

Für die linksrheinischen Stadtbezirke
Innenstadt, Lindenthal, Rodenkirchen:



Alexianer Köln GmbH

Adamstraße 27, 50996 Köln-Rodenkirchen

Telefon: 0221 / 1 70 50 78 21

Mobil: 0171 / 2 91 19 30

plan27-proberaum@alexianer.de

Nippes, Chorweiler, Ehrenfeld:



SOZIAL PSYCHIATRISCHES ZENTRUM
KÖLN-NIPPES UND KÖLN-CHORWEILER E.V.

SPZ Köln-Nippes und Köln-Chorweiler e.V.

SPZ Nippes, Niehler Str. 83, 50733 Köln

Telefon: 0221 / 8 88 21 30

Mobil: 0157 / 80 67 37 60

plan27@spz-nippes.de

Für die rechtsrheinischen Stadtbezirke
Mülheim, Kalk, Porz sowie den Stadtteil Deutz:



DER SOMMERBERG

Der Sommerberg AWO Betriebsgesellschaft mbH

Olpener Straße 114, 51103 Köln-Kalk

Mobil: 0178 / 3 90 59 96

plan27@awo-der-sommerberg.de

unterstützt durch „Wir helfen“

wir helfen :

die Aktion des Kölner Stadt-Anzeiger für Kinder



Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Gesundheitsamt

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung

rheinsatz, Köln

Druck

Pieper GbR, Köln

13-Sj/53/2000/03.2020



Plan 27



Plan 27

Individuelle Hilfe für junge Menschen bis 27 Jahre

Perspektiven entwickeln – Wege eröffnen

Für wen?

Junge Menschen bis 27 Jahre, die

- in eine psychische Krise geraten sind und nicht genau wissen, wie sie ihre Probleme bewältigen können,
- selbstständig leben möchten und eine vertrauensvolle Unterstützung wünschen,
- eine Perspektive für sich suchen und etwas verändern wollen.

Daniel – 18 Jahre aus Chorweiler:

„Manchmal schwirren meine Gedanken mit unheimlicher Geschwindigkeit durch meinen Kopf und ich weiß nicht, was mit mir los ist. Ich kann dann nichts mehr machen – nur abhängen. Das macht mir Angst, aber reden kann ich mit keinem darüber.“

Was bieten wir?

Wir **überlegen mit Ihnen**, was Sie bisher davon abgehalten hat, Ihre Pläne zu verwirklichen.

Wir **beraten** Sie darüber, was Ihnen in Ihrer Situation helfen kann.

Wir **unterstützen** Sie dabei, die nächsten Schritte zu planen und umzusetzen.

Wir **begleiten und ermutigen** Sie auf dem Weg, ein selbstständiges Leben zu führen.

Laura – 20 Jahre aus Buchforst:

„Ich habe so ziemlich alles abgebrochen, was es gibt. Erst die Schule, dann eine Ausbildung und anschließend eine Maßnahme vom Jobcenter. Ich habe oft keine Kraft morgens aufzustehen, fühle mich kaputt und kann mich auf nichts konzentrieren. Oft habe ich das Gefühl, jeder hasst mich.“

Vielleicht geht es Ihnen manchmal wie Daniel oder Laura oder irgendwie doch ganz anders ... dann melden Sie sich bei uns.

Wenn Sie wollen, können wir Sie auch zuhause aufsuchen oder uns an einem Ort Ihrer Wahl treffen. Sie können auch gern jemanden zum Treffen mitbringen, mit dem Sie sich sicher fühlen.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf oder bitten Sie eine vertraute Person, dies an Ihrer Stelle zu tun.

Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an und vereinbaren ein Treffen.

Unser Angebot ist für Sie kostenlos!

