

## HELFA werden?

So, falls Dir das alles gut und schön erscheint, kannst Du gern Kontakt mit uns aufnehmen: per eMail an [helfa@gutesachen.com](mailto:helfa@gutesachen.com). Gib dabei am Besten schon an, wie Du auf Helfa aufmerksam geworden bist und was Du Dir wünschst (und gfs. auch, was Du gerne einbringen möchtest), wenn Du mitmachst.

**Falls Du in Köln rund um Rodenkirchen\* wohnst, senden wir Dir den Link zum Empfang. Falls Du woanders herkommst, versuchen wir Dir den richtigen Ansprechpartner zu vermitteln:**

**Kontakt zu HELFA (Köln-Rodenkirchen):**  
**[helfa@gutesachen.com](mailto:helfa@gutesachen.com)**

Wir freuen uns auf Dich – bis bald herzlich: Alles Gute!

\* Rodenkirchen umfasst in unserem Fall ziemlich genau den Stadtbezirk II. Das ist Rodenkirchen, Sürth, Weiß, Godorf, Immendorf, Meschenich, Rondorf, Hochkirchen, Hahnwald und Michaelshoven, geht aber auch hoch bis Marienburg, Bayenthal, Zollstock und Raderthal / Raderberg. Außerdem gibt's bei uns HELFAs aus Südstadt, Brühl, Hürth, Wesseling.

**[helfa.gutesachen.com](http://helfa.gutesachen.com)\*\***

(falls Du diese Seite jemandem „weiterempfehlen“ möchtest)

*\*\* [helfa.gutesachen.com](http://helfa.gutesachen.com) ist eine rein private und null kommerzielle Website zur reinen Information für Interessierte. Insofern bedarf es keines Impressums und keiner weiteren Datenschutzrichtlinie – selbstverständlich geben wir gfs. freiwillig uns zugesandte Daten nicht an Dritte, also jemanden außerhalb des HELFA-Netzwerkes weiter und sind bemüht, dass auch von außen niemand unberechtigten Zugriff darauf erhält.)*

Stand 8. Mai 2023 – Alles Gute! vom Wunderbear (Jens Lo)

**HELFA-Gruppe Köln-Rodenkirchen**  
**[helfa.gutesachen.com](http://helfa.gutesachen.com) · eMail: [helfa@gutesachen.com](mailto:helfa@gutesachen.com)**



### **H.E.L.F.A. = Helfer Engagieren sich Liebevoll Für Andere**

HELFA ist ein 2020 eingeführtes und nun deutschlandweites Netzwerk von wunderbaren Menschen, die sich unterstützen, stärken, treffen und Gemeinsames voranbringen. Organisiert in Gruppen, die klein genug sind, dass man sich im echten Leben jederzeit sehen kann. – In Köln gibt's derzeit 7 Gruppen, wir hier sind im Stadtbezirk Rodenkirchen.

### **Die Basis – 2 Grundlagen:**

**Schenken ohne Bedingungen.** Unabhängig von Geld oder Tausch geht es darum, zu geben und zu nehmen, ohne dass irgendwelche Erwartungen bestehen oder Ausgleich nötig ist.

**In persönlichem Kontakt sein.** Sich gegenseitig kennen, sich im echten Leben treffen, Gemeinsames unternehmen. Jeder HELFA ist persönlich bekannt, zumindest einigen anderen HELFAs.

## Aufbau und Struktur:

**Echtes Leben digital organisiert:** Verabredet, abgesprochen und Unterstützung organisiert wird derzeit über die App „Telegram“ auf Smartphones oder Computer (Telegram ist ein Kommunikationswerkzeug ähnlich wie WhatsApp; Download über Appstore oder Playstore oder direkt hier...). Dort besteht eine geschlossene Gruppe, in der alle HELFAs der entsprechenden Region sich austauschen und Neues erfahren können.

**Menschen kennenlernen:** Bevor Du in unsere / eine andere Gruppe kommst, wird über eine Empfangsgruppe ein persönlicher Kontakt hergestellt, z.B. bei einem 1:1-Treffen oder in kleiner Gruppe das Wichtigste erläutert und so die Voraussetzung geschaffen, dass Du mitmachen kannst.

**Jeder Helfa kann eigene Ideen einbringen,** Treffen und Unternehmungen anregen und organisieren, jederzeit Wünsche äußern und Angebote machen.

**Moderatoren,** die allen Mitgliedern der Gruppe zur Seite stehen, geben eine Einführung darin, wie alles funktioniert, helfen bei Schwierigkeiten und leiten überregionale Anfragen weiter.

Konkret organisieren wir das Kennenlernen von neuen HELFAs sowie die Gruppen-Treffen, fügen zu den wichtigen Gruppen hinzu, helfen bei technischen Problemen und behalten möglichst den Überblick. In Rodenkirchen sind wir z.Z. vier Moderatoren.

**Regelmäßige Treffen:** Es gibt mindestens einmal im Monat gruppenweite Treffen, um einander besser kennen zu lernen, Neues auszutauschen, aktuelle Inspirationen oder akute Bedürfnisse mit den anderen zu teilen. Wie es grad geht und was im Leben grad für schöne Dinge oder besondere Herausforderungen bestehen – persönliches Interesse aneinander leben. Genau dies hat eine besondere Bedeutung für viele, die im Kreis von Helfa nach langer Zeit wieder „ganz normal“ reden können und sich wertgeschätzt fühlen.

**Themen-Gruppen:** Es gibt HELFA-interne Gruppen zu den verschiedensten Themen, Interessen und Lebenssituationen. In allen diesen Gruppen ist gewährleistet, dass man es nur mit echten Menschen zu tun hat, die von anderen HELFAs gekannt und meist auch besonders gemocht werden.. Das ist sehr hilfreich, praktisch und einander verbindend. Außerdem gibt es ein paar **Info- und Hilfe-Kanäle von HELFA**, die für jeden interessant sein können..

## Unsere Voraussetzungen:

Jede HELFA-Gruppe kann sich eigene Spielregeln geben. Wir in Köln-Rodenkirchen haben uns darauf geeinigt, dass wir ins unserer Gruppe

- **nichts Politisches** (dafür haben wir eine eigene politische Gruppe eingerichtet) und
- **keine Sprachnachrichten** posten.

Daraus, dass es bei Helfa um Gemeinsames, Schönes, Inspirierendes geht, um alles, was einander unterstützt und nach vorn bringt, ergibt sich eigentlich alles Weitere:

Akzeptable Umgangsformen, also Respekt voreinander, Sympathie und Interesse füreinander und eine Sprache, die dies auch so kommuniziert – bis meist hin zu gelebter Liebe, Zusammenhalt, Menschlichkeit, Wertschätzung, Empathie und ja zum Leben an sich.

---

**Ansonsten gibt es die ausdrückliche Vorgabe, dass bei HELFA grundsätzlich folgendes nicht auftaucht:**

- **keine Aufrufe zu Demonstrationen, Petitionen, Austausch zu Meinungen bzgl. politischer Sichtweisen oder auf das große C-Thema / Spritzen / sonstige Themen der Aufregung, Empörung oder gar Schuldzuweisung / Verächtlichmachung Anderer**
- **keine Tauschgeschäfte, oder gar bezahlte Dienstleistungen, Werbung und sonstig Kommerzielles (also alles, was Geld kostet)** Für super Interessantes / Veranstaltungen, die Geld / Eintritt kosten, haben wir allerdings eine Gruppe „Pinnwand“ eingerichtet..
- **natürlich keine Beleidigungen, Pornographie, pauschale Diskriminierungen oder sonstig Lebens- / Menschenfeindliches.**

---

## Untergruppen von und für uns:

Wir haben Untergruppen erstellt, damit wir uns themenspezifisch übersichtlich austauschen können, z.B. zu „Natur + Garten“, „Gesundheit + Spiritualität“ und „Tanzen + Veranstaltungen“.