

Für die linksrheinischen Stadtbezirke:



**Alexianer Köln GmbH**

Ringstraße 49–55, 50996 Köln-Rodenkirchen  
ab 01.11.2022 Mathias Kirchplatz 5, 50968 Köln  
Telefon: 0221 / 1 70 50 78 21  
Mobil: 0171 / 2 91 19 30  
plan27-proberaum@alexianer.de

Innenstadt, Lindenthal, Rodenkirchen



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 62  
plan27@spz-nippes.de

Nippes, Chorweiler, Ehrenfeld

Für die rechtsrheinischen Stadtbezirke:



**DER SOMMERBERG**

**Der Sommerberg AWO Betriebsgesellschaft mbH**  
Olpener Straße 114, 51103 Köln-Kalk  
Mobil: 0178 / 3 90 59 96  
plan27@awo-der-sommerberg.de

Mülheim, Kalk, Porz sowie den Stadtteil Deutz

Gefördert durch:



**Stadt Köln**



# 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.

## 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.

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. //*

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!**

Laura – 20 Jahre aus Buchforst:

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

