



**Oktober
2020**

Sehr geehrte Damen und Herren,
Betroffene, Angehörige und Interessierte,

wir, als Genesungsbegleiter-Vertretung in NRW,
bieten an unserem Standort in Köln auch Einzelgespräche zur Beratung, Informationen und vielfältige Gruppenaktivitäten für Hilfesuchende und Interessierte an.

Unser Institut nennen wir Peer-Akademie.
Unser Anliegen ist es, Aufklärungs-, Präventions- und Antistigma-Arbeit für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu leisten.

Mit Fragen und Anregungen, zur Anmeldung für Angebote oder zur Vereinbarung von Terminen, kontaktieren Sie uns auch gern außerhalb der Öffnungszeiten per E-Mail oder auf dem Anrufbeantworter. Darüber hinaus können Sie sich für Angebote, deren Termine noch nicht feststehen, unverbindlich in eine Interessentenliste aufnehmen lassen und wir informieren Sie, sobald es Neuigkeiten dazu gibt.

Sie werden bei uns von erfahrenen Genesungsbegleitern unterstützt, die sich im Rahmen ihrer Ausbildung mit ihrer Erkrankung und Genesung differenziert auseinander gesetzt haben und ihr Erfahrungswissen im Umgang mit psychischen Erkrankungen ehrenamtlich zur Verfügung stellen.

Dies wird uns durch Förderungen des LVR und der Bösen-Stiftung sowie durch den Weiterbildungsträger LebensART ermöglicht, der uns die Räumlichkeiten zur Verfügung stellt.



Dafür bedanken wir uns herzlich!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Offene Sprechzeit

Wir bieten sowohl telefonische als auch persönliche Beratung für Betroffene und Angehörige rund um das Thema psychische Erkrankung und Genesung an.

Persönliche Beratungstermine können Sie telefonisch oder per E-Mail mit uns vereinbaren.

Sabine Grode

**E-Mail: sabine.grode@ex-in-nrw.de
dienstags von 9:00 - 13:00**

Marcus Schreiner

**E-Mail: marcus.schreiner@ex-in-nrw.de
dienstags von 17:30-22:30**

Genesungsgruppe

Offene Gesprächsgruppe für Betroffene. Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen. Es gibt keine festgelegten Themen. Die Teilnehmenden einigen sich auf Gesprächsthemen, auch aus Ihrem persönlichen Alltag. Unser Ziel kann sein: die Förderung von Ressourcen, Genesungswege aufzuzeigen, Prozesse in Gang zu bringen und den Austausch und die Interaktion zwischen den Teilnehmenden zu fördern. Die Gruppe wird voraussichtlich alle 14 Tage mittwochs stattfinden, sofern eine Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen erreicht wird. Eine frühzeitige Anmeldung der Interessierten ist daher Voraussetzung. Teilnehmerzahl: 5-12

**Leitung: Doris Jäger
Genesungsbegleiterin
und EX-IN Trainerin**

Termine stehen noch nicht fest.

EX-IN NRW Team KÖLN

Tel: 0221 - 690 17 859

Bergisch Gladbacher Straße 1031

51069 Köln

www.ex-in.nrw

koeln@ex-in.nrw

www.peer-akademie.de



**Oktober
2020**

Nachtcafé

Kennenlernen und Erfahrungsaustausch für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Offener Treff außerhalb der üblichen Geschäftszeiten

**mit Marcus Schreiner
Genesungsbegleiter**

dienstags von 17:30-22:30

Kollegiale Beratung

Die Kollegiale Beratung wendet sich an in Arbeit befindliche Genesungsbegleiter und interessierte Profis.

Ziel ist die Beleuchtung der unterschiedlichen Perspektiven der im psychiatrischen Alltag Tätigen und was beim System Arbeit im Beziehungszusammenhang störend oder irritierend wirkt.

Mit konkreten Fallbeispielen aus dem Arbeitsalltag werden anhand eines festgelegten Ablaufs und verschiedener Methoden der Kollegialen Beratung, einzelne Arbeits- und Beziehungssituationen gemeinsam strukturiert und in Form einer systemischen Betrachtungsweise reflektiert. Die Ergebnisse dieser lösungsorientierten Methode können direkt in den Arbeitsalltag integriert werden.

Die Kollegiale Beratung findet vierteljährlich statt. Anmeldung für den nächsten Termin bitte bis spätestens 17.10.2020.
Teilnehmerzahl: 8-12

**Leitung: Sabine Grode
Genesungsbegleiterin
und EX-IN Trainerin**

Nächster Termin: 24.10.2020.

Draußen unterwegs

Freiräume mit den Füßen zu erobern und zu erweitern ist unser Anliegen.

Die Idee ist, von Dellbrück aus in Gemeinschaft die schönen abwechslungsreichen Wald- und Wasserlandschaften zwischen Rhein, Dhünn und Strunde mit offenen Augen zu durchstreifen. „Stramm“ wandern, spaziergehen, abenteuernd oder auch achtsam pilgern auf dem nahegelegenen Jakobsweg, der nordöstlich dem Eifgenbach-Tal folgt.

Unterwegs lassen sich schon Ideen, Vorstellungen und Wünsche sammeln, Anregungen für nächste Touren – wir beide sind mit Sicherheit nicht die einzigen Expert*innen in Sachen 'Draußen-Sein'!

Unser Vorschlag für Oktober ist: Wandern und Wissen verbinden. Staunen über die dreihundert Millionen Jahre Erdgeschichte vor unseren Augen auf dem Geopfad Bergisch-Gladbach.

Die rund 10 km lange Strecke führt - oft auf schmalen, naturbelassenen Pfaden - aufwärts, abwärts, ostwärts fast bis Herrenstrunden. Über eine Strecke des Literaturpfads und durch das Strundetale kehren wir zurück.

Treffen 12:30 an der S-Bahn Bergisch-Gladbach. Gemeinsam gehen wir von dort zum Marktplatz, wo die Wanderung um 12:50 beginnt. Für Kölnerinnen und Kölner wird nach Anmeldung zu sparenden Gruppen-Tickets ins Gladbacher Tarifgebiet geschaut.

Teilnehmerzahl: ca. 10

**mit Margit Petzold
und Britta Goldner
Genesungsbegleiterinnen**

Nächster Termin: 17.10.2020.

EX-IN NRW Team KÖLN

Tel: 0221 - 690 17 859

Bergisch Gladbacher Straße 1031

51069 Köln

www.ex-in.nrw

koeln@ex-in.nrw

www.peer-akademie.de



**Oktober
2020**

Recovery-Gruppe

In 5 Modulen wollen wir mit Hilfe eines Manuals einen persönlichen Recovery-Plan erstellen.

Ziel kann sein, sich mit dem eigenen Recovery- bzw. Genesungsprozess auseinanderzusetzen.

- Einführung in die Recovery-Planung
- Stabil bleiben
- Umgang mit Höhen und Tiefen
- Wie es nach einer Krise weitergehen kann
- Deine Ziele und Träume verfolgen

Die Gruppe wird voraussichtlich alle 14 Tage stattfinden.

Voraussetzung sind mindestens fünf verbindliche Anmeldungen für alle Module. Die Termine werden mit den Interessierten abgestimmt.
Teilnehmerzahl: 5-12

**Leitung: Doris Jäger
Genesungsbegleiterin
und EX-IN-Trainerin**

Termine stehen noch nicht fest.

**Telefonische Anmeldung zu unseren Angeboten immer dienstags
9:00 - 13:00 und 17:30 -22:30
und außerhalb der Öffnungszeiten per
E-Mail oder sprechen Sie auf Band.**

Gott und die Welt Glaube, Identität und die "Anderen"

Kann mein Glaube eine Hilfe in der Krise sein? Wie beeinflusst das meine Haltung zu meiner Identität? Wie bewerten andere meine Art zu glauben oder nicht zu glauben?

**Leitung: Britta Goldner
Genesungsbegleiterin
mit Seelsorgeausbildung**

Termine stehen noch nicht fest.

Körper und Stimme: Singen macht glücklich!

Körperwahrnehmungsübungen haben in dieser Gruppe genauso ihren Platz wie Atemtechnik und Stimmbildung.

Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach unserer ganz ureigenen Stimme und der in uns liegenden Kraft, die sie uns zugänglich machen kann. Zusammen singen und tönen wir und setzen das Gelernte in einfachen Liedern um. Wir erleben unseren Körper als lebendiges Instrument und lernen auf ihm zu spielen. Musikalische Vorkenntnisse sind NICHT erforderlich.
Teilnehmerzahl: 5-10

**Leitung: Lina Reitemeier
Genesungsbegleiterin
und ausgebildete Sopranistin**

Termine stehen noch nicht fest.

EX-IN NRW Team KÖLN

Tel: 0221 - 690 17 859

Bergisch Gladbacher Straße 1031
51069 Köln

www.ex-in.nrw

koeln@ex-in.nrw

www.peer-akademie.de