

# Selbsthilfe: unsere Orte, unsere Worte

## Selbsthilfetag

**Samstag 01. April 2023**  
**von 11.00 bis 17.20 Uhr**

**In der Trude-Herr-Gesamtschule**  
**in Köln-Mülheim**

**Standort Rendsburger Platz 1-3**  
**51065 Köln**

**Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!**

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

<b>Programm</b>	Moderation: Matthias Seibt
11.00	Begrüßung und Organisatorisches Grußbotschaft: Rodion Bakum, SPD, Mülheim a.d. Ruhr
11.15	<b>Vortrag: Doris Thelen: Konzept Psychiatrie-Patinnen und Paten e.V.</b>
11.40	Diskussion zum Vortrag
11.55	<b>Vortrag: Luise: Mein Weg aus der Psychiatrie</b>
12.20	Diskussion zum Vortrag
12.35	Vorstellung der Arbeitsgruppen
12.50	Mitgliederversammlung Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW
13.20	Mittagspause      Mittagessen muss selbst organisiert werden.

### 14.40

- 1.) Doris Thelen (Aachen)
- 2.) Luise (Bochum)
- 3.) Juli (Bochum)
- 4.) Enrico (Geldern) &  
Christiane (Brandenburg)
- 5.) Luan (Bochum)
- 6.) Tobias Thulke (Köln)

### Workshops

- Konzept Psychiatrie-Patinnen und Paten e.V.
- Mein Weg aus der Psychiatrie
- Radikale Selbsthilfe
- Selbsthilfe im Internet
- Lebensentwürfe – Junge Psychiatrie-Erfarene
- Hörst Du das auch? - Stimmenhören

16.00	Kaffeetrinken
16.55	Rückmeldung aus den Workshops
17.15	Schlusswort und Verabschiedung

### Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

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

Mitfahrgelegenheiten organisiert Brigitte Kaftan. Anfragen werden an Brigitte weitergeleitet.

Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens NRW

Gruppenticket „SchönerTagTicket NRW“ für 47,90 Euro. **Nur auf vorherigen Antrag möglich.**

Bahnhof Köln-Mülheim (12 bis 15 Minuten Fußweg), für Auswärtige, Ankunft: 10.01 Uhr aus Bochum und 9.56 Uhr aus Aachen. Abfahrt: 17.57 Uhr nach Bochum und 18.02 Uhr nach Aachen.

Straßenbahnhaltestelle Grünstraße (Linie 4), für innerhalb Köln Reisende in der Nähe der Schule.