



**August  
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 unserer Öffnungszeiten per E-Mail oder auf dem Anrufbewerber. 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](mailto:sabine.grode@ex-in-nrw.de)  
dienstags von 9:00 - 13:00**

**Marcus Schreiner**

**E-Mail: [marcus.schreiner@ex-in-nrw.de](mailto:marcus.schreiner@ex-in-nrw.de)  
dienstags von 17:30-22:30**

## **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](http://www.ex-in.nrw)**

**[koeln@ex-in.nrw](mailto:koeln@ex-in.nrw)**

**[www.peer-akademie.de](http://www.peer-akademie.de)**



**August  
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.  
Teilnehmerzahl: 8-12

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

**Termine stehen noch nicht fest.**

### **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.**

### **Draußen unterwegs**

Freiräume mit den Füßen zu erobern und zu erweitern ist unser Anliegen. Die Idee ist, von Dellbrück aus in Gemeinschaft die Wald- und Wasserlandschaften zwischen Rhein, Dhünn und Strunde mit offenen Augen zu durchstreifen. „Stramm“ wandern, spazieren gehen, abenteuerlich oder auch achtsam pilgern auf dem nahegelegenen Jakobsweg. Der Start im August: Eine ca. 10 km weite Rund-Wanderung durch das Thielenbruch, die Schluchter Heide und den Gierather Wald. Zum Ausklang ein Rastplatz gegen die Abendsonne. Picknick bei Sommerwetter. 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'!  
Teilnehmerzahl: ca. 10

**mit Margit Petzold und Britta Goldner  
Genesungsbegleiterinnen**

**Am 15.08. von 15:00 bis ca. 19:30**

**EX-IN NRW Team KÖLN**

Tel: 0221 - 690 17 859

Bergisch Gladbacher Straße 1031

51069 Köln

**[www.ex-in.nrw](http://www.ex-in.nrw)**

**[koeln@ex-in.nrw](mailto:koeln@ex-in.nrw)**

**[www.peer-akademie.de](http://www.peer-akademie.de)**