

# Angebotsplan: Kontakt- und Beratungsstelle M2 – Haus am Moltkeplatz

Moltkeplatz 2 | 53173 Bonn | Telefon (0228) 9753- 1921

Beratung telefonisch und vor Ort täglich während der Öffnungszeiten

	MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
<b>ÖFFNUNGSZEITEN</b>	12.00 – 17.00 Uhr	13.30 – 18.00 Uhr		13.30 – 18.00 Uhr		13.30 – 18.00 Uhr		13.30 – 18.00 Uhr	
13:00 – 14:00								13.30 – 15.00 Uhr <b>Peerberatung</b> (Beratung von Experten durch eigener Erfahrung)	
14:00 – 15:00	14.30 – 16.00 Uhr <b>Handarbeits- und Kreativtreff</b>								
15:00 – 16:00	15.00 – 17.00 Uhr <b>Offene Beratung</b>	15.00 – 16.00 Uhr <b>Beratung Fachdienst Arbeit</b> (jeden 2. Dienstag im Monat)	15.00 – 17.00 Uhr <b>Spiele-Treff</b> Offener Spiele-Treff (jeden 1. Dienstag im Monat)	15.00 – 17.00 Uhr <b>Malgruppe</b>	15.00 – 17.00 Uhr <b>Seelsorge-Gespräch</b> (mit Anmeldung)	15.30 – 17.00 Uhr <b>Kaffee und Kuchen</b>	15.00 – 16.30 Uhr <b>Yoga</b> (Für alle offen, nach Bedarf auch Stuhl-Yoga)	15.00 – 17.00 Uhr <b>Malgruppe</b>	15.00 – 17.00 Uhr <b>„Betroffene tauschen sich aus“</b> Offene Gesprächsrunde mit wechselnden Themen (jeden letzten Freitag im Monat)
16:00 – 17:00		16.00 – 17.00 Uhr <b>Geführte Entspannung &amp; Achtsamkeit</b>							
17:00 – 18:00									

Stand: März 2026

# Angebotsplan: Kontakt- und Beratungsstelle Bonner Talweg

Bonner Talweg 33–35 | 53113 Bonn | Telefon (0228) 97 53 19 60

Beratung telefonisch und vor Ort täglich während der Öffnungszeiten

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
<b>ÖFFNUNGSZEITEN</b>	11.00 – 19.00 Uhr	11.00 – 19.00 Uhr	11.00 – 17.00 Uhr	11.00 – 17.00 Uhr	11.00 – 18.00 Uhr	12.00 – 17.00 Uhr
11.00 – 13.00 Uhr	<b>11.30 – 14.00 Uhr Seidenmalen</b>	<b>11.30 – 14.00 Uhr Seidenmalen</b>		<b>11.-12.30 Uhr Frühstückstreff</b> (mit Anmeldung)		
13.00 – 14.00 Uhr				<b>13.00 – 15.00 Uhr Maschen- &amp; Fadenzauber Handarbeitstreff</b>	<b>14.00 – 15.30 Uhr Kreativangebot</b>	
14.00 – 15.00 Uhr	<b>14.00 – 15.30 Uhr PC-Smartphone- Sprechstunde</b> (mit Anmeldung)	<b>14.00 – 15.30 Uhr Beratung „Psyche und Sucht“</b> (jeden 1. Dienstag im Monat)	<b>14.00 – 16.00 Uhr Offene Beratung</b>			
15.00 – 16.00 Uhr	<b>14.30 – 16.00 Uhr Singen</b>	<b>15.00 – 16.00 Uhr Beratung Fachdienst Arbeit</b> (jeden 2. Dienstag im Monat)	<b>14.00 – 16.00 Uhr Schmuck- und Accessoiregestaltung</b>	<b>15.00 – 16.30 Uhr Peer-to-Peer-Beratung</b> Beratung von Betroffenen für Betroffene		<b>14.30 Kaffee und Kuchen</b>
16.00 – 17.00 Uhr	<b>16.15 – 18.15 Uhr Malgruppe</b>	<b>15.30 – 16.15 Tiefenentspannung</b> (mit Anmeldung)	<b>15.00 – 16.30 Uhr Spielecafé</b>		<b>16.00 -17.30 Uhr Philosophischer Lesekreis</b> (mit Anmeldung)	
17.00 – 18.00 Uhr	<b>16.30 – 17.15 Uhr Englisch 1</b>	<b>16.30 – 17.30 Uhr Besucherrunde</b> (1x im Quartal)				
18.00 – 19.00 Uhr	<b>17.30 – 18.15 Uhr Englisch 2</b>		<b>18.00 – 20.00 Uhr Angehörigengruppe</b> (jeden letzten Mittwoch im Monat)			
19.00 – 20.00 Uhr						

# In Würde zu sich stehen

Gruppenangebot zum Abbau von Selbststigma bei Erwachsenen mit psychischer Erkrankung.



Wer eine Erkrankung erlebt, hat meist zwei zentrale Fragen: Wie gehe ich mit ihr selbst um, und wie finde ich Wege, sicher und selbstbestimmt darüber zu sprechen – in Familie, Freundeskreis oder im Beruf? Der Kurs „In Würde zu sich stehen“ (IWS) wurde von der Uni Ulm entwickelt und soll beim Umgang mit Selbststigma und bei Offenlegungsentscheidungen unterstützen.

Er besteht aus vier Terminen:

1. Abwägen der Vor- und Nachteile von Offenlegung (11. Mai 2026, 17-19 Uhr)
2. Stufen der Offenlegung (18. Mai 2026, 17-19 Uhr)
3. Wege, die eigene Geschichte zu erzählen (1. Juni 2026, 17-19 Uhr)
4. Auffrischungstermin (22. Juni 2026, 17-19 Uhr)

Bei Interesse, Fragen und auch für die Anmeldung gerne ans M2 wenden.

Vielen Dank!  
Daniela & Beat  
(Genesungsbegleitende)

# Genesung als Weg



## Gesprächsrunde „Impulse für den Genesungsweg“

### Worum geht es?

- Austausch über die Frage, welche Rolle die persönliche Sicht auf die Erkrankung bei der Genesung hat
- Austausch über Genesungs- und Psychiatrie-Erfahrung
- Würdigung und Anerkennung des Ringens um Stabilität und Genesung

**Wann?** Donnerstag 28.05.2026, 15:15-16:45 Uhr

**Wo?** Kontakt- und Beratungsstelle Bonner Talweg 33-35, Bonn,  
Tel. 0228-97531960

### Anmeldung:

Tanja Störtenbecker, Mobil: 0151-16727808  
E-Mail: [stoertenbecker@gemeindepsychiatrie.de](mailto:stoertenbecker@gemeindepsychiatrie.de),

Um Anmeldung wird aufgrund einer begrenzt möglichen Teilnehmerszahl gebeten.

# Meine Stärken



pixabay/kalavu

## Gesprächsrunde „Impulse für den Genesungsweg“

### Worum geht es?

- Austausch über die Frage, welche Stärken wir bei uns erkennen – trotz oder auch wegen der Erkrankung
- Austausch über Genesungs- und Psychiatrie-Erfahrung
- Würdigung und Anerkennung des Ringens um Stabilität und Genesung

**Wann?** Donnerstag 11.06.2026, 15:15-16:45 Uhr

**Wo?** Kontakt- und Beratungsstelle Bonner Talweg 33-35, Bonn,  
Tel. 0228-97531960

### Anmeldung:

Tanja Störtenbecker, Mobil: 0151-16727808  
E-Mail: [stoertenbecker@gemeindepsychiatrie.de](mailto:stoertenbecker@gemeindepsychiatrie.de),

Um Anmeldung wird aufgrund einer begrenzt möglichen Teilnehmerszahl gebeten.

# Vorsorge



## Gesprächsrunde „Impulse für den Genesungsweg“

### Worum geht es?

- Austausch über die Frage, was Vorsorge in Bezug auf unseren Umgang mit der Erkrankung bedeuten kann
- Austausch über Genesungs- und Psychiatrie-Erfahrung
- Würdigung und Anerkennung des Ringens um Stabilität und Genesung

**Wann?** Donnerstag 09.07.2026, 15:15-16:45 Uhr

**Wo?** Kontakt- und Beratungsstelle Bonner Talweg 33-35, Bonn,  
Tel. 0228-97531960

### Anmeldung:

Tanja Störtenbecker, Mobil: 0151-16727808  
E-Mail: [stoertenbecker@gemeindepsychiatrie.de](mailto:stoertenbecker@gemeindepsychiatrie.de),

Um Anmeldung wird aufgrund einer begrenzt möglichen Teilnehmerszahl gebeten.