



Wir hilft, stärkt  
und verbindet.

**Aktionswoche  
Selbsthilfe 2025**

16. bis 25. Mai



Alle Infos und Veranstaltungen auf  
[wir-hilft.de](https://www.wir-hilft.de) • [#WirHilft](https://twitter.com/WirHilft)



## Eine Tüte frische Infos zu Selbsthilfe:

### Informationstand der Selbsthilfe-Kontaktstelle auf dem Nippeser Wochenmarkt

**Termin:** Dienstag, 20. Mai 2025 von 09.00-13.00 Uhr

**Ort:** Wilhelmplatz, 50733 Köln-Nippes

Wir freuen uns, mit einem Infostand am Kölner Wochenmarkt auf dem Wilhelmplatz in Nippes dabei zu sein.

Interessierte, Selbsthilfeaktive und Neugierige sind herzlich eingeladen, vorbeizuschauen und sich über das Kölner Selbsthilfeangebot sowie Selbsthilfe im Allgemeinen zu informieren.

### Kunst verbindet: Ausstellung der Selbsthilfegruppen

**Termin:** Mittwoch, 21. Mai 2025 ab 17.00 Uhr

**Ort:** IKIGAI-Raum, Melchiorstr. 13, 50670 Köln

Im Ikigai-Raum in Köln-Nippes zeigen Teilnehmerinnen des Kunstworkshops „Meister\*innen deines eigenen Bildes: Ein Workshop zur Selbsthilfe, Selbstportrait und Kunst“ ihre ausdrucksstarken Werke – entstanden im Oktober 2024 unter der Leitung von Julja Schneider (Bildende Künstlerin) und Harald Neumann (Künstler und Fotograf). Zu sehen sind sowohl persönliche Einzelarbeiten als auch ein gemeinschaftlich gestaltetes Bild.

Die Ausstellung lädt ein zum Austausch über Kunst, Selbsthilfe und Gemeinschaft. Besucher\*innen erwartet außerdem eine kreative Mitmach-Aktion sowie ein musikalischer Beitrag des Chors der Kölner Selbsthilfe.

Der Eintritt ist kostenlos.

Der Zutritt ist nicht barrierefrei.

### Informationsstand der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Ev. Krankenhaus Köln-Kalk (EVKK)

**Termin:** Donnerstag, 22. Mai 2025 von 09.00-16.00 Uhr

**Ort:** Evangelisches Krankenhaus Kalk gGmbH, Buchforststr. 2, 51103 Köln

Wir informieren zum Thema Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeengagement und beantworten Ihre Fragen, wie z.B. welche Selbsthilfegruppen es in unserer Stadt gibt, welche Unterstützung Sie in einer Selbsthilfegruppe finden können, wie die Selbsthilfe-Kontaktstelle bei der Gründung einer neuen Gruppe unterstützen kann und viele weitere mehr.

An dem Informationsstand können Sie sich auch den kostenlosen Selbsthilfewegweiser „Selbsthilfegruppen in Köln von A-Z“ (Ausgabe 2024) abholen, in dem detaillierte Informationen zu 202 Gruppen stehen.

Wir freuen uns auf Sie!

## Offenes Treffen der Selbsthilfegruppe "Schreiben als Selbsthilfe: "Das Gute liegt doch so nahe."

**Termin:** Freitag, 23. Mai 2025 von 18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Haus der Selbsthilfe, Erdgeschoss, Raum 1, Marsilstein 4-6, 50676 Köln

Wenn die Psyche belastet ist, hilft es vielen Menschen, ihre Gefühle zu Papier zu bringen oder neue Sichtweisen schreibend und spielerisch auszuprobieren. Wir schreiben 2 bis 3 kurze Texte pro Sitzung und lesen Sie uns gegenseitig vor, falls gewünscht. Dabei geht es ganz locker zu, und nur das Wohlbefinden steht im Vordergrund. Die Gruppe beginnt und endet mit einer Blitzlichtrunde. Schreiberfahrung ist nicht erforderlich, aber Gruppenerfahrung ist von Vorteil.

Die Teilnahme ist kostenlos.

## Autorenlesung "Dem Wahnsinn entkommen - ein Stalking-Roman" und Diskussion mit Ralf Scharrer

**Termin:** Freitag, 23. Mai 2025 von 19.00-21.30 Uhr

**Ort:** Konferenzraum des Paritätischen, 1. Etage, Marsilstein 4-6, 50676 Köln

Autorenlesung des Stalking-Roman "Dem Wahnsinn entkommen" mit Ralf Scharrer, Autor und Gründer der Selbsthilfegruppe "Aktiv gegen Stalking" in Köln. Im Anschluss haben die Gäste die Möglichkeit, mit dem Autor über das Thema "Stalking" und die Möglichkeit von Selbsthilfegruppen in diesem Rahmen zu diskutieren.

Der Eintritt ist kostenlos. Der Zutritt ist barrierefrei.

## Kölner Vorsorge- und Gesundheitstag 2025

**Termin:** Samstag, 24. Mai 2025 von 10.00-17.00 Uhr

**Ort:** Neven DuMont Haus, Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln

Veranstalter: Kölner Stadt-Anzeiger Medien und die Senioren Servicedienste Köln e.V.

Am Kölner Vorsorge- und Gesundheitstag 2025 dreht sich alles um ein gesundes und selbstbestimmtes Leben. Es erwartet Sie ein vielseitiges Programm mit Vorträgen, Workshops und Beratungsmöglichkeiten. Neben Angeboten speziell für Senior\*innen finden auch Angehörige und Menschen ab 40 Jahren wertvolle Impulse. Experten beantworten Fragen, Aussteller präsentieren neue Ansätze, und der Austausch mit Gleichgesinnten eröffnet neue Perspektiven.

Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle, das Kontaktbüro Pflegeselbsthilf vertreten sein.

Der Eintritt ist kostenlos. Der Zutritt ist barrierefrei.

Besuchen Sie uns an unseren Infoständen. Wir freuen uns auf Sie!