

# Solist\*innen (70+)

Selbsthilfegruppe für jung gebliebene  
kinderfreie Menschen ohne Kontakt  
zur biologische Familie



## Solist\*innen (70+)

Für jung gebliebene kinderfreie  
Menschen ohne Kontakt zur  
biologischen Familie

Du hast dein Leben ohne eigene Kinder gestaltet? Mit deiner biologischen Familie und Verwandtschaft fühlst du dich nicht besonders verbunden oder es gibt sie gar nicht? Deine Freunde sind oft mit Kinder – und Enkelkinder Aufgaben beschäftigt und du wünschst dir Kontakte, mit denen du Themen und Erlebnisse austauschen kannst, die über die klassischen Lebensbiografien (Ausbildung, Beruf, Heirat, Kinder, Haus, Familienfeiern etc.) hinausreichen?

Ich suche Menschen mit dem Herz am richtigen Fleck, für die ein Gefühl von Verbundenheit in erster Linie durch gemeinsame Werte und geteilte Einstellungen entsteht, und nicht schlicht aufgrund von Geburt oder Heirat. Menschen, die unbeeindruckt ihres Alters Lust haben, sich auf Neues einzulassen, dem Leben mit Humor begegnen und nicht mit dem Motto „in meinem Alter mache ich das nicht mehr“ oder „man kann ja eh nix verändern“ in die Welt blicken.

Ziele der Gruppe sind, sich im Alter gegenseitig stark zu machen und Ideen zu geben, wie man mit den Herausforderungen des älteren Werdens zurechtkommt. In einer Atmosphäre von Vertrauen, ehrlichem Interesse aneinander und Offenheit, wollen wir uns über verschiedene Themen und Fragen austauschen, die das Älter werden mit sich bringen:

Was bedeutet ein ‚gutes Leben‘ für mich?  
Wie möchte ich Gemeinschaft leben?  
Wie möchte ich wohnen?  
Welche Beziehungen sind mir wichtig und wie pflege ich sie?

Das gemeinsame Vergnügen und vor allem Lachen sollte dabei nicht zu kurz kommen! Wenn neben dem Austausch auch noch Ideen zur gemeinsamen Freizeitgestaltung entstehen, wäre das sehr willkommen.

Die Gruppe ist nicht geeignet für engstirnige Menschen, die in ihren Einstellungen festgefahren sind.

Die Gruppe soll darüber hinaus ein sicherer Ort sein, in dem kein Platz für Rassismus, Sexismus, Homophobie oder andere Formen von Diskriminierung ist.

Wenn du dich angesprochen fühlst, freue ich mich sehr, wenn du dich meldest unter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
0221 95 15 42 16  
Montag und Donnerstag 9.00-12.30 Uhr  
Mittwoch, 14.00-17.30 Uhr  
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfekoeln.de