



# SELBSTHILFE

Die ALTERNATIVE zur Psychiatrie:

**LPE** *Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.*

Herner Straße 406, 44 807 Bochum, Haltestelle Rensingstraße

Tel. 0234 / 640 5102 oder 0234 / 70 890 520

[www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

## Offene Cafés

jeden Montag 15 bis 17 Uhr & jeden Freitag 14 bis 17 Uhr

## Selbsthilfegesprächsgruppe für Psychiatrie-Erfahrene

jeden Montag 17.15 bis 18.45 Uhr

## Gruppe für Junge (18-35 Jahre) Psychiatrie-Erfahrene

zur Zeit nicht

## Gartengruppe Mittwoch ab 14 Uhr Treffen, ab 15 Uhr im Garten

Donnerstags Selbsthilfegarten-Tag Eltern und Kinder

1. Di im Monat Frauen/Inter\*/Trans\*-Café: alle 0157 3451 0993, wirgarten@gmx.net

## Achtsamkeitsgruppe: jeden Donnerstag ab 18.30 Uhr

## Aktiventreffen/Plenum jeden 1. Mittwoch im Monat 18 Uhr

## Hilfe bei PC-, Mail- und Internetproblemen: jeden Freitag 16 – 17 Uhr

**Psychopharmaka Beratung** jeden Dienstag 10 - 13 Uhr & 14 - 17 Uhr 0234 / 640 5102

**Teilhabeberatung** des BPE 0234 / 70 890 520 Mo - Fr 9 bis 15 Uhr

**Stand Februar 2023**

Gefördert durch das **Land NRW.**

