



**November
2020**

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

wir, als Genesungsbegleiter-Vertretung in NRW,
bieten im Rahmen unseres Projektes Peer-Akademie
auch Einzelgespräche zur Beratung, Informationen
und vielfältige Gruppenaktivitäten für Hilfesuchende
und Interessierte an.

Unser Anliegen ist es, Aufklärungs-, Präventions-
und Antistigma-Arbeit für Menschen mit psychi-
schen Erkrankungen zu leisten.

Sie werden bei uns von erfahrenen Genesungsbe-
gleitern unterstützt, die sich im Rahmen ihrer Aus-
bildung mit ihrer Erkrankung und Genesung differen-
ziert auseinander gesetzt haben und ihr Erfahrungswissen im Umgang mit psychischen Erkrankungen ehrenamtlich zur Verfügung stellen.

Mit Fragen und Anregungen, zur Anmeldung für An-
gebote oder zur Vereinbarung von Terminen, kontak-
tieren Sie uns auch gern außerhalb der Öffnungs-
zeiten 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 infor-
mieren Sie, sobald es Neuigkeiten dazu gibt.
Unser Hygienekonzept ermöglicht es uns, dem Infek-
tionsschutz verantwortlich Rechnung zu tragen und auch
in Zeiten mit größeren Restriktionen, Gruppenangebote
und Einzelgespräche stattfinden zu lassen. Die Voraus-
setzung dafür ist aktuell jedoch Ihre Anmeldung auch
zu offenen Angeboten.

Dies alles wird uns durch Förderungen des LVR und
der Bösken-Stiftung sowie durch den Weiterbildungs-
träger LebensART ermöglicht, der uns die Räum-
lichkeiten zur Verfügung stellt.



Dafür bedanken wir uns herzlich!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Offene Sprechzeit

Wir bieten sowohl telefonische als auch persön-
liche 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 Teil-
nehmenden zu fördern. Die Gruppe wird ab dem
11.11.2020 alle 14 Tage mittwochs stattfinden.

Teilnehmerzahl: 5-12

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

**alle 2 Wochen mittwochs
von 17:00 - 19:00**

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



**November
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 28.11.2020.

Teilnehmerzahl: 8-12

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

Nächster Termin: 05.12.2020.

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, abenteueren 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'!

Der nächste Frischluft-Termin ist im Dezember. Wir wollen von der Peer-Akademie Dellbrück aus nach Norden gehen. Zum Höhenfelder See, am Mutzbach entlang, zum Wildpark Dünnwald. Das Waldgebiet hat Raum für eine längere Wanderung. Es könnte aber auch ein kürzerer Spaziergang werden.

Wie die Wünsche bei Anmeldung aussehen, so wird die Route geplant.

Teilnehmerzahl: ca. 10

**mit Margit Petzold
und Britta Goldner
Genesungsbegleiterinnen**

Nächster Termin: Samstag, 05.12.

**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.**

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



**November
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



Peer-Akademie Köln Baustelle

Ein Projekt des EX-IN NRW e.V.

Im April diesen Jahres eröffnete offiziell der neue Standort des EX-IN-NRW e.V. in Köln-Dellbrück als zentrale Genesungsbegleiter-Vertretung im Rheinland, neben der Geschäftsstelle in Münster. Der Verein, der 2012 in Münster zur Vernetzung von Genesungsbegleitern in NRW gegründet wurde, leistet mit seinen mittlerweile über 100 Mitgliedern durch vielfältige Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit, des Austauschs und der Weiterbildung zur Professionalisierung von Genesungsbegleitern fundierte und erfolgreiche Arbeit.

Jetzt wurde auch für Köln ein neuer Standort des EX-IN-NRW e.V. geschaffen. Dabei ist der Name „Baustelle“ des Standortes symptomatisch für den Prozess und gleichzeitig Programm: Die Räumlichkeiten wurden durch Vereinsmitglieder in Eigeninitiative und Eigenarbeit renoviert und gestaltet. Seit Anfang dieses Jahres fanden zahlreiche Koordinierungstreffen zur konzeptionellen Planung und Umsetzung statt. Der Name „Baustelle“ steht auch für den Prozess der ständigen Erweiterung, Entwicklung und Verbesserung der Angebote vor Ort.

Das Angebot unseres Projektes „Peer-Akademie“ richtet sich an Hilfesuchende, Angehörige und Interessierte und soll auch der Vernetzung von Betroffenen, Diensten und Menschen vor Ort dienen. Das Programm reicht von Beratungsgesprächen bis hin zu Gruppenangeboten. Die Umsetzung unserer ehrenamtlichen Arbeit wird durch eine Förderung des LVR ermöglicht.

Genesungsbegleiter bieten hier aber auch das an, was ihnen selber bei der Stabilisierung und Neuorientierung ihres Lebens geholfen hat oder was sie durch Fähig- und Fertigkeiten aus früherer Berufs-, Sozial- oder Kreativ-Tätigkeit als hilfreich und stabilisierend erlebt haben.

Gleichzeitig wollen wir mit unserer Arbeit allgemein Aufklärungs-, Präventions- und Antistigma-Arbeit für Menschen mit psychischen Erkrankungen leisten. Hier soll auch ein Ort der Begegnung und Bildung für Genesungsbegleiter und interessierte Profis entstehen.

Sie erreichen uns

mit dem Auto:

A 3 Ausfahrt Köln Dellbrück, B 506 Richtung Bergisch Gladbach

Im Hof kann man nicht parken. An der Straße gibt es öffentliche und kostenfreie Parkplätze.

mit dem ÖPNV:

Bahnhof Köln Dellbrück
mit den Zügen S11 und RB26

Haltestelle Dellbrück Hauptstraße
mit den Stadtbahnen Linie 3 und 18

Haltestelle Von-Quadt-Straße
mit den Bussen Linie 154 und 436

Haltestelle Möhlstraße
mit dem Bus Linie 435

Am Gebäude steht „Werheit“.
Zugang durch die Hofzufahrt, dann links auf die Rampe



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