

## **Schreib's auf! - Schreiben als Weg zu innerer Stärkung**

Ob es der innere Kritiker ist, Zukunftssorgen oder negative Gedanken, die uns nicht mehr loslassen: was uns auf dem Herzen liegt, kann uns manchmal vollkommen vereinnahmen, wir fühlen uns als würden wir nur noch auf ein und derselben Stelle laufen. Im Seminar zeige ich euch Schreibmethoden mit deren Hilfe ihr zu eurer inneren Stärke finden könnt und mehr Selbstliebe und positives Denken praktiziert. Schreibend werden wir zusammen negative Gedankenmuster verändern, eine positive Einstellung zu uns selbst und zu anderen entwickeln und uns auf das konzentrieren was uns wichtig im Leben ist. Alle Methoden könnt ihr leicht im Alltag anwenden und Ihr braucht keinerlei Schreiberfahrung.



**Referentin:** Ich bin **Christina** (27 J.) und schreiben war für mich seit meinem Teenager-Alter mein Weg mit mir selbst und meiner Außenwelt umzugehen. Nach einer Krise während meines Psychologiestudiums habe ich verstanden wie heilsam es sein kann zusammen in einer Gruppe zu schreiben. Seit 2017 leite ich die wöchentlich stattfindende Selbsthilfegruppe „Schreib's dir von der Seele“ in der Anlaufstelle Köln-Mülheim des Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. Seit 2018 bin ich auch eine der beiden Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppe „Junge Psychiatrieerfahrene Köln“ (JPEK).

### **Samstag, 1. Juni 2019, 10 - 17 Uhr, Köln**

Anlaufstelle Rheinland, Graf-Adolf-Straße 77, 7 Gehminuten vom Bahnhof Köln Mülheim

### **Samstag, 8. Juni 2019, 10 - 17 Uhr, Aachen**

Treffpunkt der Psychiatrie Patinnen und Paten e.V., Adalbertsteinweg 123, 52070 Aachen, Bushaltestelle Josefkirche

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette unter Tel. 0175-5945501 oder per E-Mail an [annette.nrw@gmx.de](mailto:annette.nrw@gmx.de) möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Menschen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.