

# Selbsthilfetag

## Mit Gefühl und Verstand

SAMSTAG 22. März 2025  
von 10.30 bis 17.15 Uhr



In der Trude-Herr-Gesamtschule in Köln-Mülheim  
Standort Rendsburger Platz 1-3  
51065 Köln

<b>Programm</b>	Moderation: Matthias Seibt
10.30	Begrüßung und Organisatorisches Grüßbotschaft: Ulrike Detjen, Die Linke
10.45	<b>Vortrag von Christina: Selbstwirksamkeit - herausfordernde Situationen meistern</b>
11.10	Diskussion zum Vortrag
11.30	<b>Vortrag von Luan und Jenny: PsyWill (Psychiatrische Willenserklärung)</b>
11.55	Diskussion zum Vortrag
12.15	Vorstellung der Arbeitsgruppen
12.35	Mitgliederversammlung Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW
12.50	Mittagspause      Mittagessen muss selbst organisiert werden.
<b>14.15</b>	<b>Workshops</b>
1.) Christina Knaub (Köln)	Selbstwirksamkeit - herausfordernde Situationen meistern
2.) Luan und Jenny (Bochum)	Projekt PsyWill (Psychiatrische Willenserklärung)
3.) Heike Osten Weber (Bonn)	Seelenbilder malen
4.) Matthias Latteyer (Hamburg)	Ernährung und seelische Gesundheit
5.) Matthias Seibt (Bochum)	Freunde, Bekannte, Verwandte, soziale Beziehungen
6.) Tobias Thulke (Köln)	Siebenmal Montag - Arbeit und Lebensgefühl
15.45	Kaffeetrinken
16.45	Rückmeldung aus den Workshops
17.10	Schlusswort und Verabschiedung



**Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!**  
**Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!**

Anmeldung wäre nett bei Tobias Thulke,  
Tel.: 0157-31133708, Email: [Tobias.T.PE@gmx.de](mailto:Tobias.T.PE@gmx.de)

Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von)  
Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens NRW  
Gruppenticket „SchönerTagTicket NRW“ für 52,20  
Euro. Nur auf vorherigen Antrag möglich.

Bahnhof Köln-Mülheim (12 bis 15 Minuten Fußweg),  
Straßenbahnhaltestelle Grünstraße (Linie 4), für  
innerhalb Köln Reisende in der Nähe der Schule.