

# Unser Programm für Barmen

April – Juni 2017

25 Jahre

spz

Sozialpsychiatrisches  
Zentrum Wuppertal gGmbH

[www.spz-wuppertal.de](http://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
	13.30 - 14.30	Englisch 2
	14.00 - 16.30	Tischtennis
	Neu! 15.00 - 16.30	Genesungswege - ab 22.05. - jeden 2. u. 4. Montag im Monat
	16.00 - 17.00	Frauengespräch <b>Änderung:</b> jeden 1. u. 3. Mo. im Mo.
	17.30 - 19.15	Dialog über Psychose und Psychiatrie - im SPZ Elberfeld jeden 1. Mo. im Monat
Dienstag	11.00 - 12.00	"Yo-Go": Bewegung und Entspannung
	12.30 - 13.00	Mittagsimbiss
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	13.30 - 15.00	Dialogische Arbeitsgruppe - erst wieder ab August, bitte aktuelle Aushänge beachten
	14.30 - 15.30	Mandalamalen
	15.00 - 16.30	Tanz und Bewegung - nicht in den Osterferien: 10.-21.04.
	17.00 - 18.00	Musik tut gut
Mittwoch	- geschlossen -	(Beratungsstelle erreichbar unter Tel. 50 03 82)
	14.00	Gemütliches Radfahren
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 - jeden 2. und 4. Do. im Monat
	15.00 - 16.00	Englisch 1
	15.00 - 16.00	Literaturgruppe
	15.00 - 18.00	Freie Künstlergruppe „papierARTisten“

<b>Freitag</b>	10.00 - 14.00	Offener Treff im Café
	10.00 - 13.00	Frühstück
	10.30 - 11.00	Englisch-Grundkenntnisse
	<b>Neu!</b> 12.00 - 13.00	Offene Sprechstunde - am 16. u. 30. Juni
	12.15 - 13.00	Gedächtnistraining
<b>Samstag</b>	10.00 - 14.00	Kochkurse von Kochgut e.V. <i>Termine: 20. Mai, 10. Juni</i> <i>Anmeldung erforderlich; je 10,- €</i>
	SPZ Elberfeld:	Kleines Wuppertaler SPZ-Frühstück <i>jeden 1. u. 3. Sa. 11.00 - 14.00 Uhr</i>
<b>Sonntag</b>	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: **Beate, Renate und Reinhard.**

### **Beschwerden?**

Wir nehmen Ihre Beschwerde, Ihre Kritik ernst. Sie können sich damit an die SprecherInnen Renate und Reinhardt und an die Mitarbeiterinnen Fr. Helmer, Fr. Grewer u. Fr. Kraft wenden. Ihre Beschwerde wird schriftlich aufgenommen und wir suchen gemeinsam nach einer Lösung. Beschwerdevergang 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, Renate 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** 13.30 - 14.30 **Englisch 2**  
Englischkurs für Fortgeschrittene.  
Feel free to join us! Even if you think you have just little knowledge of the language.  
Leitung: Fr. Grewer
- Mo** 14.00 - 16.30 **Tischtennis**  
Wer Lust hat, Tischtennis zu spielen, meldet sich bitte bei Werner Ullrich.
- Mo** 15.00 - 16.30 **Genesungswege**  
**Neu!**  
- ab 22. Mai,  
- 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 ->>

mung 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**  
*Änderung: jeden 1. und 3. Montag im Monat*  
Was wir Frauen zur Sprache bringen!  
Offenes Angebot für Frauen, die sich untereinander im Gespräch austauschen möchten.  
Moderation: Fr. Grewer

**Mo** 17.30 - 19.15 **Dialog über Psychose und Psychiatrie**  
*- im SPZ Elberfeld jeden 1. Mo. im Monat*  
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** 11.00 - 12.00 **"Yo-Go": Bewegung und Entspannung**  
An Yoga und Qi Gong angelehnte Übungen im Stehen, die sanft die Beweglichkeit fördern, gefolgt von einer geleiteten Entspannungssequenz im Liegen oder Sitzen. Bitte achten Sie auf bequeme Alltagskleidung und bringen Sie warme Socken mit.  
Leitung: Fr. Helmer

**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 **Trialogische Arbeitsgruppe**  
 - erst wieder ab August!  
 - bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge!  
 BesucherInnen, Angehörige und Mitarbeiterinnen treffen sich zu aktuellen Themen, die den Bestand und die Weiterentwicklung des SPZ betreffen und bringen etwas auf den Weg. Die Gruppe ist für alle Interessierten offen.  
 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 der Bergischen Musikschule Wuppertal und der Bergischen Diakonie Aprath.
- 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** 14.00 **Gemütliches Radeln**  
 auf der Nordbahntrasse bei geeignetem Wetter.  
 Treffpunkte bitte im SPZ erfragen.  
 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 zu 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 **Englisch 1**  
Englischkurs für Menschen, die über Grundkenntnisse der Sprache verfügen.  
Leitung: Fr. I. Bunke
- 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: Jenny Thiel
- Do** 15.00 - 18.00 **Freie Künstlergruppe „papierARTisten“**  
Auf der Grundlage des Materials Papier entstehen fältige 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**  
**Neu!** Frau Kraft, Ex-In-Genesungsbegleiterin  
- am 16. u. 30. Juni

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

## *Samstag*

**Sa** 10.00 - 14.00 **Kochkurse mit Kochgut e.V.**  
- Termine: 20. Mai und 10. Juni  
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)

---

## **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.

Aktuell



### **BESUCHERVERSAMMLUNG**

mit Infos und Sprecherwahl

am Donnerstag, den 11.05. von 13.30 bis 15.00 Uhr

### **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.

### **WELLNESS-TAG FÜR FRAUEN**

am Dienstag, den 16.05, von 10.00 bis 15.00 Uhr

Wir bitten um verbindliche Voranmeldung bis 12.05.

### **WANDERUNG MIT EINKEHR**

am Dienstag, den 30.05. ab 10.00 Uhr

Bitte Aushang beachten!

Geplant:

### **MARKT- UND STADTBESUCH IN NEVIGES**

Bitte Aushang beachten!

Geplant:

### **AUSFLUG NACH KAISERSWERTH**

Bitte Aushang beachten!

### **OFFENES ATELIER DER BERGISCHEN DIAKONIE:**

Das Jahresprogramm finden Sie im Internet unter  
[www.bergische-diakonie.de](http://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

## *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**

**Su Offer**

**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

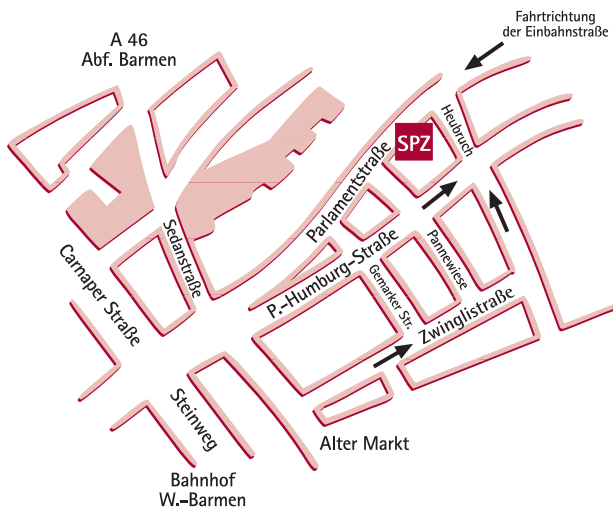


Hanne Rössler  
Mitarbeiterin  
hauswirtschaftl. Bereich

## 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](mailto: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](http://www.spz-wuppertal.de)