

# Leben und Krisen meistern

## Selbsthilfetag

**Samstag 21. März 2015  
von 11.00 bis 17.20 Uhr**

**Im BTZ Köln-Ehrenfeld  
Vogelsanger Str. 193**



**Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!**

**Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!**

<b>Programm</b>	Moderation: Matthias Seibt
11.00	Begrüßung, Grußwort Helga Loepp (CDU im LVR) Organisatorisches
11.15	<b>Vortrag: Bärbel Lorenz – Raus aus den Elend &gt; Rein ins GLÜCK-LICH-SEIN</b>
11.35	Diskussion zum Vortrag
11:50	Martin Stoffels - Kurzgeschichten
12.00	<b>Vortrag: Miriam Krücke – Flow: Das Leben im Fluss</b>
12.20	Diskussion zum Vortrag
12.35	Vorstellung der Arbeitsgruppen
12.45	Mitgliederversammlung Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW
13.10	Mittagspause      Mittagessen muss selbst organisiert werden.
<b>14.30</b>	<b>Workshops</b>
1.) Bärbel Lorenz	Effektive Seelenwerkzeuge kennen lernen
2.) Miriam Krücke	Flow – Vertiefung zum Vortrag
3.) Claudia Schmitz	Krisen gehören zum Leben – Bewältigungsstrategien und rechtzeitig bemerken können den Alltag stärken
4.) Helga Mann	Krisenbewältigung bei Doppeldiagnose
5.) Matthias Seibt	Sich als Psychiatrie-Erfahrener outen
6.) Cornelius Kunst	Wie kann ich mich gegen psychiatrische Willkür wehren?
16.00	Kaffeetrinken
17.00	Rückmeldung aus den Workshops
17.15	Schlusswort und Verabschiedung

Info: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Anmeldung wäre nett bei Cornelius Kunst Tel.: 0212 / 53 641, er organisiert Mitfahrgelegenheiten (Auto und Bahn); Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens NRW Gruppenticket für 42,- Euro. Nur auf vorherigen Antrag möglich.

Anfahrt: DB Bahnhof Köln-Ehrenfeld oder U-Bahn 3+4 / Straba 13 Haltestelle "Venloer Straße/Gürtel" 5 Minuten Fußweg. Das BTZ ist gegenüber der Diskothek "Underground".

Abfahrt: Um 17.37h geht der RE Ri. Ruhrgebiet/Hamm/Paderborn. Anschluss in Hamm Ri. Bielefeld. Um 18.05h geht der RE nach Siegen, in Köln Umstieg Ri. Münster.