

Hilfe! Mir geht's nicht gut, was nun?

Kurzbeschreibung Sozialpsychiatrische Zentren (SPZ)

SPZ-Beratungsstellen helfen, wenn es dir oder einem Angehörigen psychisch nicht gut geht – z. B. bei Stress, Ängsten oder Krisen. Die Beratung ist **kostenlos**, **vertraulich** und **ohne Überweisung** möglich.

Wer kann einen Termin vereinbaren?

altersunabhängig, jeder der Beratung braucht

Plan 27 – Hilfe für junge Menschen (bis 27 Jahre)

Was ist Plan 27?

Plan 27 ist ein **kostenloses, vertrauliches Hilfsangebot** für junge Menschen, die **psychisch belastet** sind, Orientierung brauchen oder Unterstützung bei Herausforderungen im Alltag suchen. Die Hilfe ist **niedrigschwellig** und findet auf Wunsch auch **außerhalb der Beratungsstelle** statt – z. B. zuhause, in der Schule oder an Treffpunkten.

Was Plan 27 konkret macht:

- Psychische Belastungen verstehen & aufschlüsseln
- Konkrete nächste Schritte planen
- Unterstützung bei Schule, Ausbildung, Alltag, Beruf
- Niedrigschwellige Begleitung – auch außerhalb der Beratungsstelle
- Kostenfrei & vertraulich

Finde deinen Stadtteil, wo du wohnst, und melde dich dort

Linksrheinisch Nord –

Nippes, Bilderstöckchen, Longerich, Mauenheim, Niehl, Riehl, Weidenpesch, Chorweiler, Blumenberg, Esch/Auweiler, Fühlingen, Heimersdorf, Lindweiler, Merkenich, Pesch, Roggendorf/Thenhoven, Seeberg, Volkhoven/Weiler, Worringen, Ehrenfeld, Neuehrenfeld, Bickendorf, Vogelsang, Ossendorf, Bocklemünd/Mengenich

SPZ Köln-Nippes,

Niehler Str. 83, 50733 Köln

015780673754

plan27@spz-nippes.de

„Es ist nie zu spät, das Leben selbst in die Hand zu nehmen.“

Rechtsrheinisch –

Mülheim, Holweide, Höhenhaus, Buchforst, Kalk, Rath/Heumar, Porz, Poll, Deutz

AWO Sommerberg

Olpener Str. 114, 51103 Köln-Kalk

0178 / 3905996

plan27@awo-der-sommerberg.de

Linksrheinisch Süd –

Innenstadt, Altstadt, Neustadt, Lindenthal, Sülz, Braunsfeld, Rodenkirchen, Sürth, Bayenthal

Alexianer Köln GmbH,

Mathiaskirchplatz 5, 50968 Köln

0221 / 27726540 und 0171 / 2911930

plan27-proberaum@alexianer.de

Zuständigkeiten der einzelnen SPZ's in Köln

(wähle ein SPZ aus, was zu deinem Stadtteil gehört, und vereinbare einen Beratungstermin, der auch anonym stattfinden kann.)



Innenstadt

Stadtteile: Altstadt-Nord, Altstadt-Süd, Neustadt-Nord, Neustadt-Süd, Deutz

0221 / 37663-0

spz-innenstadt@caritas-koeln.de



Ehrenfeld

Stadtteile: Ehrenfeld, Neuehrenfeld, Bickendorf, Vogelsang, Ossendorf,

Bocklemünd/Mengenich

0221 / 965670 info-

spz@koelnerverein.de



Lindenthal

Stadtteile: Lindenthal, Braunsfeld, Junkersdorf, Klettenberg, Lövenich, Müngersdorf, Sülz, Weiden, Widdersdorf

0221 / 44 52 10 spz.fb3@drk-

koeln.de

Nippes

Stadtteile: Nippes, Bilderstöckchen, Longerich, Mauenheim, Niehl, Riehl, Weidenpesch

0221 / 888 213-14 beratungsstelle@spz-nippes.de

Chorweiler

Stadtteile: Blumenberg, Chorweiler, Esch/Auweiler, Fühlingen, Heimersdorf, Lindweiler, Merkenich, Pesch, Roggendorf/Thenhoven, Seeberg, Volkhoven/Weiler, Worringen 0221 / 570 58-0

beratungsstelle@spz-chorweiler.de

Kalk

Stadtteile: Brück, Humboldt/Gremberg, Höhenberg, Kalk, Merheim, Neubrück, Ostheim, Rath/Heumar, Vingst

0221 / 99182-0 kontakt@spz-koeln-kalk.de

Mülheim

Stadtteile: Buchforst, Buchheim, Dellbrück, Dünnwald, Flittard, Holweide, Höhenhaus, Mülheim, Stammheim

0221 / 96559-0

sozialpsychiatrischeszentrum-koeln-muelheim@stadt-koeln.de

Porz

Stadtteile: Eil, Elsdorf, Ensen, Finkenberg, Gremberghoven, Grengel, Langel, Libur, Lind, Poll, Porz, Urbach, Wahn, Wahnheide, Westhoven, Zündorf

02203 / 89902-0 spz-porz@caritas-koeln.de

Rodenkirchen

Stadtteile: Bayenthal, Godorf, Hahnwald, Immendorf, Marienburg, Meschenich, Raderberg, Raderthal, Rodenkirchen, Rondorf, Sürth, Weiß, Zollstock

0221 / 34082-13940 spz.rodenkirchen@alexianer.de
