäßigen Sport, wie Radfahren, Sportstudio, Aquagymnastik, Spazierengehen usw.
In allen Dingen motivieren und unterstützen wir uns gegenseitig, um eine kontinuierliche Weiterentwicklung und Gewichtsverbesserung zu erreichen. Erfahrungsaustausch und Gespräche helfen uns dabei.
Sie sind herzlich eingeladen, an unserer Gruppe teilzunehmen! Wir freuen uns auf ein Kennenlernen!

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
2 Mal im Monat, 18.00 Uhr
Evangelisches Klinikum Köln Weyertal, Köln-Sülz oder online
Anmeldung erforderlich

Online-Adipositas-Selbsthilfegruppe

- Austausch von Betroffenen
- Fachvorträge von Ärzt*innen und Ernährungsberater*innen
- Sich gegenseitig den Rücken stärken
- Vorbereitung auf eine eventuelle bariatrische Operation

Kontakt
Christel Scharfenort: 0178 47 46 580
adipositasshg@aol.de

Treffen *(barrierefrei)*
14-tägig, Mittwoch 19.00 Uhr
Online

Empowerment-Club

Der Empowerment-Club Köln ist eine Gruppe von Adoptivfamilien mit Schwarzen Kindern und weißen Elternteilen.

Unser Wunsch ist es, einen Raum zu schaffen, in dem unsere Schwarzen Kinder Mehrheitserfahrungen machen dürfen (das „Bad in der Menge"), sich gegenseitig Kraft geben und durch uns und Schwarze Betreuer*innen ihre Identität als Schwarze Kinder in einer weißen Mehrheitsgesellschaft finden und stärken können. Nach Möglichkeit sind zwei Schwarze Erwachsene vor Ort, die sich in dieser Zeit mit den Kindern beschäftigen und ihnen als Vorbilder dienen können. Uns als weißen Adoptiveltern soll dieser Raum für gegenseitigen Austausch, Stärkung und Beratung dienen. Traumatisierungen und Rassismuserfahrungen unserer Kinder können wir hier formulieren und Lösungen diskutieren. Wir selbst versuchen, uns eine rassismuskritische Perspektive zu erarbeiten, und unterstützen uns dabei gegenseitig.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
4 Mal jährlich, Sonntag 10.00 Uhr
Köln-Porz/Westhoven

Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.
Regionalgruppe Köln

www.akustikus.de

Wir sind Menschen jeden Lebensalters, wurden operiert oder bestrahlt oder befinden uns noch vor jeder medizinischen Behandlung im Wait-and-see-Stadium.

Wir geben Informationen über Krankheits- und Behandlungsverläufe sowie Therapiemöglichkeiten für eventuelle vorübergehende oder dauerhafte Beschwerden.

Wir wollen uns auch seelisch bei der Krankheitsbewältigung unterstützen.
Es sind alle Betroffenen und deren Angehörige willkommen, die mit uns aktiv an diesem Prozess teilnehmen möchten.

Kontakt
Stephan Weber: 02236 33 51 49
stephan.weber@akustikus.de
Jürgen Schmidt: 02202 53 250
juergen.schmidt@akustikus.de

Treffen *(barrierefrei)*
alle 2 Monate, Samstag 14.00–16.00 Uhr
Haus der Selbsthilfe, Marsilstein 4–6, 50676 Köln

Alleinerziehende Frauengruppe – türkischsprachig

Çocuklarını yalnız yetiştiren kadınlar grubu



Die Probleme, die wir als Alleinerziehende haben, möchten wir gemeinsam lösen, wir wollen uns gegenseitig unterstützen und dabei von den Erfahrungen der anderen profitieren.

Wenn Sie sich uns anschließen möchten, kommen Sie in unsere Gruppe. Lassen Sie uns Ihre Probleme und Sorgen teilen und gemeinsam lösen. Verlieren Sie keine Zeit und machen Sie mit!

Kontakt
0157 58 24 91 66 (ab 14.00 Uhr)

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Nach Absprache

Kölner Förderverein für das Allergie- und Asthmakranke Kind e.V.

www.faak-koeln.de

Der FAAK Köln e.V. setzt sich speziell für Kinder in der Region Köln ein, die an einer atopischen Erkrankung wie Asthma bronchiale, Anaphylaxie, Neurodermitis, Heuschnupfen und anderen Allergien leiden.

Das Arbeitsprogramm sieht vor:

- individuelle Einzelberatungen von Eltern allergiekranker Kinder
- Schulungsmaßnahmen für betroffene Kinder, Jugendliche und deren Betreuungspersonen
- Erfahrungsaustausch und Kontaktförderung
- Durchführung oder Veranlassung von Informationsveranstaltungen und Vorträgen
- Fortbildung für Lehrer*innen, Erzieher*innen und Übungsleiter*innen, gemeinsam mit dem Kinderkrankenhaus und dem Schulamt der Stadt Köln: „Asthma und Allergien in Schule und Kindergarten“
- Hilfen aus dem Dr.-Ruppert-Fond für das allergie- und asthmakranke Kind

Der FAAK Köln e.V. arbeitet mit anderen Gruppen und Institutionen, die sich mit ähnlichen Themen befassen, eng zusammen.

Kontakt
FAAK Köln e.V., c/o Kinderkrankenhaus Amsterdamer Str. 59, 50735 Köln
0221 89 07 52 23 (Montag–Freitag 10.00–13.00 Uhr)
info@faak-koeln.de

Treffen *(barrierefrei)*
Bitte erfragen

Alopecia areata

www.kreisrunderhaarausfall.de

Alopecia areata oder kreisrunder Haarausfall ist eine Autoimmunerkrankung, bei der Körperhaare abgestoßen werden.

Wir sind eine lebendige Gruppe betroffener Menschen.
Hier wirst du ohne Wertung im offenen Austausch verstanden.
Im geschützten Raum darfst du so sein, wie du bist.
Hole dir Anregungen aus den Erfahrungen der Teilnehmenden, um deinen individuellen, positiven Lebensweg mit Alopecia zu finden.
Gemeinsame Aktivitäten können helfen, Ideen auszuprobieren.

Bei unseren monatlich stattfindenden Treffen ist jeder Mensch und jede Emotion willkommen.
Jedes Treffen ist einmalig.

Kontakt
alopecia-koeln@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr
Köln-Innenstadt

Angst Selbsthilfegruppe Porz I

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die unter Panikattacken leiden und gegen Ängste jeder Art anzukämpfen haben.

Dies bringt eine Einschränkung der Lebensqualität mit sich, was dann in vielen Fällen zu Depressionen führen kann.

Während unserer wöchentlichen Treffen versuchen wir, uns gegenseitig durch Gedanken- und Erfahrungsaustausch Halt zu geben. Da alle Betroffenen die Probleme der anderen gut nachvollziehen können, weil sie damit vielleicht die gleichen oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben, ist unser Anspruch, uns gemeinsam im Umgang oder Bewältigen dieser Ängste zu unterstützen. Wir wissen, dass die Selbsthilfegruppe eine Therapie nicht ersetzen kann. Aber wir wissen auch aus Erfahrung, dass das Verständnis und der Zuspruch in einer Selbsthilfegruppe für Betroffene wertvoll und hilfreich sein können.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(nicht barrierefrei)*
wöchentlich, Montag 18.00 Uhr
Köln-Porz

Selbsthilfegruppe für soziale Phobie und Schüchterne

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter sozialer Phobie, extremer Schüchternheit oder ähnlichen sozialen Ängsten leiden.

Die Gruppe ist dazu gedacht, um sich untereinander austauschen zu können, eigene Erfahrungen weiterzugeben und sich gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Darüber hinaus sind Übungen ein wichtiger Bestandteil unserer Gruppe. Wir üben z. B. bestimmte Situationen mithilfe von Rollenspielen, führen Übungen durch, die dem Improvisationstheater entliehen sind, und trainieren Situationen, in denen die*der Einzelne im Mittelpunkt steht. Dabei kann jede Person selbst entscheiden, inwieweit sie sich an den Übungen beteiligen möchte.

Aber auch für neue Ideen sind wir immer offen.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Dienstag 18.00–20.00 Uhr
Köln-Ehrenfeld

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie Köln-Südstadt

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für alle, die unter sozialen Phobien und den damit einhergehenden Herausforderungen leiden.
Wir treffen uns wöchentlich, um uns über unseren Alltag, unsere Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge im Umgang mit der sozialen Phobie auszutauschen und dabei voneinander zu lernen. Um uns unseren Ängsten zu stellen und soziale Situationen zu üben, bauen wir zudem spielerische Übungen (z. B. Wort-, Rollen- oder Konfrontationsspiele) in unsere Treffen ein.
Dabei kann jede*r selbst entscheiden, inwieweit sie*er sich an den Übungen beteiligen möchte.
Außerdem haben wir gewisse formale Strukturen für den Ablauf einer Gruppenstunde entwickelt, die uns helfen, thematische und persönliche Anliegen Einzelner gezielter umzusetzen.
Für weitere, neue Ideen sind wir immer offen.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Montag 19.00 Uhr
Köln-Südstadt

Aphasiker-Selbsthilfegruppe Das Mundwerk

Diese Aphasiker-Selbsthilfegruppe besteht aus ca. 20 Mitgliedern, die nach einem Schlaganfall, Gehirntumor oder Unfall mit Kopfverletzung die Sprache verloren haben, in unterschiedlichem Maße Sprachschwierigkeiten haben, z. T. nicht mehr lesen und schreiben können, aufgrund halbseitiger Lähmungen Rollstuhlfahrer*innen sind oder Gehbehinderungen haben.

In unserer Selbsthilfegruppe bieten wir an:

- Aussprache und Erfahrungsaustausch bei gemütlichem Zusammensein
- Informationsaustausch über medizinische, soziale, rechtliche und therapeutische Hilfen
- Einladung von Referent*innen wie z. B. Logopäd*innen, Physiotherapeut*innen, Ärzt*innen etc.
- Förderung der gegenseitigen Hilfsbereitschaft
- gemeinsame kulturelle und gesellige Unternehmungen, z. B. monatliches Kegeln

Kontakt
Hendrike Wolff: 0221 43 03 236
hendrike.wolff@netcologne.de

Treffen *(barrierefrei)*
14-tägig, Mittwoch 18.00–20.00 Uhr
St. Marienhospital (NTC), Kunibertskloster 11–13, 50668 Köln
Kegel-Treff: Agrippastr. 6, 50667 Köln
(Treffen finden im Wechsel statt)

B

Der Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. (AdP)

www.adp-bonn.de

Der Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. (AdP) wurde 1976 von Betroffenen gegründet und hat seinen Sitz in Bonn. Der gemeinnützige Verein steht unter der Schirmherrschaft der Stiftung Deutsche Krebshilfe (DKH) und wird von dieser umfassend gefördert.

Die Selbsthilfeorganisation unterstützt alle Patient*innen, bei denen eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse vorliegt oder vermutet wird. Dazu gehören partiell und total Pankreatektomierte sowie nicht operierte Bauchspeicheldrüsenerkrankte unter besonderer Berücksichtigung der Krebspatient*innen und ihrer Angehörigen. Der AdP informiert zu Ernährungsfragen nach einer Operation und bei anderen Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse. Weitere Themen sind die Einnahme von Pankreasenzympräparaten, Fragen zum pankreopriven Diabetes, die Überwindung des Gewichtsverlustes sowie die Nachsorge.

Auch informiert der Arbeitskreis über Ärzt*innen, Kliniken und Reha-Einrichtungen. Bei Gruppentreffen besteht die Möglichkeit, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen; der AdP berät rund um die Erkrankung. AdP – die Betroffenenkompetenz!

Kontakt
Ursula Müller-Krah: 02238 540 83 62
ursula_mueller_krah@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
5–6 Mal im Jahr, Samstag
Weitere Infos siehe Homepage

Die Handicaps

Für junge Menschen mit neurologischen und anderen gesundheitlichen Einschränkungen

www.basecamp-dellbrueck.de

Gemeinsam nicht mehr einsam – Wege zurück ins Leben!

Schlaganfall, Hirntumor, Schädelhirntrauma, Hirnblutung – diese und andere schwere Erkrankungen können jede*n treffen. Für diese Menschen gibt es nun für Dellbrück und Umgebung eine Anlaufstelle:
für jüngere Menschen (18–65 J.) mit neurologischen oder auch anderen gesundheitlichen Einschränkungen, für diejenigen, die nach erfolgter Reha zwar wieder selbstständig leben können und wollen, aber aufgrund ihrer Erkrankung nicht mehr arbeitsfähig sind, und für diejenigen, die durch ihre Erkrankung aus ihrem gewohnten Alltag gerissen wurden und dadurch einen Verlust ihrer sozialen Kontakte erleben müssen.

Ziel ist es, die Möglichkeit zu bieten, in den verschiedenen Gruppen verschiedenen Beschäftigungen gemeinsam nachzugehen und dadurch die Alltagskompetenzen zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Die Gruppen sollen inklusiv und integrativ agieren, deshalb gilt dieses Angebot auch für Angehörige und Freund*innen der Betroffenen und/oder für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.

Kontakt
info@basecamp-dellbrueck.de

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Montag 14.00–17.00 Uhr
Köln-Dellbrück

Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung

www.erwachsene-geschwister.de

„Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung“ ist eine Initiative von und für erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung.

Unser Angebot ist zum einen ein Weblog im Internet, der Platz für kleine und große Geschichten bietet. Hier können Geschwister ihre Erfahrungen, Gefühle, Gedanken und Ängste mit anderen Geschwistern teilen. Dies ist auch der Platz, an dem andere Geschwister erfahren, dass sie mit ihren Gedanken, Ängsten und Gefühlen nicht allein sind, dass es noch mehr von uns gibt, dass es normal ist, so zu fühlen, wie wir es tun.

Außerdem treffen wir uns auch im echten Leben. Während des mehrtägigen Geschwistermeetings oder alle 2 Monate beim Geschwister-Stammtisch steht der direkte Kontakt und Austausch der Geschwister untereinander im Vordergrund. In unserer Facebook-Gruppe „Unter uns – Erwachsene Geschwister“ ist dieser Austausch auch online und rund um die Uhr möglich.

Kontakt
Sascha Velten und Amir Tawfik: kontakt@erwachsene-geschwister.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
alle 2 Monate, Donnerstag 18.30 Uhr

Sputnik Köln

www.die-sputniks.de

Unsere Selbsthilfegruppe Sputnik Köln ist eine Anlaufstelle für russischsprachige Eltern von Kindern mit Behinderung.

Die Eltern in unserer Gruppe unterstützen sich gegenseitig bei Behördengängen, Arztbesuchen, der Wissensvermittlung und der Pflege ihrer Kinder. Unsere betroffenen Familien aus Köln und der ländlichen Umgebung haben die Möglichkeit des regelmäßigen Treffens in unserer Selbsthilfegruppe in Köln-Chorweiler oder tauschen sich virtuell in einem internetbasierten Elternforum aus.

Kontakt
koeln@die-sputniks.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
1. Sonntag im Monat, 15.00–17.00 Uhr
Florenzer Str. 32, 50765 Köln

Absolute Beginner Köln und Umgebung

Menschen ohne Beziehungserfahrungen



Bindungs- und Entwicklungstrauma Köln-Dünnwald

Ein Bindungstrauma ist die Folge einer Bindungsverletzung in der Kindheit, die zu diesem Zeitpunkt nicht verarbeitet werden konnte.
Eine Bindungsverletzung besteht dann, wenn sich die Beziehung für das Kind unsicher, beängstigend oder unberechenbar anfühlt.
Dies kann zum Beispiel geschehen, wenn die Bezugsperson eine Suchtproblematik hat, traumatisiert ist (z.B. durch Krieg) oder narzisstische Anteile hat, du eine Frühgeburt warst oder adoptiert wurdest, ein Elternteil gestorben ist und vieles mehr.

„Bei einem Trauma geht es kurz gesagt um den Verlust der Verbindung: zu uns selbst, zu unserem Körper, zu unseren Familien, zu anderen Menschen und zu der uns umgebenden Welt." (*Peter A. Levine, Vom Trauma befreien, 2007*)

- Sehnst du dich auch nach Verbundenheit?
- Wünschst du dir Menschen, die dich verstehen, unterstützen und wertschätzen?
- Hast du Lust auf tiefergehende Gespräche?

Dann bist du herzlich eingeladen.
Du bist nicht allein.
Wir freuen uns auf dich!

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Montag 19.00 Uhr
Köln-Dünnwald

Bindungs- und Entwicklungstrauma Köln-Sülz

Selbsthilfegruppe für Menschen mit traumatischen Bindungs- und Entwicklungseinflüssen in ihrer Biografie und daraus resultierenden Beeinträchtigungen im Alltag

Wir sind eine w/m/d-offene Gruppe für Erwachsene ohne Alterseinschränkung. In der Regel nehmen 4–8 Personen an unseren Gesprächsrunden teil.

Um unsere Treffen in Ruhe zu beginnen, starten sie zumeist mit einer Anfangsmeditation. In einer „Blitzlicht-Runde" kann dann, wer möchte, der übrigen Gruppe einen Einblick über das eigene aktuelle Befinden geben. Daraus ergeben sich ggf. ein bis zwei Themen oder Fragestellungen, die wir in der verbleibenden Zeit miteinander besprechen. Zur Hälfte der Zeit machen wir eine Pause. Wir bemühen uns, die Gruppe gemeinsam als sichereren Ort zu gestalten, in dem wir traumasensible Kommunikation erproben und üben können. Aktives Zuhören und die Benutzung eines Redeobjekts gehören mit zu diesem Ansatz.

Beispiele für unsere Gesprächsthemen sind:

- Wiederkehrende Probleme in der Kommunikation mit Familie, Partner*in, Kolleg*innen
- Austausch über Strategien der Selbstregulation bei Angst, Wut, Stress etc.

Kontakt
betkoeln-suelz1@freenet.de
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
wöchentlich, Mittwoch 18.00–20.00 Uhr (Treffen in den Schulferien nach Absprache), Köln-Sülz
Anmeldung erforderlich

Angehörigengruppe Himmel un Ääd

Von einer bipolaren Störung sind in Deutschland fast zwei Millionen Menschen direkt betroffen. Durch die Krankheitsepisoden erleben Betroffene und ihr soziales Umfeld sehr belastende Krisen.

Doch nicht nur sie leiden unter ihren Krankheitsepisoden, sondern auch ihre Mitmenschen. Besonders Angehörige sind eine wichtige Stütze, sie stehen jedoch oft ganz allein da – allein mit ihrer Hilflosigkeit, allein mit ihren Ängsten und allein mit dem Gefühl, von der Verantwortung erdrückt zu werden.

Hier will die Selbsthilfegruppe Himmel un Ääd anknüpfen und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, zur gegenseitigen Ermutigung und Bewältigung schwieriger Lebenssituationen geben.

Die Selbsthilfegruppe lebt vom Engagement und von der Aktivität aller Teilnehmer*innen. In der Gruppe herrscht eine vertrauensvolle und entspannte Atmosphäre. Angehörige und Nahestehende von bipolar Erkrankten sind herzlich willkommen.

Kontakt
Martina und Rolf: bipolar.angehoerige@gmx.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
2. Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen und in den Schulferien),
18.00–20.00 Uhr
Alte Feuerwache, Branddirektion, Versammlungsraum, Melchiorstr. 3, 50670 Köln
Anmeldung erbeten

Bipolar 2011

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für bipolare (früher: manisch-depressive) Betroffene und treffen uns donnerstags im Bürgerhaus Stollwerck in der Kölner Südstadt. Kontakt kann gern über die genannten Ansprechpartner*innen aufgenommen werden. Alles Weitere wird dann detailliert besprochen.

Kontakt
Sabine: 0176 45 82 36 53
Dirk: 0171 71 80 515

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Donnerstag 18.30–20.00 Uhr
Bürgerhaus Stollwerk, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln

Selbsthilfegruppe Bipolar Köln-Süd

Unsere Selbsthilfegruppe Bipolar Köln-Süd besteht seit 10 Jahren und wird von uns als Betroffenen moderiert. Wir treffen uns wöchentlich, um uns über unsere Erfahrungen auszutauschen und Anregungen sowie Hilfestellungen für den Alltag mit der bipolaren Störung zu geben. Wir sind für interessierte Neuzugänge offen und freuen uns über eine Kontaktaufnahme unter der angegebenen E-Mail-Adresse.

Voraussetzung für die Gruppenteilnahme:
nicht akut manische Menschen, Alter zwischen 18 und 80 Jahren

Kontakt
bipokoeln@gmx.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
wöchentlich, Donnerstag 19.00–20.30 Uhr
Köln-Südstadt

Stimmungssprünge
Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer bipolaren Störung

Stimmungssprünge ist eine Selbsthilfegruppe für Betroffene, die diagnostiziert an einer bipolaren Störung leiden. Der Name der Gruppe weist auf das Eigentümliche der Erkrankung hin, das mit Stimmungsschwankungen verbundene Auf und Ab der Gefühle. Selbsthilfe trägt zur Stabilität bei. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, mit dem Ziel praktischer Lebenshilfe.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Donnerstag 18.30–20.00 Uhr
(Treffen finden im Wechsel in Präsenz und online statt)

INstabil

www.bordi-selbsthilfe-koeln.jimdo.com



Die emotional instabile Persönlichkeitsstörung, Typ Borderline ist eine psychische Erkrankung, die viele Aspekte des Alltags zu einer Herausforderung macht. Mit Angehörigen sowie professionell Helfenden zu sprechen ist wichtig – der Austausch von uns Betroffenen untereinander kann aber ebenso eine Stütze sein.

- Teilnahmekriterien: Vorliegen der Diagnose, Alter 18–45 Jahre, nur Betroffene (keine Angehörigengruppe)
- Wir haben gemeinsam Gruppenregeln entwickelt, die unseren Treffen Struktur geben (siehe Homepage). Sie werden immer wieder besprochen und bei Bedarf ergänzt.
- Wir legen Wert auf eine regelmäßige Teilnahme sowie einen ehrlichen und gleichzeitig respektvollen Umgang miteinander.
- Die Wartezeit beträgt mindestens 6 Monate.

Unser Ziel: Einerseits ist der wöchentliche Termin für viele von uns ein „Anker" im Alltagschaos, andererseits auch eine Möglichkeit, durch die Gruppe sich selbst und den Umgang mit Mitmenschen besser kennen und verstehen zu lernen. Gemeinsam wollen wir gesündere Strategien entwickeln, um im Leben zurechtzukommen.

Kontakt
borderline.selbsthilfe@yahoo.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
wöchentlich, Mittwoch 19.00–21.00 Uhr
Köln-Kalk

Kölner Selbsthilfe für Angehörige

www.shg-borderline-angehoerige.de



Die Borderline-Persönlichkeitsstörung hat viele Gesichter. Auch die Beziehungen, die Angehörige zu den Betroffenen haben, sind facettenreich. Oftmals stoßen Angehörige im Zusammenleben und bei ihrem Umgang mit Betroffenen an ihre physischen und psychischen Grenzen oder überschreiten diese gar.

Darum ist der vertrauliche Austausch im geschützten Rahmen der Selbsthilfegruppe, ob über das Unterschiedliche oder Gemeinsame, bereichernd, informativ und unterstützend. Das Gefühl, nicht allein zu sein, dient dem Krafttanken!

Wir bieten eine Online-SHG sowie zwei Präsenz-SHGs in Köln an. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Für unsere Planung bitten wir um eine kurze Anmeldung vor jedem Treffen. Eine Diagnose der Erkrankung ist nicht notwendig.

Kontakt
Kai Kreutzfeldt: 0178 41 13 484
info@zba-koeln.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Dienstag im Monat, 19.00–21.00 Uhr
Online (via Zoom)
4. Mittwoch im Monat, 19.00–21.00 Uhr
Haus der Selbsthilfe, Raum 1, Marsilstein 4–6, 50676 Köln
Weitere Infos siehe Homepage
Anmeldung erforderlich

C

DIVHA – Köln e.V.

www.divha-koeln.de

Hätzlich willkumme bei de DIVHA in Kölle

Die DIVHA – Köln e.V. ist ein Selbsthilfeverein für Menschen mit und ohne chronische Erkrankungen.
Wir stehen für Inklusion und möchten das auch gemeinschaftlich gegenüber der Gesellschaft nach außen zeigen. Dabei spielen weder das Alter noch das Geschlecht und die Herkunft eine Rolle. Bei uns seid ihr alle willkommen, egal welche Erkrankung, Behinderung und sexuelle Orientierung ihr habt.

„DIVHA op Jöck": Vom gemeinsamen Frühstücken oder Abendessen bis hin zu Tagesausflügen, bei uns ist immer was los! Jeden Dienstag geht es zum Schwimmen ins Agrippabad. Mit unserem Infostand nehmen wir an verschiedenen Veranstaltungen teil: CTC, Sommer- und Straßenfesten, um nur einige zu nennen. Highlight des Jahres ist unser traditionelles „DIVHA-Weihnachtsessen" für 150 Personen mit vielen Überraschungen.

Unser Ziel ist es, uns gemeinsam nach draußen zu bewegen und das Leben wieder zu leben. Es geht uns auch darum zu zeigen, dass man trotz gesundheitlicher Handicaps Spaß am Leben haben kann. Wichtig ist uns auch der Erfahrungsaustausch zu gesundheitsrelevanten Themen. Hierfür nutzen wir unsere regelmäßigen Treffen.

Kontakt
DIVHA – Köln e.V., Bauerbankstraße 8, 50969 Köln
0221 20 53 04 71
info@divha-koeln.de

Treffen *(barrierefrei)*
Weitere Infos siehe Homepage

CoDA – Anonyme Co-Abhängige für Frauen und Männer

Co-Abhängige in CoDA sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten.
Wir teilen unsere Erfahrung und Kraft miteinander in der Hoffnung, so unser gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

CoDA ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Anschauung, Organisation oder Institution verbunden und will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Wir vertrauen auf die Weisheit, das Wissen, die 12 Schritte und die 12 Traditionen, die wir für unser Anliegen von den Anonymen Alkoholikern übernommen haben. Sie sind Prinzipien unseres Programms und Leitfäden für gesunde Lebensführung. Obwohl selbstständig, sollten wir immer mit allen 12-Schritte-Genesungsprogrammen zusammenarbeiten.

Kontakt und Treffen
Petra: 02235 99 45 853
catspetra@web.de
wöchentlich, Sonntag 19.00–20.30 Uhr
Online

über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
wöchentlich, Dienstag 19.30 Uhr
Bürgerzentrum Altenberger Hof, Mauenheimer Str. 92, Ecke Niehler Kirchweg
(Zugang über den Innenhof, zweite Tür, rechts), 50733 Köln (*barrierefrei*)

Recovered Codependents

www.rc12schritte.de

Recovered Codependents ist eine Gemeinschaft Co-Abhängiger, die in Genesung leben. Unser obsessives Denken wurde von uns genommen. Wir vermeiden den Kontakt mit anderen Menschen oder Beziehungen nicht. Wir haben aufgehört, gegen alles und jede*n zu kämpfen – wir fühlen uns sicher und geschützt. Wir müssen es nicht jeder Person recht machen oder sind auf andere Menschen und Beziehungen angewiesen, um unseren Selbstwert und unser Wohlbefinden zu definieren.

Co-Abhängigkeit ist eine Krankheit, aber es gibt eine Lösung.
Wir arbeiten mit den 12 Schritte nach dem Blauen Buch der Anonymen Alkoholiker, adaptiert für Co-Abhängigkeit. Zeit und Erfahrung haben gezeigt, dass dies das erfolgreichste 12-Schritte-Programm ist, unabhängig von der Art der Sucht.

Wenn du mehr über Co-Abhängigkeit und das 12-Schritte-Programm zur Genesung erfahren möchtest, bist du herzlich willkommen.

Die Gruppe ist an alle Menschen gerichtet, die gesunde zwischenmenschliche Beziehungen leben möchten.

Kontakt
rc.12schritte@gmail.com
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Dienstag 19.30–20.30 Uhr
Telefonische Treffen: 0221 98 20 34 06 (Zugangscode: 562759#)

Selbsthilfegruppe Atemlos

Unsere Gruppe setzt sich aus Menschen zusammen, die an COPD erkrankt sind und unterschiedliche Symptome, Schweregrade und Begleiterscheinungen aufweisen.
Unsere Motivation liegt in der gegenseitigen Unterstützung und Selbsthilfe. Wir setzen uns aktiv mit unserer Erkrankung auseinander, tauschen uns regel-mäßig mit anderen Betroffenen und interessierten Angehörigen aus und suchen nach ergänzenden Therapiemöglichkeiten oder ähnlichen Maßnahmen, um unseren Alltag besser bewältigen zu können.
Als Expert*innen für unsere Erkrankung beschäftigen wir uns aktiv damit, da sie uns in allen Lebenssituationen umgibt und wir mit ihr leben.

Kontakt
Uwe Schmitt: 01511 29 13 567

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
1. Donnerstag im Monat, 16.00 Uhr
Online

Impfschäden und Post-Vac-Syndrom

Wir besprechen alles rund um das Thema Impfschäden und Post-Vac-Syndrom. Gemeint sind langanhaltende Nebenwirkungen durch einen der Covid-19-Impfstoffe oder auch durch andere Impfungen. Die Themen betreffen Ärzt*innen und Kliniken, Symptome und Heilmittel, aber auch Rechtliches (Klagen und Anträge). Wir sind außerdem mit Medien und Behörden in Kontakt. Wir versuchen, das Tabuthema „Impfschaden“ in die öffentliche Debatte zu bringen, und kämpfen für die Anerkennung und Erforschung des Krankheitsbildes.

Willkommen sind auch Angehörige von Menschen mit Impfschäden, z. B. Eltern betroffener Kinder oder Partner*innen.

Kontakt
pvs-koeln@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
alle 2 Monate, letzter Freitag im Monat, 11.00 Uhr, online
1 Mal im Jahr, Präsenztreffen
Marsilstein 4–6, 50676 Köln

Long-Covid-Betroffene und Angehörige

Die Gruppe spricht all diejenigen an, die selbst direkt oder indirekt von Long-Covid, Post-Covid oder Post-Vac betroffen sind. Mein Lebenspartner ist an Post-Covid erkrankt, wodurch unser normaler Alltag so, wie er war, nicht mehr möglich ist. Ich möchte mit euch in einem geschützten Raum über Sorgen und Ängste sowie Erfahrungen mit der Erkrankung ins Gespräch kommen, sodass man sich einfach mal Dinge von der Seele reden kann. Andererseits soll die Gruppe aber auch dabei helfen, gemeinsam Strategien zu finden, um mit der Situation bestmöglich umzugehen.
Wurde dein Interesse geweckt, dann melde dich bei uns.

Kontakt
longcovid.selbsthilfekoeln@mailbox.org
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
14-tägig, Mittwoch 18.00 Uhr
Online

Long Covid Selbsthilfegruppe Innenstadt

In unserer Long Covid Selbsthilfegruppe kommen Menschen zusammen, die gemeinsam den Weg durch die Herausforderungen von Long Covid gehen. Hier teilen wir Erfahrungen, stärken einander und geben Hoffnung. Jede*r von uns hat eine einzigartige Reise hinter sich, aber in der Gemeinschaft finden wir Verständnis und Unterstützung. Gemeinsam schöpfen wir Kraft, teilen unser Wissen und gehen Schritte in Richtung Heilung. Wir sind eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig auf diesem oft schwierigen Weg unterstützt.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich, Mittwoch, 18.00 Uhr
Köln-Innenstadt
Anmeldung erbeten

Long-Covid-Selbsthilfegruppe

Das Long-Covid-Syndrom ist eine postvirale Erkrankung nach akuter SARS-CoV-2-Infektion mit mehr als 200 möglichen Symptomen. Hauptsymptome sind meist starke Erschöpfung (Fatigue), Kurzatmigkeit, neurokognitive Störungen (Konzentrationsprobleme, Wortfindungsstörungen, Brain Fog, …), physische und kognitive Belastungsintoleranz mit folgender Zustandsverschlechterung (Post-Exertional-Malaise) und/oder Komorbiditäten (MCAS, POTS, ...)
Dies alles bedeutet einen großen Verlust der Lebensqualität und oft auch der Arbeitsfähigkeit.

Wir kommen aus unterschiedlichsten Lebenssituationen und Altersstufen, doch eines haben wir gemeinsam: Wir sind radikal aus unserem bisherigen Leben gerissen worden.
Zur Bewältigung der Erkrankung ist der Austausch mit anderen Betroffenen oftmals ein kleiner Trost. Bei unseren Treffen werden persönliche Erfahrungen geteilt, neue Behandlungsansätze diskutiert, Tipps für den Umgang mit Behörden ausgetauscht oder es wird einfach ein offenes Ohr unter Betroffenen angeboten.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich, Dienstag

CRPS Selbsthilfe

www.crpsselbsthilfe.de

Wir informieren in unseren Selbsthilfegruppen über die Krankheit, Behandlungsmöglichkeiten, medizinische Spezialist*innen, Krankenkassen und Behörden. Es findet ein Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und Angehörigen statt. Auch bieten wir Unterstützung über Telefon/Internet an.

Das Wichtigste für uns ist: Sie sind nicht allein, gemeinsam sind wir stark und nur so können wir etwas bewirken und verändern. Wir kämpfen für Sie persönlich, aber auch für alle CRPS-Betroffenen, um unsere Krankheit bei Ärzt*innen, Kliniken, Krankenkassen, Behörden und allgemein in der Gesellschaft bekannt zu machen. Wir möchten die Betroffenen unterstützen, Mut machen und das Gemeinschaftsgefühl stärken. Niemand soll mit CRPS/ Morbus Sudeck ohne ausreichende Informationen und vor allem nicht mehr ohne professionelle Hilfe sein.

CRPS geht alle an – weil es jede*r kriegen kann!

Kontakt
CRPS Selbsthilfe
0221 66 95 570 (Montag–Freitag 9.00–17.00 Uhr)
support@crpsselbsthilfe.de

Treffen *(barrierefrei)*
2 x im Jahr Präsenztreffen: März und November
virtuelle Treffen: Januar, April, Juni, September, Dezember
Cellitinnen-Krankenhaus St. Marien, 2. Etage, Neurologisches Therapiecentrum (NTC), Kunibertskloster 11-13, 50668 Köln
Termine siehe Homepage

D

Deutsche ILCO e.V.
Gruppen in Köln

www.ilco.de

Wir sind die bundesweite gemeinnützige Selbsthilfeorganisation für Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung (Stoma) sowie für Darmkrebsbetroffene und Angehörige.

Als Selbstbetroffene fühlen wir uns verpflichtet, in ehrenamtlicher Tätigkeit allen Betroffenen in Deutschland Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, unabhängig von der Weltanschauung, Nationalität und Kultur.

Aus Gründen der Selbstbetroffenheit und aus eigener Erfahrung können wir die Sorgen und Nöte, die die*der Einzelne in der jeweils ganz persönlichen Situation hat, nachempfinden. Wir wollen unterstützen und aufzeigen, dass ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in Betroffenheit lebenswert ist. Unser Ziel ist es, zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen. Dazu bieten wir Gespräche, Erfahrungsaustausch und Informationen zum täglichen Leben an. Basis dafür sind das Wissen sowie die eigenen Erfahrungen unserer Mitglieder.
Wir setzen uns für eine angemessene medizinisch notwendige Versorgung ohne Aufzahlung und für den Abbau der Tabuisierung des Stomas und des Darmkrebses ein.

Angehörige sind bei unseren Treffen willkommen.

Kontakt
ilco.shg-koeln@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Montag im Monat, 17.30–18.30 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus in Köln-Lindenthal
Weitere Infos zur Gruppe „Junge Ilco bis 39 Jahre“, zur „Gruppe 40+“ und zu Onlinegruppen bitte erfragen

Küchengespräche
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Küchengespräche – Wir denken dabei an einen Ort, an dem man sich wohlfühlt und sich unterhalten kann.

Die Diagnose Demenz bei einem Familienmitglied ist für Angehörige der Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Vieles, was bisher selbstverständlich war, wird zu einer Herausforderung.

Wir möchten gemeinsam Antworten finden, was den Umgang im Alltag und im Zusammenleben mit den Erkrankten erleichtern könnte, und uns gegenseitig Hilfe anbieten.

Hier finden Sie von anderen Betroffenen Unterstützung, Verständnis und Mut, diesen Weg nicht allein zu gehen. Die Selbsthilfegruppe ist offen, Sie können jederzeit dazukommen.

Kontakt
Maike Giesecke: 0221 69 10 240
maike.giesecke@netcologne.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Mittwoch im Monat, 16.15–17.45 Uhr
St. Vinzenzhaus Köln, Küche der Tagespflege,
Olpener Str. 863–865, 51109 Köln-Brück
Telefonische Anmeldung erbeten

CARPE DIEM
Selbsthilfegruppe für depressionskranke Menschen

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Kreis vorwiegend berufstätiger Menschen, die unter Depressionen leiden. Die Gruppe bietet jeder einzelnen Person Raum, Gehör zu finden und persönliche Anliegen mit den anderen Mitgliedern zu besprechen. So entwickeln sich neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten. Der vielseitige Erfahrungsaustausch und die Regelmäßigkeit der Treffen sorgen für eine starke Gemeinschaft, die jede*n dabei unterstützt, den Umgang mit der Depression aktiv zu meistern.

Wünschenswert ist, dass neue Mitglieder schon Erfahrung mit Psychotherapie gemacht haben. Das Alter unserer Gruppenmitglieder liegt zwischen 30 und 60 Jahren; natürlich sind aber Interessent*innen jeden Alters willkommen!

Kontakt
shg.carpe.diem@gmail.com

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Dienstagabend
Köln-Südstadt

Depressionen Köln-Nord

Seit Anfang 2023 gibt es unsere Gruppe für Erwachsene mit Depressionen.
Der Ablauf eines Treffens ist ziemlich klassisch: Wir beginnen mit einer kurzen Begrüßung, bei der auch evtl. kurz Neuzugänge vorgestellt werden. Dann folgt die Einführungsrunde, bei der jede Person kurz erzählt, was seit dem letzten Gruppentreffen passiert ist und wie es ihr heute geht. Diese sogenannte „Blitzrunde" lassen wir oft auch gern mal länger ausfallen. Danach stimmen wir über ein Thema ab, mit dem wir uns dann beschäftigen. Gelegentlich kommt es auch dazu, dass wir ein zweites Thema besprechen. Am Ende gibt es dann eine weitere „Blitzrunde", in der man dann z. B. erzählen kann, wie wichtig man das Thema fand, ob es (und ggfls. was davon) einen besonders berührt hat oder auch, dass man mit dem Thema vielleicht sogar gar nichts anfangen konnte.
Bis auf Medikamentenempfehlungen gibt es bei den Themen keine Tabus und alle entscheiden selbst, ob sie sich daran beteiligen oder nur zuhören möchten. Wenn jemand durch ein Thema besonders „getriggert" wird, besteht auch die Möglichkeit, den Raum zu verlassen.

Kontakt
Andreas
sh-gruppe@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
14-tägig, Dienstag 17.00–19.00 Uhr (auch in den Ferien und an Feiertagen)
Köln-Chorweiler (Nähe City Center)

Depression, Psychosomatik, Einsamkeit – Frauengruppe



Gemeinsamer Weg

Für wen sind wir richtig?
Bei uns sind prinzipiell alle Menschen mit einer Depression willkommen.

Folgende Punkte sollten auf Sie zutreffen:
- Alter zwischen 18 und 80 Jahren
- keine zusätzlichen Diagnosen wie Borderline oder Schizophrenie
- keine akuten Suizidgedanken

Wir bieten:
- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen
- Erkenntnisse über Krankheiten
- offene Atmosphäre
- vertrauliche Behandlung persönlicher Erlebnisse
- Hilfestellung für Alltagsprobleme

Unsere Regeln:
- regelmäßige Teilnahme
- respektvolles Miteinander
- gegenseitige Akzeptanz

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(nicht barrierefrei)*
wöchentlich, Montag 19.00–20.30 Uhr
Köln-Porz

Hoffnungsschimmer

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen zwischen 20 und 45 Jahren, die an einer Depression erkrankt sind oder waren und den Austausch in einer kleinen und festen Gruppe suchen.

Ziel unserer Gruppe ist es, Hoffnung zu schenken und den anderen neue Sichtweisen auf akute Probleme aufzuzeigen. Bei unseren Treffen haben alle Gruppenmitglieder ausreichend Zeit, ihre Probleme zu schildern und uns ihre Gedanken mitzuteilen; es ist jedoch niemand gezwungen, etwas zu sagen.

Es gibt keine feste Gruppenleitung, sondern wir teilen uns unsere Aufgaben und wechseln uns damit ab – aber auch hier besteht kein Zwang.

Menschen mit akuten Suizidgedanken, Borderline und Schizophrenie können wir leider keine Hilfe leisten. Auch kann die Gruppe nicht als Ersatz für eine Therapie dienen.

Eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(nicht barrierefrei)*
wöchentlich, Mittwoch 19.00 Uhr
Köln-Innenstadt (Nähe Rathenauplatz)

Selbsthilfegruppe Depression Köln-Porz



Selbsthilfegruppe Depressionen – türkischsprachig

Depresyon dayanışma paylaşma grubu



Wer wir sind und was unsere Ziele sind:

Wir sind eine Gruppe türkischsprachiger Frauen und Männer. Wir treffen uns jeden Sonntag, um uns in unserer Krankheit gegenseitig zu unterstützen.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe stärkt und entlastet uns gegenseitig. Somit hilft sie auch, Einsamkeit und Isolation zu verringern.

Wir können gegenseitig von unseren Erfahrungen lernen und gemeinsam Probleme angehen.

Wir lernen, gemeinsam neue Ansichten über uns und unsere Zukunft zu entwickeln. Das hilft auch beim Aufbau von Beziehungen zu anderen Menschen.

Bei Bedarf können wir Referent*innen zu uns einladen, um so mehr über Depressionen zu erfahren.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Sonntag 14.00–16.00 Uhr
Haus der Selbsthilfe, Raum 2, Marsilstein 4–6, 50676 Köln

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an von Depressionen betroffene Menschen. Sie wurde im März 2015 gegründet und ist jung und offen Neuem und Neuen gegenüber. Wir bestehen üblicherweise aus 5 bis 10 Personen.

Unser Ziel ist es, einen Austausch in der Gruppe zu ermöglichen, sich ggf. Rat oder eine andere Perspektive einzuholen oder sich einfach auszusprechen. Dabei werden akute Themen der Mitglieder berücksichtigt und es wird darauf geachtet, alle mit einzubeziehen. Themen sind vor allem persönliche psychische (Alltags-) Probleme, aber auch körperliche Symptome. Zudem findet ein allgemeiner Informationsaustausch über Hilfsmaßnahmen und Ähnliches statt.

Zu unseren Grundwerten bzw. Regeln gehören eine demokratische Entscheidungsfindung, eine harmonische Gruppenatmosphäre, die konfliktoffene Wahrnehmung von Problemen in der Gruppe sowie die Partizipation aller.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(nicht barrierefrei)*
wöchentlich, Dienstag 18.30–20.00 Uhr
Köln-Ehrenfeld

DDH-M - Menschen mit Diabetes Köln-Rhein-Erft-Kreis

https://nrw.menschen-mit-diabetes.de/selbsthilfe-gruppen/koeln-rhein-erftkreis

Wir verstehen uns als Interessenvertretung von Menschen mit Diabetes und ihren Angehörigen. Unsere Gruppen führen regelmäßig Treffen durch. An bestimmten Terminen referieren Diabetolog*innen oder Fachpersonal zu aktuellen Themen bzw. wird ein Erfahrungsaustausch veranstaltet. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt
Hartmut Diers: 02235 78 144 (AB)
hartmut.diers@ddh-m.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
in unterschiedlichen Stadtteilen in Köln
Weitere Infos siehe Homepage

Die INSULINER
Selbsthilfegruppe insulinpflichtiger Diabetiker*innen Köln

www.wir-insuliner.de

Wir sind:
eine Gruppe von Kölner Typ-I-Diabetiker*innen

Wir wollen:
Erfahrungsaustausch über aktuelle Themen des Diabetes

Wir bieten:
Wir, die Kölner INSULINER-Gruppe sind Teil der bundesweit aktiven, unabhängigen Organisation der INSULINER.

Einmal jährlich findet ein Bundestreffen statt, bei dem Fachreferent*innen, Mediziner*innen und die Selbsthilfegruppen (aus dem gesamten Bundesgebiet) kontrovers diskutieren und in Workshops gemeinsam Standpunkte erörtern können.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(nicht barrierefrei)*
2. Donnerstag im Monat
Köln-Lindenthal

Dialyse Stammtisch

www.dialysestammtisch.de

Die Idee zum Dialyse Stammtisch ist aus der Feststellung entstanden, dass Heimdialysepatient*innen nur in geringem Umfang Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit „Gleichgesinnten“ haben.

Ein weiterer Punkt ist, dass nur eine begrenzte Zahl der Dialysepflichtigen ihre Behandlung als Heimdialyse durchführt. Es sollte aber so sein, dass jede Person, die die notwendigen Voraussetzungen mitbringt, sich frei für das Dialyseverfahren ihrer Wahl entscheiden können sollte.

Der Dialyse Stammtisch soll ein Treffpunkt sein, bei dem sich Betroffene, Angehörige und Interessierte rund um das Thema Dialyse (Hämodialyse oder Peritonealdialyse) austauschen und durch wechselnde Vorträge informieren können. Um diesen Austausch zu ermöglichen, wird jeweils am 2. Donnerstag im Quartal ein lockeres Treffen in einer Gaststätte in Köln organisiert.

Die Teilnahme ist kostenlos – Verzehr wird erwünscht.

Kontakt
Herr Rockenbach: 02171 36 22 66
kontakt@dialysestammtisch.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
4 Mal jährlich, in der Regel am 2. Donnerstag im Quartal
Hotel-Restaurant Zagreb, Bergisch-Gladbacher-Str. 580, 51067 Köln-Holweide
Weitere Infos siehe Homepage

Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V.

www.dialyseverein-k-lev-ev.de

Wer wir sind
Der gemeinnützige Dialyseverein wurde 1978 von betroffenen Patient*innen gegründet. Grundlage unserer Arbeit ist die Selbsthilfe, also die Hilfe von Mensch zu Mensch – von Patient*in zu Patient*in.
Wir wollen zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität beitragen und ihr Ansprechpartner für Fragen sein, die Nierenpatient*innen, Angehörige und Interessierte haben.

Was Dialyse bedeutet
Endgültiges Nierenversagen ist nicht heilbar!
Das bedeutet die lebenslange Behandlung mit der „künstlichen" Niere oder die Transplantation einer Spenderniere.

Dialyseverfahren
- Hämodialyse (Blutwäsche), wie HD oder HDF
- Peritonealdialyse (Bauchfelldialyse), wie CAPD, CCPD, IPD

Beratung rund um die Prädialyse, Dialyse, Heimdialyse und Transplantation

Veranstaltungen
Grillfest, Minigolf, Weihnachtsfeier, Geburtstagscafés, Köln-Treff, Ausflüge, Events.
Wir sind Mitglied im Bundesverband Niere e.V., im Hilfsfonds Dialyseferien e.V. und in der BAG Hilfe für Behinderte e.V.

Kontakt
Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V., Semmelweisstr. 93, 51061 Köln-Flittard
0221 68 00 98 14
info@dvkl-ev.de

Treffen *(barrierefrei)*
Veranstaltungsplan siehe Homepage oder bei der Geschäftsstelle erfragen

down-syndrom köln e.V.

www.down-syndrom-koeln.de

Angebote von down-syndrom köln e.V.

- Beratung
- Erfahrungsaustausch
- Arche-Treffen mit Bastelwerkstatt und Musikmäusen
- Eltern- und Kindernachmittag
- Elternstammtisch zum Kennenlernen und Austausch
- Bowlinggruppe für Jugendliche mit Down-Syndrom
- Feste und Aktionen für die ganze Familie
- Familienfreizeiten
- Facebook-Gruppe: down-syndrom köln e.V.

Kontakt
0800 89 21 119
info@down-syndrom-koeln.de

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich, Sonntag
Ort wechselnd: Familienzentrum Kita „kleine pänz", Am Ausbesserungswerk 40, 50733 Köln oder Rosenmaarschule, Am Rosenmaar 3, 51061 Köln
Weitere Infos siehe Homepage

E

Alleinsein

Sie sind nicht allein. Kommen Sie zu uns, wir freuen uns.

Wir sind eine Gruppe von Menschen unterschiedlichen Alters und mit unterschiedlichen Lebensentwürfen.

Wir reden über unsere Nöte und Sorgen und versuchen, einander Zuspruch und Hilfe zu geben und ein Stück Vertrautheit zu entwickeln.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
alle 2 Wochen, Samstag, 18.30 Uhr
Köln-Innenstadt

Einsamkeit





Eltern bleiben – Bündnis von Müttern und Vätern

ELTERN BLEIBEN BÜNDNIS VON MÜTTERN UND VÄTERN
Väteraufbruch für Kinder Kreisverein Köln e.V.

www.eltern-bleiben-koeln.de

Bei uns steht das Kindeswohl im Fokus. Wir im Väteraufbruch für Kinder Kreisverein Köln e.V., kurz: VafK Köln, setzen uns dafür ein, dass Kinder nach einer Trennung und einer Scheidung weiterhin einen guten Kontakt zu beiden Eltern haben. Wie unser Name verrät, geht es dabei (immer noch) mehrheitlich um eine stärkere Einbeziehung der Väter in die tatsächliche Betreuung und Erziehung ihrer Kinder. Zunehmend wenden sich auch Mütter, Großeltern oder neue Partner*innen an uns. Unter dem Vereinsmotto „Allen Kindern beide Eltern" kümmert sich der Kölner Ableger des Bundesvereins in Frankfurt a. M. um rund 300 bunt gemischte Mitglieder, Eltern, Stiefeltern, Großeltern und neue Partner*innen aus Köln und dem Umland.

Die Angebote des Vereins sind so vielfältig wie dessen Mitglieder. So gibt es neben der Selbsthilfegruppe juristische Workshops, in denen sich die Teilnehmer*innen fachlich bilden und austauschen. Wer es zeitlich nicht zur Selbsthilfe schafft, dem kann in einer telefonischen Beratung geholfen werden. Wir produzieren Radiosendungen und präsentieren unsere Arbeit an Informationsständen.

Kontakt
Väteraufbruch für Kinder Kreisverein Köln e.V.
Weitere Infos siehe Homepage

Treffen *(barrierefrei)*
1. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr
FamilienForum Köln, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln
3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr
Online

verweigernde Kinder
beschützt, behütet, …der brutale Ausstieg



Es geht um Kinder, die sich brutal ihrem bisherigen Leben verweigern – von ersten Schulschwierigkeiten bis zum Abbruch, vom aggressiven Verhalten über den Kontakt zu Drogen und zur Kriminalität bis zum Fortbleiben von zu Hause und ihrem Abtauchen irgendwann, irgendwo. Suchend, provozierend bis hin zum körperlichen Missbrauch mit Gewahrsamnahme und Psychiatrie.
Verzweifeltes Zusehen des sich schließenden Teufelskreises durch Ablehnen der Kinder von allen Hilfsangeboten.

Angehörige befinden sich zwischen Angst, Selbstvorwürfen, Scham und Ausweglosigkeit auf der Suche nach Lösungen. Sich mit dieser Lebenssituation lange Zeit auseinandersetzen zu müssen, ist eine Extrembelastung – auch für Partnerbeziehungen, die dabei oft zerbrechen.

In einer Selbsthilfegruppe bieten wir Eltern und Angehörigen in einem geschützten nicht öffentlichen Rahmen Mög-lichkeiten des Austauschs, der Kommunikation und der Erfahrungsvermittlung. Die eigene achtsame Reflexion öffnet darin Chancen für neue Begegnungsmuster in der Beziehung – zu sich selbst und zu anderen.
Aktiv werden und verändern.

Sprechen Sie mit uns.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
Bitte erfragen

Emotions Anonymous (EA)

Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit

www.ea-selbsthilfe.net

Emotions Anonymous (EA) ist eine weltweit vertretene Selbsthilfe-Gemeinschaft. Unser Thema ist die Verbesserung emotionaler und seelischer Gesundheit. Dazu treffen sich lokal organisierte Gruppen zu sogenannten „Meetings", in denen wir in gegenseitiger Wertschätzung, unter Wahrung der Anonymität und auf der Grundlage des 12-Schritte-Programms an unserer persönlichen Weiterentwicklung arbeiten. Viele Menschen haben bei uns Hilfe und Genesung erfahren und zu einer neuen Lebensweise gefunden.

Voraussetzung dafür, an einem EA-Meeting teilzunehmen, ist der Wunsch, seelische Gesundheit zu erlangen oder erhalten zu wollen. Menschen in Lebenskrisen, mit Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags sind herzlich eingeladen, mit ihrer Trauer, ihren Hemmungen und Verstimmungen, ihren Ängsten und Depressionen, Abhängigkeiten, Zwängen, Süchten bis hin zu Neurosen nicht mehr allein zu bleiben!

Kontakt
EA-Kontaktstelle: 06031 16 04 168 (Donnerstag 19.00–21.00 Uhr, sonst AB)
kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Meetings in verschiedenen Stadtteilen
Weitere Infos siehe Homepage

Epilepsie Gesprächskreis Köln-Süd

www.epilepsiekoeln.de

Wir sind ein Gesprächskreis von Menschen mit Epilepsie und Angehörigen (also auch Partner*innen, Eltern, deren Kindern) und möchten uns gegenseitig austauschen und helfen.

Unser Angebot bietet die Möglichkeit,

- mehr über die eigene Erkrankung Epilepsie zu erfahren,
- sich in angenehmer Atmosphäre auszutauschen,
- offen über Probleme und Ängste zu sprechen,
- sich über weitere Hilfsangebote in Köln und Umgebung zu informieren,
- die Fragen von anderen Betroffenen beantwortet zu bekommen, um alles besser zu verstehen,
- sich mit den Problemen nicht allein zu fühlen.

Informationsmaterial wird auf Wunsch mitgegeben.

Kontakt
T. Porschen: 0221 36 05 767 (Freitag–Montag 17.30–18.30 Uhr)
epilepsiekoeln@email.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
monatlich, Mittwoch 17.15 Uhr
Köln-Süd und online
Anmeldung erforderlich

Epilepsie-Selbsthilfegruppe – türkischsprachig
Epilepsi grubu

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, mit der Epilepsie nicht mehr allein zu sein.

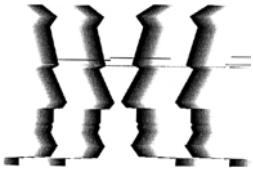
In unserer Gruppe lernen wir,
- mit unserer Krankheit zu leben,
- wie wir mit der Epilepsie umgehen,
- über unsere Scham offen zu sprechen,
- unsere eigenen Vorurteile abzubauen sowie uns vor Vorurteilen anderer zu schützen und
- uns nicht wegen unserer Krankheit zu verstecken.

Lasst uns gemeinsam diese Ziele erreichen.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
3. Montag im Monat, 16.00–17.30 Uhr
Köln-Innenstadt

Interessenvereinigung für Anfallskranke in Köln e.V. (IFA)



www.ifa-koeln.org

Die ca. 80 Mitglieder des Vereins setzen sich aus Anfallskranken, Angehörigen, Eltern anfallskranker Kinder, Fachärzt*innen und Freund*innen/Förder*innen zusammen. Es ist für alle Anfallskranke wichtig, sich nicht aufgrund der eigenen Epilepsie für behindert zu halten.

Unsere Aktivitäten sind:

- Gesprächskreise an regelmäßigen Gruppenabenden
- Beratung und Betreuung von Anfallskranken, deren Angehörigen und anderern Interessierten – persönlich wie telefonisch
- Informationsveranstaltungen mit Vorträgen sowie Infostände
- Erstellung neuer Broschüren und Materialien und von Homepages im Internet
- gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Wandern, Bowling, Minigolf, Schiffstouren und Spielnachmittage zum Abbau von Ängsten und zur Stärkung des Selbstbewusstseins

Kontakt
Interessenvereinigung für Anfallskranke in Köln e.V.,
Postfach 10 18 53, 50458 Köln
Michael Müller: 0179 24 40 555
michimue@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
1. und 3. Freitag im Monat, 18.30 Uhr
SPZ-Mülheim, Regentenstraße 48, 51063 Köln (Nähe Wiener Platz)

Selbsthilfegruppe Erektionsstörungen
Erektile Dysfunktion

www.shg-erektionsstoerungen-koeln.de

Bei Erektionsstörungen gibt es keine befriedigende Lösung ohne das offene Gespräch in der Partnerschaft und den Arztbesuch. Beides fällt vielen Männern in dieser Situation sehr schwer. Hier kann unsere Gruppe eine Hilfestellung liefern.

In der Gruppe sind betroffene Männer unter sich. Scham ist also vollkommen fehl am Platz, denn alle haben ja das gleiche Problem. Deshalb fällt hier vielen das Reden leichter als zu Hause oder beim Arzt. So kann jeder das schwierige Sprechen über die eigene Sexualität ganz nebenbei einüben.

Die Erfahrung zeigt, wie sichtbar gut es Männern tut, wenn sie zu uns in die Gruppe kommen. Es macht Mut zu sehen, dass sie nicht allein mit dem Problem sind und dass dort Männer sitzen, die ihr Problem aussprechen und anpacken.

Daneben gibt es natürlich eine Fülle von Sachinformationen über Ärzt*innen, die Ursachen, die Diagnose und Behandlung der Krankheit, die Kostenübernahme und vieles mehr. Eine solche Gruppe ist ein Sammelbecken von Wissen und Erfahrungen.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
Weitere Infos siehe Homepage

Selbsthilfegruppe Essentieller Tremor

www.tremor-koeln-bonn.de

„Warum zittern Sie denn so?“ Solche oder ähnliche Bemerkungen bekommen Betroffene des Essentiellen Tremors (ET) häufig zu hören.

Der ET ist eine neurologische Bewegungsstörung noch unbekannter Ursache. Er zeigt sich in Form von Zittern unterschiedlicher Intensität. Am häufigsten sind Hände, Arme und/oder Kopf betroffen.

ET-Betroffene aller Altersgruppen haben im häuslichen bzw. öffentlichen Auftreten mit Vorurteilen vielfältiger Art zu kämpfen. Die Fähigkeit, einen „normalen“ Lebensstil zu führen, wird somit erheblich eingeschränkt.

Wir sind eine Gesprächsselbsthilfegruppe und möchten

- uns nicht mehr allein mit unserer Erkrankung fühlen,
- Anregungen und Tipps zum Umgang mit ET austauschen,
- uns gegenseitig Mut machen, um offen mit unserer Krankheit umzugehen, sowie
- lernen, unsere Hilflosigkeit, Verlegenheit und Frust zu überwinden.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
2. Freitag im Monat, 17.00–19.00 Uhr
Haus der Selbsthilfe, Raum 2, Marsilstein 4–6, 50676 Köln

Essstörung Köln

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für essgestörte Personen im Alter von 23 bis 45 Jahren. Unsere Gruppe ist für alle Personen mit Bulimie und/oder Binge Eating offen. Wir freuen uns über Anfragen.

Kontakt
shg-essstoerung@protonmail.com

Treffen *(nicht barrierefrei)*
wöchentlich, Freitag 17.00–18.30 Uhr
Köln-Innenstadt

Overeaters Anonymous (OA)

www.overeatersanonymous.de

Overeaters Anonymous ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen aller Art. Alle sind herzlich willkommen.

Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Wir erhalten uns durch eigene freiwillige Spenden.

Bei uns geht es darum, dem Essen einen gebührenden Platz in unserem Leben zu geben und ein gesundes Körpergewicht zu erreichen. Ein ungesunder Umgang mit dem Essen und die daraus resultierenden Konsequenzen haben einen belastenden Einfluss auf das Leben der Betroffenen sowie deren Angehörigen.

Wir haben herausgefunden, dass es gemeinsam leichter zu bewältigen ist als alleine. Wir freuen uns, wenn Sie ein Meeting in Ihrer Nähe aufsuchen oder Kontakt zu uns aufnehmen.

Kontakt und Treffen

siehe Homepage

Suppenkasper & Co

Selbsthilfegruppe für Angehörige essgestörter Kinder, Jugendlicher und Erwachsener

Die Gruppe richtet sich an Partner*innen, Kinder, Geschwister und sonstige Verwandte von Menschen, die an einer Ess-Störung wie Magersucht, Bulimie oder an einer Mischform der Ess-Störungen erkrankt sind.

Das Auftreten einer Ess-Störung ist für die ganze Familie belastend. Allzu oft entstehen Situationen, denen man sich kaum gewachsen fühlt. Viele Angehörige fühlen sich isoliert und alleingelassen. Sorgen, Hilflosigkeit und Fragen stürmen auf die Angehörigen ein, wie etwa:

- Wann liegt eine Ess-Störung vor?
- Welche Hilfsangebote und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie verhalte ich mich als Angehörige*r, wenn der*die Betroffene die Klinik verlassen hat?
- Wo setze ich Grenzen?

In der Selbsthilfegruppe weiß jede*r, was Sie bewegt. Sie finden Verständnis und machen die Erfahrung, dass Sie nicht allein sind. Die Gruppe bietet Ihnen Raum, Ihre Ängste und Sorgen auszusprechen. Die Gruppenmitglieder lernen im Austausch voneinander und werden unterstützt, ihren eigenen Weg zu gehen.
Es besteht auch die Möglichkeit, Alltagsstrategien im Umgang mit dem*der Betroffenen zu entwickeln.

Der Weg zur Heilung ist lang, es braucht Zeit, Geduld und Ausdauer.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
Nach Absprache
Köln-Innenstadt

F

Bundesinitiative der Großeltern von Trennung und Scheidung betroffener Kinder (BIGE)

www.grosselterninitiative.de

Bei uns erhalten Sie die Möglichkeit, sich auszutauschen.

Nach einer Scheidung, einer Trennung oder dem Tod eines Elternteils werden oft die Enkel den Großeltern willkürlich entzogen. Daher setzt sich die BIGE dafür ein, dass auch danach die Beziehungen zwischen Kindern, Eltern und Großeltern nicht verloren gehen.

Den Betroffenen soll vor Ort die Möglichkeit gegeben werden, sich auszutauschen und Rat zu holen, um für das Kind eine bestmögliche Lösung zu erreichen.

Kontakt
Annemie Wittgen: 02251 14 71 01
info@grosselterninitiative.de

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich, Montag 14.30–17.00 Uhr
Haus der Selbsthilfe, Raum 2, Marsilstein 4–6, 50676 Köln

MCS-CFS-Initiative e.V.
Regionalgruppe Köln

www.mcs-cfs-initiative.de

MCS (Multiple chemische Sensitivität, Unverträglichkeitsreaktionen auf verschiedenste Stoffe), CFS (Chronisches Erschöpfungssyndrom) und das Schmerzsyndrom Fibromyalgie (FMS) gehören zu den sogenannten Multisystem-Erkrankungen, denen ein ähnlicher chronischer Entzündungsprozess zugrunde liegt. Durch diese chronische Entzündung kommt es zu einer Störung der Neuroendokrino-Immunsystem-Balance mit weitreichenden pathologischen Folgen. Dies kann zu schweren Behinderungen führen. Manche Betroffene entwickeln auch eine Elektrosensibilität (ES/EHS).

Allgemein ist die medizinische Behandlung und Betreuung äußerst unzureichend. Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, über diese Krankheitsbilder zu informieren und Betroffene mit Beratungsangeboten, der Möglichkeit zum Austausch und Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen.

Angehörige sind willkommen.

Kontakt
Vereinsbüro: 02252 83 74 11
(Mittwoch 17.00–18.00 Uhr, Freitag 10.00–11.00 Uhr)
buero@mcs-cfs-initiative.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
5 Mal jährlich
Bürgerzentrum Deutz, Tempelstraße 41–43, 50679 Köln-Deutz

ME/CFS-Selbsthilfe Köln

Chronische Erschöpfung kann viele Ursachen haben. Myalgische Enzephalomyelitis, auch Chronische-Fatigue-Syndrom genannt, ist eine schwere neuroimmunologische Erkrankung. Nach körperlichen oder geistigen Tätigkeiten tritt (zeitverzögert) schwere Erschöpfung ein, von der sich die Betroffenen schlecht erholen. Die Belastungsintoleranz und die schlechte Regeneration sind wesentliche Merkmale. Viele Betroffene werden erwerbsunfähig oder gar bettlägerig. In Deutschland sind weit über 300.000 Menschen betroffen.

Die Multisystemerkrankung betrachten wir ganzheitlich, sodass verwandte und überlappende Erkrankungen mit berücksichtigt werden. So wenden sich immer mehr Menschen mit Long Covid, postviraler Fatigue oder Post-Vac-Syndrom an uns. Wir geben Tipps zur Arztsuche, zum Ärztemanagement und wie man personalisierte Ursachen finden kann.

Neben unseren Treffen in Köln und Umgebung organisieren wir immer wieder mal zusätzliche Aktivitäten. Wir bringen Betroffene und Angehörige in Kontakt. Wir bieten Erstberatungen zum Krankheitsbild und zu sozialversicherungsrechtlichen Aspekten.

Kontakt
selbsthilfe@fatiguefunk.de

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich, 17.00–19.00 Uhr
Bürgerhaus Kalk, Kalk-Mülheimer Str. 58, 51103 Köln

Tumorbedingte Fatigue

http://www.fatigue-selbsthilfe.de/



Tumorbedingte Fatigue ist ein körperlicher, geistiger und seelischer Erschöpfungszustand infolge einer Krebserkrankung, der in keinem direkten Zusammenhang zu einer körperlichen oder geistigen Anstrengung steht und sich nicht durch Ruhepausen oder Schlaf beheben lässt.
In unserer Online-Selbsthilfegruppe sprechen wir darüber, wie es gelingen kann, nicht mehr gegen die Fatigue anzukämpfen und stattdessen ein Leben MIT der Fatigue zu leben. Der Austausch erleichtert den Umgang mit der Erkrankung, wir besprechen Tipps zur Erleichterung des Alltags und auch die schönen Dinge und Erfolge finden ihren Platz.

Willkommen sind alle Menschen, die durch eine krebsbedingte Erschöpfung in ihrem Leben eingeschränkt sind, egal welchen Alters und welchen Geschlechts und egal, ob akut oder chronisch erkrankt. Auch Angehörige dürfen gerne an unseren Treffen teilnehmen. Da wir uns online treffen, freuen wir uns über Teilnehmer*innen jeglichen Wohnorts.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Geschichte!

Kontakt
Tina Ittermann: info@fatigue-selbsthilfe.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
monatlich, Dienstag 17.00 Uhr
Online

Fibromyalgie-Gruppe Köln-Zollstock

Die Selbsthilfegruppe besteht seit 1994.

Wir treffen uns regelmäßig zum Austausch und zur Information.

Wir können Sie bei Problemen mit Ämtern, Sozialträgern und Behörden an kompetente Stellen weiterleiten.

Wir können aus eigener Erfahrung berichten, dass ein Zusammentreffen mit Gleichbetroffenen sehr hilfreich ist.

Auch laden wir Ärzt*innen und Referent*innen ein.

Wir haben aber auch viel Spaß miteinander und genießen unser Zusammensein.

Deshalb möchten wir Sie ermutigen, einmal unverbindlich an unserer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Vielleicht ist das der erste Schritt hin zu einer positiven Veränderung Ihrer Situation.

Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt
Helene Michels: 0163 48 88 078
helma.michels@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Freitag im Monat, 15.00–18.00 Uhr

G

Gehörlose Eltern – Coda e.V. (GECO)



H

Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e.V.

www.haemochromatose.org

Hämochromatose (auch Eisenspeicherkrankheit)
Es handelt sich um eine Erbkrankheit, das heißt, ein Gendefekt liegt der Krankheit zugrunde. Die Eisenaufnahme ist durch einen Gendefekt, der die Aufnahme reguliert, gestört. Das aufgenommene Mehreisen wird in verschiedenen Organen gespeichert und führt über Jahre zu Schädigungen bzw. Funktionsverlust von Organen. Die Diagnose erfolgt durch Laborparameter bzw. durch einen Gentest. Eine Früherkennung und Behandlung (Aderlässe) sichern eine normale Lebenserwartung.

Vereinsschwerpunkte:
- Erfahrungsaustausch
- Vorträge von Expert*innen bei Veranstaltungen
- einmal im Jahr Wochenendseminar (wechselnd in verschiedenen Bundesländern)
- außer Präsenztreffen in Köln zusätzliches Angebot von Videokonferenz
- Teilnahme an verschiedenen Forschungsprojekten
- Mitgliedschaft im EU-Hämochromatose-Verein EFAPH

Kontakt
Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e.V.,
Luxemburger Str. 305, 50354 Hürth
02233 71 39 782 (AB)
kontakt@haemochromatose.org

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
4 Mal jährlich, Samstag
Köln

Interstitielle Cystitis, Harnwegsinfekte & Co.



Austauschgruppe für betroffene Frauen und Mütter betroffener Kinder



www.lichensclerosus.de

Lichen sclerosus (LS) ist eine chronische, entzündliche Erkrankung im Genitalbereich, manchmal sind auch der Damm und der Anus betroffen. Die Erkrankung ist nicht heilbar, aber gut behandelbar. Etwa jede 50. Frau ist betroffen, Kinder und Männer etwas seltener.

Wir bieten regelmäßige, von einer erfahrenen Gruppenleiterin des Vereins geleitete Austauschgruppen an. Die vom Verein geschulte Gruppenleiterin beantwortet auch sehr gern und kompetent aufkommende Fragen. Schwerpunkt sind die leitliniengerechte Behandlung und Pflege sowie der Erfahrungsaustausch untereinander.

Da es sich um ein sehr sensibles, leider auch oft schambehaftetes Thema handelt, sind ausschließlich Mitglieder des Vereins Lichen Sclerosus Deutschland e.V. zugelassen, dies aus Persönlichkeits- und Datenschutzgründen.

Kontakt
kontakt@lichensclerosus.de
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
alle 2 Monate
Weitere Infos siehe Homepage

Pemphigus-Pemphigoid Selbsthilfe e.V.
Untergruppe NRW

www.pemphigus-pemphigoid-selbsthilfe.de

Bei den Pemphigus- und Pemphigoid-Erkrankungen handelt es sich um seltene, schwere und chronisch verlaufende Erkrankungen der Haut und der Schleimhäute.

Wir möchten Erkrankten die Möglichkeit bieten, vor Ort untereinander Kontakt aufzunehmen und Erfahrungen auszutauschen.

Unsere Kommunikation findet zurzeit über eine WhatsApp-Gruppe statt.

Kontakt
sabine-warm@web.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Nach Absprache

Elterninitiative herzkranker Kinder, Köln e.V.

www.herzkranke-kinder-koeln.de

Wir verstehen uns seit 1997 als Interessenvertretung für herzkranke Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern im Raum Köln.

Besonders bemühen wir uns um gegenseitige Unterstützung, zum Beispiel durch Kontaktaufnahme bei regelmäßigen mehrmals wöchentlich stattfindenden Stationsgesprächen, durch Kontaktvermittlung der Eltern untereinander und verschiedene Treffen zum Erfahrungsaustausch (Elterncafé, Stammtisch, Ausflüge, Feste).

Darüber hinaus schaffen wir mehrmals im Jahr Informations- und Begegnungsmöglichkeiten für Familien mit herzkranken Kindern.

Den Kindern und ihren Eltern direkt zugute kommen:

- die kindgerechte Ausstattung der kinderkardiologischen Station im Herzzentrum Köln
- wöchentliche Stationsdienste
- die von uns finanzierten Projekte: Kunsttherapie, der Besuch der Kölner Klinikclowns, Klettertraining und -workshop, Reiterfreizeit und Seminarangebote

Kontakt
Elterninitiative herzkranker Kinder, Köln e.V.,
Quettinger Str. 42, 51381 Leverkusen
02171 55 86 92
info@herzkranke-kinder-koeln.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Weitere Infos siehe Homepage

AMeH Köln

Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen



Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen, die nach einem einschneidenden Vorfall an einer Hirnverletzung erkrankt sind.

Wir treffen uns zum allgemeinen Austausch, holen uns aber auch bei Bedarf Unterstützung von Fachleuten.

Wir möchten Mut machen, Sorgen und Ängste im geschützten Rahmen loszulassen.

Wir freuen uns auf jede*n (männlich, weiblich, divers), die*der sich angesprochen fühlt. Denn in der Not sind wir alle gleich und gemeinsam können wir vieles meistern!

Unsere Ansprechpartnerin Ute Kneib sowie die ganze Gruppe freuen sich auf euch!

Kontakt
Ute Seemann: ameh.koeln@gmail.com

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
2. Donnerstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr
Köln-Südstadt

„hirnverletzt und dann?“
Alltag mit erworbenen Hirnschädigungen



www.hirnverletzungen.koeln

Betroffene, die eine Hirnverletzung (MEH) infolge eines Unfalls, eines Schlaganfalls, einer Blutung, eines Tumors und durch anderes erfahren haben, geben solidarische Unterstützung für das Leben danach.

Was können wir bewegen?
- regelmäßige Treffen zwecks Gedankenaustausch und Verarbeitung der Folgebehinderungen
- Information/Austausch zu medizinischen und psychosozialen Fragen
- Vernetzung mit Einrichtungen der neurologischen Rehabilitation
- wöchentlicher Videochat (s. Homepage)
- aktive Angebote zur Alltagsgestaltung, Stammtisch, Freizeit
- schließlich alles, was DU mit einbringen möchtest

Wer ist angesprochen?
Betroffene, die ihre Situation aktiv, offensiv leben wollen, und deren Helfer*innen

Kontakt
Wolfgang Steves: 0221 32 30 02
hirnverletzungen@netcologne.de

Treffen *(barrierefrei)*
3. Samstag im Monat
IfD, Lupusstr. 22, 50670 Köln
Stammtisch, Video-KLAAF siehe Homepage
Anmeldung erbeten

Leben mit Schädel-Hirn-Trauma (SHT)

Selbsthilfegruppe für Betroffene

LEBEN MIT SCHÄDELHIRNTRAUMA
Selbsthilfegruppen

www.leben-mit-sht.de
www.instagram.com/sht_koeln

Unter einem Schädel-Hirn-Trauma (SHT) versteht man eine oder mehrere Verletzungen des Schädels und des Gehirns, die durch Gewalteinwirkungen auf den Schädel entstehen (zumeist durch Unfälle und Stürze).

Unsere Gruppe bietet einen Raum für Betroffene, das heißt Menschen, die mit den Folgen/der Erfahrung eines solchen SHTs leben müssen – sei es kurze Zeit oder noch viele, viele Jahre später. Bei unseren monatlichen Treffen tauschen wir uns rund um das Thema und über unsere Erfahrungen aus und bieten jeder*jedem ein offenes Ohr. Dabei profitieren wir von einem Austausch auf Augenhöhe.

Wir sind eine Gruppe junger Betroffener und daher besonders interessant für junge Leute und Menschen in der Mitte ihres Lebens.

Herzliche Einladung, einfach mal dazuzustoßen und sich selbst einen Eindruck zu verschaffen!

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
monatlich

Deutscher Schwerhörigenbund (DSB) Ortsverein Köln e.V.

www.dsbkoeln-ev.de

Wir sind hörbehinderte Menschen jeden Alters und bieten anderen Menschen mit Hörbehinderungen Unterstützung in allen technischen und sozialrechtlichen Fragen rund ums gute Hören. Wir informieren über Hörgeräte, CI-Implantate und technische Hilfsmittel.

Wir arbeiten mit Ärzt*innen, Akustiker*innen und Einrichtungen zusammen und kooperieren mit Unternehmen und Beratungsdiensten in allen Fragen der Hörschädigung und Rehabilitation.

Wir bieten Ihnen den Austausch mit Gleichbetroffenen: Erfahrungen und Einsichten, Tipps und Informationen, Fragen und Antworten. Auf unseren „offenen Monatstreffen“ und bei gemeinsamen Unternehmungen lernen Sie sich und uns kennen – z. B. beim Sommerfest und -ausflug, bei Museums- und Stadtführungen, im Kino, bei Wanderungen, im Freundeskreis, beim Feiern, bei Kulturveranstaltungen – für jede*n ist etwas dabei!

Wir organisieren Seminare, Vorträge, Workshops und das alles – natürlich – hörbarrierefrei. Bei uns verstehen Sie jedes Wort!

Kontakt
Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Köln e.V., Lupusstraße 22, 50670 Köln
0221 68 47 60
dsbkoeln@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
Weitere Infos siehe Homepage

Unabhängige Selbsthilfegruppe Köln für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen



Zu uns kommen meist berufstätige schwerhörige Menschen, interessierte Freund*innen und Angehörige.

Die persönlichen Erfahrungen und Berichte der Teilnehmer*innen werden im gegenseitigen Vertrauen und mit Wertschätzung behandelt.

Wir treffen uns einmal im Monat an einem Dienstagabend. Die Abende beginnen mit einer Blitzlicht- bzw. Vorstellungsrunde, die Themen werden von Mitgliedern oder Referierenden gestaltet. An einigen Abenden lassen wir uns Zeit für einen freien Austausch.

Wir sind unabhängig von Vereinen und Dachverbänden. Es gibt keine Beitragszahlung oder regelmäßige Teilnahmepflicht.

Es ist eine induktive Höranlage für Hörgeräte- und CI-Nutzer*innen vorhanden.

Jede*r ist willkommen.

Kontakt
Margret Eulenbruch: 0170 79 34 369 (bitte Textnachricht)
Marion Oettinger und Karl Kasprzykowsky: 0160 54 68 119
selbsthilfegruppe.koeln@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Dienstag im Monat, 19.00–21.00 Uhr
Köln-Innenstadt

Huntington-Selbsthilfegruppe Köln



https://www.dhh-ev.de/miteinander/selbsthilfegruppen

Die Huntington-Krankheit (HK), auch Chorea Huntington, ist eine neurogenetische Erkrankung, die aufgrund meist gleichzeitig bestehender motorischer, kognitiver, emotionaler und vegetativer Symptome sowie sozialer Probleme überdurchschnittliche – oft nicht zu bewältigende – Anforderungen an alle stellt. Die Familien, die sich mit dieser Krankheit auseinandersetzen müssen, erleben, dass Eltern nicht mehr Eltern, Ehepartner*innen nicht mehr Ehepartner*innen sein können.

Merkmale sind körperliche und geistige Veränderungen, die gemeinsam, nacheinander oder wechselweise auftreten können:

a) Körperliche Veränderungen: Unruhe, ruckartige Bewegungen, Schwierigkeiten beim Sprechen und Schlucken

b) Psychische Störungen: Persönlichkeitsveränderungen mit z. B. leichter Reizbarkeit, Gleichgültigkeit, Depressionen, Nachlassen der geistigen Kräfte, sozialer Rückzug

Wir treffen uns regelmäßig zu Gesprächen, zum Informations- und Erfahrungsaustausch. Regelmäßig werden Vorträge zu wechselnden Themen angeboten.

Kontakt
Richard Hegewald: 0203 75 79 909
lv.nrw@dhh-ev.de

Treffen *(barrierefrei)*
letzter Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr
St. Marien-Hospital, 3. Etage, Raum „Alte Klausur“,
Kunibertkloster 11–13, 50668 Köln (Nähe Breslauer Platz/Hbf.)

Kontinenz-Selbsthilfegruppe
Köln-Hohenlind

Über 9 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Harn- und Stuhlinkontinenz, also an Krankheiten, welche die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend einschränken. Aber noch viel zu wenige sprechen darüber.

In unserem Gesprächskreis tauschen wir Erfahrungen und Informationen aus, wie wir im Alltag mit der Krankheit besser leben können.

Hier werden wir mit unserem Problem verstanden und angenommen. Von Fachärzt*innen können wir ausführliche Erklärungen und Antworten auf unsere Fragen erhalten. Auf Einladung beraten uns Fachfirmen über Inkontinenz-Hilfsmittel.

Kontakt
Wolfgang Grümmer: 0171 83 01 734
shg-hohenlind@magenta.de

Treffen *(barrierefrei)*
Gesprächskreis:
1. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr
St. Elisabeth-Krankenhaus, Konferenzraum Nr. 5412, 5. OG
Kontinenztraining/Beckenbodentraining:
2. Dienstag im Monat, 17.00 Uhr und 17.45 Uhr
St. Elisabeth-Krankenhaus, Physiotherapieraum Nr. 3227.3, 3. OG



Selbsthilfegruppe der Kehlkopfoperierten Köln

www.kehlkopfoperiert-koeln.de



Im Jahr 2013 hat sich in Köln eine Selbsthilfegruppe der Kehlkopfoperierten gegründet. Wir sind dem Landesverband NRW angeschlossen und damit auch dem Bundesverband der Kehlkopfoperierten e.V.

In die Gruppe integriert sind auch die ehrenamtlich tätigen Patientenbetreuer*innen, die Betroffene bereits vor der Operation beraten und auch nachher weiterhelfen.

Wir verstehen uns als Unterstützer*innen für alle Kehlkopfoperierten, Kehlkopflosen, Halsatmer*innen sowie an Rachen- und Kehlkopfkrebs Erkrankten. Wir alle sind am Kehlkopf medizinisch behandelt worden und treffen uns regelmäßig. Einige Gruppenmitglieder kommen auch mit ihren Partner*innen zu unseren Treffen. Viele von uns sind bereits seit Jahren kehlkopflos und verfügen über einen großen Erfahrungsschatz.

Häufig laden wir zu unseren Gruppentreffen Spezialist*innen wie Ärzt*innen, Logopäd*innen oder Physiotherapeut*innen ein, die Vorträge halten und Fragen beantworten. Vielfach sind unsere Treffen auch eine Gelegenheit für Neuoperierte, sich erstmals vor größerem Publikum zu artikulieren.

Kontakt
Günter Berschel: 02233 92 84 550
guenter.berschel@web.de oder
Helmut Bernhardt: mail@hbernhardt.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
3. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr
Im Wechsel Uniklinik Köln-Lindenthal und Elisabeth-Krankenhaus Köln-Hohenlind

kinderwunschköln
Selbsthilfegruppe bei unerfülltem Kinderwunsch

www.kinderwunschkoeln.de

Ungewollte Kinderlosigkeit ist ein weitverbreitetes Problem. In Deutschland bleibt jedes siebte Paar mit Kinderwunsch über eine lange Zeit und oft sogar dauerhaft ungewollt kinderlos. Betroffene Paare und Einzelpersonen finden bei Freund*innen und in der Familie leider oftmals kein Gehör. Bleibt der Kinderwunsch so lange unerfüllt, kann dies zu einer persönlichen Lebenskrise führen. Zugleich beginnt die Suche nach Antworten auf vielerlei Fragen:

- Welche geeigneten Diagnose- und Therapieverfahren gibt es?
- Wie weit soll/will ich gehen im Umgang mit Ärzt*innen und anderen Einrichtungen?
- Wie schaffe ich es, zusammen mit meinem*meiner Partner*in die ungewollte Kinderlosigkeit gut zu bewältigen?
- Wie gehe ich mit Schwangerschaften im Freundes-, Kollegen- und Bekanntenkreis um?
- Sind Adoption und Pflege für mich mögliche Alternativen, um mir mein Bedürfnis nach einer eigenen Familie zu erfüllen?
- Kann ich mir auch ein Leben ohne Kinder vorstellen?

Wir setzen dabei auf den Austausch und die gegenseitige Unterstützung in vertraulicher Atmosphäre. Die Gruppe steht allen Betroffenen offen; niemand bleibt mit seinem Problem allein zurück.

Kontakt
Anja Graef: 0157 58 45 23 47
kontakt@kinderwunschkoeln.de

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich,19.00 Uhr
Eduardus-Krankenhaus, Custodisstr. 3–17, 50679 Köln-Deutz
(Treffen finden im Wechsel in Präsenz und online statt)
Anmeldung erforderlich

Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern
wenn erwachsene Kinder den Kontakt abbrechen

Wenn Kinder den Kontakt abbrechen, bleiben Eltern häufig ratlos zurück. Die vielen ergebnislosen Versuche, den Kontakt doch wiederherzustellen, quälen die Eltern. Unverständnis, Schmerz, Hilflosigkeit und nicht selten Depressionen machen sich breit.

Und immer wieder werden Fragen gestellt, die ohne Antwort bleiben:
Was haben wir falsch gemacht?
Was ist uns in der Erziehung entgangen?
Warum trifft dieses Schicksal ausgerechnet unsere Familie?
Müssen wir fürchten, stigmatisiert zu werden?
Wie können wir mit diesem Kontaktabbruch weiterleben?

In unserer Selbsthilfegruppe können sich Betroffene in einem geschützten Raum vertrauensvoll austauschen. Diskretion ist unsere oberste Priorität. Der gegen-seitige Austausch und die Erkenntnis, nicht allein betroffen zu sein, stärken die verlassenen Mütter und Väter. Wir lernen von- und miteinander, konstruktiv mit Kontaktabbrüchen umzugehen und unsere eigene Zukunft positiv und proaktiv zu gestalten.

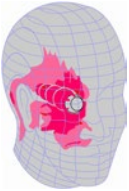
Kontakt
info.verlassene.eltern@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Montag im Monat, 18.00–21.00 Uhr
Köln

Verstoßene Eltern



Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe CSG-Köln



www.clusterkopf.de

Die CSG-Köln/Bergisches Land ist eine Selbsthilfegruppe für Personen, die an Clusterkopfschmerz oder einer anderen trigemino-autonomen Kopfschmerzerkrankung leiden, sowie für deren Angehörige. Der Clusterkopfschmerz ist eine seltene Kopfschmerzerkrankung, die betroffene Patient*innen bis zu acht Mal täglich mit extrem schmerzhaften Attacken von bis zu drei Stunden Dauer heimsucht. Meist tritt er episodisch auf, d. h., in Phasen von mehreren Wochen bis Monaten Dauer treten annähernd täglich die Attacken auf, während in den sog. Remissionen komplette Schmerzfreiheit besteht. Ein bis zwei Episoden pro Jahr sind normal. Etwa 20 % der Betroffenen leiden unter der chronischen Form: Es fehlen die schmerzfreien Phasen.

Die Attacken werden von extremer Unruhe begleitet – ruhig sitzen oder gar hinlegen ist i. d. R. unmöglich. Weitere Begleitsymptome können dazukommen.

Bei unseren Gruppentreffen steht der persönliche Austausch im Vordergrund. Hierbei werden Erfahrungswerte im Umgang mit den Attacken, Selbstschutz-Maßnahmen und auch Verhaltenstipps, auch für die Angehörigen, gegeben.

Kontakt
0800 11 14 44 807 (werktags 8.00–16.00 Uhr)
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
alle 2 Monate, Samstag, 14.00–17.00 Uhr
Haus der Selbsthilfe, Marsilstein 4–6, 50676 Köln

Migräne-Selbsthilfegruppe

Wir treffen uns einmal im Monat, tauschen uns aus, stellen Fragen und suchen nach guten Lösungen, besser mit der Migräne zu leben.

Habt ihr Lust, mitzumachen und euch einzubringen?

Bitte meldet euch vor der 1. Teilnahme am Gruppentreffen per E-Mail an.

Ihr seid herzlich willkommen!

Kontakt
jerusalem-oberle@web.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
monatlich
Köln-Innenstadt

Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe Köln-Süd



Förderverein für krebskranke Kinder e.V. Köln

Förderverein für krebskranke Kinder e.V. Köln

www.krebskrankekinder-koeln.de

Wir sind betroffene Eltern, deren Kind an Krebs erkrankt ist oder war.
Als Selbsthilfegruppe geben wir eigene Erfahrungen weiter und stehen den aktuell Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite.

Seit 1990 helfen wir, die Lebenssituation und das Umfeld der erkrankten Kinder und Jugendlichen und ihrer Familien nachhaltig zu verbessern: durch Betreuung, durch Information und Beratung, durch soziale und seelische Unterstützung.

Mit unserem Kölner Elternhaus auf dem Gelände der Universitätsklinik Köln bieten wir den betroffenen Familien die Möglichkeit, in der Nähe ihrer kranken Kinder zu sein. Unser Elternhaus ist ein Ort der Begegnung und des Austausches von Gleichbetroffenen, ein „Zuhause auf Zeit".

Zudem unterstützen wir die Kinderkrebsstation der Universitätsklinik Köln. Hier finanzieren wir vier zusätzliche Stellen, unter anderem eine Kunsttherapeutin und eine Erzieherin, die helfen, die medizinische und psychosoziale Versorgung der kleinen Patient*innen zu verbessern.

Kontakt
Förderverein für krebskranke Kinder e.V. Köln,
Gleueler Str. 48, 50931 Köln
0221 94 25 40 (Montag–Freitag 9.00–16.00 Uhr)
foerderverein@krebskrankekinder-koeln.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Nach Absprache

Franka e.V. – Frauen nach Karzinom

„Ich will“

Mit dieser Aussage bieten wir Hilfe zur Selbsthilfe.
Krebs – und was kommt danach?
Sie sind mit Ihren Ängsten, Sorgen und Nöten nicht allein!
Wir laden Sie zu einem Gespräch ein. Haben Sie Mut, uns anzurufen!
Wir möchten Ihnen helfen und miteinander nach Antworten suchen.
Gut sein – auch zu sich selbst!

Kontakt
Frau Kurt-Beck: 0221 86 81 239
franka-gesund@gmx.net

Treffen
3. Dienstag im Monat, 16.00–18.00 Uhr
Krankenhaus Holweide, Konferenzraum, Neufelderstr. 32, 51067 Köln

Frauenselbsthilfe (FSH) Krebs Landesverband NRW e.V. – Gruppe Köln Uniklinik

www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/koeln-uniklinik.html

Die Frauenselbsthilfe Krebs bietet Betroffenen vielfältige Hilfe zur Krebs-Selbsthilfe. Wir fangen auf, informieren und begleiten in jeder Situation einer Krebserkrankung. Dabei liegt unser Schwerpunkt auf Brustkrebs und gynäkologischen Krebserkrankungen.

Wir treffen uns,

- um Erfahrungen auszutauschen,
- um Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren,
- um uns gegenseitig zu stärken und zu unterstützen,
- um uns bei Vorträgen von Expert*innen aus allen onkologischen Bereichen zu informieren und nicht zuletzt
- um der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben.

Austausch- und Gesprächsrunden wechseln sich ab mit Informationsveranstaltungen, zu denen wir externe Referent*innen einladen, und Angeboten, bei denen die Teilnehmerinnen selbst kreativ werden können.

Die Teilnahme an unseren Gruppentreffen ist unverbindlich und kostenlos (kein Mitgliedsbeitrag). Wir freuen uns über neue Teilnehmerinnen bei unseren Gruppentreffen.

Kontakt
siehe Homepage
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich, Dienstag 17.00–19.00 Uhr
CIO-Neubau, Uniklinik Köln, Kerpener Str. 62, 50937 Köln

Hautnah – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hautkrebs in Köln und Umgebung

www.hautnah-selbsthilfegruppe.de

Hautkrebs
ist die dritthäufigste Krebsart, kommt immer häufiger vor und ist sicher den meisten bekannt. Bekannt ist auch: schneiden und weg.
Weniger bekannt ist: Das Metastasenrisiko kann beim schwarzen Hautkrebs je nach Stadium sehr hoch sein. Das macht auch diese Krebsart recht bedrohlich.

Unsere Aktivitäten
Die Gruppe ist von Betroffenen für Betroffene. Wir richten uns an Menschen, die in der aktiven Berufsphase sind.
Wir treffen uns in lockerer Runde einmal im Monat. Wir tauschen uns über alle Themen rund um Hautkrebs, Behandlung, Nachsorge, Umgang mit der Sonne sowie alle weiteren relevanten Fragestellungen aus. Auf jeden Fall sprechen wir auch über die Konsequenzen und Emotionen, die unser Leben mit Hautkrebs prägen. Und: Wir finden auch immer einen guten Grund, gemeinsam zu lachen!

Wir halten auch bilateralen Kontakt, telefonieren zwischendurch mal, schreiben uns, verabreden uns oder besuchen gemeinsam Veranstaltungen zum Thema. Die Gruppengröße und -zusammensetzung sorgen dafür, dass wir in Ruhe über persönliche Erlebnisse und Anliegen sprechen können und es genug Raum für individuelle Fragen gibt.

Kontakt
Louise: wir@hautnah-selbsthilfegruppe.de
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(nicht barrierefrei)*
1. Donnerstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr

Kopf-Hals-Mund-Krebs

www.kopf-hals-mund-krebs.de

Kopf Hals M.U.N.D. Krebs e.V.

Willkommen sind Betroffene von Kopf-Hals-Mund-Krebs, Angehörige und Interessierte.

Erfahrungen machen klug – aber man muss nicht alle Erfahrungen allein machen.

Erleben – ich bin nicht allein.
Erfahren – so gehen Mitbetroffene mit ihrer Erkrankung um.
Erkennen – sich (gemeinsam) wehren kann zum Erfolg führen.
Mut schöpfen – im Kleinen ausprobieren und im Großen wieder dabei sein.
Freude – Spaß am Leben.

Das alles und noch viel mehr ist möglich in einer Selbsthilfegruppe.

In der Selbsthilfegruppe spüren Betroffene, dass sie mit ihren Ängsten und Problemen, welche oft durch die Erkrankung hervorgerufen werden, nicht allein sind. Hier können sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Betroffene stehen anderen Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite.

Kontakt
Dirk Rohde: 0178 77 71 021
don.rohde@t-online.de

Treffen *(barrierefrei)*
3. Dienstag im Monat, 16.30 Uhr
Kölner Dysphagiezentrum Reha & Wissen, Seminarraum,
Aachener Str. 340–346, 50933 Köln

Leukämie- und Lymphomhilfe Köln e.V.

www.llh-nrw.de

Leukämie und Lymphomerkrankungen gehören zu den bösartigen Systemerkrankungen. Die Diagnose ist oftmals ein schwerer Schlag für die Betroffenen und auch für die Angehörigen. Wir helfen Patient*innen und den Angehörigen, erfolgreich mit dieser Situation umzugehen. Im Dschungel der Ärzt*innen, Therapieansätze und Möglichkeiten schaffen wir Raum für sinnvolle persönliche Entscheidungen. Für uns steht der Mensch im Mittelpunkt.

Wir bieten Beistand, Begleitung und Hilfe für Betroffene in der Krise und auf dem Weg der Gesundung. Kraft, Energie und Lebensfreude, die wir selbst in den Verein einbringen, möchten wir mit anderen Betroffenen und ihren Angehörigen teilen.

Wir sind für Sie da, durch Weitergabe von Informationssammlungen, die Teilnahme an Tagungen und Ärztefachkongressen, durch gezielt ausgerichtete Projekte zu Themen in dem Bereich sowie die Weitergabe von Tipps und Hilfe im persönlichen Gespräch. Wir helfen bei der persönlichen Entscheidungsfindung hinsichtlich möglicher Therapien.

Kontakt
Michael Enders: 02261 41 951 (Montag–Freitag 9.00–16.30 Uhr)
llh-koeln@freenet.de

Treffen *(barrierefrei)*
letzter Donnerstag (gerade Monate), 18.00 Uhr
Uniklinik Köln, Gebäude 70, 6. Obergeschoss, Kerpener Str. 62, 50937 Köln
Treffen finden unregelmäßig nach vorheriger telefonischer Kontaktaufnahme statt.

Netzwerk Neuroendokrine Tumoren (NeT) e.V.
Regionalgruppe Köln-Bonn

www.netzwerk-net.de

Das Netzwerk Neuroendokrine Tumoren (NeT) e.V. ist mit der Regionalgruppe Köln-Bonn Ansprechpartner für Patient*innen und Angehörige. Hier haben Betroffene die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, anhand eines Vortrags von (Fach-)Ärzt*innen Informationen über den aktuellen Stand der Diagnostik und Therapie von NeT bzw. den Umgang mit der Erkrankung zu erhalten, NeT-Ärzt*innen persönlich kennenzulernen und den Expert*innen Fragen zur eigenen Krankheitssituation zu stellen.

Die Treffen in unseren Regionalgruppen finden regelmäßig meist 3–4 Mal jährlich statt. Sie bieten eine Plattform für den internen Austausch. Darüber hinaus ist nach Möglichkeit fast immer auch ein*e erfahrene*r NeT-Spezialist*in anwesend, der*die einen Vortrag zur Diagnostik und/oder Therapie von NeT hält und an den*die Teilnehmer*innen ihre persönlichen Fragen richten können. Die Gruppen sind offen für Mitglieder, Nichtmitglieder und Interessierte. Aus organisatorischen Gründen ist die Anmeldung per Telefon oder Mail erwünscht.

Kontakt
Weitere Infos siehe Homepage

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
3–4 Mal jährlich
Uniklinik Köln und Uniklinik Bonn

Non-Hodgkin-Lymphome-Hilfe e.V.



Ovarsh-Selbsthilfegruppe
Köln-Bonn-Düsseldorf

www.eskd.de

Wir bieten:
- persönliches Kennenlernen
- gegenseitige Unterstützung
- Erfahrungsaustausch
- geschützte Atmosphäre und zugewandte Gesprächspartnerinnen
- Gemeinschaftsgefühl
- Neues aus der Wissenschaft
- Gäste aus Medizin und Therapie
- Zugang zu unserem Netzwerk
- Reden, Lachen und Trost

Bei unseren monatlichen Treffen in Köln können Sie in zugewandter und geschützter Atmosphäre Fragen stellen, über Erfahrungen sprechen und in einen Gedanken- und Informationsaustausch mit anderen betroffenen Frauen kommen.

Oft geht es auch darum, Gemeinschaft zu erfahren oder wieder Spaß und Freude zu erleben. Denn wir wollen nicht auf eine gute Lebensqualität verzichten.

Regelmäßig finden zu den Gruppenterminen Vorträge über eingebrachte Themen nach Absprache statt.

Diese Selbsthilfegruppe wird unterstützt und gefördert durch den Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V.

Kontakt
s.boesel@eskd.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Bitte erfragen

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Köln-Nord

www.prostatakrebs-bps.de

Im Kreise unserer Selbsthilfegruppe können Sie offen über Ihre Krankheit sowie alle damit zusammenhängenden Sorgen und Nöte sprechen. Durch die psychische Unterstützung anderer Betroffener können Sie Kraft und Zuversicht (zurück-) gewinnen.

Wir sind eine Gruppe von Männern mit Prostatakrebs und werden unterstützt durch einen Facharzt des Heilig Geist-Krankenhauses.
Wir tauschen uns über den Umgang mit dieser lebensverändernden Krankheit aus.

Wir wollen:

- Hilfe geben zur Beseitigung von Lebensängsten
- Erlangen einer optimistischen Lebenseinstellung
- ergänzende Gespräche zur medizinischen Betreuung
- Einladung von Referent*innen zu krankheitsrelevanten und sozialrechtlichen Themen
- Einholung von Informationen über den neuesten Stand von Therapiemöglichkeiten und Forschung

Kontakt
Reiner Schorsch: 0221 73 77 21

Treffen *(barrierefrei)*
4. Mittwoch im Monat, 16.00–18.00 Uhr
Heilig Geist-Krankenhaus (Bibliothek), Grasegger Str. 105, 50737 Köln-Longerich

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Köln-Süd

gegründet: Juni 2002

www.prostata-shg-koeln-sued.de

Wer sind wir? Wir sind eine offene Gruppe von Männern mit Prostata-Erkrankungen. Mit fachärztlicher und psychologischer Unterstützung führen wir einen gegenseitigen Informationsaustausch über den Umgang mit der lebensverändernden Krankheit. Wir kooperieren mit dem Verein LebensWert, der Uniklinik Köln und dem St. Elisabeth-Krankenhaus in Köln-Hohenlind.

Was wollen wir?

- Stärkung von Körper, Geist und Seele, Hilfe zur Beseitigung von Lebensängsten, auch durch Vorträge von Psycholog*innen und ein jährlich stattfindendes psychoonkologisches Seminar mit professioneller psychologischer Betreuung
- Verbesserung der Resilienz zur Erlangung einer optimistischen Lebenseinstellung
- Informationen und Austausch über Heil- und Hilfsmittel
- Einladung von Referent*innen zu krankheitsrelevanten Themen
- Einholung von Informationen über den neuesten Stand der Forschung und Diagnose- und Therapiemöglichkeiten (OP-Methoden, Bestrahlung, medikamentöse Therapien)

Was können wir nicht? Diagnosen stellen, Ihre Krankheit heilen, Ihnen Entscheidungen abnehmen, finanzielle Folgen der Krankheit abfangen.

Kontakt
siehe Homepage

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
1. Mittwoch im Monat, 16.00–18.00 Uhr
LebensWert e.V. an der Uniklinik Köln, CIO-Gebäude 70, Raum 6.008,
Kerpener Str. 62, 50937 Köln
Weitere Infos siehe Homepage

Schilddrüsenkrebs Köln-Bonn

www.sd-krebs.de/koeln

Schilddrüsenkrebs ist eine eher seltenere Krebsart und wird in den meisten Fällen (nach einer Entfernung des Gewebes) auch anders behandelt als andere Krebsarten (Radiojodtherapie statt Chemotherapie).

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen (und ihren Angehörigen) von Schilddrüsenkrebs aller Art (es gibt 4 Hauptarten und zig Unterarten) aus Köln, Bonn und dem Umland (Rhein-Erft-Kreis, Rhein-Sieg-Kreis, Berg. Gladbach …).

Bei den Treffen der Gruppe geht es hauptsächlich um den Erfahrungsaustausch über alles, was Behandlung, Reha und Veränderung des Lebens nach Schilddrüsenkrebs betrifft. Außerdem gibt es Informationen über neueste Entwicklungen in der Medizin, bei den Krankenkassen und vom Bundesverband. In der Zukunft planen wir auch, Referent*innen zu speziellen Themen einzuladen.

Unterstützt wird die Gruppe vom Bundesverband Schilddrüsenkrebs.

Kontakt
Klaus Ulbrich: 0176 67 33 11 90 (ab 18.00 Uhr)
shg-koeln@sd-krebs.de

Treffen *(barrierefrei)*
alle 2 Monate, 3. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr
Haus der Selbsthilfe, Marsilstein 4–6, 50676 Köln
Weitere Infos siehe Homepage

Treffpunkt Köln – Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

www.junge-erwachsene-mit-krebs.de/locations/treffpunkt-koeln/
www.instagram.com/treffpunktkoeln/

Als Treffpunkt Köln der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs bilden wir eine ehrenamtliche Anlaufstelle für junge Erwachsene zwischen 18 und 39 Jahren, die von einer Krebserkrankung betroffen sind oder waren.

Um welche Diagnose es sich dabei handelt und wann diese gestellt wurde, spielt in diesem Zusammenhang keine Rolle. Im Mittelpunkt steht, dass uns alle ähnliche Erfahrungen verbinden, sowohl im Negativen als auch im Positiven.

Bei unseren regelmäßigen Stammtischen tauschen wir uns in ganz ungezwungener Atmosphäre aus. Darüber hinaus arbeiten wir daran, die Öffentlichkeit für das Thema jung und Krebs zu sensibilisieren und darauf aufmerksam zu machen.

Wenn auch du von Krebs betroffen bist und dich austauschen oder engagieren möchtest, melde dich gern.

Kontakt
treffpunkt-koeln@junge-erwachsene-mit-krebs.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
14-tägig, Mittwoch 18.00–19.00 Uhr

WIR – Partner krebskranker Frauen

Partner krebskranker Frauen

www.shg-wir.de

Der Krebs trifft nicht nur die Frau, sondern die gesamte Familie. Wie können wir Partner dann unseren Frauen helfen, wenn die Diagnose „Krebs“ auch uns selbst geschockt hat? Wo finden wir dann unseren Platz, solange der Krebs da ist und auch danach? Wie können wir unseren Frauen Mut zusprechen, selbst wenn auch wir Hilfe benötigen? Können wir in der Erkrankung ständiger Begleiter sein? Wie kommen wir mit den körperlichen und seelischen Veränderungen unserer Frauen klar?

Bei WIR treffen sich Männer, deren Frauen/Partnerinnen an Krebs erkrankt sind oder waren.

Uns verbinden die Sorgen und Ängste um unsere Liebsten, aber auch die Hoffnungen. Das kostet Kraft und verlangt Mut.

Es tut gut, mal frei zu reden, Hilflosigkeit, Ratlosigkeit zeigen zu können, sich nicht zu schämen, wenn einem zum Weinen ist.

„Wie geht es dir?“ wird man gefragt und WIR sagen, wie es uns geht – ohne Scheu.

WIR – das ist eine Männerrunde.
„JederMann“ ist herzlich eingeladen!

Kontakt
koeln@shg-wir.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
monatlich, Freitag 19.45 Uhr, Termine siehe Homepage
Initiative Dritte Lebensphase I.D.L e.V., Saarstr. 22, 50677 Köln
Anmeldung per E-Mail erbeten
Es gibt eine 2. Gruppe in Düsseldorf (siehe Homepage)

Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie

Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie e.V.

www.lrs.koeln

Wir sind ein Zusammenschluss von Eltern, deren Kinder von einer Lese-Rechtschreib- und/oder Rechenschwäche betroffen sind. Als Expert*innen unterstützen Fachkräfte aus Lehre und Therapie unseren Verein.

Wir wollen erreichen, dass alle Kinder, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen einen Schul-, Ausbildungs- oder Studienabschluss entsprechend ihrem Potenzial erlangen können. Wir möchten mit unserer Arbeit die Chancengleichheit in der Bildung vorantreiben.

Wir bieten an:

- Informationen zu Lese-Rechtschreib- und Rechenschwäche
- Broschüren zum Umgang mit LRS und Rechenschwäche
- Hilfe, Beratung und Unterstützung
- Unterstützung auf dem Weg in die außerschulische Förderung
- Aufklärung über die schulrechtlichen Vorgaben wie Nachteilsausgleich und Notenschutz
- Infoabende für Interessierte zu unterschiedlichen Schwerpunkten
- Gesprächsabende zum Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Wir sind nicht kommerziell ausgerichtet und mit keiner Therapieeinrichtung verknüpft

Kontakt
Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie e.V., Platanenweg 2–8, 50827 Köln
0221 56 08 18
info@lrs.koeln

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Termine für Veranstaltungen und Treffen werden auf unserer Homepage veröffentlicht. Hilfe, Beratung und Unterstützung bieten wir auch außerhalb dieser Termine an.

LipoColonia





psychART
Selbsthilfegruppe für Lesben, Schwule und Bisexuelle mit psychischer Erkrankung

Wir sind eine Regenbogen-Gruppe mit psychischen Erkrankungen.

Dabei sind Art und Grad der Erkrankung zweitrangig – ob Depressionen, Ängste, Zwänge, Psychosen, ob seit längerer Zeit oder erst kurz in Behandlung. Auch Alter, Aussehen und Herkunft sind uns nicht wichtig. Wichtig ist nur, dass du offen für neue Erfahrungen bist und an deiner Situation etwas ändern willst …

Im Austausch mit anderen wollen wir unsere Erfahrungen weitergeben bzw. selbst Hilfestellung erhalten im Weg durch den „Psychodschungel".

Wir stellen keinen Ersatz für eine Psychotherapie dar, sondern verstehen uns als zusätzliches Angebot.

Wir wollen die Isolation und das Schweigen überwinden, die psychische Erkrankungen oft mit sich bringen. Dabei bemühen wir uns, jede*n in ihrer*seiner Eigenheit zu respektieren.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
1. Donnerstag im Monat, 19.30–21.00 Uhr
Köln-Innenstadt
3. und 5. Donnerstag im Monat, 19.30–21.00 Uhr
Online
Erstgespräch jeweils einmal im Monat

RAR – Richtig am Rand

Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transgender mit Behinderung mit und ohne Partner*in

www.richtigamrand.de

Wir sind ein offener Kreis von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transgendern mit Behinderung mit und ohne Partner*in. Uns verbindet die Erfahrung, Angehörige einer Randgruppe in einer Randgruppe zu sein.

Wir erleben uns häufig RICHTIG AM RAND.

Wir helfen uns gegenseitig bei der Bewältigung unserer Probleme, etwa in der Familie, bei der Arbeit, im Heim, mit Assistent*innen oder unterwegs in der „Szene". Darüber hinaus unterstützen wir uns bei der Entwicklung und Verwirklichung eigener Ideen und Vorstellungen.

Unser RAR-Café gibt Raum für lockeres Beisammensein, frei von Gruppen- oder Gesprächsregeln. Wir gehen davon aus, dass jede*r Besucher*in für sich selbst verantwortlich ist. Hin und wieder soll es auch um ein konkretes Thema gehen, das gerade anliegt.

Kontakt
Reiner Matthee: 0152 59 81 54 52
info@richtigamrand.de

Treffen *(barrierefrei)*
Infos siehe Homepage

Schwule Väter Köln

www.svkoeln.de



Für Fragen zum Coming-out für schwule Väter, aber auch zum Kennenlernen schwuler Väter gibt es ein Beratungsangebot jeweils am ersten Freitag eines Monats oder nach vorheriger telefonischer Absprache an einem anderen Termin in den Räumen des Rubicon in Köln.

Für die Teilnahme ist eine schriftliche oder telefonische Anmeldung gewünscht.

Wir beantworten gern eure Fragen zum Thema Coming-out, Familie, Freund*innen und zu eurer aktuellen Lebenssituation.

Zur Kontaktaufnahme siehe die unten genannten Ansprechpartner oder komm einfach zu unserem Stammtisch, um gleichgesinnte Väter zu treffen und kennenzulernen.

Kontakt
Manfred: 0221 92 33 144
Uwe: 0221 87 01 083
kontaktstelle-koeln@svkoeln.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
1. Freitag im Monat (Beratung)
Rubicon, Rubensstr. 32, 50676 Köln
(oder nach Absprache)
3. Donnerstag im Monat, 20.00 Uhr (monatlicher Väterstammtisch)
BARCELON, Pipinstraße 3, 50667 Köln

SHALK Köln
Selbsthilfegruppen queerer suchtkranker Menschen

www.shalk.de

SHALK sind Selbsthilfegruppen für queere Menschen mit einer Suchtproblematik sowie deren Angehörige.

Wir lassen uns alle durch eine Sucht fremdbestimmen, da spielt es kaum eine Rolle, ob es der Alkohol, die Droge oder der Spielautomat ist.

Daher sind wir offen für alle stoffgebundenen und stoffungebundenen Suchterkrankungen.

Wir können kein Patentrezept für ein suchtmittelfreies Leben bieten, vielmehr geht es darum, sich im Gespräch mit der eigenen Abhängigkeit auseinanderzusetzen. Es gibt bei uns kein Thema, welches nicht angesprochen werden kann, denn nur wer zufrieden mit dem eigenen Leben ist, kann auf Dauer die Abhängigkeit überwinden.

Kontakt
Markus: koeln@shalk.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
wöchentlich, Montag 19.00–21.00 Uhr
Rubicon, Rubensstr. 32, 50676 Köln
wöchentlich, Donnerstag 18.00–20.00 Uhr
Café Bach, Pipinstr. 7, 50667 Köln

TXKöln
Selbsthilfegruppe für transgeschlechtliche Menschen

www.txkoeln.de

Alle Personen, die ihr bei der Geburt zugeordnetes Geschlecht nicht als bindend empfinden, sowie deren Partner*innen und enge Angehörige sind eingeladen, an unseren Treffen teilzunehmen.

Die Vielzahl der Wege, die die verschiedenen Betroffenen gehen bzw. gegangen sind, können im Gespräch mit ihnen erfahren werden. So kann jede*r Besucher*in den eigenen Weg finden.

Bei Bedarf bietet die Gruppe Kontakte zu erfahrenen Fachleuten und kompetenten Betroffenen.

Kontakt
Siehe Homepage

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
1. und 3. Freitag im Monat, 20.00 Uhr (Einlass ab 19.40 Uhr)
Bürgerzentrum Engelshof, Oberstr. 96, 51149 Köln

Uferlos e.V.
Bi-Gruppe Köln

www.uferlos-online.de
Facebook: Uferlos e.V. – Bi+-Gruppe Köln
www.instagram.com/uferloskoeln/

Locker quatschen und Spaß haben, aber auch über ernste Themen reden, und das unter „Gleichgesinnten" mit ähnlichen Erfahrungen – das alles gibt es bei uns. Wir geben Bisexualität und verwandten Themen wie Bi+-Emotionalität, Pansexualität und Nicht-Monosexualität einen Raum und unterstützen uns gegenseitig bei den Herausforderungen, die eine Lebensweise abseits der gesellschaftlichen Norm mit sich bringt.
Du bist herzlich eingeladen, zu unseren Treffen zu kommen! Gesprächskreis, Bi+-Stammtisch, Frauenstammtisch, Bi+-Brunch – alle Veranstaltungen und die aktuellen Termine findest du auf unserer Internet- und Facebook-Seite und auf Instagram.
Auf unserer Homepage kannst du auch unsere Newsletter abonnieren – dann verpasst du keinen Termin mehr. Wenn du vorab Fragen hast oder Begleitung bei deinem ersten Besuch wünschst, wende dich gern an eine der Kontaktadressen.
All genders welcome!

Kontakt
Uferlos e.V.: 0177 38 01 719
Allgemein: info@uferlos-online.de
Für Frauen: frauen@uferlos-online.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Freitag im Monat (außer an Feiertagen), 18.30 Uhr
Bürgerhaus Stollwerck, 3. Etage, Raum 309, Dreikönigenstraße 23, 50678 Köln
Weitere Treffen siehe Homepage

M

Männergruppe Köln



Willst Du deine Träume wiederfinden oder sie neu entdecken? Willst du aus dem Hamsterrad der Sachzwänge hinausblicken, Dich befreien? Willst Du im Labyrinth des Lebens und der Gesellschaft Deine eigenen Ziele ergründen und verwirklichen? Willst Du wieder oder jetzt erneut deine männliche Kraft und Lebendigkeit hier auf den Boden bringen?

Wir pflegen offene Gesprächsrunden und lernen uns kennen. Wir sprechen über unsere Gefühle, Befindlichkeiten, Probleme, Verletzungen, Kraftquellen und über unsere Rollen als Mann, als … Wir tauschen Erfahrungen und Lösungsmöglichkeiten aus, um uns gegenseitig zu unterstützen.

Über verschiedene Übungen und Reflexionsmethoden erforschen, spiegeln und finden wir uns selbst mit unseren männlichen, weiblichen und kindlichen Qualitäten und (Vor-)Urteilen – wo stehe ich als Mann?

Wir unterstützen uns gegenseitig, um unsere Ziele anzugehen und umzusetzen. Dabei gehen wir möglichst gemeinsam vor, um unsere Ängste und Blockaden zu überwinden.

Jeder ist verantwortlich für sich selbst und bestimmt dabei immer, wie weit er gehen möchte.

Kontakt
Robert Schmelter: 0221 29 42 87 02
robi.schmelter@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
2 Mal im Monat, Donnerstagabend
Haus der Selbsthilfe, Marsilstein 4–6, 50676 Köln

Männer-Vätergruppe

Wer eine neue Brille braucht, geht zum Optiker. So weit, so gut. Dann gibt es aber noch die andere Brille, die wir nicht auf der Nase, sondern im Kopf haben. Auch die kann man erneuern. Warum? Na ja, um das eine oder andere etwas klarer zu sehen. Das braucht etwas Geduld und guten Willen. Und es braucht das Gespräch, wie das in unserer Männer-und-Väter-Gruppe.

Das Reden allein ist es natürlich nicht. Aber was wir reden und wie wir reden, das ist für viele neu, und das zeichnet diese Gruppe aus. Da will es keiner besser wissen, sondern erst mal nur verstehen, zuhören, sich einfühlen und dann sicherlich auch seine Meinung sagen, sich fair auseinandersetzen – was heute so zum Mannsein gehört.

Worum es da geht? Um unsere Beziehungen – die Familie, den*die Lebenspartner*in, die Kinder, die alt gewordenen Eltern, Kolleg*innen, Vorgesetzte –, aber auch um uns selbst und eben unsere Brille. Sie mal abzunehmen, um einen anderen Blick zu riskieren, das kann schon ein kleines Abenteuer sein.

Interessiert? Wir freuen uns auf dich!

Kontakt
Hans-Dieter Rothe: 0163 92 96 923 (10.00–19.00 Uhr)
hansdieterrothe@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
Nach Absprache

Marcumar-Selbsthilfegruppe Köln



Anonyme Messies

Gesprächsgruppe in Köln für Menschen mit folgender Problematik:

Ihnen wächst das Chaos in Ihrer Wohnung über den Kopf?
Sie sammeln und horten zum Beispiel Zeitungen?
Sie können sich von nichts trennen?
Sie lassen niemanden in Ihre Wohnung?
Sie suchen häufig verlegte Sachen, zum Beispiel Schlüssel, Rechnungen?
Sie laufen oft Ihren Terminen hinterher?
Dieser Zustand treibt Sie zur Verzweiflung und Sie wollen einen anderen Umgang mit sich und den Dingen um Sie herum lernen?

Gemeinsam suchen wir nach Lösungsmöglichkeiten, um (wieder) aktiver am Leben teilnehmen zu können.
Wenn Sie sich von der Arbeit mit Gleichgesinnten und Betroffenen Verständnis und Impulse zur Veränderung erhoffen, nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(nicht barrierefrei)*
wöchentlich, Montagabend
Köln-Südstadt

Heimweh – Klänge aus der Seele



Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband NRW e.V. – Gruppe Köln-Mitte

DVMB
Das Netzwerk zur Selbsthilfe
Deutsche Vereinigung
Morbus Bechterew
Landesverband
Nordrhein-Westfalen e.V.

www.dvmb-nrw.de/gruppen/koeln-mitte/

Morbus Bechterew, eine schmerzhafte, entzündliche Gelenkerkrankung – vor allem der Wirbelsäule – mit starker Tendenz zur Einsteifung, gehört zu den rheumatischen Erkrankungen und ist bisher nicht heilbar. Ihre Ursachen sind noch nicht hinreichend bekannt. Sie beginnt meistens vor dem 30. Lebensjahr.

Die Betroffenen klagen anfangs über tief sitzende Kreuzschmerzen, insbesondere in den frühen Morgenstunden, die sich bei Bewegung langsam bessern. Oft sind die Beschwerden gekoppelt mit Schmerzen im Brustbereich, entzündlichen Erkrankungen an den Gelenken oder der Regenbogenhaut des Auges.

Bechterewler*innen brauchen Bewegung, Beratung und Begegnung.

Das bieten Ihnen unsere Selbsthilfegruppen in und um Köln sowie ganz NRW, vor allem durch Hallengymnastik, Bewegungsbad und Wanderungen.

Kontakt
Helmut Schwarz: 02234 94 32 82
koeln@dvmb-nrw.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Termine zu Bewegungsbad und Hallengymnastik siehe Homepage

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband NRW e.V. – Gruppe Köln-Porz

www.dvmb-nrw.de/gruppen/koeln-porz/

Die Bechterew-Therapiegruppe Köln-Porz gehört zur Selbsthilfegemeinschaft der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e.V. mit dem Bundesverband in Schweinfurt und Landesverbänden in fast allen Bundesländern.

Die Porzer Gruppe betreut etwa 90 Bechterew-Patient*innen. Auch die Partner*innen der „Bechtis", wie wir uns selbst scherzhaft nennen, sind gern gesehen.

Unter der fachlichen Anleitung geschulter Krankengymnast*innen wird die für uns so wichtige spezielle Bechterew-Gymnastik durchgeführt. Beratungsgespräche, ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch unter den Betroffenen sowie Arztvorträge ergänzen unser Betreuungsprogramm.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
Weitere Infos zu Wasser- und Trockengymnastik sowie zu Patientenschulungen siehe Homepage

Morbus Fabry Selbsthilfegruppe e.V.

www.fabry-shg.org

Mit Morbus Fabry sind in Deutschland ca. 1.200 Menschen diagnostiziert, die Dunkelziffer ist weit höher. Es ist eine Erbkrankheit, die anfangs sehr unspezifische Auswirkungen hat: Brennschmerzen in Händen und Füßen oder rote Flecken auf der Haut, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit oder nicht schwitzen zu können, schon im Kindesalter.

Meist nicht so auffällig, schreitet die Krankheit unbehandelt stetig voran. Sie wird meist erst festgestellt, wenn große Schäden da sind: Nierenschädigung, früher Schlaganfall oder Vergrößerung des Herzmuskels.

Unbehandelt sterben Patient*innen bis zu 25 Jahre früher! Aber es gibt Therapien. Unser Ziel ist es, die Versorgung von Morbus-Fabry-Betroffenen und ihrer Angehörigen zu fördern. Wir stellen Kontakte zum Erfahrungsaustausch her und vertreten die Interessen der Patient*innen gegenüber Kostenträgern, Politik und Universitäten.

Der Verein tritt offensiv in der Öffentlichkeit auf, um das Krankheitsbild bekannter zu machen. Wir veranstalten und unterstützen 2–3 Patiententreffen im Jahr.

Kontakt
MFSH e.V., Brunnenstr. 11, 52152 Simmerath
02473 93 76 488
info@fabry-shg.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
jährlich in Köln
Weitere Treffen bundesweit

Morbus-Menière-Selbsthilfegruppe Köln

Morbus Menière ist eine Erkrankung des Innenohrs mit den Symptomen:

- Drehschwindel
- Ohrgeräusche unterschiedlicher Intensität und Frequenz
- Hörminderung von leichter Schwerhörigkeit bis zur Ertaubung
- Druckgefühl auf dem betroffenen Ohr

Diese Symptome müssen nicht gleichzeitig auftreten.

Unsere Gruppe trifft sich zum Erfahrungs- und Informationsaustausch und zur Erarbeitung von Projekten, die dazu beitragen sollen, unsere Gesundheitssituation zu verbessern.

Gelegentlich laden wir Ärzt*innen und andere Fachreferent*innen zum Thema Morbus Menière ein.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
alle 2 Monate, letzter Donnerstag im Monat, 16.00–18.00 Uhr
Köln-Nippes

Mukoviszidose – CF-Selbsthilfe Köln e.V.

www.cf-selbsthilfe-koeln.de
Facebook: Mukoviszidose.CF.Selbsthilfe.Koeln
www.instagram.com/muko_cfselbsthilfekoeln/

Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe und Interessenvertretung der Mukoviszidose(CF)-Betroffenen, ihrer Eltern und Angehörigen. Sie werden in den Mukoviszidose-Ambulanzen der Uniklinik Köln und der Städtischen Kliniken Köln-Merheim behandelt.

Wir sind Mitglied im Dachverband Mukoviszidose e.V. und Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Unsere Hauptaufgaben sind:
- Öffentlichkeitsarbeit zur Mukoviszidose (CF)
- Hilfestellung/Unterstützung der CF-Familien bei sozialrechtlichen Fragen
- Unterstützung der Mukoviszidose-Ambulanzen
- Weitere Angebote, u. a. Klimaaufenthalte am Meer, Seminare
- Herausgabe der Kölner CF-News
- Spendensammeln für unsere Projekte

Kontakt
info@cf-selbsthilfe-koeln.de

Treffen *(barrierefrei)*
Wechselnder Ort
Weitere Infos siehe Homepage

aKK – alternativmedizinisch orientierter Kontaktkreis für MSler*innen und Angehörige, Köln/Rheinland

www.bit.ly/1a9QYcK
www.facebook.com/KoelnAKK

Wir sind trotz oft langjähriger Multipler Sklerose aktiv im Leben – mit oder ohne Geheinschränkung – und treffen uns regelmäßig an 2 zentralen Orten der Stadt.

Wir sind allesamt MSler*innen, die sich auch (aber nicht zwangsweise nur) für einen alternativmedizinischen Umgang mit Multipler Sklerose interessieren. Unsere altersgemischte, eher jung gebliebene, lebendige Gruppe ist Selbsthilfegruppe und mehr; wir treffen uns auch mal am Wochenende im kleineren Kreis zu Unternehmungen bzw. zum Plaudern.
Es gibt in unregelmäßigen Abständen Vorträge und weitere Angebote zu Themen wie Körperwahrnehmung und -training (Atemtherapie/Yin-Yoga/Neuro-Athletik...), Ernährung, Shiatsu, Meditation und vielem mehr.

Sowohl Neu- als auch Langzeitbetroffene jeden Alters sind – am besten nach Absprache, aber auch spontan – gern willkommen und wir freuen uns über Vielfalt mit neuen Anregungen im Umgang mit Multipler Sklerose.

Einige von uns sind bei Life-SMS (Lebensstilmaßnahmen bei MS) lsms.info und lifesms.blog aktiv.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
4. Freitag (ungerade Monate), 18.00 Uhr
St. Marienhospital, Kunibertskloster 11–13, 50668 Köln
4. Mittwoch (gerade Monate), 18.00 Uhr
Café Ludwig im Museum Ludwig, Heinrich-Böll-Platz, 50667 Köln
(Treffen finden im Wechsel statt)
Weitere Infos siehe Homepage

DMSG – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Ortsvereinigung Köln und Umgebung e.V.

http://www.dmsg-koeln.de/

Mit der Diagnose Multiple Sklerose lassen wir die Betroffenen nicht allein. Unsere langjährige Erfahrung mit MS-Erkrankten, deren Angehörigen und all ihren täglichen Herausforderungen geben wir gern weiter und unterstützen die Betroffenen dabei, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Für uns steht das persönliche Gespräch im Vordergrund. Außer auf der individuellen Beratung in unserer Beratungsstelle liegt unser Schwerpunkt auf der Beratung durch die Betroffenen selbst.

In zahlreichen Kontaktkreisen ermöglichen wir ihnen den direkten Austausch untereinander. Hier besprechen wir alle Fragen rund um die Erkrankung, wie z. B. mögliche Erleichterungen am Arbeitsplatz und in der Wohnung, Erfahrungen mit unterschiedlichen Behandlungsmethoden oder auch den Umgang mit der Erkrankung in Familie und Partnerschaft. Wir tauschen uns über MS-gerechte Urlaubs- und Ausflugsmöglichkeiten aus und bieten gemeinsame sportliche, künstlerische und kulturelle Aktivitäten an.

Kontakt
Elke Hansel: 0221 69 09 954
info@dmsg-koeln.de

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich in verschiedenen Stadtteilen

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.
Regionalgruppe Köln-Bonn

www.dmg.online

Myasthenia gravis ist eine Autoimmunerkrankung mit Störung der Übertragung von Nerv auf Muskel. Es kommt zu einer Schwäche der Schluck- oder Sprechmuskulatur, der Extremitäten sowie der Atemmuskulatur. Schätzungsweise 10.000 Menschen leiden in Deutschland an der seltenen Erkrankung. Bei sehr vielen dauert es Jahre, bis die Diagnose gestellt wird.

Um auf die Erkrankung aufmerksam zu machen, eine schnellere Diagnosestellung und gute Behandlungen zu ermöglichen, ist die Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Myasthenie Gesellschaft e.V. sehr wichtig.

Bei den Treffen lernen sich Betroffene kennen und tauschen Erfahrungen aus. Neuerkrankte werden über Verlauf und Therapiemöglichkeiten informiert und erhalten Tipps. Methoden der Krankheitsbewältigung, psychosoziale Aspekte sowie partnerschaftliche Belastungen werden thematisiert. Zu Veranstaltungen informieren Referent*innen über verschiedene krankheitsspezifische Themen oder erteilen in einer Fragestunde Auskunft.

Selbstredend sind die Treffen nicht nur für Mitglieder, sondern für alle Betroffenen, deren Angehörige sowie Interessierte offen.

Kontakt
Claudia Schlemminger: 02262 71 21 689, 0152 07 94 08 08
claudia.schlemminger@dmg.online

Treffen *(barrierefrei)*
Weitere Infos siehe Homepage

N

Frauen helfen Frauen – ein Leben ohne narzisstischen Missbrauch!



Selbsthilfegruppe für Opfer von Narzissten Köln

In dieser Selbsthilfegruppe möchten sich Menschen in und nach narzisstischen/ toxischen Beziehungen gegenseitig stabilisieren und unterstützen. Dabei kann es sich um einen emotionalen Missbrauch in Partnerschaften und/oder der eigenen Kindheit sowie im weiteren familiären und/oder im beruflichen Umfeld handeln.

Wir sind offen für Frauen, Männer, diverse Menschen aller Nationalitäten und religiöser Orientierung. Wir treffen uns monatlich in der Kölner Innenstadt zum Austausch im geschützten Raum.

Voraussetzung zur Gruppenteilnahme: keine Narzisst*innen!

Kontakt
Farah: selbsthilfenarzissmus@gmail.com

Treffen *(barrierefrei)*
2. Sonntag im Monat, 16.30 Uhr
Köln-Innenstadt und hybrid
Anmeldung erforderlich

Bundesverband Neurodermitis e.V.
Selbsthilfegruppe Köln-Rhein-Erft

www.neurodermitis.net

BVN
Umwelt · Haut · Allergie
BUNDESVERBAND
NEURODERMITIS e.V.

Neurodermitis, Asthma, Allergien, Psoriasis, Urtikaria und Umwelterkrankungen. Der Bundesverband Neurodermitis e.V. Umwelt · Haut · Allergie ist ein gemeinnütziger Verein. Uns zur Seite stehen Spezialist*innen, Ärzt*innen, Therapeut*innen und unser wissenschaftlicher Beirat.

Das ist uns wichtig:
- die möglichen Auslöser erkennen, nicht nur Symptome behandeln
- eine ganzheitliche Betrachtungsweise, die Haut ist oft nur das äußere Erscheinungsbild
- eine individuelle Therapie für alle, möglichst OHNE Kortison und Immunsuppressiva

Wir bieten:
- Unterstützung durch Erfahrung seit mehr als 35 Jahren
- einen Überblick über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten
- Online-Erfahrungsaustausch
- Online-Seminare mit Referent*innen
- unser Mitgliedermagazin
- Hilfe bei Anträgen und Widersprüchen
- kostenfreie Erstunterlagen und Erstberatung

Kontakt
Stefan Wehr: 0151 19 60 18 42
info@neurodermitis.net

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Nach Absprache

Neuroversum Köln – Treff für neurodiverse Menschen

Austausch und Empowerment



Neurofibromatose-Selbsthilfegruppe Köln-Bonn

www.bv-nf.de/beratung-selbsthilfe/selbsthilfe-nordrhein-westfalen/selbsthilfe-koeln-bonn

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und ihren Angehörigen, die sich in regelmäßigen Abständen zu einem aktiven Austausch trifft. Themen sind bei uns nicht nur die Erkrankung oder medizinische Neuigkeiten, sondern in erster Hinsicht auch das Alltägliche der Mitglieder sowie Neuigkeiten in jeder Form.

Es treffen sich NF1- und NF2-Betroffene gemeinsam. Zwischendurch stehen zahlreiche Aktivitäten (Wochenendseminare, Ausflüge, Teilnahme der Selbsthilfegruppe an Gesundheitstagen und Weihnachtsfeier) auf dem Terminplan.
Wir wollen helfen, Isolation zu überwinden, und Informationen weitergeben.
Für Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Bitte kontaktieren Sie uns.

Kontakt
Angela Rothkopf: 02424 20 29 840 (Kontakt für junge Erwachsene)
Nf-koeln-Bonn-rothkopf@web.de
Silke Hünting: 0228 88 66 755 (Elternberatung)
Nf-koeln-Bonn-huenting@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
alle 2 Monate, 2. Freitag im Monat, 17.00 Uhr
Haus der Selbsthilfe, Raum 1, Marsilstein 4–6, 50676 Köln

Das zweite Leben – Nierenlebendspende e.V.

www.das-zweite-leben.de

Wir alle sind Nierenlebendspender*innen und Nierenlebendempfänger*innen. Wir wollen Ansprechpartner*innen für alle sein, die sich mit der Nierenlebendspende beschäftigen, ebenso für Spender*innen- und Empfänger*innen vor und nach der Transplantation. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie wichtig es ist, sich austauschen zu können.
Nach erfolgter Transplantation wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Da unsere Mitglieder über mehrere Bundesländer verteilt sind, halten wir regen Kontakt über Telefon und Internet.

Krankheit sollte aber nicht alles sein. Wir möchten gemeinsam etwas unternehmen, deshalb organisieren wir regelmäßig Treffen.

Bei unseren Zusammenkünften erfolgt ein reger Gedankenaustausch.

Kontakt
0174 38 12 211
nierenlebendspende-koeln@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
alle 3 Monate
Uniklinik Köln, Patienten-Informationszentrum (PIZ),
Kerpener Str. 62, Köln

Nephrokids Nordrhein-Westfalen e.V.
Ortsgruppe Köln

www.nephrokids.de

Wir sind Eltern nierenkranker Kinder und Jugendlicher und haben diesen gemeinnützigen Verein 1990 gegründet. Unsere Kinder haben die unterschiedlichsten Formen von Erkrankungen, hierzu gehören chronische Nierenerkrankungen, Dialyse bis zur Nierentransplantation!

Unsere Ziele sind:

- Unterstützung der Kinder und Jugendlichen, ihre Krankheit annehmen und besser bewältigen zu können
- Erfahrungs- und Informationsaustausch mit Betroffenen und Betreuenden
- Psychische Unterstützung Betroffener und ihrer Angehörigen
- Kontakt, Austausch und Zusammenarbeit mit dem Klinikfachpersonal
- Interessenvertretung der kranken Kinder und Jugendlichen gegenüber der Klinikverwaltung und dem Land NRW
- Öffentlichkeitsarbeit

Kontakt
Michaela Peer: 0221 80 15 88 88
michaela.peer@nephrokids.de
info@nephrokids.de

Treffen *(barrierefrei)*
Bitte erfragen

Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V.
Regionalgruppe Rheinland

www.glandula-online.de

Wir sind eine bundesweite Organisation von Patient*innen und Ärzt*innen für Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen mit zahlreichen regionalen Gruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Zu den Erkrankungen, mit denen sich das Netzwerk beschäftigt, gehören adrenogenitales Syndrom (AGS), Akromegalie, Cushing-Syndrom, Morbus Cushing, Diabetes insipidus, Hypophysenadenome/Hypophysentumore, Hypophyseninsuffizienz, Kraniopharyngeom, Morbus Addison, Nebenniereninsuffizienz, multiple endokrine Neoplasie (MEN), Morbus Conn (primärer Hyperaldosteronismus), Phäochromozytom/Paragangliom, Prolaktinome/Hyperprolaktinämie, Schädel-Hirn-Trauma und dessen Folgen für das Hormonsystem, Wachstumshormonmangel, Störungen der Pubertätsentwicklung, Sheehan-Syndrom und weitere endokrinologische Erkrankungen.

Unsere Regionalgruppe Rheinland bietet ein Forum für den Informations- und Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und deren Angehörigen. Bei den Gruppentreffen, die abwechselnd in Köln, Düsseldorf und Bonn sowie online stattfinden, ist auch meist ein*e Endokrinolog*in (Fachärzt*in, der*die sich auf Hormonstörungen und Stoffwechselkrankheiten spezialisiert hat) beratend anwesend.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
alle 4 Monate, 2. oder 3. Mittwoch, 18.30 Uhr
Köln, Bonn oder Düsseldorf bzw. online
Genaue Termine bitte erfragen

Lebertransplantierte Deutschland e.V.
Kontaktgruppe Köln

www.lebertransplantation.eu

Lebertransplantierte Deutschland e.V. ist der größte Transplantierten-Verband Deutschlands. Seit über 25 Jahren informieren, begleiten und betreuen wir Betroffene und Angehörige vor und nach einer Lebertransplantation, ergänzend zur ärztlichen Versorgung. Eine Lebererkrankung, gleich welcher Ursache, die so dramatisch verläuft, dass nur noch eine Lebertransplantation helfen kann, bedeutet einen schweren Einschnitt im Leben.

Wir bieten auch in Köln Patient*innen und Angehörigen den Kontakt zu Menschen an, die eine solche Situation schon bewältigt haben oder sich in ähnlicher Lebenssituation befinden. Informationen erhalten Sie über persönlichen Kontakt oder über unsere Patienteninformationen zu vielen Fragen rund um die Transplantation. Rufen Sie an oder schauen Sie auf unsere Homepage.

Kontakt
Christina Hülsmann: 05223 48 971
christina.huelsmann@lebertransplantation.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Weitere Infos siehe Homepage

Osteoporose
Erfahrungen mit alternativen Behandlungsansätzen



Die Selbsthilfegruppe richtet sich an von Osteoporose oder Osteopenie betroffene Menschen.

In der Gruppe finden ein Austausch und Lernen statt über

- das Verstehen der Diagnose
- mögliche individuelle Ursachen (wie Stoffwechselstörungen oder hormonelle Ursachen)
- alternative Behandlungsansätze und Erfahrungen damit
- sinnvolle Änderungen der Lebensweise

Kontakt
0221 68 81 17
gesundeknochen@web.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
alle 2 Monate, 2. Donnerstag
Köln-Dellbrück

p

Jumpa – Jung mit Parkinson

Selbsthilfe für junge (+/–50) Menschen mit Parkinson

Du bist +/– 50 Jahre alt?
Hast (eventuell noch kleine) Kinder?
Hast Familie, die versorgt werden will und deine Kraft braucht?
Hast berufliche Pläne?
Hast dir den Beginn der 3. Lebensphase anders vorgestellt?

Plötzlich Parkinson

- Brauchst du jemanden zum Quatschen oder Schweigen?
- Brauchst du jemanden zum Lachen oder Weinen?
- Brauchst du Hilfe oder kannst Hilfe geben?
- Brauchst du wissenschaftliche Fakten oder „nur" einen Kaffee oder ein Kölsch unter Gleichgesinnten?

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann melde dich bei uns!

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben." (*Albert Einstein*)

Kontakt
André: rundum50-parkinson-koeln@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
4. Donnerstag im Monat, 17.30 Uhr
Köln-Innenstadt

Geleitete Gesprächskreise für pflegende Angehörige

- Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz
  Die Gesprächskreise finden in vielen Stadtteilen statt.
- Pflegende Angehörige von Menschen mit frontotemporaler Demenz
- Pflegende Angehörige von Menschen mit Alzheimer-Demenz im jüngeren Lebensalter
- Yoga für pflegende Angehörige
- Digitaler Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Zu allen Angeboten der Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe *(Ansprechpartner*innen, Treffen)* **erhalten Sie nähere Informationen telefonisch oder per E-Mail.**

Kontakt
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln
0221 95 15 42 33
Sprechzeit: Mittwoch 10.00–12.00 Uhr und nach Vereinbarung
pflegeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Gesprächskreis für pflegende und betreuende Angehörige

Pflege und Betreuung bedeuten für die Angehörigen oft einschneidende Veränderungen der Familien- und Lebensplanung. Manchmal ist dann die psychische Belastung sehr groß, sowohl für die Pflegebedürftigen, die ihre Abhängigkeit anzunehmen lernen müssen, als auch für die Angehörigen, die sich in neuen Rollen wiederfinden und vielleicht kein großes Netz von Kontakten haben. Auch für Pflegebedürftige, die im Heim leben müssen, sind die Angehörigen eine wichtige Stütze. Angesichts der Pflegebedingungen ist die Zusammenarbeit zwischen Angehörigen und Professionellen nicht immer konfliktfrei.

Gern begleiten wir Angehörige. Wir sind geduldige und aufmerksame Zuhörer*innen und erfahrene Ratgeber*innen, die ähnliche Situationen erleben oder erlebt haben. Im Gespräch finden Sie vielleicht neue Perspektiven, Anregungen und Ermutigung.

Die Ärztin Dr. Evelyn Plamper leitet die Selbsthilfegruppe ehrenamtlich. Eine Voranmeldung bei der Leiterin ist erwünscht.

Kontakt
Evelyn Plamper: 0177 30 54 172
evelyn@plamper.info

Treffen *(barrierefrei)*
2. Dienstag im Monat, 19.30–21.00 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus der Erlöserkirche, Sürther Str. 34, 50996 Köln

Multiples Myelom Selbsthilfegruppe Köln

www.myelom-nrw.de

Wer sind wir?
Wir sind im Umgang mit der Erkrankung erfahrene Patient*innen, die sich in unterschiedlichen Erkrankungsstadien und medizinischen Behandlungen befinden, und ihre Angehörigen.

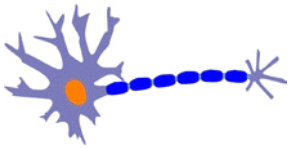
Was wollen wir?
- Wir wollen Kontakt zu Menschen, die die gleichen Interessen, Sorgen und Probleme haben.
- Wir wollen Kontakt zu Menschen, die uns im Kampf gegen unsere Erkrankung mit ihrem Wissen unterstützen.
- Wir pflegen Kontakt zu anderen Organisationen, die mit dem Plasmozytom/ Multiplen Myelom zu tun haben.
- Wir wollen Lebensqualität trotz Erkrankung.

Was machen wir?
- Wir bieten umfangreiche Beratung aus der Sicht der Patient*innen und Betroffenen.
- Wir organisieren Veranstaltungen mit Fachvorträgen spezialisierter Mediziner*innen.
- Wir geben unsere Erfahrungen mit der Erkrankung an Interessierte weiter.

Kontakt
Peter Steinbuck: 01573 47 29 748 (11.00–20.00 Uhr)
mmshgkoeln@t-online.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Freitag im Monat, 14.00–16.00 Uhr
Uniklinik Köln, CIO-Gebäude, Kerpener Str. 62, 50937 Köln
Weitere Infos siehe Homepage

Poliomyelitis-Stammtisch
Kinderlähmung und ihre Folgen



www.polio-stammtisch-koeln.jimdofree.com

Waren Sie selbst früher an Kinderlähmung erkrankt?

Haben Sie heute, Jahrzehnte später, unerklärliche Symptome wie
- übermäßige Ermüdung, rasche Erschöpfbarkeit, verminderte Ausdauer und Funktionsverlust,
- zunehmende Schwierigkeiten beim Ankleiden, Gehen oder Treppensteigen,
- diffuse Muskel- und Nervenschmerzen, Gelenkschmerzen oder
- außergewöhnliche Kälteempfindlichkeiten?

Kinderlähmung (Poliomyelitis) hat durch Impfungen viel von ihrem Schrecken verloren. Aber viele Menschen, die als Kinder daran erkrankten, müssen heute mit Spätfolgen leben. Wir tauschen uns aus und stärken uns gegenseitig. Wer nicht daran erkrankt ist, kann nicht wissen, wie es sich anfühlt.

Wir sind eine offene Gruppe, alle dürfen kommen, auch Mitglieder aus anderen Poliogruppen. Familienmitglieder und Freund*innen sind herzlich willkommen.

Kontakt
Ruth-Ellen Schöpfer: 0221 87 00 385
polio-info@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
6 Mal jährlich, 3. Samstag im Monat, 14.30–16.30 Uhr
Köln-Innenstadt

Kölner Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe



Polyneuropathie, kurz PNP, bezeichnet die gleichzeitige Fehlfunktion verschiedener peripherer Nerven(-Stränge). Periphere Nerven sind alle Nerven außerhalb des Gehirns und Rückenmarks. Das Vorliegen einer PNP kann nachgewiesen werden, z. B. durch Messung der elektrischen Nervenleitung. Die möglichen Ursachen sind vielfältig.

Meist macht sich PNP zuerst in den Füßen bemerkbar – durch Kribbeln, Brennen, Schmerzen, Taubheit, Hitze-/Kältegefühl oder Krämpfe. Die Beeinträchtigungen können sich nach oben bzw. in Hände und Arme ausweiten. Es kann zu Gangunsicherheit kommen. Seltener treten Lähmungen auf – wenn neben den sensiblen Nerven auch motorische betroffen sind. Es können auch die zu den inneren Organen führenden autonomen Nerven beeinträchtigt sein.

Ziel unserer Gruppe ist der Austausch von Erfahrungen und Informationen zwischen PNP-Betroffenen in und um Köln. Manchmal laden wir zu unseren Treffen auch Fachreferent*innen ein. Seit 2019 gehören wir als eine Ortsgruppe dem Dachverband Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V. an.

Kontakt
0162 58 19 080, 0162 57 94 448
pnp-gruppe@koeln.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
letzter Donnerstag (ungerade Monate), 17.00–18.30 Uhr
Evangelisches Klinikum Weyertal, Personalwohnheim, Weyertal 76a, 50931 Köln
(Fällt der entsprechende Tag auf einen Feiertag, erfolgt das Treffen eine Woche vorher.)

PCOS–Selbsthilfegruppe Köln

Selbsthilfenetzwerk für Frauen mit dem polyzystischen Ovarialsyndrom

https://www.pcos-selbsthilfe.org/gruppen/koeln

Wer sind wir?
Wir sind eine Gruppe von Frauen aus dem Großraum Köln, die von PCOS betroffen sind. Bei einigen steht der Kinderwunsch, bei anderen die Adipositas, der Hirsutismus, die Akne oder ein mit der Erkrankung verbundenes psychisches Problem im Vordergrund.

Was wollen wir?
Wir wollen unser Wissen und unsere Erfahrungen über Therapieansätze, kosmetische Möglichkeiten, die Suche nach erfahrenen Ärzt*innen, psychosoziale Aspekte der Krankheit und vieles mehr austauschen.

Es gibt keine abgeschlossene Themenliste. Wir richten uns ganz nach dem Bedarf der Gruppe.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.
Wir freuen uns über jeden Kontakt!

Kontakt
pcos-koeln@web.de
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
4 Mal jährlich, 19.00 Uhr
Online

Pouch-Gesprächskreis des Arbeitskreises Pouch der DCCV e.V.

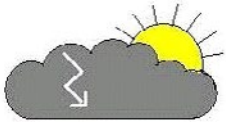
Was ist ein ileoanaler Pouch?
Ein ileoanaler Pouch ist das Mittel der Wahl, wenn der Dickdarm aufgrund von Entzündungen (Colitis ulcerosa) oder Entartungen entfernt werden muss. Der Pouch (deutsch: Beutel, Tasche) wird bei einer Operation aus Dünndarmschlingen geformt und als Reservoir angelegt, das den Darminhalt sammelt, sodass man die direkte Entleerung kontrollieren und hinauszögern kann. Ileoanal bedeutet, dass mit dem Pouch eine direkte Verbindung zwischen dem letzten Abschnitt des Dünndarms (Ileum) und dem Anus geschaffen wird.

Der Gesprächskreis wendet sich an Pouchträger*innen und Colitis-ulcerosa-Betroffene, die vor der OP-Entscheidung stehen und sich informieren möchten. Wir laden natürlich auch Angehörige und alle Interessierten, die sich austauschen möchten, herzlich zu unseren Treffen ein.

Kontakt
Deutsche Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Vereinigung – DCCV e.V.
– Arbeitskreis Pouch –
koeln.pouch@shg-dccv.de

Treffen *(barrierefrei)*
2 Mal jährlich, 2. Samstag im April und Oktober, 11.00–13.00 Uhr

Blitzlicht-Gruppe Psychiatrie-Erfahrener



In unserer Gruppe treffen sich Menschen, die eine oder mehrere schwere psychische Krisen erlebt haben, Menschen, die Patient*innen in der Psychiatrie waren. Psychische Krisen lösen Ängste aus, und es wird kaum offen darüber geredet. Ein Aufenthalt in der Psychiatrie untergräbt das Selbstwertgefühl fundamental. Wer die Diagnose psychotische oder schizoaffektive Störung, Psychose, Manie, Schizophrenie oder Depression bekommen hat, fühlt sich in eine Außenseiterrolle gedrängt.

In unserer Selbsthilfegruppe findest du Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie du und mit denen du über deine Probleme reden kannst. Hier kannst du dich geben, wie du bist, und wirst trotzdem akzeptiert. Hier kannst du feststellen, dass du mehr kannst, als du manchmal denkst. Es hilft nicht weiter, nur die eigene Hilflosigkeit zu beklagen. Weiter kommst du, indem du deine eigenen Stärken und Fähigkeiten siehst und ausbaust. Unsere Gruppe kann dir dabei helfen.

Kontakt
Joachim Brandenburg: 0221 46 67 63
r.j.brandenburg@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. und 4. Mittwoch im Monat, 18.00–19.00 Uhr
Köln-Innenstadt

Junge Psychiatrie-Erfahrene Köln (JPeK)

Ein Austausch für junge Menschen mit Erfahrungen zu seelischen (Lebens-)Krisen, psychologischer und/oder psychiatrischer Behandlung (ambulant und/oder stationär)

JPeK ist ein Erfahrungsaustausch für junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Die Gruppe wurde 2015 gegründet und sie soll einen sicheren Ort dafür bieten, sich über seelische (Lebens-)Krisen und den Umgang mit dem „eigenen Päckchen" auszutauschen. Das Grundkonzept der Gruppe entstand in Form einer kritischen Auseinandersetzung sowohl mit heutiger psychiatrischer Behandlung als auch dem Verständnis von „Krankheit" bzw. „Gesundheit" oder „normal" und „verrückt". In der Gruppe möchten wir uns gegenseitig dabei unterstützen, eine psychische Krise als eine Möglichkeit der eigenen Weiterentwicklung zu nutzen. Wir sprechen zusammen über alltägliche Herausforderungen, Dinge, die uns bewegen, aber auch über wichtige Lebensfragen, die gerade in unserem Alter aufkommen.

Wir begegnen einander stets mit Respekt, lassen uns gegenseitig ausreden, bewerten das Gesagte nicht und jede*r hat Raum zu sprechen. Wenn du dich angesprochen fühlst, bist du herzlich dazu eingeladen, bei uns teilzunehmen! Für die Anmeldung oder wenn du noch Fragen hast, melde dich einfach kurz bei uns über die Kontaktdaten.

Kontakt
Christina: 0176 20 69 96 05
jpek-info@gmx.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
4. Donnerstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr
Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW e.V., Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln

Dual Recovery Anonymous™

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Doppeldiagnosen: Sucht und psychische Erkrankung



In Würde zu sich stehen

https://inwuerde.de/#shg

Die Selbsthilfegruppe In Würde zu sich stehen (IWS) unterstützt Menschen mit psychischen Erkrankungen bei ihrer Offenlegungsentscheidung. Das Programm In Würde zu sich stehen beruht auf Arbeiten von Patrick W. Corrigan und Kolleg*innen und wurde von Nicolas Rüsch und Kolleg*innen (Universitätsklinikum Ulm) ins Deutsche übertragen. Die Wirksamkeit des Kurses wurde wissenschaftlich nachgewiesen (Buch „Das Stigma psychischer Erkrankung"). Teilnahmeberechtigt ist jede*r, die*der am Gruppenseminar IWS bereits teilgenommen hat.

Indem in der Gruppe die Arbeit an der Überwindung von Selbst-Stigmatisierung fortgesetzt und das Erlernte gefestigt wird, trägt die Gruppe auch zur Überwindung der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen in unserer Gesellschaft bei.

Kontakt
Anne: shg.mittwoch@inwuerde.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
14-tägig, Mittwoch 18.00–20.00 Uhr
Online (via Zoom)

Lebenswert

In unserer Gruppe sind alle Betroffenen mit Ängsten, Depressionen und psychosomatischen „Störungsbildern“ herzlich willkommen.

Wir möchten einen Raum schaffen, um sich respektvoll untereinander austauschen zu können, Informationen zu sammeln oder um einfach mal zu sehen, dass man eben nicht allein ist!

Wir können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen und maßen uns nicht an, alles zu wissen.

Aufgrund unserer Erfahrung können wir jedoch da sein, zuhören und unser Wissen mit Dir teilen.

Und wir freuen uns sehr auf Dich! Also, wenn Du magst, komm einfach vorbei.

Kontakt
Christina: 0176 20 69 96 05
(Montag–Freitag ab 17.00 Uhr oder AB)

Treffen *(barrierefrei)*
1. und 3. Donnerstag im Monat, 18.30–20.30 Uhr
SPZ Köln-Mülheim, Regentenstr. 48, 51063 Köln

RAT UND TAT e.V.

Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken



www.ratundtat-ev.koeln

Rat und Tat e.V. ist ein Verein von Angehörigen für Angehörige von Menschen, die psychisch krank sind. Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen beraten die Angehörigen, die häufig mit den Sorgen um ihre psychisch kranken Familienmitglieder oder sonstige ihnen nahestehende Menschen überfordert sind.

Diese Beratung erfolgt telefonisch oder persönlich. An sieben Stellen im Kölner Stadtgebiet betreibt Rat und Tat offene Gesprächskreise für Angehörige. Zeiten und Orte dieser Gesprächskreise sind auf der Webseite zu finden. Zu diesen Gesprächskreisen kann man ohne Anmeldung jederzeit kommen. Im Gespräch mit anderen Angehörigen kann man oft neue Sicht- und Handlungsweisen entwickeln und erhält manchmal zusätzlich nützliche praktische Hinweise.

Kontakt gepflegt wird auch zu den psychiatrischen Kliniken in Köln. Zudem verwaltet Rat und Tat die Kölner Stiftung für psychisch Kranke und ihre Angehörigen.

Kontakt
Rat und Tat e.V., Kempener Str. 135, 50733 Köln
Büro: 0221 91 39 401
Beratungstelefon: 0221 73 90 734, Sprechzeiten siehe Homepage
info@rat-und-tat-koeln.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
wöchentlich oder 14-tägig (außer in den Schulferien)
in unterschiedlichen Stadtteilen

Schreiben als Selbsthilfe bei psychischer Belastung und Trauma

„Das Gute liegt doch so nahe."

Wir sind eine Gruppe, die die Kreativität nutzt, um uns selbst zu stabilisieren und spielerisch neue Sichtweisen auszuprobieren. Dabei stehen das Wohlfühlen und die Freude am Tun, d. h. am Schreiben, im Vordergrund.

Es gibt bei jedem Treffen kleine Übungsvorschläge als Anregung, die aufgegriffen werden können oder auch nicht. Die Texte werden einander vorgelesen, wenn gewünscht. Die Gruppe kann uns dabei helfen, innere Blockaden zu lösen und respektvoller mit uns selbst umzugehen. Die Treffen beginnen und enden mit einer Blitzlichtrunde.

Therapieerfahrung ist nicht unbedingt Voraussetzung, aber Erfahrung mit Therapie und/oder Gruppen ist von Vorteil. Wir achten auf unsere eigenen Möglichkeiten und Grenzen und respektieren die Fähigkeiten und Grenzen der anderen Gruppenmitglieder.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
4. Freitag im Monat
Köln-Innenstadt

Schreib's dir von der Seele – therapeutisches Schreiben oder einfach loswerden, was im Kopf rumschwirrt



Schöne, witzige Momente, neue Denkweisen. Ängste, Sorgen, Klagen – oder völlig neue Assoziationen. All das kommt dabei heraus, wenn wir gemeinsam schreiben. Nach einer Blitzlichtrunde, bei der wir unsere Stimmung kurz beschreiben, geht es los: Dann lassen wir einfach mal alles heraus, was im Kopf herumschwirrt oder ganz versteckt im Hinterkopf schlummert. An einem Abend werden immer 2–3 Themen bzw. Übungen bearbeitet und die dabei entstandenen Texte (freiwillig) vorgelesen.

Du denkst, Schreiben ist nichts für dich? Deine Grammatik war noch nie die beste? Dir fällt ja eh niemals was ein? Völlig egal, ob du nur zwei Sätze oder einen halben Roman schreibst, die Hälfte wieder durchstreichst oder einfach alle Satzzeichen weggelassen hast. Hier schreibt jede*r nur für sich selbst und es gibt weder eine Note noch einen Literaturpreis. In dieser Gruppe darf man mit anderen seine Gedanken ordnen und einfach mal alles rauslassen!

Du bist herzlich eingeladen, bei uns mitzuschreiben!

Kontakt
Christina: 0176 20 69 96 05

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
2. Donnerstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr
Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW e.V., Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln

Selbsthilfegruppe SEGEL

Selbsthilfe zum Thema Stabilisierung und Neuorientierung psychisch erkrankter Menschen

Die Selbsthilfegruppe SEGEL beschäftigt sich insbesondere mit neuen Möglichkeiten der Stabilisierung psychisch erkrankter Menschen in den verschiedenen Phasen ihrer persönlichen Entwicklung. Dabei geht es um neue Techniken und neue Sichtweisen, die helfen, das eigene Leben wieder in die Hand zu bekommen und die eigenen Fähigkeiten und Talente zu nutzen.

Betroffene helfen Betroffenen, eine gesunde Einstellung zu sich selbst sowie zu den Ansprüchen aus ihrer Umgebung zu finden.

Wir setzen die SEGEL.

Hier werden speziell aktuelle Probleme der individuellen Stabilisierung besprochen und Lösungen aufgezeigt. SEGEL bedient sich bei Bedarf auch professioneller Hilfe. Wir arbeiten jedoch nur mit Profis zusammen, die den entwicklungsorientierten Ansatz in der Selbsthilfe wirklich unterstützen.

Kontakt
Karolin Warschkow: 02238 94 55 25
sprechstunde@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Donnerstag im Monat, nach 19.00 Uhr
per Telefonmeeting oder nach Absprache in Präsenz
Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW e.V., Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln-Mülheim

Psychose

Die Selbsthilfegruppe Psychose gibt Menschen, die Erfahrungen mit psychotischen Episoden gemacht haben, einen unterstützenden Raum und bringt sie zusammen. Diese Gruppe bietet einen vertrauensvollen und respektvollen Rahmen für den Austausch von Erfahrungen, Emotionen und Bewältigungsstrategien. Hier finden Menschen, die mit psychotischen Erlebnissen konfrontiert sind, ein unterstützendes Netzwerk von Gleichgesinnten, die ähnliche Herausforderungen teilen.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
1. und 3. Freitag im Monat, 18.00 Uhr

Heilfeld

Selbsthilfegruppe ehemaliger Patient*innen psychosomatischer Kliniken

Die Gruppe ist ein Ort, an dem Menschen mit psychischer/psychosomatischer Erkrankung (Ängsten, Depressionen und anderes) und/oder Krebserkrankung die in einer psychosomatischen Klinik kennengelernten Hilfsmöglichkeiten im Umgang mit Problemen in den Alltag umsetzen und vertiefen können. Wir beschäftigen uns weniger mit den Schwierigkeiten, sondern wenden uns den eigenen Ressourcen zu.

Wir stellen miteinander eine heilsame Atmosphäre her, ein Heilfeld, mit Achtsamkeit, gegenseitiger Wertschätzung, Freundlichkeit, Verständnisbereitschaft, Unterstützung, Innehalten und Ruhe. Wir respektieren den jeweils individuellen Umgang mit dem Leben und den Problemen. Die Treffen umfassen Gesprächsrunden, Entspannungsübungen, Bewegung, Meditation, Singen und anderes.

Die Gruppe dient als „Anlaufstelle" für gerade entlassene Patient*innen. Insbesondere bieten wir eine längerfristige gegenseitige Unterstützung.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(nicht barrierefrei)*
2 Mal im Monat, Samstag
Köln-Südstadt

Q

moveyuu Community

Gemeinsam mit der Querschnittslähmung in die Lebensqualität!

https://linktr.ee/moveyuu

Die moveyuu Community ist eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Querschnittslähmung und deren Angehörige. Ziel der Begegnungen ist die gegenseitige Unterstützung der Mitglieder in den verschiedenen Themen- und Lebensbereichen in Form von regelmäßigen Treffen. Gemeinsam organisierte Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit Kooperationspartner*innen und Fachreferierenden sind ebenfalls Bestandteil der Gruppe.

Kontakt
0177 46 28 742
moveyuu.community@gmail.com

Treffen *(barrierefrei)*
Bitte erfragen

R

Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.
Arbeitsgemeinschaft Köln

www.rheuma-liga-nrw.de/arbeitsgemeinschaft/koeln

Rheumatische Erkrankungen zählen zu den häufigsten Ursachen von Berufs- und Erwerbsunfähigkeit. Die Diagnose Rheuma bedeutet für die Betroffenen eine tägliche Herausforderung, verbunden mit Schmerzen, Ängsten und sozialer Isolation.

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet Hilfe zur Selbsthilfe.
Mitglieder, Ärzt*innen und Therapeut*innen wirken zusammen, die Öffentlichkeit aufzuklären und das Selbstbewusstsein der Erkrankten zu stärken. Die AG Köln besteht seit mehr als 30 Jahren. Wir laden Sie ein, sich durch Infomaterial und im persönlichen Gespräch beraten zu lassen.

Kontakt
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V., AG Köln, Geschäftsstelle Eduardus-Krankenhaus, Custodisstr. 3–17, 50679 Köln
0221 82 79 77 09
ag-koeln@rheuma-liga-nrw.de

Treffen *(barrierefrei)*
regelmäßiges Funktionstraining: Warmwasser- und Trockengymnastik
jährliche Treffen: Mitgliederversammlung, Ausflug mit Klinikbesuch und Ärztevortrag, Adventsfeier

S

Sarkoidose-Netzwerk e.V.
Regionalgruppe Köln

www.sarkoidose-netzwerk.de



Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Sarkoidose-Betroffene und deren Angehörige, aber auch an alle interessierten Ärzt*innen und Therapeut*innen.

Ziel der Treffen ist es, Betroffenen die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch zu bieten, Hilfestellung bei der Suche nach Sarkoidose-erfahrenen Ärzt*innen aller benötigten Fachrichtungen sowie Therapeut*innen zu leisten und auch das Krankheitsbild der Sarkoidose mehr ins öffentliche Bewusstsein zu rücken.

Zu den Treffen kommen gelegentlich auch Ärzt*innen, Therapeut*innen und Fachleute aus dem Sozialbereich zum Erfahrungsaustausch und zur Vermittlung des aktuellen Informationsstandes zu speziellen Themen der Sarkoidose.

Ein Schwerpunkt der Selbsthilfearbeit vor Ort besteht auch darin, den Kontakt zu Ärzt*innen, Therapeut*innen, Kliniken sowie medizinischen und sozialen Einrichtungen auszubauen, um die Versorgungssituation bei der Diagnose und der Therapie von Sarkoidose-Fällen spürbar zu verbessern.

Zusätzlich können die deutschlandweiten Kontakte des Vereins genutzt werden.

Kontakt
Hilde und Bernd Stachetzki: 0228 47 11 08
koeln@sarkoidose-netzwerk.de

Treffen *(barrierefrei)*
alle 3 Monate, 18.00 Uhr
Weitere Infos siehe Homepage

Schilddrüsen-Liga Deutschland e.V.

www.schilddruesenliga.de

Jede*r zweite Deutsche leidet an einer Schilddrüsenerkrankung. Damit gehören Störungen der Schilddrüsenfunktion zu den häufigsten Krankheiten in Deutschland. Insbesondere chronische Schilddrüsenkrankheiten sind für die Betroffenen sehr belastend.

Viele der Betroffenen erfahren durch ihre chronische Erkrankung tiefgreifende Veränderungen. Geringere Belastbarkeit und fehlendes Verständnis am Arbeitsplatz sowie in der Familie können zu Problemen im gewohnten Umfeld führen.

Kontakt und Gespräche mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe sind dann besonders wichtig und helfen, Schwierigkeiten und Ängste zu überwinden. Das Verständnis und die Unterstützung in der Gruppe erleichtern den Umgang mit der Krankheit und das Leben mit ihr.

Kontakt
0228 37 79 287
info@schilddruesenliga.de

Treffen *(barrierefrei)*
alle 2 Monate (gerade Monate), Mittwoch 17.45 Uhr
Klinik und Poliklinik für Nuklearmedizin, Köln-Lindenthal

Schlaganfall Selbsthilfegruppe WIR

Die Schlaganfall Selbsthilfegruppe WIR wurde 1995 gegründet. „WIR“ bedeutet, dass wir von WIR gemeinsam nach Wegen und Informationen zur Rehabilitation suchen. Denn allzu viele Betroffene und ihre Angehörigen finden sich nach der Akut- und Reha-Phase erst einmal buchstäblich vor einem tiefen schwarzen Loch. Sie suchen nach Unterstützung – auch nach solcher, die über rein medizinische Aspekte hinausgeht.

Das heißt:

- Wir bieten Wege aus der Isolation durch Erfahrungsaustausch, durch gemeinsame Feiern und andere Unternehmungen wie Golfen, Kegeln, Wandern usw. Denn wir wollen das Leben weiterhin genießen und am „normalen“ Alltag teilhaben.
- Wir erweitern unsere Gesundheitskompetenz durch Vorträge von Fachleuten aus dem Bereich des Gesundheits- und Sozialwesens. Denn wir wollen eine optimale Nachsorge erreichen und uns mit unserer Lage bestmöglich arrangieren.
- Wir geben uns gegenseitig ganz praktische Tipps. Wir unterstützen uns bei der Wiedereingliederung in die Gesellschaft, auf dem Weg zurück zu Eigenverantwortung und Selbstständigkeit.

Kontakt
Willi Kastenholz: 0176 52 78 69 41
h.w.kastenholz@t-online.de

Treffen *(barrierefrei)*
2. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr
Evangelisches Klinikum Köln Weyertal, Weyertal 76, 50931 Köln

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Schlaganfall-Betroffenen

Wir wollen:
den Austausch von Erfahrungen im Umgang mit Schlaganfallbetroffenen.

Die Selbsthilfegruppe bietet:
- Förderung gegenseitiger Hilfsbereitschaft
- Weitergabe von Tipps zur Erleichterung des täglichen Lebens
- Aufzeigen von Wegen aus der Isolation und Resignation für Betroffene und Angehörige

Kontakt
Romy Gräff: 02443 48 448
romy.graeff@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
nach Absprache
Evangelisches Klinikum Köln Weyertal, Konferenzraum,
Weyertal 76, 50931 Köln

Blinden- und Sehbehinderten-verein Köln e.V.

www.bsv-koeln.org

„Wenn ich meine Brille absetze, bin ich auch blind."

Wie oft schon hörten Sie diesen Satz und wie oft fühlten Sie sich unverstanden?

Ein aktives Zuhören und eine intensive Auseinandersetzung mit Ihren individuellen Schwierigkeiten finden Sie bei uns.

Wenn jede*r für sich allein nach Lösungen für die vielfältigen Herausforderungen mit einer Sehbehinderung sucht, ist der Weg meist mühsam und frustrierend. Im Austausch mit gleichfalls Betroffenen profitieren wir von den Erfahrungen anderer.

Diejenigen, die schon seit Langem mit der Sehschädigung konfrontiert sind, leben uns vor, wie ein selbstständiges, selbstbestimmtes und selbstbewusstes Handeln möglich wird und damit auch wieder Lebensfreude einkehrt.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kontakt
Blinden- und Sehbehindertenverein Köln e.V., Hansaring 15, 50670 Köln
0221 13 56 85 (Dienstag und Donnerstag 16.00–18.00 Uhr)
info@bsv-koeln.org

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Bitte erfragen

Glaukom-Selbsthilfegruppe Köln

http://www.glaukom-selbsthilfegruppen.de/

Wir sind eine Gruppe von Glaukom-Patient*innen (Grüner Star), die es sich zur Aufgabe gemacht hat, den Erfahrungsaustausch untereinander zu fördern. Eine Teilnahme an der Selbsthilfegruppe lohnt sich! Den Besuch in Ihrer augenärztlichen Praxis jedoch können und wollen wir nicht ersetzen!

Was kann die Selbstilfe leisten?

- Eigenverantwortung übernehmen
- gegenseitige Unterstützung fördern, Ängste abbauen
- Grundwissen erlangen, Krankheit verstehen lernen
- Informationen, Tipps und Hilfe weitergeben

Wir diskutieren über:

- einen besseren Umgang mit der Erkrankung Glaukom zur Erlangung von mehr Lebensqualität
- Augentropfen: regelmäßiges Tropfen, Nebenwirkungen et cetera
- Begleittherapien wie autogenes Training, Musiktherapie et cetera
- alle Arten von Glaukomen
- Zusatzdiagnostik zur Verlaufskontrolle wie GDx, HRT, OCT
- Operations-/Laser-Methode

Kontakt
Anni Frechem: 02233 25 52
shg-glaukom-koeln@selbsthilfe-glaukom.de

Treffen *(barrierefrei)*
3. Dienstag im Monat, 17.30–19.00 Uhr (außer während Sommer- und Weihnachtsferien)
Uniklinik Köln, Gebäude 34, 1. Etage, Bibliothek Augenklinik,
Kerpener Str. 62, 50937 Köln

PRO RETINA Deutschland e.V.
Regionalgruppe Köln

www.pro-retina.de

PRO RETINA ist eine Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen, wie Retinitis pigmentosa, Makuladegeneration, Usher-Syndrom und anderen seltenen Netzhauterkrankungen. Typische Zeichen der Sehverschlechterung können sein: verlangsamte Hell-Dunkel-Anpassung, Nachtblindheit, hohe Blendempfindlichkeit, Gesichtsfeldausfall, gestörtes Kontrastsehen.

Hilfe zur Selbsthilfe ist das Ziel von PRO RETINA. Das wird erreicht durch die persönliche Beratung, die praktische Hilfe für die Betroffenen und deren Angehörige sowie die Unterstützung und Förderung von Forschungsprojekten und Therapieansätzen zur Verhütung von Blindheit.

Informationsbroschüren zu den verschiedenen Netzhauterkrankungen, dem Stand der Forschung, sozialen Fragen und Hilfsmitteln und vielem mehr stellen wir Interessierten zur Verfügung. Durch Patientensymposien, das Netzhauttelefon et cetera haben Betroffene und deren Angehörige die Möglichkeit, mehr über ihre Krankheit und den neuesten Stand der Forschung zu erfahren.

Wir kooperieren mit zahlreichen Partnern wie Mediziner*innen, Kliniken, Forschungseinrichtungen und Krankenkassen. Die Regionalgruppe Köln trifft sich zu Fachthemen und tauscht persönliche Erfahrungen aus.

Kontakt
siehe Homepage
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
Weitere Infos siehe Homepage

Selbsthilfegruppe für sehbehinderte Frauen

Wir möchten in unserer Selbsthilfegruppe miteinander über unsere Probleme reden.

Hier erzählen Frauen, die schon länger sehbehindert sind, wie sie ihr Leben durch kleine Tricks und technische Geräte erleichtern können.

Durch gemeinsame Unternehmungen gewinnen wir wieder Selbstvertrauen und Selbstständigkeit!

Kontakt
Brigitte Töller: 0221 58 45 38

Treffen *(barrierefrei)*
3. Mittwoch im Monat, 13.00–15.00 Uhr

Tandemgruppe Weiße Speiche Köln e.V.

Integrativer Sportverein für Blinde und sehbehinderte Menschen

www.weisse-speiche-koeln.de

Tandemfahren macht Spaß!

Das ist das Motto der Tandemgruppe Weiße Speiche Köln.

Mit unseren vereinseigenen Tandems unternehmen wir, Sehende, Sehbehinderte und Blinde gemeinsam, Radtouren in Köln und Umgebung, bei denen uns neben viel Spaß und sportlicher Betätigung auch ein gegenseitiges Kennenlernen und Verstehen zuteilwerden. So leistet der Sport einen idealen Beitrag zur Inklusion. Unsere organisierten Radtouren finden am Wochenende statt, aber es gibt auch die Möglichkeit, individuelle Touren zu unternehmen. Über neue Interessierte würden wir uns sehr freuen, es sind noch ein paar Tandems frei!

Kontakt
Detlef Heiler: 0221 59 07 270
info@weisse-speiche-koeln.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
nach Absprache

Artikel 4
Selbsthilfe-Initiative für Glaubensfreiheit e.V.

www.artikel-4.de

Wir sind Sektenaussteiger*innen und ehemalige Fundamentalist*innen sowie Angehörige von Sektenmitgliedern, die sich zu einem bundesweit tätigen Verein zusammengeschlossen haben. Neben überregionalen Veranstaltungen gibt es auch regelmäßige regionale Treffen zum gemeinsamen Austausch, unter anderem in Köln, circa alle 6 Wochen.

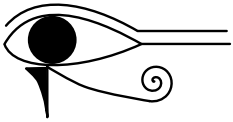
Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Ausstieg aus starren religiösen Glaubenssystemen ein schwieriger, oft jahrelanger Prozess ist. Unsere Betroffeneninitiative bietet gute Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch, zu einer gelungenen Aufarbeitung der Vergangenheit sowie zur Entwicklung neuer Lebensperspektiven.
Wir sind gemeinsam auf dem Weg, das Leben in der neu gewonnenen Freiheit zu erlernen.

Der Name unseres Vereines macht darauf aufmerksam, dass viele religiöse Sondergemeinschaften sich zwar auf den Artikel 4 des Grundgesetzes (Glaubensfreiheit) berufen, diese Freiheit jedoch ihren Mitgliedern vorenthalten.

Kontakt
Walter Krappatsch: 01520 70 14 224 (AB)
info@artikel-4.de

Treffen *(barrierefrei)*
5 Mal jährlich, Samstag 14.00–17.00 Uhr
Haus der Selbsthilfe, Marsilstein 4–6, 50676 Köln

HORUS
Selbsthilfegruppe für in der Kindheit sexuell missbrauchte Männer



www.horus-koeln.de

Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit Sommer 1990. Sie wird von Männern getragen, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht und/oder emotional ausgebeutet wurden. In regelmäßigen Gruppentreffen geht es darum, unsere „Geschichte", das heißt unsere Gewalterfahrung, mit anderen Männern auszutauschen.

Jahrelang, häufig sogar jahrzehntelang, haben wir unsere Geschichte geheim gehalten und viel dafür getan, dass uns niemand den Missbrauch ansah. Aufgrund unserer Erziehung zum Mann waren wir häufig nicht in der Lage, unsere verletzenden Erlebnisse zu verarbeiten und unseren Gefühlen wie Wut, Verzweiflung, Angst, Ekel, Schmerz, Scham und Ohnmacht Ausdruck zu verleihen.

Seit Dezember 1991 bieten wir in Köln bei Zartbitter e.V. Beratung und Begleitung für betroffene Männer an. Wir informieren anrufende Männer allgemein, weisen auf geeignete Literatur hin und vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen.

Kontakt
0221 31 20 87
kontakt@horus-koeln.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
14-tägig, Dienstag 18.00–20.00 Uhr

White Ribbon

Selbsthilfegruppe für schwule Männer, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden



www.whiteribbon.de

Die Erfahrungen aus unserer Kindheit und Jugend begleiten uns bis heute. Wir erleben in Partnerschaft, Sexualität und im Alltag immer wieder Situationen, die unsere schmerzlichen Erinnerungen hervorholen. Gemeinsam stellen wir uns den Folgen unserer traumatischen Erlebnisse und erfahren den Austausch in der Gruppe als Hilfe und Unterstützung zur Bewältigung von Angst und Lähmung in der Gegenwart. Die Erkenntnis, dass wir mit unseren Missbrauchserfahrungen nicht allein sind, ist der erste Schritt in eine befreitere Zukunft.
Vertrauen ist für unsere Arbeit in der Selbsthilfegruppe unentbehrlich! Daher soll Schwulsein nicht zum Problem in der Gruppe werden. Niemand verwechselt hier unsere Homosexualität mit Pädophilie, keiner unterstellt uns, den Missbrauch insgeheim gewollt zu haben. Die Bewältigung der Traumatisierung durch den sexuellen Missbrauch steht im Mittelpunkt der Gruppe, und nicht unsere Liebe zu Männern.

Wir treffen uns 14-tägig für 2 Stunden. Anonymität nach außen ist für uns wichtig. Nur im geschützten Raum lässt sich Vertrauen aufbauen. Die Teilnahme setzt Therapieerfahrung oder therapeutische Begleitung voraus, denn wir sind keine Therapie-, sondern eine Selbsthilfegruppe.

Kontakt
White Ribbon, c/o rubicon
Beratungstelefon rubicon: 0221 19 446
(Montag, Mittwoch, Donnerstag 10.00–12.00 Uhr)
info@whiteribbon.de

Treffen *(barrierefrei)*
14-tägig
rubicon, Rubensstraße 8–10, 50676 Köln

Selbsthilfegruppe BFRB Köln

www.brfb.de

BFRB steht für Body-focused Repetitive Behavior. Darunter sind alle krankhaften Verhaltensweisen zu verstehen, die sich wiederholt auf den Körper richten: zum Beispiel das Manipulieren an der eigenen Haut (Skin Picking), das Ausreißen der eigenen Haare (Trichotillomanie) und ähnliche Verhaltensweisen.

Seit 2022 (ICD-11) existiert eine eigenständige Diagnose für BFRBs. Dennoch kennen sich viele Ärzt*innen und Therapeut*innen damit nicht aus. Dabei sind in Deutschland geschätzte vier bis fünf Millionen Menschen betroffen.

Als Selbsthilfegruppe unterstützen wir seit 2013 Betroffene. Sie lernen bei uns erstmals Menschen kennen, die ihr Problem aus eigener Erfahrung verstehen. Wir sprechen über Selbsthilfetechniken, Therapieformen, Tipps und vieles mehr.

Im September 2023 haben wir den Verein Skin Picking und Trichotillomanie gegründet, der bundesweit die Selbsthilfe vernetzt, Öffentlichkeit schafft sowie die Forschung und Fachkräfte-Fortbildung zum Thema unterstützt.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Kontakt
0151 56 33 87 74
bfrb.koeln@gmail.com

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Montag (außer an Feiertagen) 19.00 Uhr
Online
3. Montag im Monat, 19.00 Uhr
Gesundheitsladen Köln e.V., Steinkopfstraße 2, 51065 Köln
(bitte Ladeneingang benutzen)

Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V.
Selbsthilfegruppe Köln

www.bundesverband-skoliose.de

Die Skoliose ist eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule, wobei die Wirbelkörper gegeneinander verdreht und manchmal auch verformt sind. Der Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V. vertritt die Interessen von Skoliose-Betroffenen (circa 1 % der Bevölkerung). Führende Wirbelsäulenchirurg*innen, Orthopäd*innen und Therapeut*innen unterstützen uns hierbei. Heute zählt der Verband rund 1.700 Mitglieder und unterhält ein bundesweites Netz von Selbsthilfegruppen.

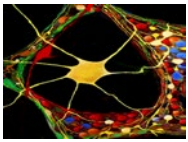
Die Selbsthilfegruppe Köln informiert über das Krankheitsbild, Therapien und Behandlungseinrichtungen. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch über den Umgang mit der Erkrankung ist ein wesentlicher Inhalt der Selbsthilfegruppe. Die Gruppentreffen werden in einen fachorientierten Teil und einen allgemeinen Teil gegliedert. Der fachorientierte Teil behandelt verschiedene von der Gruppe festgelegte Themen (20- bis 30-minütiger Vortrag eines*einer Referent*in mit anschließender Fragerunde und Diskussion). Der anschließende allgemeine Teil dient dem Erfahrungsaustausch und den Gesprächen der Teilnehmer*innen.

Für die Teilnahme an den Gruppentreffen ist eine Mitgliedschaft im Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V. nicht notwendig. Interessierte Mediziner*innen und Therapeut*innen sind willkommen.

Kontakt
shg-koeln@bundesverband-skoliose.de
Anmeldung per E-Mail erbeten

Treffen *(nicht barrierefrei)*
1 Mal im Quartal
Weitere Infos siehe Homepage

Achalasie-Selbsthilfe e.V.
Regionalgruppe NRW



www.achalasie-selbsthilfe.de

Schluckbeschwerden: wenn das Essen nicht richtig rutscht

Achalasie ist die Unfähigkeit des unteren Speiseröhrenpförtners, sich für den Durchtritt eines Bissens in den Magen ausreichend zu öffnen.
Das kann zu unterschiedlichen Symptomen führen: krampfartigen Schmerzen in der Brust, Schluckstörungen mit Speisestau in der Speiseröhre, Erbrechen der unverdauten Nahrung aus der Speiseröhre, Verdauungsstörungen, Gewichtsabnahme, Mangelernährung, nächtlichen Hustenanfällen durch zurückfließenden Speisebrei.

Zu den Diagnoseverfahren gehören die Magenspiegelung, der Röntgenbreischluck, die Druckmessung, Säuremessung und Isotopenmessung sowie das Computertomogramm CT.
Die Behandlungsmethoden sind Botulinumspritzen, die Dehnung des Schließmuskels, Operationen am Schließmuskel und die medikamentöse Behandlung von Begleiterkrankungen.

Die Regionalgruppe NRW trifft sich jährlich zum Erfahrungsaustausch und zur Stärkung ihrer Gesundheitskompetenz jeweils in einer anderen Klinik. Dort sind die Bedingungen für die Treffen optimal. Der fachliche Austausch mit Ärzt*innen, vorhandene Konferenzräume und die Barrierefreiheit sind gesichert.

Kontakt
achalasie-selbsthilfe@web.org

Treffen *(barrierefrei)*
jährlich
an zentralen Orten in NRW

Selbsthilfegruppe Speiseröhren- und Magenerkrankungen - SHG-SpM

SELBSTHILFEGRUPPE SPEISERÖHRE

www.speiseroehrenerkrankungen.de

Ihre Diagnose lautet(e):

- Sodbrennen
- Barrett-Syndrom
- Speiseröhrenkrebs (Adenokarzinom, Plattenepithelkarzinom)
- Magenkrebs

Das Ziel unserer Tätigkeit ist es, Patient*innen mit Problemen rund um die Erkrankung des oberen Verdauungstraktes und ihren Angehörigen zur Seite zu stehen und Erfahrungen auszutauschen. Dieser Austausch findet in regelmäßigen Treffen statt. Wir geben Ratschläge und Tipps und zeigen bei Bedarf einen Weg zu kompetenten Ansprechpartner*innen auf.

Von ärztlicher Seite erhalten Sie umfangreiche wissenschaftlich fundierte Informationen und praxisnahe Vorträge zu Themen aus dem Spektrum der relevanten Erkrankungen.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich, Mittwoch 16.00–18.00 Uhr
Uniklinik Köln, Centrum für Integrierte Onkologie (CIO), Gebäude 70, 6. Etage (Aufzug B1), Raum 6.008, Kerpener Str. 62, 50937 Köln

Spirituelle Selbstbestimmung

www.unergründlich.de

Unergründlich e.V.

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die sich bewusst den Lebensherausforderungen stellen und sich über das gemeinsame Mitteilen der gewonnenen Einsichten über ihre Lebenserfahrungen austauschen. Freude und Leid stehen nebeneinander und ebenso der Respekt vor jedem gelebten Leben.
Es treffen sich Menschen, die sich über ihren Glauben sowie ihre spirituellen Erfahrungen austauschen wollen und die die religiösen Strömungen in unserer Gesellschaft kritisch betrachten und/oder sogar schmerzliche bis traumatische Erfahrungen mit Religionsgemeinschaften, z. B. einer Kirche, erleben mussten.
Es entstehen berührende Momente der Selbsterkenntnis und Entspannung, was von den Teilnehmenden als heilsam und lebensbereichernd erlebt und zurückgemeldet wird. Somit erleben die Teilnehmenden dies als stressreduzierend und perspektiverweiternd für ihren Lebensalltag.

Alle sind willkommen, egal welche Art von Spiritualität sie mitbringen.

Kontakt
info@unergruendlich.org

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
monatlich, Samstag 14.30–17.00 Uhr
Köln-Ostheim

Aktiv gegen Stalking

www.aktiv-gegen-stalking.de

Aktiv gegen Stalking möchte sich aus eigener Gruppenkraft und mit gegenseitiger Unterstützung durch die Betroffenen, egal ob Frauen, Männer oder Transgender, egal welcher Nationalität oder Religion, für eine Befreiung von Betroffenen aus diesem Teufelskreis einsetzen.

Wir begleiten uns gemeinsam durch diese Phase und stärken uns durch Workshops wie Selbstverteidigung et cetera.

Unsere Treffen finden ausnahmslos im geschützten Raum statt.

Wenn gewünscht, reden wir offen über akute Handlungen der Stalker*innen und suchen gemeinsam nach Wegen, ihnen zu entgegnen.
Alle können, aber niemand muss sich dazu einbringen.
Respekt steht bei uns an oberster Stelle.
Wir beleuchten das Verhalten von Stalker*innen an konkreten Fällen und leiten daraus gezielt Verhaltensweisen für Gruppenmitglieder ab.
Unser Ziel ist es, uns gegenseitig zu stärken.

Vor einer ersten Gruppenteilnahme erfolgt ein Kennenlerngespräch mit dem Gruppenleiter.

Kontakt
info@aktiv-gegen-stalking.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
1. und 3. Samstag im Monat, 12.00–14.00 Uhr
Köln-Innenstadt

Stimmen hören – Köln und Umgebung



Stottern in Köln e.V.

Stottern in Kölle
Wir sagen's auf unsere Weise.

www.stottern.koeln

Wir sind mit über 100 Mitgliedern eine der größten von rund 90 Selbsthilfegruppen für stotternde Menschen in Deutschland. Seit unserer Gründung im Jahre 1974 verfolgen wir ein Ziel:
Wir möchten einen freien und selbstbewussten Umgang mit dem eigenen Stottern erlernen und dadurch ein flüssigeres Sprechen ermöglichen. Denn nicht nur das mehr oder weniger blockierte Sprechen ist das Problem, sondern vielmehr die innere Einstellung, mit der wir uns unserem sprachlichen Handicap gegenüber positionieren. Mit einer gesunden Mentalität wird es uns leichter fallen, zukünftigen Sprechsituationen positiver zu begegnen.
Durch den Kontakt mit anderen stotternden Menschen lassen sich in der Gruppe ganz neue Erfahrungen sammeln. Das Stottern wird akzeptiert, die Sprechangst häufig abgebaut, die Sprechfreude kann wiederentdeckt werden, die Kontaktfähigkeit wird erhöht und die Chancen steigen für eine flüssigere oder weniger anstrengende Sprechweise.

Kontakt
Stottern in Köln e.V. (ehemals: Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V.),
Kreutzerstr. 5–9, 50672 Köln
0221 98 65 63 77
info@stottern.koeln

Treffen *(barrierefrei)*
2. und 4. Dienstag im Monat, 19.00–20.30 Uhr (21.00 Uhr)
Kreutzerstr. 5–9, 50672 Köln
Weitere Infos siehe Homepage

Kreuzbund DV Köln e.V.

www.kreuzbund-dv-koeln.de

KREUZBUND
Gemeinsam Sucht überwinden

Der Kreuzbund DV Köln e.V. ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige. Er ist ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes und ein Mitgliedsverband in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

Unabhängig von der Nationalität, der Konfession, dem sozialen Stand und dem Suchtmittel werden in sieben offenen Gruppen, davon einer Angehörigengruppe, die Teilnehmenden zu einer selbstverantwortlichen und suchtfreien Lebensführung ermutigt und begleitet. Die Gruppen arbeiten ehrenamtlich, eigenständig und unbürokratisch.

Kontakt
Kreuzbund DV Köln e.V., Georgstr. 20, 50676 Köln
0221 27 22 785 (Montag–Donnerstag 10.00–14.00 Uhr)
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
wöchentlich, Montag–Freitag 17.30 Uhr, 18.00 Uhr, 18.30 Uhr oder 19.00 Uhr
sieben offene über das Stadtgebiet verteilte Gruppen

Adult children of alcoholics and dysfunctional families (ACA)

Erwachsene Kinder aus alkoholkranken und dysfunktionalen Familien

www.erwachsenekinder.org

ACA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die in alkoholkranken und dysfunktionalen Familien aufgewachsen sind und Eigenschaften aufweisen, die Missbrauch sowie emotionale Vernachlässigung offenbaren, welche wir in unserer Kindheit erlitten haben. Dysfunktionen können auch in Familien auftauchen, in denen es keine offensichtliche Sucht gibt – zum Beispiel bei Krankheit, Familiengeheimnissen oder rigiden Erziehungsmethoden.

Indem wir die 12 Schritte praktizieren und uns auf Lösungen konzentrieren, lernen wir eine neue Freiheit von den Auswirkungen des Alkoholismus und anderer familiärer Dysfunktionalität kennen.

Dieses Programm ist spirituell und mit keiner Religion verbunden. Die Meetings schaffen einen sicheren Platz, wo wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung austauschen können, ohne beurteilt oder kritisiert zu werden. Durch die regelmäßige Teilnahme an den Meetings verstehen wir unsere Vergangenheit besser, sodass wir unser heutiges Leben effektiver neu strukturieren können.

Kontakt und Treffen
Mittwochsmeeting: aca-koeln@mail.de
wöchentlich, Mittwoch 18.30–20.30 Uhr
Quäker Nachbarschaftsheim, Kreutzerstr. 5–9, 50672 Köln
(nicht barrierefrei)

12-Schritte-Meeting Sonntag: 0221 29 20 55 01
wöchentlich, Sonntag 14.00–17.00 Uhr
Online (via Skype)

Al-Anon Familiengruppen – Alateen

Al-Anon Familien-gruppen Alateen®
für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

www.al-anon.de

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine weltweite Gemeinschaft von Verwandten und Freund*innen von Alkoholiker*innen.

Angehörige von Alkoholiker*innen haben alle eines gemeinsam: Sie können mit dieser Situation schlecht umgehen. In den Selbsthilfegruppen von Al-Anon finden sie Verständnis für ihre Situation. Sie treffen hier auf Menschen, die auf vielerlei verschiedene Weise eine ähnliche Geschichte verbindet.

Angehörige, die in einem Elternhaus mit Alkoholismus aufgewachsen sind oder die Partner*innen, Freund*innen oder Eltern eines*einer Alkoholiker*in sind, kommen hier zusammen.

Angehörige helfen Angehörigen.

Kontakt
Al-Anon Familiengruppen, Zentrales Dienstbüro Hofweg 58, 22085 Hamburg
040 22 63 89 700 (Montag und Dienstag 15.00–17.00 Uhr, Donnerstag 15.00–19.00 Uhr, Freitag 09.00–12.00 Uhr)
zdb@al-anon.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
wöchentlich, an allen Wochentagen
im gesamten Stadtgebiet

Anonyme Alkoholiker (AA)

www.anonyme-alkoholiker.de

Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Wenn irgendjemand irgendwo um Hilfe ruft und die Hand nach den AA ausstreckt, will ich bereit sein zu helfen, denn ICH BIN VERANTWORTLICH.

Kontakt
Anonyme Alkoholiker, Neuköllner Straße 6, 50676 Köln
0221 31 24 24 (täglich 18.30–21.00 Uhr, Mittwoch 10.00–12.00 Uhr, übrige Zeit Anrufbeantworter)
aa-koeln@anonyme-alkoholiker.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
tägliche Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen

Blaues Kreuz Köln e.V.

www.blaues-kreuz-koeln.de

Wir bieten in unseren Selbsthilfegruppen Hilfe und Austausch für Betroffene und Angehörige an. In unseren Erstkontaktgruppen vermitteln wir Basisinformationen über Suchtmittelabhängigkeit, bieten einen Erfahrungsaustausch und ermutigen zur Veränderung des Lebensstils. Drei Gruppen (montags und dienstags) sind reine Gruppen für Angehörige.

Unsere Freizeitgruppen (Töpfern, Dart, Wandern, Motorradfahren und Kurse für gesundes Kochen) runden das Hilfsangebot ab.

Im Haus befindet sich eine Fachstelle für Suchtberatung und ambulante Behandlung. Die Mitarbeiter*innen führen kostenfreie Informations- und Beratungsgespräche und vermitteln in ambulante und stationäre Rehabilitation.

Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

Kontakt
Blaues Kreuz Köln e.V., Piusstr. 101, 50823 Köln
0177 66 62 945
blaueskreuzkoeln@netcologne.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
wöchentlich, Montag, Dienstag und Donnerstag, 19.30 Uhr
Piusstr. 101, 50823 Köln
Anmeldung nicht erforderlich

Elternkreis drogengefährdeter und -abhängiger Jugendlicher Köln



www.elternkreis-koeln2.de

In unserer Elternselbsthilfegruppe können wir Eltern und Angehörige betroffener Kinder (Alter: 12–40 Jahre) über unsere Ängste und Unsicherheiten sprechen. Wir tauschen Erfahrungen und Informationen aus und stärken uns gegenseitig, um mit unseren Krisen und Belastungen besser fertig zu werden.

Dabei beschäftigen uns Fragen wie:

- Wie erkenne ich, ob mein Kind Drogen nimmt?
- Welche Möglichkeiten gibt es für mein Kind?
- Wie kann ich meinem Kind helfen?
- Mein Kind nimmt Drogen. Wie gehe ich damit um?
- Soll ich mein Kind vor die Türe setzen?

Die Wege aus der Sucht sind oft mühsam und langwierig. Deshalb wollen wir lernen, damit besser umzugehen, um der Sucht unserer Kinder wirkungsvoll zu begegnen.

Der Elternkreis arbeitet als offene Selbsthilfegruppe. Neue Teilnehmer*innen sind uns jederzeit willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Verschwiegenheit nach außen ist selbstverständlich.

Kontakt
elternkreis-koeln2@web.de
oder über das Kontaktformular auf unserer Webseite
(bitte immer mit Angabe einer Telefonnummer für einen Rückruf)

Treffen *(barrierefrei)*
2. und 4. Dienstag im Monat, 20.00 Uhr
Drogenhilfe Köln gGmbH, Krefelder Str. 5, 50670 Köln (Nähe Hansaring)

Kölner Suchthilfe e.V.

Selbsthilfegruppen für Alkohol-, Partydrogen-, Cannabis- und Medikamentenabhängige, auch mit Partner*innen und Angehörigen

www.koelnersuchthilfe.de

Die Kölner Suchthilfe (KSH) besteht aus Personen, die aufgrund eigener Erfahrungen versuchen, abhängigen Menschen, deren Partner*innen und auch weiteren Angehörigen zu helfen. Dies geschieht vor allem in unseren Selbsthilfegruppen.

Wer Hilfe sucht, ist in allen KSH-Gruppen herzlich willkommen, unabhängig vom Alter, Geschlecht, sozialen Stand, von der Religion oder Weltanschauung, Nationalität, sexueller Identität und Dauer der Abhängigkeit. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht der Mensch – mit seinen Fehlern und Schwächen, aber besonders mit seinen Stärken!

Bei uns finden Sie:

- Informationen über Möglichkeiten und Erfordernisse des nachhaltigen Ausstiegs
- Raum zum Erfahrungsaustausch und zur menschlichen Begegnung
- Unterstützung bei der Gestaltung des täglichen Lebens

Kontakt
Lutz Heckenberger: 0178 72 38 578
info@koelnersuchthilfe.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Bitte erfragen

Narcotics Anonymous (NA)

www.narcotics-anonymous.de

NA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind und die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um sich gegenseitig zu helfen, clean zu bleiben.
NA arbeitet nach den 12 Schritten und ist mit keiner Konfession, Partei oder sonstigen Institution verbunden.
Unser Hauptzweck ist es, clean zu bleiben und anderen dabei zu helfen. Eine vorherige Anmeldung zu den Gruppen ist nicht nötig. Jede*r, die*der den Wunsch hat, den eigenen Drogengebrauch zu beenden, ist herzlich willkommen.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
tägliche Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen sowie Online-Meetings
Weitere Infos siehe Homepage

PostChemSex

www.postchemsex.de

Wer wir sind:
- Wir sind eine Gruppe schwuler Männer.
- Wir haben das Ziel, ein drogenfreies und zufriedenes Leben zu führen.
- Dazu gehört auch ein erfülltes Sexleben – ohne berauschende Substanzen.

Welche Fragen uns regelmäßig beschäftigen:
- Wie kann ich ein erfülltes Sexleben ohne Rauschmittel gestalten?
- Wie verändere ich meine sexuellen Aktivitäten?
- Wie kann konsumfreier Umgang mit und in der Szene funktionieren?
- Wie verändert sich mein Alltag ohne Rauschmittel?
- Welchen Einfluss hatte das Rauschmittel auf meine berufliche Aktivität?
- Wie gehe ich mit Suchtdruck um?
- Wie kann ich konsumfreie Beziehungen gestalten?

Wen wir ansprechen:
- Schwule Männer
- Bisexuelle Männer
- Männer, die Sex mit Männern haben (MSM)
- Männer mit einer klaren Abstinenzentscheidung
- Männer mit dem Ziel, Alltag und Sex ohne berauschende Substanzen erleben und genießen zu können

Kontakt
kontakt@postchemsex.de
und Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Dienstag 19.00–20.30 Uhr
Köln-Altstadt (Nähe Heumarkt) und online
(Treffen finden im Wechsel statt)

Analoge Revolution - Onlinesucht Köln

Onlinesüchtig? Ich doch nicht!

Hast du dir auch mal wieder die ganze Nacht um die Ohren gehauen und bist total verkatert, weil du kein Ende im WWW gefunden hast?
Oder hast du auch schon öfter erfolglos versucht, deine Onlinezeit zu reduzieren, Apps endgültig zu löschen und Social Media zu meiden?
Vernachlässigst du Hobbys, soziale Kontakte, dich selbst?
Dann geht es dir wie uns!

Ganz gleich, ob du zu viel zockst, shoppst, chattest, flirtest, bingewatchst, ständig den Newsfeed aktualisierst oder sonst irgendwie zu viel Zeit im Netz verbringst – lass uns gemeinsam ergründen, was dahintersteckt und wonach du dich eigentlich sehnst, und nach Alternativen im Real Life suchen.

Wir heißen dich herzlich willkommen, wenn du, genau wie wir, einen respektvollen, wertschätzenden und achtsamen Umgang mit deinen Mitmenschen pflegst.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(nicht barrierefrei)*
wöchentlich, Mittwoch 18.15 Uhr
Köln-Innenstadt (Nähe Barbarossaplatz)

Anonyme Sexsüchtige
Gruppe Köln Nippes

www.anonyme-sexsuechtige.de

Glaubst Du, dass Dein sexuelles Denken und Handeln zum Problem geworden sein könnte und Du Hilfe brauchst? Hast Du das Gefühl, eine oder mehrere der folgenden, beispielhaft genannten sexuellen Verhaltensweisen könnten bei Dir außer Kontrolle geraten sein: Selbstbefriedigung, Internetpornografie, Pornografie, Internet- und Telefonsexkontakte, häufig wechselnde Sexpartner*innen, wechselnde Beziehungen, Besuch von Prostituierten, sexuelle Fantasien …?

Kannst Du damit nicht aufhören, obwohl Du es möchtest?

Die Anonymen Sexaholiker (AS) sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lüsternheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden. Die Gemeinschaft der AS kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns durch unsere eigenen Spenden. Die AS sind mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden. Wir wollen uns weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen Sexsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen. Die Anonymen Sexaholiker sind ein Genesungsprogramm, aufgebaut auf den Grundsätzen der Anonymen Alkoholiker.

Kontakt
0163 87 16 231
as_koeln-nippes@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Montag 19.00 Uhr
Bürgerzentrum Nippes, Turmstr. 3, 50733 Köln
Vorgespräch erforderlich

S-Anon – Hilfe für Angehörige von Sexsüchtigen

www.s-anon.de

S-Anon ist ein Genesungsprogramm im deutschsprachigen Raum für Menschen, die durch sexuelle Verhaltensweisen anderer betroffen sind. S-Anon basiert auf den 12 Schritten und 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker.

Bevor wir S-Anon fanden, war unser Leben geprägt von Ärger, Angst, Depressionen, Kontrollsucht und mangelndem Selbstwertgefühl. Wir litten unter der Sex- und/oder Lüsternheitssucht einer*eines Partnerin*Partners, einer*eines Angehörigen oder einer*eines Freundin*Freundes und fühlten uns verantwortlich und schuldig für deren*dessen süchtiges Verhalten. Doch der Versuch, die Sexsucht zu kontrollieren, und das Scheitern unserer Bemühungen brachte uns an einen Punkt der Verzweiflung.
In den S-Anon-Meetings lernten wir, dass es sich bei der Sexsucht um eine Krankheit handelt, die wir weder kontrollieren noch heilen können. Wir begriffen, dass wir nur uns selbst und unser eigenes Verhalten ändern konnten. Wir fanden Gelassenheit und erlangten unsere Würde und emotionale Gesundheit zurück.

Kontakt
s-anon.koeln@gmx.net

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Donnerstag
Köln-Ehrenfeld

Sexual Recovery Anonymous
Gruppe Köln

https://anonyme-genesende-sexsuechtige.de/

Unser Programm
Unser Programm bietet einen Weg der Genesung von der Sexsucht. Wie alle Süch-te stört auch die Sexsucht den Lebensprozess und kann sogar lebensbedrohlich sein. SRA bietet einen Weg zur Beendigung des zwanghaften Sexualverhaltens durch das Praktizieren der Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen.

Wer wir sind
SRA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, damit sie ihr gemeinsames Problem lösen und anderen bei der Genesung helfen können. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Sexualverhalten aufzuhören. Menschen jeder ethnischen Zugehörigkeit, geschlechtlichen Identität, sexuellen Orientierung, Religion, sozioökonomischen Stellung, Fähigkeit oder jeder anderen Identität sind bei SRA willkommen. Es gibt keine Beiträge oder Gebühren für die Mitgliedschaft bei SRA und wir tragen uns selbst durch unsere eigenen Spenden. SRA ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Insti-tution verbunden und will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptziel ist es, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen zu helfen, Nüchternheit zu erlangen.

Wir glauben, dass Spiritualität und Selbstliebe Gegenmittel gegen die Sucht sind. Wir sind auf dem Weg zu einer gesunden Sexualität.

Kontakt
sra_cgn@mailbox.org

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Freitag 19.00–20.00 Uhr
wöchentlich, Dienstag 20.15–21.15 Uhr

S.L.A.A. –
Anonyme Sex- und Liebessüchtige

Selbsthilfegruppen für Sex-, Beziehungs- und Romanzensüchtige

www.slaa.de

Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich gegenseitig helfen, abstinent zu bleiben. Wir bieten allen Hilfe an, die süchtig nach Sex und/oder „Liebe" und/oder Romanzen sind und von ihrer Sucht genesen wollen. Da die Mitglieder von S.L.A.A. alle Betroffene sind, haben sie ein besonders tiefes Verständnis füreinander und für ihre Suchtkrankheit.

Wir arbeiten im 12-Schritte-Programm nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, mit dem Ausleben des sex- und liebessüchtigen Verhaltens aufzuhören. In den Meetings lernen wir den gesunden Umgang mit unserem zwanghaften sexuellen und emotionalen Verhalten – das verbindet uns. Die persönliche sexuelle und geschlechtliche Ausrichtung wird dadurch unwichtig.

S.L.A.A. erhält sich allein durch eigene Spenden. Wir sind mit keiner Organisation oder Bewegung religiöser oder sonstiger Art verbunden. Die Anonymität eines jeden S.L.A.A.-Mitglieds wird von uns besonders sorgfältig gewahrt (d. h., wir nennen nur unsere Vornamen).

Kontakt
0176 58 35 48 39
koeln.donnerstag@slaa.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
wöchentlich, Donnerstag 19.30–21.30 Uhr
SPZ Ehrenfeld, Philippstr. 72–74, 50823 Köln
wöchentlich, Dienstag 19.30–21.30 Uhr
Telefonmeeting: 030 52 01 43 50 (Einwahlnummer), 98 40 73 (Zugangscode)
Weitere Infos siehe Homepage

Anonyme Spieler und Angehörige (GA)

www.anonyme-spieler.org

Anonyme Spieler sind eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von der Spielsucht zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören.
Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Sie ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.
Unser Hauptzweck ist, spielfrei zu bleiben und anderen Spielenden zu helfen, es auch zu schaffen.

Kontakt
02272 83 123
ga-koeln@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Mittwoch 20.00–22.00 Uhr
Bürgerzentrum Stollwerk, Raum 308, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln
Angehörige können am letzten Mittwoch im Monat in die Betroffenengruppe kommen.

Glücksspielsuchtselbsthilfegruppe Game Over

Wir, die Glücksspielerselbsthilfegruppe Game Over, haben uns am 2.10.2015 gegründet. Unser Bestreben ist es, durch Gruppengespräche spielfrei zu werden oder zu bleiben. Wir geben einander Tipps oder machen Vorschläge, um unser Vorhaben zu verwirklichen.

In der Gruppe Game Over sind alle Suchtkrankheiten, sofern die Spielsucht mit dabei ist, vertreten, das heißt: Spieler*in als Einzeldiagnose, Spieler*in und Alkohol, Spieler*in und Drogen, Spieler*in und …
Alle sind bei Game Over willkommen. Jedes Gruppenmitglied darf einen „Mitbetroffenen", sprich z. B. Ehepartner*in, Freund*in, Mutter oder Vater..., mitbringen.

Wir treffen uns dienstags und freitags von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Krefelder Straße 3 in Köln. Wir sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln (KVB-Haltestelle Hansaring) zu erreichen.

Kontakt
Robert G.: 0151 43 16 88 18

Treffen *(barrierefrei)*
wöchentlich, Dienstag 18.00–20.00 Uhr
Drogenhilfe Köln, Fachstelle Glücksspiel, Krefelder Str. 5, 50670 Köln

Kleiner Prinz
Trauergruppe für junge Halbwaisen bis 30 Jahre

Gemeinsam statt einsam:
Wir sind eine Gruppe für junge Halbwaisen, die nicht allein trauern möchten.

In der Gruppe finden wir Hilfe und Unterstützung für das, was geschehen ist.

Die Zeit heilt nicht alle Wunden, aber sie lehrt uns, mit dem Unbegreiflichen zu leben.

Wenn du Lust hast, dich regelmäßig mit jungen Leuten in deinem Alter zu treffen und über deine Trauer zu sprechen, dann melde dich bei uns.

Kontakt
kleinerprinz29@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich, Donnerstag 18.30 Uhr
Köln-Innenstadt

Raum für Trauer

Abschied, Trennung, Verlust treffen jede*n

Offener Trauertreff für Menschen, die um einen Verstorbenen trauern.

Jede*r ist nach einem schweren Verlust hier herzlich willkommen, gleich welcher Konfession und welchen Alters. Hier finden Traurigkeit und Tränen, die man im normalen Alltag eher verbirgt und unterdrückt, einen Platz. Es wird einander zugehört, mit der Bereitschaft zu Wertschätzung, Mitgefühl und gegenseitigem Verstehen. Das gemeinsame Leid und das Erfahren, wie jede*r auf die eigene Weise mit dem Verlust eines lieben Menschen umgeht, ist wiederum heilsam für jede*n Einzelne*n.
In der Trauergruppe finden Austausch und themenzentrierte Gespräche statt. Ziel ist es, aus der Selbsthilfegruppe heraus gemeinsame Unternehmungen zu finden sowie Treffen auch außerhalb der Gruppe zu organisieren

Trauer findet in Wellen statt, ist individuell, kann sehr lang dauern. Abschied, Trennung und Verlust ordnen die Welt neu. Scheinbar hat sich nichts verändert, und doch ist alles anders geworden. Diese Selbsthilfegruppe wird von ehemaligen Mitgliedern der Trauergruppe ehrenamtlich geführt und bietet einen Ort, um sich mit der Veränderung zurechtfinden zu lernen.

Kontakt
trauergruppe-2022@gmx.de

Treffen *(barrierefrei)*
letzter Dienstag im Monat
Diakonie Köln, Palanter Str. 13, 50937 Köln

Selbsthilfegruppe für erwachsene verwaiste Geschwister



Betroffene Schwestern und Brüder zwischen ca. 20 und Mitte 50

verwaiste-geschwister-koeln.jimdo.com

Was uns zusammenbringt, ist der Tod unserer Schwestern und Brüder. Unsere Geschwister sind zur Unzeit gestorben. Monate und Jahre sind seitdem vergangen, und doch lässt uns diese Erfahrung nicht los. Wir haben wichtige Zeiten unseres Lebens mit unseren Geschwistern geteilt und erfahren, wie gut es tut, mit anderen darüber reden zu können.

Wir laden dazu ein,

- miteinander ins Gespräch zu kommen
- einander zuzuhören
- zusammen zu schweigen
- den Schmerz zu teilen
- in der Verbundenheit miteinander Hoffnung zu erfahren
- uns gegenseitig zu helfen
- einfach füreinander da zu sein

Aus dem „Geschwister-Credo“: Wir sind „verwaiste Geschwister“. (...)
Wir können unsere toten Geschwister nicht ersetzen, aber ein besonderer Teil von ihnen lebt in uns weiter. Ihr Tod hat unser Leben verändert. Es läuft anders, als wir es uns erträumt haben. Dabei spüren wir oft die Erwartung der anderen, stark zu sein, auch wenn wir uns schwach fühlen. Trotz alledem gehen wir auf unserem Weg weiter, weil wir wissen, wie kostbar das Leben ist. (...)

Kontakt
Ines Schulze-Schlüter: post@schulze-schlueter.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
2. Samstag (gerade Monate), 15.00–17.00 Uhr
Christuskirche oder Thomaskirche (Nähe Innenstadt)

Selbsthilfegruppe Zu Früh Gestorben

www.zu-frueh-gestorben.de

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen und Männer, die ein Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt oder im Neugeborenenalter verloren haben. In einem geschützten Rahmen können Eltern ihren Verlust (mit-)teilen und mit anderen Eltern zusammen sein, die Ähnliches erlebt haben.

Wir sprechen über das, was uns gerade bewegt, über Trauer, Umgang mit unseren Mitmenschen und deren Verhalten, unsere Beziehung zur Umwelt und die Wahrnehmung von Veränderungen, die die Zeit mit sich bringt.

Kontakt
Waltraud Koch: 0171 47 12 053
zufruehgestorben@web.de

Treffen *(barrierefrei)*
4. Donnerstag im Monat, 20.00 Uhr

Trauer nach Suizid

Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene in Köln

www.agus-selbsthilfe.de

Wir sind Angehörige von Menschen, die sich das Leben genommen haben.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Betroffenen in ihrer Trauer nicht allein zu lassen. Wir helfen uns im schützenden Raum einer vertrauensvollen Gesprächsgruppe.

Trauernde Angehörige können hier einander treffen, sich wahrnehmen und langsam begreifen, was mit ihnen geschieht und warum.

Wir wollen die „Mauer des Schweigens" überwinden, uns gegenseitig stützen und begleiten, ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen, zuhören, achtsam sein, uns Zeit lassen, unsere Trauer zu verarbeiten, nicht werten, Kontakte knüpfen, Informationen und Hilfen anbieten, keine Therapie ersetzen.

Teilnehmen kann jede*r, die*der einen ihr*ihm nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort. Es ist dabei unerheblich, wie viel Zeit seit dem Suizid vergangen ist.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(barrierefrei)*
monatlich, 19.00 Uhr
Köln-Innenstadt
Termine siehe Homepage

Verwaiste Eltern Köln

https://verwaiste-eltern-koeln.jimdoweb.com/

Jedes Jahr sterben allein in Deutschland über 20.000 Kinder und Jugendliche. Sie sterben durch Krankheit, Unfall, Mord, Früh- oder Totgeburt oder scheiden aus einem Leben, an dem sie verzweifeln. Überall bleiben trauernde Eltern zurück, die in den Grundfesten ihres Seins und ihrer Persönlichkeit erschüttert wurden. Trauernde sind „seelisch Schwerverletzte". Sie brauchen Hilfe und Unterstützung.

Wir bieten Gesprächsgruppen für Mütter und/oder Väter an, deren Kind verstorben ist. Jede unserer Gruppen wird von selbst betroffenen Trauerbegleiter*innen geleitet.

Bei uns finden Sie einen Raum zum Zuhören und Schweigen, zum Sprechen und Anteilnehmen.

Kontakt
verwaiste-eltern-koeln@web.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
Bitte erfragen

Zurück ins Leben - Selbsthilfegruppe für Menschen bis 60 Jahre mit Partner/in-Verlust mit und ohne Kinder

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen bis 60 Jahre, die ihre*n Lebenspartner*in verloren haben. An jedem ersten Sonntag im Monat frühstücken wir von 11.00 bis 14.00 Uhr gemeinsam. Für Kinder, die mitkommen, können wir unter Umständen eine Kinderbetreuung organisieren.

Wir sprechen über alle Fragen, die sich uns nach dem Tod unserer Partner*innen stellen. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, geben Tipps, weinen und lachen gemeinsam, zeigen: Du bist nicht allein.
Wir ermutigen uns gegenseitig und hoffen, dass jede*r Trauernde nach dem Besuch unserer Treffen mit etwas mehr Zuversicht in die Zukunft blickt.

Das Frühstück wird ausschließlich von selbst betroffenen Personen besucht.
Eine professionelle Trauerbegleitung gibt es nicht. Die Selbsthilfegruppe kann therapeutische Maßnahmen ergänzen, jedoch nicht ersetzen.

Kontakt
Ellen Peiffer: trauer.selbsthilfe-koeln@web.de
Sabine Lübben: trauer-selbsthilfe@gmx.de

Treffen *(nicht barrierefrei)*
1. Sonntag im Monat, 11.00–14.00 Uhr
Köln-Ehrenfeld

Posttraumatische Belastungsstörung

Die Gruppe richtet sich an Überlebende von körperlicher und/oder seelischer Gewalt, emotionaler Vernachlässigung, Missbrauch und anderen potenziell lebensbedrohlichen Ereignissen. Sie bietet Betroffenen einen geschützten Raum für den Austausch über das Leben mit Traumafolgen (posttraumatische Belastungsstörung, Depression, Angststörung, dissoziative Störung ...) und über Methoden zur Bewältigung und Behandlung. Die Gruppe soll sozialen und emotionalen Rückhalt geben, Zugehörigkeit und Verständnis schaffen. Insgesamt können die Mitglieder so zur Heilung der eigenen seelischen Verletzungen beitragen, während sie gleichzeitig andere auf diesem Weg begleiten.

Kontakt
trauma.koeln@web.de

Treffen *(Barrierefreiheit bitte erfragen)*
Bitte erfragen

V

Verschickungskinder Köln

www.kinderverschickungen-nrw.de/hilfe

Das Trauma der Verschickungskinder: „Zwischen 1948 und 1981 wurden Kinder zwischen zwei und vierzehn Jahren in so genannte Kinderkuren verschickt. Viele von ihnen erlitten Misshandlungen u.a. Esszwang, Toilettenverbot, körperliche Strafen, Demütigungen und Erniedrigungen“ (Auszug aus der Erklärung der Initiative Verschickungskinder vom 24.11.2019).

Die Selbsthilfegruppe möchte Betroffenen die Möglichkeit geben, in vertrauensvoller Atmosphäre über ihr erfahrenes Unrecht zu sprechen und das Gefühl zu stärken, mit dem Erlebten nicht mehr allein zu sein, sowie das erlebte Unrecht gemeinsam mit anderen Betroffenen aufzuarbeiten.

Kontakt
Ute Kames: ute.matthias-kames@akv-nrw.de

Treffen *(barrierefrei)*
4 Mal im Jahr Onlinetreffen: Mittwoch oder Donnerstag
(Januar, April, August, November)
8 Mal im Jahr Präsenztreffen: 1. Dienstag, 17.00–19.00 Uhr
Bürgerzentrum Deutz, Tempelstr. 41–43, 50679 Köln
Anmeldung erforderlich

Z

Kölner Gesprächsgruppe der Deutschen Zöliakie Gesellschaft

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.



Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankungen Innenstadt I

Wer sind wir?
Wir sind eine Gruppe für Betroffene von Zwangserkrankungen.

Wie arbeiten wir?
Bei uns findet ein Austausch sowohl zum Thema Zwang als auch zur aktuellen Lebenssituation usw. statt. Dabei achten wir darauf, dass jede*r, die*der möchte, zu Wort kommt.

Was sind unsere Ziele?
Neben dem Erfahrungsaustausch versuchen wir auch, uns gegenseitig zu stützen und zu unterstützen, indem wir z. B. einander Tipps geben und ein offenes Ohr haben.

An wen richten wir uns?
Wir richten uns an alle Betroffenen von Zwangserkrankungen. Einzige Voraussetzung ist ernsthaftes, langfristiges Interesse an der Teilnahme, da uns eine gewisse Vertrautheit und Beständigkeit wichtig sind.

Was mache ich, wenn ich teilnehmen möchte?
Bitte kontaktieren Sie uns über die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Kontakt
über Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Treffen *(nicht barrierefrei)*
14-tägig, Freitag 18.30 Uhr
Apostelnkloster 4, 50672 Köln
Anmeldung erforderlich

Keine passende Gruppe gefunden?

Rufen Sie uns an!

Nicht alle Kölner Selbsthilfegruppen sind in dieser Broschüre aufgeführt. Außerdem können sich nach dem Erscheinen dieser Broschüre noch neue Selbsthilfegruppen gegründet haben.
Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln informiert und berät Sie gern zu weiteren Gruppen in Köln – auch wenn Sie eine eigene Selbsthilfegruppe gründen möchten.
Oder Sie schauen auf unsere Homepage: www.selbsthilfe-koeln.de
Hier finden Sie eine aktuelle Themenübersicht über die Kölner Selbsthilfegruppen, zum Teil mit weiterführenden Links zu ihren Internetseiten, sowie Informationen über aktuelle Neugründungen und Gründungswünsche.

Falls Sie keine Selbsthilfegruppe in Köln gefunden haben, können Sie mithilfe des Selbsthilfenetzes (www.selbsthilfenetz.de) auch Gruppen außerhalb von Köln ausfindig machen.

Im Selbsthilfenetz finden Sie Informationen

- Ca. 10.000 Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen, sortiert nach Stichworten
- Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen mit Adressen und Informationen
- Landesweite Selbsthilfeorganisationen
- Antworten rund um das Thema Selbsthilfe: Arbeitshilfen, Literaturtipps, Internetverweise u. v. m.

SELBSTHILFE NETZ.DE

Selbsthilfe News

6x IM JAHR BESTENS INFORMIERT

REGELMÄSSIGE NEWSLETTER

aus der Region Köln

Aktuelles aus der Selbsthilfe

Projekte und Erfahrungen

Neue Selbsthilfegruppen

Workshops und Seminare

Termine und Veranstaltungen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor



auch als APP

MELDEN SIE SICH AN UNTER:

www.selbsthilfe-news.de

SCAN MICH

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Köln

Ein Angebot der Krankenkassen/
-verbände in NRW im Rahmen
der Selbsthilfeförderung
nach §20h SGB V.

SELBSTHILFEFÖRDERUNG GKV NRW

Neue Selbsthilfegruppen +++ Workshops +++ Seminare +++ Termine +++ Aktuelles +++ Projekte +++ Erfahrungen

Telefonische Information zu Selbsthilfegruppen
0221 95 15 42 16
Montag und Donnerstag 9.00–12.30 Uhr
Mittwoch 14.00–17.30 Uhr

Türkischsprachige Information
0221 95 15 42 56

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln
0221 95 15 42 33
Mittwoch 10.00-12.00 Uhr und nach Vereinbarung
pflegeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Diese kostenfreie Broschüre erhalten Sie über:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
Marsilstein 4–6, 50676 Köln
0221 95 15 42 23
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-koeln.de
facebook.com/selbsthilfe.koeln

Der Druck dieser Broschüre wurde aus den Selbsthilfe-Fördermitteln der Stadt Köln finanziert.