



Januar
2021

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 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.

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. Unser Hygienekonzept ermöglicht es uns, dem Infektionsschutz verantwortlich Rechnung zu tragen und auch in Zeiten mit größeren Restriktionen, Gruppenangebote und Einzelgespräche stattfinden zu lassen. Die Voraussetzung dafür ist aktuell jedoch Ihre frühzeitige Anmeldung, auch zu offenen Angeboten.

Dies alles wird uns durch Förderungen des LVR und der Bösken-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**

Während des Lockdowns ist unser Standort geschlossen. Gruppenangebote können nicht stattfinden. In Ausnahmefällen bieten wir jedoch persönliche Beratungsgespräche vor Ort an. Updates gibt es auf: www.peer-akademie.de

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.

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





**Januar
2021**

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.

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 06.03.2021.

Teilnehmerzahl: 8-12

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

Nächster Termin: 13.03.2021.

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'!

Die für Dezember geplante Tour werden wir im Februar gehen: Wilde Waldpfade wechseln mit geraden Gutshaus-Alleen. Ein Gewerbepark und Pferdekoppeln. Ein unter Schilfrohr verstecktes kleines, fast verlandetes Gewässer. Dann zum Schluß die weite Wasserfläche des Höhenfelder Sees. Der Wendepunkt der Wanderung ist das Waldbad.

Spannende Geschichte: Entstanden vor knapp 100 Jahren auch als eine Baustelle mit Eigeninitiative und gemeinsamem Engagement 'von unten'. Der Mutzbach wurde damals an passender Stelle verbreitert und vertieft.

Die ganze Wanderstrecke weiter zum Höhenfelder See und dann bis Dellbrück beträgt insgesamt 10 km. Sie ist weitgehend flach bis leicht wellig.

Teilnehmerzahl: ca. 10

**mit Margit Petzold
und Britta Goldner
Genesungsbegleiterinnen**

Nächster Termin: Februar 2021.

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



**Januar
2021**

Hast Du Töne?

Ein Experiment uns online mit dem Thema Musik zu begegnen, wie auch immer, je nach Laune und Talenten der Mitwirkenden, Austausch über die Lieblingsmusik und was sie uns bedeutet, Lieder selbst spielen oder vielleicht gemeinsam singen.

Wer weiß was dabei passiert?!

Probierhalber wöchentlich montags von 16:30 bis 18 Uhr.

Einen Einwahllink erhalten Sie, wenn Sie sich bis spätestens 12:00 am Tag der Veranstaltung per Email bei lebensarttoennes@gmail.com anmelden.

Unter <https://test.bigbluebutton.org/> können Sie vorab die Einwahl mit Ihrem Computer oder Smartphone testen, wenn Sie bisher keine Erfahrung mit Big Blue Button haben.

**Moderatoren: Gudrun Tönnies
Musikliebhaberin**

und wer sonst noch moderieren möchte

montags von 16:30 - 18:00

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

**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.**

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.

Wir entwickeln zur Zeit weitere Online-Angebote, die wir in den nächsten Monaten an dieser Stelle präsentieren werden. Auch hier würden wir uns freuen, wenn Sie uns mit Anfragen und Ideen inspirieren.

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 letzten 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 letzten 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 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

