

## „Hürden überwinden“ - der Elternratgeber aus der Selbsthilfe in Köln

In der Broschüre „Hürden überwinden – Elternratgeber aus der Selbsthilfe“ finden insbesondere Eltern von Kindern in krisenhaften Situationen oder betroffen von sonstigen Hürden viele Hinweise auf Elternselbsthilfegruppen in Köln sowie Tipps und Hinweise auf Fragen wie z.B.:

- Wo kann ich mir Hilfe holen?
- Wo finde ich den richtigen Arzt und/oder Therapeuten?
- Welches ist der richtige Kindergarten?
- Welche ist die richtige Schule?
- Welche finanzielle Unterstützung steht mir und meinem Kind zu?

Darüber hinaus ist eine Vielzahl von Anlaufadressen und wichtigen Informationsadressen genannt.

Ganz plötzlich ist eine Diagnose da und Eltern wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen und wo sie Unterstützung und Hilfe bekommen.

Damit sich Eltern in dieser Situation nicht alleine fühlen, haben die Elterninitiativen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe des Paritätischen sich zu der Neuauflage entschlossen. Ihr Ziel, ihr eigenes Wissen anderen betroffenen Eltern zur Verfügung zu stellen und ihnen eine Hilfestellung zu geben, haben sie im Elternratgeber umgesetzt. An der Broschüre mit 100 Seiten haben 20 Selbsthilfegruppen mitgewirkt.

Elfi Scho-Antwerpes, Vorsitzende der Kreisgruppe Köln des Paritätischen hat das Grußwort geschrieben und sagt: „Es kann auf Eltern sehr beruhigend wirken, zum richtigen Zeitpunkt mit den entsprechenden Informationen versehen zu werden. Die Eltern fühlen sich nicht allein gelassen und finden leichter die richtigen Ansprechpersonen.“ Die umfassenden Beiträge zur Therapeut\*innen-Suche und den rechtlichen Ansprüchen und Leistungen wurden zudem inhaltlich aktualisiert und erweitert.

Die gedruckte Broschüre kann wohnortnah in über 40 Einrichtungen in verschiedenen Stadtteilen in Köln kostenlos abgeholt werden - natürlich auch bei uns, in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Marsilstein 4-6, 50676 Köln zu den Bürozeiten (Montag-Donnerstag 9.00-16.00 Uhr und Freitag 9.00-12.30 Uhr). Eine Liste der Verteilstellen finden Sie auch auf der Internetseite [www.selbsthilfekoeln.de](http://www.selbsthilfekoeln.de).

Wer regelmäßig an Informationen über das Thema Selbsthilfe in Köln interessiert ist, kann sich den Newsletter über die Internetseite [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de) abonnieren oder sich die App für das Smartphone herunterladen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln:  
Telefonisch Information und Beratung  
0221 95 15 42 16 (Mo+Do 9-12.30 Uhr, Mi 14-17.30 Uhr)