

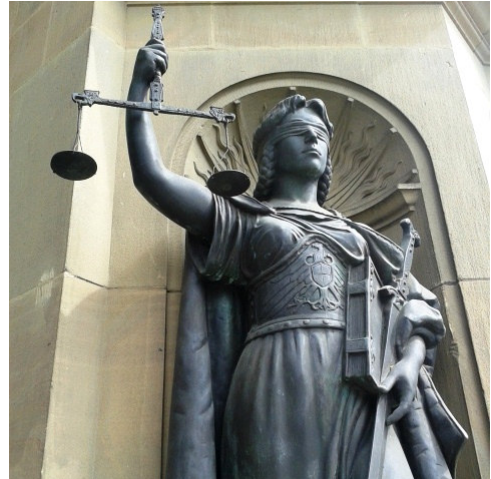
WIE PHÖNIX AUS DER ASCHE – DAS KANN SELBSTHILFE !

Selbsthilfetag

**Samstag, 5. August 2023
von 10.30 bis 16.45 Uhr**

**Ev. Hochschule Rheinland-
Westfalen-Lippe,
Immanuel-Kant-Str. 18-20
44803 Bochum**

4 Haltestellen vom Bochumer Hbf



Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Programm:

Moderation: Matthias Seibt (Bochum)

10.30 Begrüßung, Grußwort, Organisatorisches

Vorträge mit Diskussion:

10.50 Kristina Shrank Dernbach (Herne) – Menschenrechte und Krisenunterstützung

11.40 Christiane Rösler (Sörth) – Selbstfürsorge: Erkennen - Staunen - Handeln ...
mit meinen Möglichkeiten

12.30 Vorstellung der Arbeitsgruppen

12.45 Mittagspause (Mittagessen muss selbst organisiert werden)

14.00 – 15.30 Parallele Arbeitsgruppen:

1) Kristina Shrank Dernbach (Herne) – Menschenrechte und Krisenunterstützung

2) Luise Wieg (Bochum) – Wie Phönix aus der Asche – Wie Genesung geht

3) Thomas Eissele (Gelsenkirchen) – Inklusion - Der Wille findet einen Weg

4) Luan Engels (Bochum) – Skills in der Selbsthilfe

5) Brigitte Kaftan (Aachen) – Patenschaften im Verein – ein Projekt

6) Juli (Bochum) – Farbe, Schere, Kleber, Stift, Papier. Malen. Collage. Kreativität.

Ausdruck. Sei eingeladen deinem Vogel Gestalt zu geben.

7) Thomas Austermann (Essen) - Alltagsbegleiter - Schwierigkeiten und Erfolge

15.30 Kaffeetrinken

16.10 Rückmeldung aus den Workshops

16.30 Schlusswort und Verabschiedung

Info: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Anmeldung wäre nett bei
Vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de, 0234 / 640 50 84 hier Mitfahrgelegenheiten
(Auto und Bahn); alternativ 0234 / 70 890 520.

Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens
Quer durchs Land-Ticket der Bahn AG. Nur auf vorherigen Antrag möglich.

Anfahrt: Ab Bochum Hbf Straba 302 oder 310 Ri Laer, Langendreer oder Witten bis H Mettestrasse.

Abfahrt: Um 16.47 RE16 Ri Hagen und Siegen, um 16.55 RE1 Ri Düsseldorf, Köln, Aachen, um 17.03
RE1 Ri Hamm. In Hamm Anschluss Ri Bielefeld und Münster.