

Stabilisierung und Gesundheit durch Selbsthilfe

Selbsthilfetag

**Samstag 25. März 2017
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!

Programm Moderation: Matthias Seibt

11.00

Begrüßung

Grußwort: Horst Ladenberger, Zentrum für Selbstbestimmtes Leben (ZsL)

Organisatorisches

11.15

Vortrag: Kerstin Riemenschneider – Stabilisierung und Gesundheit durch Selbsthilfe

11.40

Diskussion zum Vortrag

11.55

Vortrag: Claus Wefing – Spiritualität praktizieren trotz seelischer Krisen

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.

14.30

Workshops

1.) Kerstin Riemenschneider

Stabilisierung und Gesundheit durch Selbsthilfe

2.) Claus Wefing

Spiritualität praktizieren trotz seelischer Krisen

3.) Matthias Seibt

Umgang mit Psychopharmaka

4.) Bettina M.

Aufbau einer Selbsthilfegruppe

5.) Tobias T. + Christina K.

Junge Psychiatrie-Erfahrene tauschen sich aus

6.) Sabine Wolfrum

Kreativität und Eigensinn als ein Weg zum finden eigener Ressourcen

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, Email: Cornelius.Kunst@gmx.de Er organisiert Mitfahrgelegenheiten (Auto und Bahn); Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens NRW Gruppenticket für 43,- 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. Anschluss in Hamm Ri. Bielefeld und Paderborn. Um 18.05h geht der RE nach Siegen, in Köln Umstieg Ri. Münster.