



**Dezember
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 die Einhaltung der 3G-Regel und 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 17:30-22:00**

Philosophischer Salon

Das Angebot "Offener Talk - Offene Türen" hat einen neuen Namen. Austausch über das, was uns bewegt, was wir immer schon mal wissen wollten, anderen mitteilen möchten...ausprobieren. Dienstags 19:00 bis 21:00 in unregelmäßigen Abständen. Einlass 18:45 Uhr.

Unser Thema:
...steht noch nicht fest...

Wie beim letzten mal wieder philosophieren wir in einer Hybridveranstaltung:
An der Onlinediskussion können auch Besucher der Peer-Akademie vor Ort teilnehmen.

Einwahllink:
<https://online.lebensartweiterbildung.de/b/ex--tg6-n6g>

**mit Margit Petzold
Genesungsbegleiterin**

Nächster Termin: steht 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





Dezember
2021

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 Methode können direkt in den Arbeitsalltag integriert werden. Die Kollegiale Beratung findet vierteljährlich statt, immer von 11:00 -17:00. Anmeldung für den nächsten Termin bitte bis spätestens 04.12.2021.

Teilnehmerzahl: 8-12

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

Nächster Termin: 11.12.2021.

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 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 Route für den nächsten Termin ist noch in Planung. Vorschläge per Email sind wie immer willkommen.

Teilnehmerzahl: ca. 10

**mit Margit Petzold
und Britta Goldner
Genesungsbegleiterinnen**

Nächster Termin: steht noch nicht fest.

Die derzeitige Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine frühzeitige Anmeldung und eine Bescheinigung, dass Sie die Corona 3G-Regel erfüllen, Sie also geimpft, genesen oder getestet sind.

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



**Dezember
2021**

All In - Kreativ, aber wie?!

Einen Abend Zeit, um sich auszudrücken, Dinge auf den Punkt zu bringen oder der Kreativität freien Raum zu lassen.

Ihr wollt Euch ausdrücken, in Schrift oder in anderen Formen wie Bildern, Skulpturen oder Collagen?

Ich begeben mich aus Überzeugung mit Euch auf den Weg!

Das Material steht kostenfrei zur Verfügung und kann nach Bedarf bestellt werden.

Nur beim Schreiben hat es sich bewährt, das eigene Notizbuch oder den eigenen Laptop mitzubringen.

Auch diejenigen, für die dieses Feld absolutes Neuland ist, sind herzlich willkommen!

Keinen Funken Kreativität im Blut?
Ach was - lass Dich inspirieren!

Gerade die gestalterische Tätigkeit erfüllt hier, außer erwünscht, nicht nur einen Selbstzweck.

Es können vorgegebene Themen ausgewählt oder eigene Themensets gestaltet werden.

Wir treffen uns immer dienstags.

Ich freue mich auf Euch!

Das Angebot pausiert nach Weihnachten und findet am 28.12. und 04.01. nicht statt.

**mit Ann-Katrin Schwederski
Genesungsbegleiterin und
Autodidaktin im künstlerischen Bereich**

dienstags 19:00 - 21:00

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?!

Jeden ersten Montag im Monat mit Bernd und jeden dritten Montag im Monat mit Gudrun.

Von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Benutzen Sie den Einwahllink

<https://online.lebensartweiterbildung.de/b/ex--wrt-4uj>

**Moderatoren: Gudrun Tönnies und
Bernd Andreas Czarnitzki**

und wer sonst noch moderieren möchte

Nächster Termin: 06.12.2021.

Nachtcafé

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

**mit Marcus Schreiner
Genesungsbegleiter**

dienstags von 17:30 - 22:00

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



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:

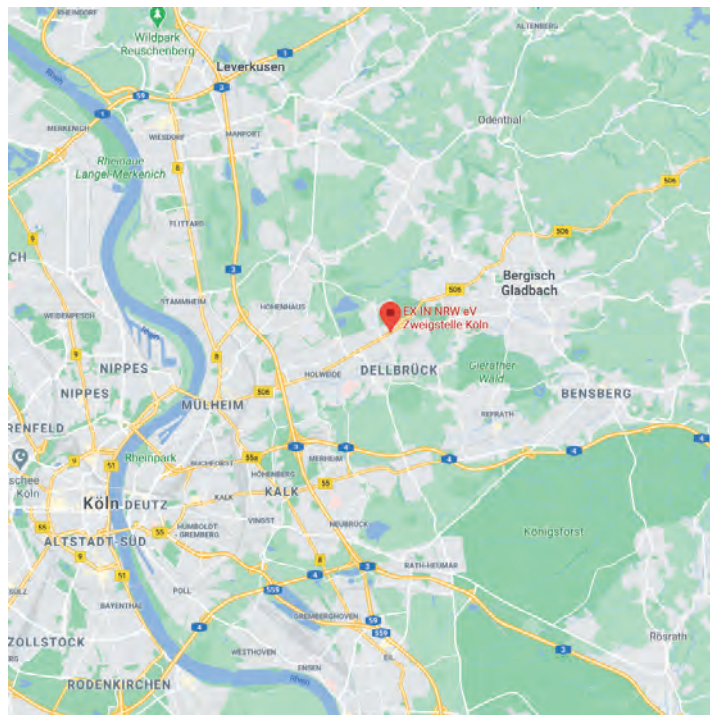
Bahnhof Köln Dellbrück
mit den Zügen S11 und RB26

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

