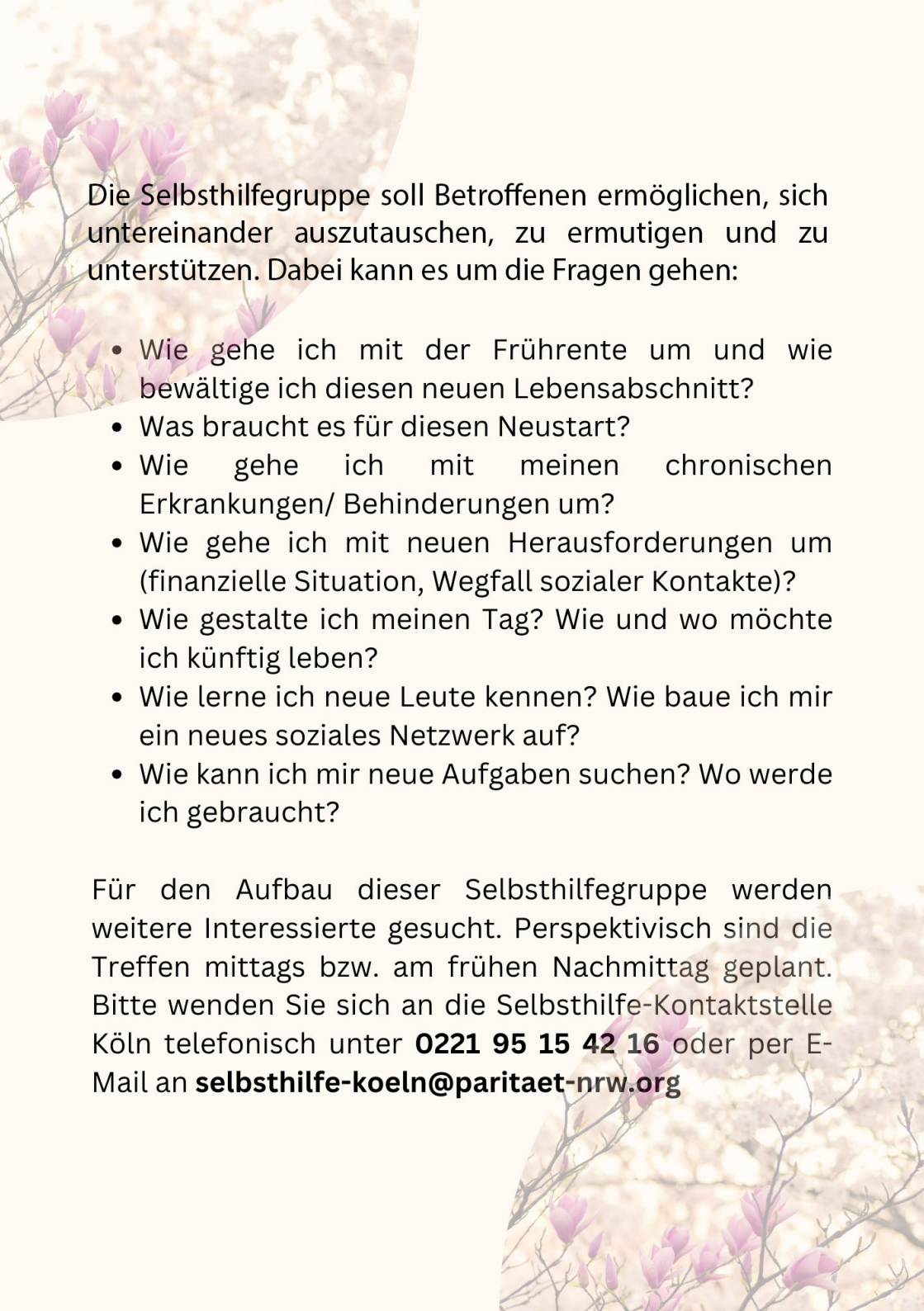




Selbsthilfegruppe

Frühverrentet und depressiv den Alltag bewältigen



Die Selbsthilfegruppe soll Betroffenen ermöglichen, sich untereinander auszutauschen, zu ermutigen und zu unterstützen. Dabei kann es um die Fragen gehen:

- Wie gehe ich mit der Frührente um und wie bewältige ich diesen neuen Lebensabschnitt?
- Was braucht es für diesen Neustart?
- Wie gehe ich mit meinen chronischen Erkrankungen/ Behinderungen um?
- Wie gehe ich mit neuen Herausforderungen um (finanzielle Situation, Wegfall sozialer Kontakte)?
- Wie gestalte ich meinen Tag? Wie und wo möchte ich künftig leben?
- Wie lerne ich neue Leute kennen? Wie baue ich mir ein neues soziales Netzwerk auf?
- Wie kann ich mir neue Aufgaben suchen? Wo werde ich gebraucht?

Für den Aufbau dieser Selbsthilfegruppe werden weitere Interessierte gesucht. Perspektivisch sind die Treffen mittags bzw. am frühen Nachmittag geplant. Bitte wenden Sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln telefonisch unter **0221 95 15 42 16** oder per E-Mail an **selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org**