



Ihre Ansprechpartnerin  
für das Lotsenprojekt:  
Shari Wolf



So finden Sie uns mit  
öffentlichen Verkehrsmitteln:  
Linie 658 und Linie 675  
Gertrud-Bäumer-Gymnasium

Lotsenprojekt Remscheid

Dabei sein  
ist normal

Ich unterstütze Sie gerne.

Rufen Sie mich einfach an unter Mobil

**0151-12555844**

oder senden Sie mir eine E-Mail an

**wolf@lotsenprojekt.de**

**Lotsenprojekt Remscheid**

Hindenburgstraße 52-58 · 42853 Remscheid  
Telefon 02191-5913911 · Mobil 0151-12555844  
wolf@lotsenprojekt.de · www.lotsenprojekt.de  
[www.facebook.com/LotsenprojektRemscheid](https://www.facebook.com/LotsenprojektRemscheid)

Ein Modellprojekt des SPZ Remscheid gGmbH  
im Auftrag des Landschaftsverbandes Rheinland





Jeder dritte Bundesbürger erleidet wenigstens einmal im Leben eine psychische Krise, zu deren Bewältigung er auf psychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe angewiesen ist.

Im Verlauf einer solchen Krise machen viele die Erfahrung, sich nicht mehr so viel zuzutrauen „wie früher“ und immer unsicherer zu werden.

Oft machen sie die Erfahrung, dass ihnen auch von ihrem Umfeld nicht mehr viel zugetraut wird. Oder im anderen Extrem alle so tun, als wäre nichts passiert.

Alle anderen scheinen so viel besser zu wissen was gut für einen ist, dass man schlimmstenfalls die Hoffnung auf ein selbstbestimmtes Leben völlig verliert.

Das Lotsenprojekt will Mut machen, sich (wieder) auf die eigenen Fähigkeiten zu verlassen.

Wir wollen mit Ihnen weniger über Probleme reden, sondern viel mehr Ihre Möglichkeiten und Chancen zum Thema machen.

- In **persönlichen Beratungsgesprächen** unterstützen wir Sie, sich darüber im Klaren zu werden, was Sie sich von der Zukunft erhoffen und wie Sie wieder unter Menschen kommen.
- Ein **Lotse als Ihr Berater** kann Ihnen Kontakte zu Vereinen, Betrieben, Kirchengemeinden, Rehabilitationseinrichtungen und anderen Möglichkeiten vermitteln oder auch einfach mal mitgehen.
- In der **Mutmach-Gruppe** für Patienten der Ev. Stiftung Tannenhof sowie der **Empowerment-Gruppe** können Ihnen die Erfahrungen der Anderen helfen, einen persönlichen Weg zu finden, wieder aktiv am Leben teilzunehmen.

## Persönliche Beratungsgespräche, die **Mutmach-Gruppe** und die **Empowerment-Gruppe**

unterstützen Sie dabei ...

- ... Ihren eigenen Lebensweg aus der bunten Vielzahl von Möglichkeiten und Angeboten auszuwählen
- ... Ihre eigenen Entscheidungen zu treffen
- ... ausschließlich nach Ihren eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Interessen zu handeln
- ... der Regisseur Ihres Lebens zu sein
- ... auch schwierige Lebenssituationen aus eigener Kraft zu meistern
- ... Mut zu entwickeln, sich aktiv am gesellschaftlichen Leben Ihres Bekanntenkreises, Vereines, Wohnviertels, Kirchengemeinde oder vielem Anderen aktiv zu beteiligen

# Dabei sein ist normal