

## Telefonzeiten

### **Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.**

Herner Straße 406, 44 807 Bochum

Stand August 2022

### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung**

0234 / 70 890 520

Mo, 9-12 Uhr: Carina Niedermann, 10-14Uhr offene Beratung

Di 10-13 Uhr Ramona Lettkamp und 14-17 Uhr Carina Niedermann

Mi 9-12 Uhr Carina Niedermann

Do, 14-18 Uhr Luan Engelns

Fr 9-15 Uhr Luan Engelns und Ramona Lettkamp

Die Berater\*innen sind auch per Mail zu erreichen: Björn Depel, [depel@eutb-bpe.de](mailto:depel@eutb-bpe.de); Luan Engelns, [engelns@eutb-bpe.de](mailto:engelns@eutb-bpe.de); Ramona Lettkamp, [lettkamp@eutb-bpe.de](mailto:lettkamp@eutb-bpe.de); Carina Niedermann, [niedermann@eutb-bpe.de](mailto:niedermann@eutb-bpe.de)

*Auch per Telegram unter @NiedermannEUTB oder @EngelnsEUTB erreichbar!*

### **Erstkontakt und Beratung**

0234 / 68 70 5552

Mo 10-13 Uhr, Milena Franke, [Milena.Franke@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:Milena.Franke@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

Do 10-13 Uhr, Layla Bach, [Layla.Bach@gmx.de](mailto:Layla.Bach@gmx.de)

### **Beratung "EX-IT Das psychiatrische System verlassen"**

0234 / 640 5102

Mi 11-14 Uhr, Felix von Kirchbach, [Felix.vonKirchbach@bpe-online.de](mailto:Felix.vonKirchbach@bpe-online.de)

### **Beratung "Mit Suizidgedanken leben? Suizidalität und Selbsthilfe"**

0234 / 7089 0510

So 15-18 Uhr, Saskia, [suizidgedanken@bpe-online.de](mailto:suizidgedanken@bpe-online.de)

### **Beratung "Safe Haven: offener Austausch über Suizidgedanken und andere Schattenseiten des Lebens"**

0234 / 5844 2693

Fr 20-23 Uhr Felix von Kirchbach, [safe.haven@bpe-online.de](mailto:safe.haven@bpe-online.de)

und Leilani Engel, [safe.haven@bpe-online.de](mailto:safe.haven@bpe-online.de)

## **Beratungen des LPE NRW**

### **Allgemeine Beratung und Anlaufstelle Köln**

Mi 16-19 Uhr, 0221 / 964 768 75

### **Selbsthilfe bei Psychosen, Psychopharmaka-Beratung, Rechte Psychiatrie-Erfahrener,**

0234 / 640 5102

Di 10-13 Uhr, N.N.

Di 14-17 Uhr, N.N.

### **Landesverband PE Hessen**

Das offene Ohr machen Sonja und Toni. Wir sind eine einfache Begleitung, keine Rechtsberatung und keine psychologische Beratung.

0176 / 43 281 713

Di und Do 16-18 und So 13-17 Uhr