

## **Tätigkeitsbericht des EX-IN Landesverbandes Thüringen e.V. für das Jahr 2024**

### **Begegnungsoase – Kontakt-, Beratungs- und Begegnungsstätte Neuwerkstraße 52 in Erfurt –**

#### **Ziele:**

Als Teil des Versorgungssystems bieten wir Beratungen, Begegnungen, Begleitungen, Austausch, Zeit mit und füreinander, Weiterbildungen, Workshops, Vorträge etc.an.

Unsere Angebote sind offen zugänglich, es geht uns darum, einen niedrighschwelligen Zugang zu unseren Angeboten zu ermöglichen.

Unser Ansatz ist ressourcenorientiert, wertschätzend, Akzeptanz, Inklusion und Begegnungen auf Augenhöhe prägen unseren Alltag.

Begegnungen mit „Professionellen“, Ratsuchenden, Nutzer: innen und Interessierten zu schaffen, den Austausch erfühl- und erlebbar zu gestalten.

Unsere Ziele sind im Rahmen unserer Angebote sozialer Isolation, Rückzug und Verlust entgegenzuwirken und verborgene Fähig- und Fertigkeiten neu zu entdecken.

Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, das Thema „psychische Beeinträchtigungen und Erkrankungen“ der Öffentlichkeit näherzubringen.

#### **Zielgruppen:**

- Erwachsene mit und ohne psychische Erkrankung/Beeinträchtigung
- Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden und krank fühlen
- Angehörige, Bekannte, Freundinnen und Freunde sowie Interessierte

#### **Schulungen der Mitarbeiter: innen im Jahr 2024 im Rahmen der Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA) durch Altenpflegerin, Ausbilderin und Yoga-Lehrerin Gabriele Erdmann-Hertel**

24.01.2024	Die Kraft des Humors- Die Kunst des „Nein“-sagens, gesund Grenzen setzen
27.02.2024	Grundsätze der Hygiene/ Infektionsschutz
27.03.2024	Grundlagen der Aktivierung und Beteiligung
30.04.2024	Überblick über Behinderungs- und Krankheitsbilde/ psychische Störungen
29.05.2024	Subjektive und objektive Belastungsfaktoren
26.06.2024	Vom Perspektivwechsel zur Teamentwicklung
27.11.2024	Selbstregulation und Skills

#### **Veranstaltungen EX-IN Begegnungs-Oase in Erfurt 2024:**

#### **EX-press-IN – das Schnupper- und Eignungsfeststellungsmodul zur EX-IN Ausbildung zur Genesungsbegleitung mit Dr. Angelika Filius**

EX-press-IN 11. bis 13.04.2024

EX-press-IN 27. bis 29.06.2024

EX-press-IN 17. bis 19.10.2024

### **Workshops mit Heilpraktikerin für Psychotherapie Gudrun Apel:**

„Grenzen und Limits“ 13.07.24 (13 Teilnehmende)

„Wünsche und Bedürfnisse“ 12.10. 24 (14 Teilnehmende)

### **Selbsthilfegruppen:**

#### **SHG: „Mobbing am Arbeitsplatz“**

monatliche Treffen jeweils am 1. und 3. Samstag im Monat sowie bei Bedarf

#### **SHG „S.E.E. Selbsterfahrung, Erfahrungswissen, Expert: innenwissen“**

der 2. Samstag (einmal im Monat) sowie bei Bedarf

### **Weitere Angebote in der Begegnungsoase:**

#### **„Ratsuchende fragen – Rechtsanwältin antwortet“**

Claudia Riedel, Fachanwältin für Sozialrecht, berät Ratsuchende kostenfrei zu den Themen des Sozialrechtes und sozialrechtlichen Nebengebieten an jedem zweiten Mittwoch von 14 bis 15 Uhr (in den geraden Kalenderwochen)

### **Supervision**

Supervisorin Kathrin Schröder supervidiert Gruppen aus unserem Team sowie Teilnehmer: innen des EX-IN -Kurses

Voranmeldung erwünscht

### **Musiktherapeutische Angebote:**

„Malen mit Vivaldi“ (musiktherapeutisches Angebot für Gruppen – Thema Grenzen)

„Spieglein, Spieglein...“ (Thema: Selbst- und Fremdwahrnehmung)

„Bewegungsimprovisation nach klassischer und zeitgenössischer Musik“

### **Handysprechstunde:**

Falk Schlebeck berät montags von 12 bis 14 Uhr bzw. nach Voranmeldung während der Öffnungszeiten zu Themen des digitalen Alltags (Handy, Computer etc.)

### **Treffen für Senior: innen:**

„Zusammen ist man weniger allein“- Treffen der Senior: innen - mittwochs von 15 bis 17 Uhr - Teilhabe, Gespräche, Austausch, Spiele...

**Resilienz-Gruppe:**

Offene Gruppe montags von 14 bis 16 Uhr zu Themen der Stärkung der psychischen Widerstandskraft in belastenden Alltagssituationen

**Sprach-Café:**

Treffen der Sprachschüler: innen des Erfurter Zentrums für Sprachen und Integration  
wöchentlich montags von 14 bis 16 Uhr

**Spielenachmittag:** Spielbegeisterte treffen sich dienstags von 14 bis 16 Uhr

Schulungen für ehrenamtlich Tätige (z.B. „Angebote zur Unterstützung im Alltag“

EX-fresh-IN – (Auffrischung/Schulungen für ausgebildete Genesungsbegleiter: innen)

**Projekt:**

Zukunftskompetenz: Beitrag zur Stabilisierung und Entwicklung der Persönlichkeit

laufendes Projekt, das seitens Aktion Mensch gefördert wird

erste Workshops fanden im Rahmen des Projektes statt, weitere sind in Vorbereitung

**Feedback:** 52 Auswertungen der Feedbackbögen (Beratung, Begleitung, Begegnung, Bildung)

**Wie haben Sie unsere Mitarbeiter: innen erlebt?**

hilfsbereit, empathisch, zugewandt, viele und gute Anregungen, macht weiter so, Euer Projekt macht Mut, gut dass es Euch gibt ...

**Würden Sie uns weiterempfehlen?**

„auf jeden Fall“, „macht Spaß“, „abwechslungsreich“, „schöne Räumlichkeiten“, „vielen Dank für Eure Gastfreundschaft“, „super engagierte Mitarbeiter: innen“

**Ambiente/Räumlichkeiten**

sehr schöne, einladende Räumlichkeiten im Zentrum Erfurts, Fahrstuhl, barrierearme Räumlichkeiten, 2 Büroräume, 2 Begegnungsräume, Küche mit Vorraum, 2 Toiletten,

**Vorteil des digitalen Flipcharts**

Infos gemeinsam entwickeln, teilen, speichern, per E-Mail versenden, ausdrucken, einfacher Zugriff auf Inhalte

**Vorträge, Referate, Präsentationen, Notizen** speichern, ergänzen, nahtlose Fortschreibung und Zusammenarbeit ermöglichen

## **Kontakt**

### **Kontakt**

Ansprechpartnerin: Frau Montag

E-Mail-Adresse: [shg-mobbing-thueringen@gmx.de](mailto:shg-mobbing-thueringen@gmx.de)

Telefon: 0361 23007416 (EX-IN Begegnungsoase)

Handy: 01727961335

SHG S.E.E. (Selbsterfahrung, Erfahrungswissen, Expert: innenwissen)

Ansprechpartnerin: Frau Grunau

Telefon: 0361 23007416 (EX-IN Begegnungsoase)

### **Vermittlungsqualität:**

auf Wunsch der Anliegen der Ratsuchenden verweisen wir gelegentlich auch auf andere Beratungsangebote

die Ratsuchenden entscheiden selbstbestimmt, welche ihnen eröffneten Möglichkeiten sie auswählen.

die Beratungen sind ergebnisoffen.

### **Impressum**

EX-IN Landesverband Thüringen e.V.

Vorstand: Roswitha Montag und Karin Stephan

EX-IN Begegnungsoase

Neuwerkstraße 52

99084 Erfurt

### **Kontakt:**

E-Mail: [vorstand@ex-in-thueringen.de](mailto:vorstand@ex-in-thueringen.de)

Internet: <https://www.ex-in-thueringen.de>

Amtsgericht Erfurt: VR162736

zuletzt aktualisiert am 13.03.2025