



## Sozialdienst



» Kontakt

[selbsthilfebeauftragte@uk-koeln.de](mailto:selbsthilfebeauftragte@uk-koeln.de)

Weitere Informationen zur Selbsthilfe bekommen Sie auch in unserem Patienteninformationszentrum (kurz PIZ), welches im Bettenhaus zu finden ist. Dort liegen Flyer von Selbsthilfegruppen aus.

### Sie suchen eine Selbsthilfegruppe in Köln?

Wir sind Ansprechpartner

- › für Patientinnen und Patienten, die an einer Selbsthilfegruppe interessiert sind: Beratung zu und Vermittlung an Selbsthilfegruppen oder an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
- › für Selbsthilfegruppen, die im Hause aktiv sind: Beratung und Unterstützung in der Zusammenarbeit
- › für Kolleginnen und Kollegen im Hause: aktive Weiterentwicklung der Zusammenarbeit

Die Uniklinik Köln ist

Mitglied im Netzwerk



Selbsthilfefreundlichkeit  
und Patientenorientierung  
im Gesundheitswesen



# Hilfe zur Selbsthilfe

*Selbsthilfe-Angebot für  
Patienten und Angehörige*

## Hilfe zur Selbsthilfe - Uniklinik Köln ist selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Bereits seit 2010 arbeitet die Uniklinik Köln eng und professionell mit Selbsthilfeorganisationen in Köln und der Umgebung zusammen. Selbsthilfeorganisationen leisten einen anerkannten Beitrag in der gesundheitlichen Versorgung von Patientinnen und Patienten. Aus diesem Grund tauscht sich die Uniklinik Köln regelmäßig mit Vertretern der Selbsthilfeorganisationen aus und stellt soweit möglich geeignete Räumlichkeiten für Patiententreffen zur Verfügung. Außerdem werden die Patientinnen und Patienten über das Beratungs- und Informationsangebot der Gruppen informiert.

Zusätzlich kooperiert die Uniklinik Köln mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, die ca. 1.000 Selbsthilfegruppen im Raum Köln unterstützt.  
Weitere Informationen: [www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)

### Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, die alle von der gleichen körperlichen Erkrankung oder Behinderung, der gleichen Suchterkrankung, dem gleichen psychischen oder sozialen Problem betroffen sind – entweder selbst oder als Angehörige und Angehöriger.

Eltern von Kindern mit Behinderungen schließen sich in Selbsthilfegruppen zusammen, genauso wie Menschen mit einer chronischen Erkrankung, wie Multiple Sklerose oder Menschen, die mit schmerzlichen Trennungen, Missbrauch oder Depressionen zu tun haben. Grundsätzlich lässt sich jedes Thema gemeinsam mit anderen Betroffenen bearbeiten.

Durch die regelmäßigen Treffen tauschen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Erfahrungen und Wissen aus und wollen ihre persönlichen Lebensumstände verbessern. Alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt; die Mitarbeit ist freiwillig und kostenfrei.

### Ist eine Selbsthilfegruppe für mich die geeignete Hilfe?

Selbsthilfegruppen verstehen sich als Ergänzung – nicht als Ersatz – zu professioneller Hilfe und Unterstützung. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ersetzt nicht die Ärztin bzw. den Arzt oder die Therapie. Wer sich für eine Selbsthilfegruppe interessiert, sollte sich überlegen, ob sie oder er sich mit anderen Betroffenen austauschen will. Manchmal lässt sich diese Frage jedoch erst beantworten, wenn man etwas „Selbsthilfe-Luft“ geschnuppert hat.