

Unser Programm für Barmen

April – Juni 2019

30 Jahre

spz

Sozialpsychiatrisches
Zentrum Wuppertal gGmbH

www.spz-wuppertal.de

Über 30 Jahre sozialpsychiatrisches Zentrum - Hilfen zur Selbsthilfe

Seit über 30 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
	14.00 - 15.00	Englisch für Fortgeschrittene
	15.30 - 17.30	Genesungswege - jeden 2. und 4. Montag
	16.00 - 17.00	Frauengespräch - jeden 1. Montag im Monat
17.30 - 19.15	Dialog über Psychose und Psychiatrie - im SPZ Elberfeld - jeden 1. Montag im Monat	
Dienstag	12.30 - 13.00	Mittagsimbiss
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	13.30 - 14.30	Dialogische Arbeitsgruppe
	14.30 - 15.30	Mandalamalen
	15.00 - 16.30	Tanz und Bewegung
	17.00 - 18.00	Musik tut gut
Mittwoch	Café geschlossen	- Beratungsstelle geöffnet, Tel. 50 03 82
	14.00	Gemütliches Radeln auf der Trasse
	13.00 o. 14.00	Neu! Kegeln - 1x im Monat, s. Aushang
	19.00	Der Brückenchor - jeden 2. und 4. Mi. im Monat
	19.30 - 21.00	Neu! Junge (Über)Lebenskünstler treffen sich im „Katzengold“ jeden 4. Mi. im Monat
Donnerstag	10.00 - 12.30	Kochgruppe
	12.30	Mittagessen
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	14.00 - 15.00	Japanischkurs für Anfänger
	15.00 - 16.00	Literaturgruppe
	15.00 - 18.00	Freie Künstlergruppe „papierARTisten“ (geschlossene Gruppe)
	16.00 - 17.30	Körper und Stimme

Freitag	10.00 - 14.00	Offener Treff im Café
	10.00 - 13.00	Frühstück
	10.30 - 11.00	Englisch-Grundkenntnisse
	12.15 - 13.00	Gedächtnistraining
	15.00 - 18.00	Freie Künstlergruppe "papierARTisten" <i>(offene Gruppe)</i>
Samstag	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>

Sprecher der Besucherinnen und Besucher des SPZ sind:



Werner



Christoph

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.

Heidi, Renate, Rosemarie und Ute

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** 14.00 - 15.00 **Englisch für Fortgeschrittene**
Wenn Sie weiterführende Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen oder bereits fortgeschritten sind, dann ist die Gruppe für Sie das Richtige. Wir beschäftigen uns mit der Erweiterung des Wortschatzes und dem Ausbau der Grammatikkenntnisse. Darüber hinaus arbeiten wir am Hör- und Textverständnis und trainieren das aktive, freie Sprechen.
Leitung: Fr. Reitemeier
- Mo** 15.30 - 17.30 **Genesungswege**
- *jeden 2. und 4. Montag*
Was tut mir gut, was hält mich gesund und im Gleichgewicht? Wie gestalte ich meinen persönlichen Genesungsweg? Aus welcher Quelle schöpfe ich meine Kraft? >>

Die Themen werden vorgegeben und mit den Teilnehmenden abgestimmt.
Herzlich willkommen an alle, die sich gemeinsam auf ihre Genesungsreise begeben wollen.
Leitung: Fr. Kraft, Fr. Reitemeier

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 17.30 - 19.15 **Dialog über Psychose und Psychiatrie**
- *im SPZ Elberfeld*
- *jeden 1. Montag 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: Fr. Kraft, T. 0202-500382
oder über Frau Hubbertz 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 - 14.30 **Dialogische Arbeitsgruppe**
Wir treffen uns jede Woche, um die Selbstbewertung des SPZ zu erarbeiten und die Visitation am 30.04. vorzubereiten. Darüber hinaus wollen wir uns mit der Entwicklung eines Fragebogens zur Nutzerzufriedenheit befassen.
Kontakt:
Fr. Helmer, Fr. Grewer, Fr. Kraft, Fr. Reitemeier

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
Mit freundlicher Unterstützung der
Stiftung Kalkwerke Oetelshofen

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 - Beratungsstelle geöffnet, Tel. 50 03 82
- Café geschlossen

Mi ab 14.00 **Gemütliches Radeln auf der Nordbahntrasse**
Treffpunkt: Café Tacheles am Loh
Ansprechpartner: Werner Ullrich

Mi 13.00 o.14.00 **Neu! Kegeln**
- 1x im Monat
Bitte auf Aushang achten.
Verbindliche Anmeldung erforderlich.
Ansprechpartner: Werner Ullrich

Mi 19.00 **Der Brückenchor**
- jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
Nach dem Motto „Jede und jeder kann singen“ treffen sich im neuen Chor alle, die Freude daran haben, Lieder aus aller Welt kennen zu lernen. Gemeinsam lassen wir durch die Musik den Alltagsstress hinter uns und die Seele baumeln. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Jede und jeder ist herzlich eingeladen. Singen baut Brücken: zu uns selbst, zwischen den Menschen, zwischen den Generationen und den verschiedenen Kulturen.
Leitung: Annett Fobbe und Stephan Rolf

Mi 19.30 - 21.00 **Neu! (Über)Lebenskünstler**
- jeden 4. Mittwoch im Monat
Du bist zwischen 20 und 35 Jahre alt? Du kennst seelische Erschütterungen aus eigener Erfahrung? Dein Leben gleicht manchmal einer Gefühlsachterbahn? Du kennst den Blues nicht nur aus dem Radio? >>

Du fühlst Dich oft irgendwie anders? Du möchtest Dich mit Gleichaltrigen austauschen und Kontakt knüpfen?
Wir treffen uns ab Mai am 4. Mittwoch im Monat im Katzensgold, Untergrünewalder Str.3 / Ecke Luisenstr., Elberfeld.

Kontakt: Lina Reitemeier, Genesungsbegleiterin im SPZ Barmen, Fon: 500382

Donnerstag

- Do** 10.00 - 12.30 **Kochgruppe**
- *Organisation wie am Montag*
Leitung: Fr. Grewer
- Do** 14.00-15.00 **Japanischkurs für Anfänger**
Wer möchte gern in lockerer Atmosphäre japanisch lernen? Leichte Sätze und erste Schriftzeichen.
Leitung: Fr. Grunnert
- 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-Kepler-Stiftung
- Do** 16.00 - 17.00 **Körper und Stimme**
Körperwahrnehmungsübungen haben in dieser Gruppe genauso ihren Platz wie Atemtechnik und Stimmbildung. Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach unserer ganz ureigenen Stimme und der in uns liegenden Kraft, die sie uns zugänglich machen kann. Zusammen singen und tönen wir und setzen das Gelernte in einfachen Liedern um. Wir erleben unseren Körper als lebendiges Instrument und lernen auf ihm zu spielen.
Leitung: Fr. Reitemeier

Freitag

- Fr** 10.00 - 13.00 **Frühstück**
Sie können Ihr Frühstück am Buffet selbst zusammenstellen, um es in gemütlicher Runde zu genießen.
- 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** 12.15 - 13.00 **Gedächtnistraining**
Spielerisch in lockerer Runde das Gedächtnis trainieren.
Leitung: Fr. Grewer
- Fr** 15.00 - 18.00 **Freie Künstlergruppe "papierARTisten"**
(offene Gruppe)
- wie Donnerstag

Samstag

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. Bunke, Hr. Hoch, Hr. Hülskamp
- SPZ Elberfeld: 2. u. 4. So. im Monat von 11.00 bis 14.00 geöffnet
(Sonntagsbrunch 11.00-14.00)

Beschwerden?

Wir nehmen Ihre Beschwerde, Ihre Kritik ernst. Sie können sich damit an die SprecherInnen **Christoph** und **Werner** und an die Mitarbeiterinnen **Fr. Helmer**, **Fr. Grewer**, **Fr. Kraft** und **Fr. Reitemeier** wenden.

Ihre Beschwerde wird schriftlich aufgenommen und wir suchen gemeinsam nach einer Lösung. Beschwerdevorgang und Lösungswege werden dokumentiert.

Aktuell



OSTERSONNTAG

am 21.04. von 13.00 bis 16.00 Uhr geöffnet!

Fr. Bunke, Hr. Hoch und Hr. Hülskamp bereiten etwas für Sie vor. Bitte melden Sie sich an bis 15.04.

VISITATION

im Rahmen des LVR-Qualitätsentwicklungsverfahrens
am Di., den 30.04.

Gemeinsames Mittagessen mit den Visitor*innen
von 12.30 bis 13.30 Uhr

WELLNESS-TAG FÜR FRAUEN

am Di., den 07.05. von 10.00 bis 15.00 Uhr

Wir bitten Sie um verbindliche Anmeldung bis 02.05.

„TANZ & BEWEGUNG“

feiert hier am Di., den 21.05. um 15.00 Uhr
ein kleines Jubiläum.

Sie sind herzlich eingeladen, mit zu feiern.

INTERNATIONALE KÜCHE IM SPZ

am Do., den 23.05. um 12.30 Uhr

Die Kochgruppe kocht am Vormittag ein türkisches Gericht.
Beim gemeinsamen Mittagstisch erfahren wir etwas über
Land und Leute.

OPERNBESUCH: FIGAROS HOCHZEIT

am Do., den 30.05. um 18.00 Uhr

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 18.04. an.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dank einer Spende ist der Opernbesuch für Sie kostenfrei. Wir erheben
ein Pfand in Höhe von 10,00 €, die Sie bei Teilnahme zurück erhalten.

AUSFLUG ZUM GASOMETER OBERHAUSEN

zur Ausstellung „Der Berg ruft“ am Do., den 27.06.

Bitte beachten Sie unseren aktuellen Aushang 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

Di **Lebensakrobaten, SHG für Menschen mit Depressionen**
Jeden Dienstag um 18.00 Uhr
Wenn du dich nicht einschließen, sondern anschließen und beim Aufbau einer SHG dabei sein möchtest, bist du bei uns genau richtig. Wir würden uns über Menschen mit diagnostizierter Depression freuen, die sich gegenseitig helfen und aktiv sein wollen. Du hast die Chance, von Anfang an deine Ideen und Wünsche mit einzubringen und aktiv am Aufbau und der Gestaltung der Gruppe mit zu wirken.
Gemeinsam können wir Großes für uns und andere Menschen mit Depressionen erreichen! - Interesse geweckt? Dann meldet euch!
Kontakt: Michael Wolf, T. 0173 / 158 90 33,
Marcus Fischer, T. 0157 / 36 78 22 81,
Carmen Fischer, T. 0157 / 88 35 12 96
Web: www.lebensakrobaten.de, E-Mail: info@lebensakrobaten.de

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

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) 769 01 71 29

Sebastian Böttner

Telefon 01 51 62 83 67 37

oder (02 02) 2 81 98 74

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



Lina Reitemeier
Genesungsbegleiterin

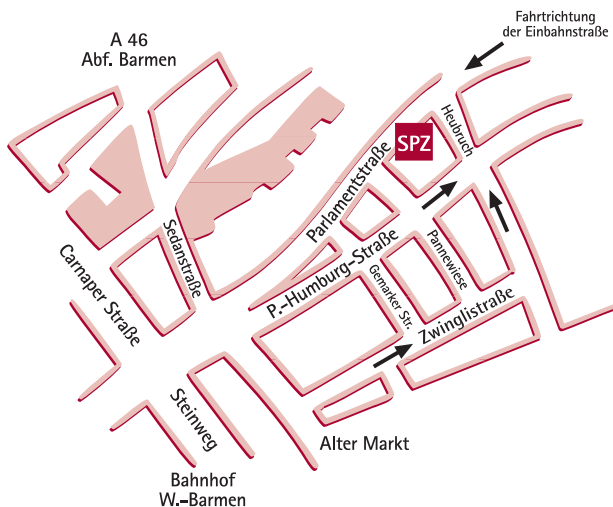


Hanne Rössler
Mitarbeiterin
hauswirtschaftl. Bereich

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) 27 29 - 225 (Sekretariat)

SPZ Wuppertal gGmbH

Ambulante Hilfen im Sozialtherapeutischen Verbund der
Bergischen Diakonie Aprath

Aktuelle Infos und aktuelles Programmheft unter

www.spz-wuppertal.de