



**BAYEN-  
THAL**

Mathiaskirchplatz 5  
50968 Köln  
0221 27726540  
proberaum.koeln@alexianer.de



**DEUTZ**

Siegburger Str. 233  
50679 Köln  
0221 35650812  
proberaum2.koeln@alexianer.de



Mit finanzieller Unterstützung:  **Stadt Köln**

Mit finanzieller Unterstützung: 

Alles rund um den Proberaum finden Sie unter: [www.spz-rodenkirchen.de](http://www.spz-rodenkirchen.de)



Hier gehts direkt zur Homepage:



Herausgeber:

# Proberaum

Beratungsstelle für junge Erwachsene



## Für wen sind wir da und was bieten wir an?

### BERATUNG



Die Beratungsstelle Proberaum ist eine Anlaufstelle für junge Erwachsene zwischen 17 und 27 Jahren, die sich in einer herausfordernden Lebenslage befinden und/oder psychisch belastet sind.



Sie befinden sich in einer psychischen Krise, haben „Chaos im Kopf“ und fühlen sich im Alltag überfordert? In Gesprächen suchen wir mit Ihnen nach Lösungen und geeigneten Unterstützungsmöglichkeiten. Ebenso beraten und informieren wir Angehörige, Partner\*innen oder Freund\*innen, aber auch Mitarbeiter\*innen anderer Institutionen.



Bei Bedarf kann auch ein\*e Sprach- und Integrationsmittler\*in (SIM) am Gespräch teilnehmen und übersetzen.

### GRUPPEN

Sie möchten innerhalb eines geschützten Raumes mit anderen jungen Menschen in Kontakt kommen und zusammen neue Dinge erproben und erleben? Diesbezüglich bieten wir regelmäßig Offene Cafés, gemeinsame Freizeitaktivitäten und unterschiedliche Infogruppen (Basics U27) an. Unser Angebot ist kostenlos. Ihre Informationen werden vertraulich behandelt. Wir unterliegen der Schweigepflicht.



Offenes Café



Basics U27



U27-Freizeittreff



Dinner for U27



Spieletreff