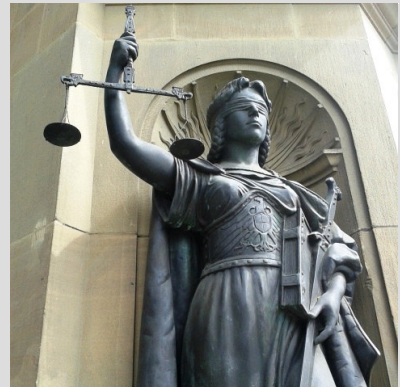


SELBSTFÜRSORGE UND SELBSTBESTIMMUNG

Selbsthilfetag in Bochum

Samstag, 28. August 2021
von 10.30 bis 16.45 Uhr



Haus der Begegnung, Alsenstr. 19A, 12 Fußminuten vom
Bochumer Hbf, oder 4 Fußminuten von H Lohring

Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Programm:

Moderation: Jan Michaelis (Düsseldorf)

10.30 Begrüßung, Grußwort, Organisatorisches

Vortrag mit Diskussion:

10.40 Peter Gabor (Vorsitzender Landesbehindertenrat NRW) und Sandy Drögehorn
(Köln): Selbstbestimmung – der Weg aus der Sackgasse

12.00 Vorstellung der Arbeitsgruppen

12.20 Mitgliederversammlung LPE NRW

12.50 Mittagspause (Mittagessen muss selbst organisiert werden)

13.45 – 15.30 Parallele Arbeitsgruppen:

1. Peter Gabor (Mönchengladbach) & Sandy Drögehorn (Köln) Selbstbestimmung – der Weg aus der Sackgasse
2. Petra Fabrizius (Köln) – Meditation
3. Luisa (Bochum) - Junge Psychiatrie Erfahrene tauschen sich aus
4. Mathias Seibt (Bochum) - Die PatientenVerfügung wirkt
5. Juli Benz (Bochum) – Kunst als Selbsthilfe
6. Lottie Jakob & Carla Wiechert (Köln) - Welche Bücher mich weiter gebracht haben
7. Anna Ioannidis (Essen) – Yoga - Muladhara, Verwurzelung und Urvertrauen

15.30 Kaffeetrinken

16.15 Rückmeldung aus den Workshops

16.40 Schlusswort und Verabschiedung

Info: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., **Anmeldung nötig** bei
Vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de, 0234 / 640 51 02 hier Mitfahrgelegenheiten
(Auto und Bahn); alternativ 0175 / 12 12 304.

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

Anfahrt: Bochum Hbf, Hinterausgang links Auffahrt hoch, wieder li, rechts Wittener Straße, re Alsenstr.
Abfahrt: Um 16.47 RE16 Ri Hagen und Siegen, um 16.55 RE1 Ri Düsseldorf, Köln, Aachen, um 17.04 RB
Ri Wanne-Eickel, dort Anschluss Ri Münster, um 17.03 RE1 Ri Hamm. In Hamm Anschluss Ri Bielefeld.
**Bitte bringt einen höchstens 24 Stunden alten, negativen Corona-Test (gibt es vor dem Bochumer
Hbf) oder den Nachweis Eurer Impfung oder Genesung mit! Sonst kein Einlass!**