

Unser Programm für Barmen

Herzlich willkommen! Welcome! Bienvenu
e! Benvenuti! Bienvenidos! Hopgeldiniz! H
aartelijk welkom! Witamy serdecznie
zlich willkommen! Welcome! F
envenuti! Bienvenidos! Hebr
telijk welkom! Witamy
h willkommen! W
enuti! Bienvenidos
jk welkom! Wita
illkommen! Welc
ti! Bien
elkom! Witamy serdecznie! Herzlich willk

Januar – März 2018

25 Jahre

spz

Sozialpsychiatrisches
Zentrum Wuppertal gGmbH

www.spz-wuppertal.de

Über 25 Jahre sozialpsychiatrisches Zentrum - Hilfen zur Selbsthilfe

Seit über 25 Jahren beraten und betreuen wir Menschen mit psychischen Problemen, Erkrankungen und Behinderungen und unterstützen sie auf dem Weg zu einer möglichst selbständigen Lebensführung.

Angehörige und Freunde brauchen zumeist ebenfalls Rat oder praktische Unterstützung und finden deshalb bei uns Hilfe.

In der Kontakt- und Beratungsstelle sind unsere Mitarbeiter die erste Anlaufstelle für Wuppertaler Bürgerinnen und Bürger in seelischen Notlagen.

Regelmäßig finden offene Veranstaltungen – Feste, Vorträge, Lesungen u.ä. statt.

Wer möchte, kann an einer der zahlreichen soziotherapeutischen Gruppenaktivitäten teilnehmen.

Unsere Cafés in Elberfeld und Barmen werden ehrenamtlich von selbst betroffenen Mitarbeitern mitgestaltet. Hier werden Kontakte geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht. So wird neben der notwendigen professionellen Unterstützung auch Selbsthilfe ermöglicht.

Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen und / oder Suchterkrankungen können unsere Räume kostenlos nutzen.

Die Erfahrung, nicht alleine mit seinen Problemen und Nöten zu sein und sich gegenseitig helfen zu können, macht Mut.

Das Café des SPZ steht Ihnen in den unten aufgeführten Zeiten als Treffpunkt zur Verfügung. Vielleicht möchten Sie Kontakt zu anderen Besuchern aufnehmen oder auch nur nicht alleine zuhause bleiben.

Das Café bietet kleinere Speisen, Kaffee, Kuchen und Getränke für wenig Geld an (ohne Konsumverpflichtung). Darüber hinaus stehen Ihnen Gesellschaftsspiele, eine Tischtennisplatte, eine Bücherecke und die Tageszeitung zur Verfügung.



Öffnungszeiten des Café's

Montag	-	13.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag	-	13.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch	-	<i>geschlossen</i>
Donnerstag	-	13.00 bis 18.00 Uhr
Freitag	-	10.00 bis 14.00 Uhr
Samstag	-	<i>geschlossen</i>
Sonntag	-	13.00 bis 16.00 Uhr (jeweils am 3. Sonntag im Monat)

Auf einen Blick: Unser Programm

Montag	10.00 - 12.30	Kochgruppe
	10.30 - 12.30	Walken/Gehen
	12.30	Mittagessen
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	13.00 - 15.00	Tischtennis
	15.00 - 16.30	Genesungswege <i>- jeden 2. u. 4. Montag im Monat</i>
	16.00 - 17.00	Frauengespräch <i>- jeden 1. Montag im Monat</i>
	16.00 - 17.00	Lachen ist gesund <i>- jeden 3. Montag im Monat</i>
	17.30 - 19.15	Dialog über Psychose und Psychiatrie <i>- im SPZ Elberfeld - am 09.01. / 05.02. / 05.03.</i>
	Dienstag	12.30 - 13.00
13.00 - 18.00		Offener Treff im Café
13.30 - 14.30		Dialogische Arbeitsgruppe <i>- ab 16.01. alle 2 Wochen - bitte Aushang beachten</i>
14.30 - 15.30		Mandalamalen
15.00 - 16.30		Tanz und Bewegung <i>- ab 09.01.</i>
17.00 - 18.00		Musik tut gut
Mittwoch	- geschlossen -	<i>(Beratungsstelle erreichbar unter Tel. 50 03 82)</i>
	14.00	Winter-Alternativ-Programm zum Fahrradfahren
Donnerstag	10.00 - 12.30	Kochgruppe
	12.30	Mittagessen
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	13.30 - 14.30	Gesprächsmöglichkeit zu religiösen und spirituellen Themen mit Pastorin Egel <i>- jeden 2. und 4. Do. im Monat</i>
	15.00 - 16.00	Literaturgruppe
15.00 - 18.00	Freie Künstlergruppe „papierARTisten“ <i>(geschlossene Gruppe)</i>	

Freitag	10.00 - 14.00	Offener Treff im Café
	10.00 - 13.00	Frühstück
	10.30 - 11.00	Englisch-Grundkenntnisse
	12.00 - 13.00	Offene Sprechstunde - <i>bitte Aushang beachten</i>
	12.15 - 13.00	Gedächtnistraining
	16.00 - 19.00	Freie Künstlergruppe "papierARTisten" (<i>offene Gruppe</i>)
Samstag	10.00 - 14.00	Kochkurse von Kochgut e.V. <i>Anmeldung erforderlich; je 10,- €</i>
	SPZ Elberfeld:	Kleines Wuppertaler SPZ-Frühstück <i>jeden 1. u. 3. Sa. 11.00 - 14.00 Uhr</i>
Sonntag	13.00 - 16.00	Sonntags-Café <i>- jeden 3. Sonntag im Monat</i>
	SPZ Elberfeld:	Sonntagsbrunch <i>jeden 2. u. 4. So. 11.00 - 14.00 Uhr</i>

Sprecherinnen und Sprecher der Besucherinnen und Besucher des SPZ sind: **Christoph, Renate** und **Werner**.

Beschwerden?

Wir nehmen Ihre Beschwerde, Ihre Kritik ernst. Sie können sich damit an die SprecherInnen **Christoph, Renate** und **Werner** und an die MitarbeiterInnen **Fr. Helmer, Fr. Grewer** u. **Fr. Kraft** wenden. Ihre Beschwerde wird schriftlich aufgenommen und wir suchen gemeinsam nach einer Lösung. Beschwerdeverfahren und Lösungswege werden dokumentiert.

Kontaktgruppe

Können regelmäßige Besucherinnen und Besucher aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht ins SPZ kommen, halten wir – wenn gewünscht – telefonisch, brieflich oder persönlich den Kontakt. Gerne übernehmen wir auch kleinere Aufgaben wie z.B. einen Besuch machen oder Grundlebensmittel vorbei bringen. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf direkt an oder melden Sie sich bei Frau Helmer oder Frau Grewer.

Brunhilde, Heidi und **Rosemarie**

Gruppenangebote im Offenen Treff / Café

Montag

- Mo** 10.00 - 12.30 **Kochgruppe**
Eine kleine Gruppe kocht für 14-18 Personen. Wenn Sie am gemeinsamen Mittagessen teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte 2-3 Tage vorher an. Der Speiseplan hängt für den laufenden Monat am Infobrett neben der Küche aus.
Leitung: Fr. Rössler
- Mo** 10.30 - 12.30 **Walken/Gehen**
Gehen, sich auf den Weg machen und dabei etwas von der schönen Natur entdecken, die unsere Stadt umgibt! Ein gutes Training für alle, die Herz und Kreislauf stärken wollen.
Leitung Fr. Grewer
- Mo** 13.00 - 15.00 **Tischtennis**
Wer Lust hat, Tischtennis zu spielen, meldet sich bitte bei Werner Ullrich.
- Mo** 15.00 - 16.30 **Genesungswege**
(geschlossene Gruppe; ab Juni neuer Kurs)
- jeden 2. u. 4. Montag im Monat
Was tut mir gut, was hält mich gesund und im Gleichgewicht? Wie erhalte ich wieder Selbstbestimmung über mein Leben und werde handlungsfähig? Wie gestalte ich meinen persönlichen Genesungsweg? Wie erlebe ich Krisen und wie gehe ich mit ihnen um? Aus welchen Quellen schöpfe ich meine Kraft? Über diese und andere Fragen wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und so dem eigenen Genesungsweg mehr Tiefe und Schärfe geben, damit Veränderung möglich wird. Die Themen werden vorgegeben und in Abstimmung mit den Teilnehmenden ergänzt. Es kommen auch Textmaterialien wie Fragebögen, Infoblätter und Geschichten zum Einsatz.
Herzlich willkommen an alle, die sich gemeinsam auf ihre Genesungsreise begeben wollen.
Leitung: Fr. Kraft

- Mo** 16.00 - 17.00 **Frauengespräch**
 - *jeden 1. Montag im Monat*
 Was wir Frauen zur Sprache bringen!
 Offenes Angebot für Frauen, die sich untereinander im Gespräch austauschen möchten.
 Moderation: Fr. Grewer
- Mo** 16.00-17.00 **Lachen ist gesund**
 - *jeden 3. Montag im Monat*
 Können Sie sich daran erinnern, wann Sie das letzte Mal von Herzen gelacht haben?
 Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal. Dabei ist die menschliche Fähigkeit, zu lachen, eine „Medizin“, die uns nahezu jederzeit zur Verfügung steht. Lachen kann uns helfen, Anspannung, Stress und Ärger aufzulösen. Das wollen wir miteinander in den Wintermonaten üben.
 Leitung: Fr. Grewer
- Mo** 17.30 - 19.15 **Dialog über Psychose und Psychiatrie**
 - *im SPZ Elberfeld*
 - *am 09.01. / 05.02. / 05.03.*
 Wir bieten dialogisch geführte Gespräche zum Austausch und besseren Verständnis aller Beteiligten und wünschen Verstärkung. Dafür suchen wir interessierte Psychiatrie-erfahrene, Angehörige und Psychiatrie-Mitarbeiter.
 Kontakt: Susanne Sabrautzky, T. 0202-2819116
 susanne.sabrautzky@bergische-diakonie.de
 oder über Herrn Starke im SPZ Elberfeld, T. 0202-22998511

Dienstag

- Di** 12.30 - 13.00 **Mittagsimbiss**
 Nicht so umfangreich wie der Mittagstisch am Montag u. am Donnerstag, dafür etwas preiswerter und ebenso schmackhaft.
- Di** 13.30 - 15.00 **Dialogische Arbeitsgruppe**
 - *ab 16.01. alle 2 Wochen*
 BesucherInnen*innen, Angehörige und Mitarbeiter*innen treffen sich in dieser Runde zu aktuellen Themen, die z.B. den eigenen Genesungsweg oder die weitere Entwicklung des SPZ betreffen. Diesmal wollen wir uns mit der "Inklusion" beschäftigen.
 Kontakt: Fr. Helmer, Fr. Grewer, Fr. Kraft

- Di** 14.30 - 15.30 **Mandalamalen**
Eine besondere Art der Entspannung und Meditation.
Leitung: Fr. Schurrock, Fr. Karipidis
- Di** 15.00 - 16.30 **Tanz und Bewegung**
Ein Angebot für alle, die Spaß daran haben, gemeinsam in Bewegung zu kommen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken, mit ihnen zu spielen und sie zu gestalten.
Tanzvorerfahrungen sind nicht nötig. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.
Leitung: Yvonne Scheplitz, Diplom-Tanzpädagogin
Das Angebot findet statt mit freundlicher Unterstützung des Diakonischen Werks Rheinland-Westfalen-Lippe e.V.
- Di** 17.00 - 18.00 **Musik tut gut**
Wir singen und spielen Gitarre. Für alle, die gern singen (deutsch und englisch) und für alle, die gern Gitarre spielen oder es lernen möchten.
Leitung: Pfarrer Werner Hodick

Mittwoch - geschlossen
- Beratungsstelle erreichbar unter Tel. 50 03 82

- Mi** ab 14.00 **Winter-Alternativ-Programm zum Fahrradfahren:**
z.B. Kegeln, Dartspielen
Ansprechpartner: Werner Ullrich

Donnerstag

- Do** 10.00 - 12.30 **Kochgruppe**
- Organisation wie am Montag
Leitung: Fr. Grewer

- Do** 13.30 - 14.30 **Gesprächsmöglichkeit zu religiösen und spirituellen Themen mit Pastorin Egel**
- jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
In dieser Zeit können Sie mit Frau Pastorin Egel über religiöse und spirituelle Themen und Fragestellungen ins Gespräch kommen. Dies ist sowohl im Gruppen- als auch im Einzelgespräch möglich.
Bei Interesse kann es auch weiterhin Kirchenbesichtigungen in Wuppertal geben.
- Do** 15.00 - 16.00 **Literaturgruppe**
Aus der großen literarischen Vielfalt wählen wir Autor*innen und Texte aus, die wir gemeinsam lesen und kommen darüber ins Gespräch. Eigene Lieblingslektüre und selbst geschriebene Geschichten und Gedichte sind herzlich willkommen.
Leitung: Fr. Kraft
- Do** 15.00 - 18.00 **Freie Künstlergruppe „papierARTisten“**
(geschlossene Gruppe)
Auf der Grundlage des Materials Papier entstehen vielfältige Bild- und Objektwerke. Wir treffen uns zur freien künstlerischen Gestaltung.
Leitung: Cordula Sauer
Das Angebot findet statt mit freundlicher Unterstützung von
Diakonisches Werk Rheinland-Westfalen-Lippe e.V.,
Reinhold-Keppler-Stiftung

Freitag

- Fr** 10.00 - 13.00 **Frühstück**
Sie können Ihr Frühstück am Buffet selbst zusammenstellen, um es in gemütlicher Runde zu genießen.
Kontakt: Fr. Rössler
- Fr** 10.30 - 11.00 **Englisch - Grundkenntnisse**
Wenn Sie geringfügige Grundkenntnisse der Sprache haben, auch wenn diese lange zurückliegen, dann sind Sie hier richtig.
Bitte sprechen Sie Fr. Grewer an.

Fr 12.00 - 13.00 **Offene Sprechstunde**
Frau Kraft, Ex-In-Genesungsbegleiterin
- Termine: bitte Aushang beachten

Fr 12.15 - 13.00 **Gedächtnistraining**
Spielerisch in lockerer Runde das
Gedächtnis trainieren.
Leitung: Fr. Grewer

Fr 16.00 - 19.00 Freie Künstlergruppe "papierARTisten"
(offene Gruppe)
- wie Donnerstag

Samstag

Sa 10.00 - 14.00 **Kochkurse mit Kochgut e.V.**
- Termine im SPZ oder bei Kochgut e.V. erfragen!
Kosten: 10,- € pro Kurstag,
35,- € bei Anmeldung zu 4 Kurstagen
Verbindliche Anmeldung unter
info@kochgut-bergischland.de oder
Tel.: 0173/524 91 34

SPZ Elberfeld: 1. und 3. Sa. im Monat von 11.00 bis 14.00 geöffnet
(Kleines Wuppertaler SPZ-Frühstück 11.00-14.00)

Sonntag

So 13.00 - 16.00 **Sonntags-Café**
- jeden 3. Sonntag im Monat
Kontakt: Fr. Witt, Hr. Hülskamp

SPZ Elberfeld: 2. u. 4. So. im Monat von 11.00 bis 14.00 geöffnet
(Sonntagsbrunch 11.00-14.00)

Aktuell



NEUJAHRSFRÜHSTÜCK

am Freitag, den 05.01. von 10.00 bis 10.00 Uhr

Bitte melden Sie sich bis 04.01. zu diesem besonderen Frühstück verbindlich an.

Kostenbeitrag: 4,00 Euro

GROBES REIBEKUCHEN-ESSEN in Planung

Bitte Aushang beachten!

Wuppertaler Geschichte kennenlernen:

BESUCH DES MUSEUMS

FÜR FRÜHINDUSTRIALISIERUNG in Barmen

BESUCH DES BANDWIRKERMUSEUMS in Ronsdorf

BESUCH DER

KONSUMGENOSSENSCHAFT "VORWÄRTS" in Barmen

Bitte beachten Sie dazu unsere Aushänge oder rufen Sie uns an.

KOSTENLOSE RECHTSBERATUNG IM SPZ ELBERFELD ZU FRAGEN DES SOZIALRECHTS

durch RA Hrn. Bartens-Winter

alle zwei Monate am je zweiten Mittwoch ab 18.00 Uhr

Um telefonische Anmeldung im SPZ-Elberfeld wird gebeten.

OFFENES ATELIER DER BERGISCHEN DIAKONIE:

Das Jahresprogramm finden Sie im Internet unter www.bergische-diakonie.de

Kontakt und Information:

Manuel Rohde u. Sunci Matijanic Tel.: (0202) 7581749

Beratungsstelle des SPZ-Barmen

Menschen mit psychischen Problemen, Erkrankungen und Behinderungen sowie deren Angehörige und Freunde können sich an die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle im SPZ wenden.

Im Einzel-, Paar- oder Gruppengespräch versuchen wir Hilfen zu geben bei der Krankheitsbewältigung, Gestaltung des Alltags, Orientierung im Arbeits- und Beschäftigungsbereich, Realisierung rechtlicher u. materieller Ansprüche, Vermittlung an andere Dienste und Einrichtungen.

Die Beratungsintensität richtet sich nach dem individuellen Bedarf und reicht vom einmaligen Gespräch bis zu Beratungsreihen. Bei Bedarf besuchen wir Sie auch zu Hause.

Gesprächstermine versuchen wir nach Möglichkeit sehr kurzfristig zu vergeben!

Ansprechpartnerin:

Gabi Helmer

Diplom-Pädagogin

**Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung,
Systemischer Paar- und Familienberatung**

Bürgerhilfe

Wer daran interessiert ist, den Problemen psychisch Kranker etwas Zeit zu widmen, hat im SPZ die Möglichkeit zum Engagement - z.B. durch Besuchsdienste in der Klinik, der Durchführung regelmäßiger Gruppenaktivitäten, der Begleitung Einzelner bei verschiedenen Gängen, der Mitarbeit bei der Ausrichtung von kulturellen Veranstaltungen usw.

Ansprechpartnerinnen:

Gabi Helmer

und Edith Grewer

Telefon (02 02) 50 03 82

oder 51 26 52

selbsthilfegruppen

Folgende Selbsthilfegruppen (SHG) treffen sich selbstverantwortlich:

Mo SHG für Menschen mit Depressionserfahrung
Jeden Montag von 16.30 bis 18.00 Uhr
Bei Interesse bitte auf jeden Fall Kontakt mit:
Hr. Müller, T. 50 76 55 oder Fr. Maus, T. 40 14 26

Fr SHG ADHS für Erwachsene und ihre Angehörigen
Jeden 4. Freitag im Monat um 18.15 Uhr
Kontakt: Diana Beate, T. 0157 / 36 27 08 91

Sa In unseren Herzen Eure Angst – Übertragung von seelischen Kriegsverletzungen auf die nächste und übernächste Generation.
Kontakt: Silke Puschner, T. 02 02 / 25 32 880 (AB)

Weitere SHGs finden Sie im Programm des SPZ Elberfeld

Migration

ist nicht nur der Wechsel von einem Ort zum anderen, sondern von einer Kultur oder Gesellschaft in eine andere. Um den Zugang zu gemeindepsychiatrischen Einrichtungen für psychisch erkrankte Menschen mit Migrationshintergrund zu erleichtern, übernimmt **Frau Helmer** für das SPZ die Aufgabe einer sog. Migrationsbeauftragten und arbeitet dabei mit dem Kompetenzzentrum Bergisches Land in Solingen zusammen.

Betreutes Wohnen

der Bergischen Diakonie Aprath

Ambulante Unterstützung im Bereich Wohnen,
Lebensführung und Alltagsgestaltung.

Ansprechpartner/in:

Petra Dieck

**Telefon 01 71 975 96 79
oder (02 02) 2 81 98 74**

Claus Peter Chee

**Telefon 01 70 22 55 139
oder (02 02) 2 65 72 28**

Carmen Nauber

**Telefon 01 60 58 58 929
oder (02 02) 76 90 17 124**

Integrationsfachdienst

Wuppertal gGmbH

Beratung von psychisch behinderten Menschen
mit Problemen am Arbeitsplatz.

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung.

Hofkamp 108, 42103 Wuppertal

Ansprechpartner/in:

Thomas Bulk

Telefon (02 02) 2 55 16 -14

Stefan Roldh

Telefon (02 02) 2 55 16 -16

Infos über Möglichkeiten und Voraussetzungen für einen
beruflichen Wiedereinstieg/berufliche Vermittlung.

Telefon (02 02) 2 55 16 -13

Haben Sie noch Fragen?



Dann rufen Sie uns einfach
in der **Kontakt- und Beratungsstelle** an!
Telefon (02 02) 50 03 82 oder 51 26 52

Die Mitarbeiterinnen stehen Ihnen gerne zur Verfügung.



Gabi Helmer
Dipl.-Pädagogin
Leitung



Edith Grewer
Fachkrankenschwester
für Psychatrie



Patrizia Kraft
Genesungsbegleiterin



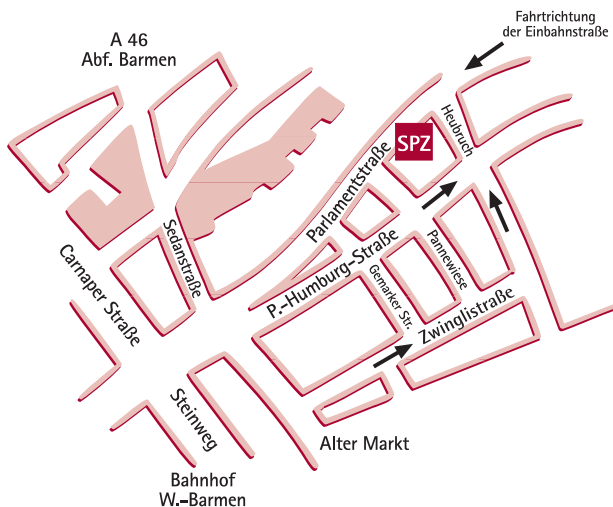
Hanne Rössler
Mitarbeiterin
hauswirtschaftl. Bereich

so finden sie uns in Wuppertal...

Sie erreichen uns mit der Schwebebahn
(Haltestelle Alter Markt)
und mit allen Buslinien, die am Barmer Bahnhof,
am Alten Markt und in der Nähe des
Barmer Rathauses halten.



Schauen Sie doch einfach mal rein:
SPZ Barmen
42275 Wuppertal, Parlamentstraße 20



oder rufen Sie uns an:

SPZ Barmen

Telefon (02 02) 50 03 82

Fax (02 02) 52 75 97 06

E-Mail gabriele.helmer@bergische-diakonie.de

SPZ Geschäftsführung

Telefon (02 02) 76 90 17-133

SPZ Wuppertal gGmbH

Ambulante Hilfen im Sozialtherapeutischen Verbund der
Bergischen Diakonie Aprath

Aktuelle Infos und aktuelles Programmheft unter

www.spz-wuppertal.de