



## ERFAHREN

Sie befinden sich momentan in einer schwierigen Lage und haben viele Fragen, wie Sie Ihre Probleme bewältigen können. Im Gespräch können wir mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen suchen.

### ///// WIR BIETEN:

- /// Beratung
- /// Information
- /// Begleitung
- /// Vermittlung



## ERPROBEN

Sie möchten Neues lernen und ausprobieren, Altes wieder auffrischen oder Ihren Wissensdurst stillen.

### ///// UNSERE ANGEBOTE SIND:

- /// Kochgruppe
- /// Infogruppen (Basics U27)
- /// Regelmäßige Projekte



## ERLEBEN

Sie wünschen Kontakte zu Gleichaltrigen mit ähnlichen Problemen, möchten aktiv sein, ein Hobby entdecken oder einfach nur einen „Tapetenwechsel“. Dann besuchen Sie unser Café.

### ///// WIR LADEN EIN ZU:


- /// Freizeitaktivitäten
- /// Kreativangebote
- /// Offenes Café
- /// Trommelworkshop
- /// Köln entdecken



## FÜR WEN SIND WIR DA?

Probera  – Beratungsstelle  
und mehr...

ist Anlaufstelle für junge Menschen zwischen etwa 18 und 27 Jahren, die sich in einer psychischen Krise befinden, an einer psychischen Erkrankung leiden oder in einer schwierigen Lebenslage sind. Wenn Sie im Alltag überfordert sind oder „Chaos im Kopf“ haben, sprechen Sie mit uns.

Der Probera  bietet Ihnen vielfältige Informationsmöglichkeiten und Aktivitäten. Ebenso beraten und informieren wir Angehörige, Partner oder Freunde, aber auch MitarbeiterInnen anderer Institutionen.

### WIR SIND FÜR SIE DA:

Matthias Worms & Laura Schweikhart

Tel.: (0 221) 37 62 63 - 10

Yvonne Werner

Tel.: (0 221) 34 08 21 39 - 40

E-Mail: [proberaum.koeln@alexianer.de](mailto:proberaum.koeln@alexianer.de)

[www.spz-rodenkirchen.de/proberaum](http://www.spz-rodenkirchen.de/proberaum)

[www.alexianer-koeln.de](http://www.alexianer-koeln.de)

### SO FINDEN SIE UNS:

Beratungsstelle für junge Erwachsene

Ringstraße 49 - 55

Tel.: (0 221) 376 263 - 10

Fax: (0 221) 376 263 - 09

### SO ERREICHEN SIE UNS:



### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Haltestelle Rodenkirchen Bahnhof: Linie 16 und 17 und die Busse 130, 131, 134 und 135.

Von der Haltestelle: 10 Minuten Fußweg



**Alexianer**  
800 Jahre Leidenschaft



Qualifizierter Träger von Maßnahmen zur Arbeitsförderung nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV) zertifiziert.



**Alexianer**  
ALEXIANER KÖLN GMBH

Probera  m

Beratungsstelle und mehr...

für junge Erwachsene in einer psychischen Krise  
oder mit einer psychischen Erkrankung

