

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	
ÖFFNUNGSZEITEN	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 Peerberatung (Beratung von Experten durch eigener Erfahrung)	
14:00 – 15:00	14.30 – 16.00 Uhr Handarbeits- und Kreativtreff	14.00 Uhr – 15.30 Uhr LeseLust „Vorlesen, Zuhören, sich von Worten rühren lassen und gemeinsam darüber sprechen“							
15:00 – 16:00	15.00 – 17.00 Uhr Offene Beratung		15.00 – 16.00 Uhr Beratung Fachdienst Arbeit (jeden 2. Dienstag im Monat)	15.00 – 17.00 Uhr Malgruppe	15.00 – 17.00 Uhr Seelsorge-Gespräch (mit Anmeldung)	15.30 – 17.00 Uhr Kaffee und Kuchen	15.00 – 16.30 Uhr Yoga (Für alle offen, nach Bedarf auch Stuhl-Yoga)	15.00 – 17.00 Uhr Malgruppe	15.00 – 17.00 Uhr „Betroffene tauschen sich aus“ Offene Gesprächsrunde mit wechselnden Themen (jeden letzten Freitag im Monat)
16:00 – 17:00		16.00 – 17.00 Uhr Geführte Entspannung & Achtsamkeit							
17:00 – 18:00									

Stand: Juni 2026



Angebotsplan: Kontakt- und Beratungsstelle Bonner Talweg

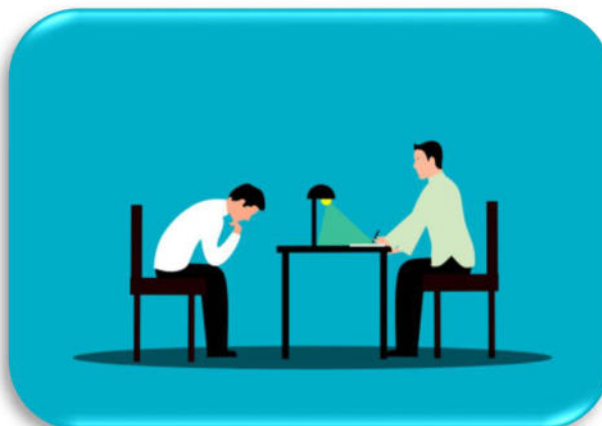
Bonner Talweg 33–35 | 53113 Bonn | Telefon (0228) 97 53 19 60

Beratung telefonisch und vor Ort täglich während der Öffnungszeiten

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

Erfahrungsaustausch

Beziehungen



Freitag, 26. Juni 2026, 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
im M2 – Haus am Moltkeplatz

„Gesunde Beziehungen erfordern Grenzen, um Gegenseitigkeit zu sichern und eigene Bedürfnisse nicht zu opfern.“ (Netzfund)

Familienmitglieder, Freunde, Lebensgefährten begleiten uns ein Leben lang, oftmals in gutem Miteinander, jedoch nicht immer völlig reibungslos und ausgewogen.

Diese Gesprächsrunde legt den **Fokus auf Beziehungen**, die in **Schief-lage** geraten (sind), insbesondere, wenn psychische Grunderkrankungen ein- oder beidseitig vorliegen. Folgende Fragen können Thema sein:

- Lässt sich bedingungslose Liebe in der alltäglichen Praxis umsetzen, in der Beziehung?
- Verleugnet bedingungslose Liebe die eigenen Bedürfnisse?
- Kann heilsame Abgrenzung eine Lösung sein?

Wir sind eine **offene Gruppe**, w/m/d sind jederzeit herzlich willkommen. Bitte hinterlasst eine **kurze Mitteilung im M2-Büro**, ob ihr **teilnehmen möchtet**. Ich freue mich auf einen regen Erfahrungsaustausch.

Viele Grüße, Jana

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)

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,

Um Anmeldung wird aufgrund einer begrenzt möglichen Teilnehmerszahl gebeten.