Genesungsbegleiter

Januar bis Juni 2024

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 psychischen 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.

Ziele finden. Kurs nehmen. Boesken-Stiftung

LebensART Beratung Fortbildung Projekte

LVR Qualität für Menschen

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 per E-Mail mit mir vereinbaren.

Marcus Schreiner
E-Mail: marcus.schreiner@ex-in.nrw
dienstags 18:00-22:00 vor Ort

Kollegiale Beratung

Die Kollegiale Beratung wendet sich an **in Arbeit befindliche Genesungsbegleiter, Peer-Berater*innen 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 16:00 -19:00 Uhr
Termine 2024 - 21.02. - 19.06.
Teilnehmerzahl: 8-12.
Die Teilnahme ist auch online möglich

Leitung: Gudrun Tönnes
Anmeldung eine Woche vorher unter koeln@ex-in.nrw

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

Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

Genesungsbegleiter

Januar bis Juni 2023

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 18:00 bis 20:00 in unregelmäßigen Abständen. Einlass 17:45 Uhr.
Das nächste Thema steht noch nicht fest.
Einwahllink:

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

mit Margit Petzold
Genesungsbegleiterin

Aktuelle Termine unter:
https://www.peer-akademie.de/aktuelles/

Treffen zur Vernetzung

Das Treffen zur Vernetzung von Peers, GenesungsbegleiterInnen, Arbeitgebern und Kooperationspartnern fand letztmals 2019 im BTZ in Köln Ehrenfeld statt.
Seit 2023 lassen wir das Format wieder aufleben.

Geplant sind weitere Termine für 2024 die ersten beiden sind am 11.01.24 und am 11.04.24 jeweils donnerstags von 17:00 bis 19:30,
wir bitten um Anmeldung eine Woche vorher an koeln@ex-in.nrw

Herzlich Willkommen
sind alle FreundInnen von EX-IN.

Gastgeberin ist Gudrun Tönnes

Aktuelle Termine unter:
https://www.peer-akademie.de/aktuelles/

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.

mit Margit Petzold
und Britta Goldner
Genesungsbegleiterinnen

Aktuelle Termine unter:
https://www.peer-akademie.de/aktuelles/

Offener Treff

Zwangloses Beisammensein bei Kaffee und Keksen für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

mit Bernd Höhne
Genesungsbegleiter

dienstags von 16:00 - 18:00

Nachtcafé

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

mit Marcus Schreiner
Genesungsbegleiter

dienstags von 18:00 - 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

Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.
DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

Genesungsbegleiter

Januar bis Juni 2023

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 Formen wie Bildern, Skulpturen oder Collagen, ich begebe mich aus Überzeugung mit Euch auf den Weg!

Das Material steht kostenfrei zur Verfügung und kann nach Bedarf bestellt werden.
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 jeden 1. und 3. Dienstag.
Ich freue mich auf euch!

Anmeldungen an f.keller76@gmx.de

mit Frank Keller
Kunstbegeisteter

Aktuelle Informationen unter:
https://www.peer-akademie.de/aktuelles/

Auch bei den vielen offenen Angeboten bitten wir um eine formlose Anmeldung per Email.
Das hilft uns besser planen zu können und Ihnen damit wir Sie über etwaige Teminänderungen auch kurzfristig informieren können.

Hast Du Töne?

Wir begegnen uns online mit dem Thema Musik je nach Laune der Mitwirkenden, Austausch über die Lieblingsmusik und was sie uns bedeutet.
Jeden ersten Montag im Monat
Von 18:00 bis 19:30.

Die nächsten Termine:

08.01.24 (01.0.24 entfällt), 05.02.24 - 04.03.24 - 08.04.24 (01.04.24 entfällt)
06.05.24 - 03.06.24

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

Links zum Anklicken finden Sie hier:

https://www.peer-akademie.de/peer-akademie/onlineangebote

Moderation: Gudrun Tönnes

Aktuelle Informationen unter:
https://www.peer-akademie.de/aktuelles/

Wir probieren mal was Neues!

In diesem Online-Kurs geht es darum, Neues auszuprobieren. Wir werden reinschnuppern in Aktivitäten, die man sonst vielleicht eher nicht austesten würde. Am 23.11. ging es los mit Lachyoga. Zukünftig entscheiden wir gemeinsam, was wir als Nächstes ausprobieren wollen. Das kann wunderschön werden. Jeden 4. Donnerstag. Nutzen Sie bitte den Einwahllink:
https://online.lebensartweiterbildung.de/b/pee-734-vlc-5vb

mit Beat Burger
Genesungsbegleiter

Aktuelles unter:
https://www.peer-akademie.de/aktuelles/

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

Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Peer-Akademie Köln

Baustelle

Ein Projekt des EX-IN NRW e.V.

Im April 2020 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 Line 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

Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND