

Unser Programm für Elberfeld

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 Komplex“

Die Cafeteria des Begegnungszentrums steht Ihnen zu den unten aufgeführten Zeiten als Treffpunkt zur Verfügung. Vielleicht möchten Sie Kontakt zu anderen Besuchern aufnehmen oder auch nur nicht alleine zu Hause bleiben.

Das Café bietet innerhalb der Woche täglich (außer Montags) warmes Essen, Kaffee, Kuchen u. Getränke für wenig Geld an (ohne Konsumverpflichtung). Darüber hinaus stehen Ihnen ein kleiner Außenbereich im Hinterhof, beliebte Gesellschaftsspiele, ein Computerraum mit Internetzugang, eine Bücherecke und die aktuelle Tageszeitung zur Verfügung.

Bei schönem Wetter ist unsere Terrasse geöffnet.



Öffnungszeiten „Café Komplex“

Montag	-	<i>geschlossen</i>
Dienstag	-	13.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch	-	14.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag	-	13.00 bis 18.00 Uhr
Freitag	-	14.00 bis 19.00 Uhr
Samstag	-	11.00 bis 14.00 Uhr (jeden 1. und 3. Sa. im Mo.)
Sonntag	-	11.00 bis 14.00 Uhr (jeden 2. und 4. So. im Mo.)

Unser Programm in der Übersicht

Montag	17.30 - 19.00	Café Komplex geschlossen Dialog über Psychose und Psychiatrie <i>jeden 1. Mo. im Monat</i>
Dienstag	10.00 - 13.00	Kochgruppe „Topfgucker“
	13.00	Gemeinsamer Mittagstisch für alle
	13.00 - 18.00	Café Komplex
	14.30 - 15.30	Märchen, Mythen, biblische Geschichten <i>jeden 1. und 3. Di. im Monat</i>
	14.30 - 16.00	Wohlfühl- u. Gesprächsgruppe für Frauen <i>jeden 2. und 4. Di. im Monat</i>
	16.00 - 17.00	Musikgruppe
	17.00 - 18.00	Neu! Gehirnleistungstraining
Mittwoch	14.00 - 18.00	Café Komplex
	16.00 - 17.00	Denksportgruppe
	16.30 - 18.00	Frauen-Gesprächsgruppe u. Leitg. der Pastorin Fr. Egel <i>- pausiert!</i> <i>(Näheres unter T. 2729-229)</i>
	19.00	Der Brückenchor <i>jeden 2. und 4. Mi. im Monat</i> <i>im SPZ Barmen (s.u. „Außerdem“)</i>
Donnerstag	10.00 - 13.00	Kochgruppe „Topfgucker“
	13.00	Gemeinsamer Mittagstisch für alle
	13.00 - 18.00	Café Komplex
	15.00 - 18.00	Stricken mit Trude
	16.00 - 17.30	Kreativwerkstatt

Freitag	14.00 - 19.00	Café Komplex
	14.00 - 15.00	„Runder Tisch“ <i>ca. 1 x pro Quartal</i>
	15.00 - 16.00	Bewegung an der frischen Luft
	16.00 - 17.30	Kreativ-Gruppe
	16.00 - 17.30 ab 17.30	Offene Literaturgruppe Kleiner Snack
Samstag	11.00 - 14.00	Café Komplex <i>jeden 1. und 3. Samstag,</i>
	11.00 - 14.00	Samstagsfrühstück <i>(Anmeldung erbeten!)</i>
Sonntag	11.00 - 14.00	Café Komplex <i>jeden 2. und 4. Sonntag,</i>
	11.00 - 14.00	Sonntagsbrunch <i>(Anmeldung erbeten!)</i>

Im Aushang werden weitere Aktivitäten bekanntgegeben!
Siehe auch hinten im Programm: „**Außerdem**“

Herzlich willkommen im SPZ!

Neu hier?

Zur Beantwortung Ihrer Fragen zu unseren Angeboten steht Ihnen unser Besucher-Team gerne zur Verfügung:

Kirsten, Monika, Syna und Jürgen.

Die fachlichen Mitarbeiter finden Sie auf der vorletzten Seite.

Unser Wochenprogramm

Montag Café Komplex geschlossen

- Mo** 17.30 - 19.00 **Dialog über Psychose und Psychiatrie**
- 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 Café Komplex geöffnet von 13.00 - 18.00

- Di** 10.00 - 13.00 **Kochgruppe „Topfgucker“**
Nach einem gemütlichen Frühstück kochen wir gemeinsam das Mittagessen und backen für den Nachmittag.
Bitte melden Sie sich vorher persönlich an!

- Di** 13.00 **Gemeinsamer Mittagstisch**
Alle sind herzlich willkommen!

- Di** 14.30 - 15.30 **Märchen, Mythen, biblische Geschichten – Kraftquellen und Lebenshilfe mit Pastorin Fr. Egel**
- jeden 1. und 3. Di. im Monat
In Märchen, Mythen aus alter Zeit und biblischen Geschichten steckt uralte Lebenserfahrung. Wir wollen die reich gefüllte Truhe aus vergangenen Zeiten öffnen, uns berühren und ansprechen lassen: Schätze, die von uns gehoben werden möchten, „Gespenster“, die uns ängstigen, Neid und Konkurrenz, erotische Anziehung und Zurückweisung, Stärke und Schwäche, Mut und List, Versagen und Neuanfang, und...und...und...
Wo finde ich mich wieder in diesen symbolischen Bildern, was kann ich erzählen und von anderen hören? Sie sind eingeladen, sich in einer 14-tägig stattfindenden Gruppe überraschen zu lassen.

- Di** 14.30 - 16.00 **Wohlfühl- und Gesprächsgruppe für Frauen mit Nicola Bohe**
- jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
Wir wollen in einer angenehmen Atmosphäre abschalten von der Hektik des Alltags, uns verwöhnen (lassen) mit Musik, Bewegung, Spaziergängen u .v. m. , und uns auch über Themen, die uns bewegen, austauschen. Bei Interesse wenden sie sich bitte an Frau Bohe.
- Di** 16.00 - 17.00 **Musikgruppe mit Christina Pohlmann und Nicola Bohe**
Wir gestalten unser ständig wachsendes Repertoire nach unseren eigenen Wünschen und Vorlieben. Englische Liedtexte erarbeiten wir uns gemeinsam.
Wir planen und üben für Auftritte bei Festen oder Lesungen im SPZ als auch an anderen Orten (wie z.B. Altenheime).
Jeder, der Spass am Singen hat, ist herzlich eingeladen; wir sind noch „ausbaufähig“.
- Di** 17.00 - 18.00 **Neu! Gehirnleistungstraining mit Max Reich**
Denken hilft beim Aufbau und Wachstum Ihres Gehirns.
Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Mittwoch Café Komplex geöffnet von 14.00 - 18.00 (!)
ab 14.00 Mittagessen

- Mi** 16.00 - 17.00 **Denksportgruppe mit Christina Pohlmann und N.N.**
In geselliger Runde trainieren wir spielerisch unser Gedächtnis. Mit Rätselfragen, Spielen und kleinen Denksportaufgaben halten wir uns fit und haben Spaß dabei.
- Mi** 16.30 - 18.00 **Frauengruppe mit Pastorin Frau Egel - pausiert**
Frauen bringen sich ein mit eigenen (Lebens-) Themen und Erfahrungen. Probleme und Konflikte können "erweitert" wahrgenommen werden durch die Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen sowie die seelsorgerliche Kompetenz der Leiterin. Dadurch kann ein neuer Blickwinkel entstehen, Klärung geschehen und neue Handlungsmöglichkeiten können sich ergeben.
Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Egel, Tel.: 0202/2729-229.

Donnerstag Café Komplex geöffnet von 13.00 - 18.00

- Do** 10.00 - 13.00 **Kochgruppe „Topfgucker“**
Nach einem gemütlichen Frühstück kochen wir gemeinsam das Mittagessen und backen für den Nachmittag.
Bitte melden Sie sich vorher persönlich an!
- Do** 13.00 **Gemeinsamer Mittagstisch**
Alle sind herzlich willkommen!
- Do** 15.00 - 18.00 **Stricken mit Trude**
Ganz nach Lust und Laune stricken und klönen wir in gemütlicher Runde.
Auch Anfänger sind herzlich willkommen, denn jeder kann hier stricken lernen.
- Do** 16.00 - 17.30 **Kreativwerkstatt mit Holger**
Wer Lust auf kreatives Gestalten hat, ist hier genau richtig. Viele unterschiedliche Materialien wie Farben, Perlen und Mosaiksteine stehen zur Verfügung und laden zum Experimentieren ein.

Freitag Café Komplex geöffnet von 14.00 - 19.00 (!)
ab 14.00 Mittagessen

- Fr** 14.00 - 15.00 **Runder Tisch**
- ca. 1x pro Quartal
Am „Runden Tisch“ tauschen wir Informationen aus, lernen Fachdienste kennen und sitzen in geselliger Runde beisammen.
Die Termine entnehmen Sie bitte dem aktuellen Aushang im SPZ oder rufen Sie uns an!
- Fr** 15.00 - 16.00 **Bewegung an der frischen Luft mit Nicola Bohe**
Wir gehen raus in die Natur zu einem Spaziergang mit der gutmütigen Hündin Alina oder spielen Tisch-Tennis oder Federball!
- Fr** 16.00 - 17.30 **Kreativ-Gruppe mit Barbara Weyer**
Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien, experimentieren mit Form und Struktur und lassen unserer Phantasie freien Lauf.

Fr 16.00 - 17.30 **Offene Literaturgruppe**
Regelmäßig treffen sich hier Besucher des SPZ in lockerer Runde. Wer Spaß an Sprache, am Schreiben und am Austausch hat, ist eingeladen! Einfach mal reinschnuppern!

Fr ab 17.30 **Kleiner Snack**

Samstag Café Komplex jeden 1. und 3. Samstag
geöffnet von 11.00 - 14.00

Sa 11.00 - 14.00 **Samstagsfrühstück**
- jeden 1. und 3. Samstag im Monat
Kostenbeitrag: ab 3 Euro
Anmeldung erbeten!

Sonntag Café Komplex am 2. und 4. im Monat
geöffnet von 11.00 - 14.00

So 11.00 - 14.00 **Sonntagsbrunch**
- jeden 2. und 4. Sonntag im Monat
Gemeinsames Frühstück am Sonntagmorgen
in gemütlicher Runde mit viel Zeit zum
Erzählen, Zuhören und Austauschen.
Kostenbeitrag: ab 3 Euro
Anmeldung erbeten!

SPZ Barmen: **Sonntags-Café**
- jeweils am 3. Sonntag im Monat
von 13.00 bis 16.00 Uhr geöffnet

Nach Absprache: **KONZENTRATIONSTRAINING am PC**

„Cog-pack“ ist ein computergestütztes Programm, um die Konzentration und Merkfähigkeit individuell zu trainieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

INTERNETNUTZUNG für Besucher

Zu folgenden Zeiten haben Sie die Möglichkeit, mit Anmeldung kostenlos zu surfen (Ausdrucke sind kostenpflichtig):

di., mi., do.	15.00 - 18.00 Uhr
fr.	15.00 - 17.30 Uhr
so.	11.30 - 14.00 Uhr



Außerdem...



30 JAHRE SPZ

Neuer Termin: Jubiläumsfeier am Di., den 29.10.2019

BESUCH IM ZOO WUPPERTAL

am Freitag, den 12.04.

Bitte Aushang im SPZ beachten.

DER BRÜCKENCHOR

jeden 2. und 4. Mi. im Monat um 19 Uhr im SPZ Barmen
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

KULTOUR

(1 x monatl. geplant – siehe Aushänge!)

Wir begeben uns auf kulturelle Entdeckungsreise und besuchen Museen, Theater und Ähnliches in der Umgebung. Termine entnehmen Sie bitte unseren aktuellen Aushängen 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.

FUßPFLEGE

jeden 1. Freitagvormittag im Monat

mit Voranmeldung im SPZ (dieses Angebot ist kostenpflichtig)

EINFÜHRUNG INS INTERNET

- Termine nach Vereinbarung

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

Gewähltes Besucher-Team

Die Besuchervertreter stehen als Psychiatrie-Erfahrene alternativ zu den hauptamtlichen Mitarbeitern den Besuchern für Fragen, Wünsche, Anregungen oder Kritik zur Verfügung.



Monika



Kirsten



Syna



Jürgen

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.

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.

**Ansprechpartnerin:
Dorothee Hubbertz
Telefon (02 02) 24 99 85 - 11**

Beratungsstelle

Alle im Umfeld von psychischer Erkrankung Betroffene können sich an die Beratungsstelle im SPZ wenden. Im Einzel-, Paar- oder Gruppengespräch wird Hilfe geleistet 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 besonderem Bedarf besuchen wir Sie auch zu Hause. Gesprächstermine versuchen wir nach Möglichkeit sehr kurzfristig zu vergeben!

**Ansprechpartnerin:
Dorothee Hubbertz, SPZ - Leitung
Telefon (02 02) 24 99 85 - 11**

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

selbsthilfegruppen

Folgende Selbsthilfegruppen (SHG) treffen sich selbstverantwortlich:

- Mo** EA - Gruppe (Emotions Anonymous)
für Menschen mit seelischen Problemen
Jeden Montag um 19.30 Uhr
E-Mail: eawuppertal@freenet.de
- Di** SHG für erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern (EKS)
Jeden Dienstag von 19.30 bis 21.00 Uhr
Kontakt: Matthias, T. 0157 52 84 57 40
- Mi** EA - Gruppe (Emotions Anonymous)
für Menschen mit seelischen Problemen
Jeden Mittwoch um 19.00 Uhr
E-Mail: eawuppertal@freenet.de
- Do** EA - Gruppe (Emotions Anonymous)
für Menschen mit seelischen Problemen
Jeden Donnerstag um 19.30 Uhr
E-Mail: eawuppertal@freenet.de
- Do** SHG „Wupperlicht“
für Frauen, die rund um die Geburt ihres Kindes oder in der Zeit danach in eine seelische Krise geraten.
Jeden 2. Donnerstag von 18- 20 Uhr
Kontakt: Janette, T. 0151 62 47 29 97
E-Mail: wupperlicht@gmail.com
- Do** Borderline - Selbsthilfegruppe
14-tägig, donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr
Ein Erstgespräch ist Voraussetzung zur Teilnahme und dient dem gegenseitigen Schutz.
Kontakt: Herr Dahlmann, T. 0152 29 82 22 32
E-Mail: niels.dahlmann@outlook.de
- Sa** SHG "Internetsucht"
Jeden 1. und 3. Samstag von 12.30 bis 14 Uhr
Wenn Du wie ich den Internetkonsum nicht mehr im Griff hast, dann bist Du hier richtig. Laß uns gemeinsam nach Wegen aus der Sucht suchen!
Kontakt: Roman, T. 0175 911 14 28
- Sa** NA - SHG (Narcotics Anonymous)
Jeden 3. Samstag von 17.00 bis 18.40 Uhr
Wir helfen uns gegenseitig, von illegalen Drogen, Medikamenten und Alkohol clean zu bleiben. Du musst bei deinem ersten Meeting nicht clean sein. Es zählt nur der Wunsch, mit dem Gebrauch aufzuhören. Offen auch für Interessierte.
Kostenfreie Hotline: 0800 445 33 62
E-Mail: info@narcotics-anonymous.de
- So** SHG Soziale Ängste
Jeden 1. und 3. Sonntag von 18.00 bis 20.00 Uhr
Bitte vorherige Kontaktaufnahme bei Sönke, T. 0151 575 11 984 oder
E-Mail: selbsthilfe1@web.de



Haben Sie noch Fragen?

Dann rufen Sie uns einfach
in der **Kontakt- und Beratungsstelle** an!
Telefon (02 02) 24 99 85 -11 oder -12
oder im Café Komplex -14

Die Mitarbeiter stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Ein ähnliches Angebot finden Sie auch im **SPZ Barmen**,
Parlamentstr. 20, Tel. 0202 – 50 03 82.



Dorothee Hubbertz
SPZ – Leitung



Nicola Bohe
Dipl.-Sozialarbeiterin



Susanne vom Lehn
Mitarbeiterin
hauswirtschaftlicher
Bereich

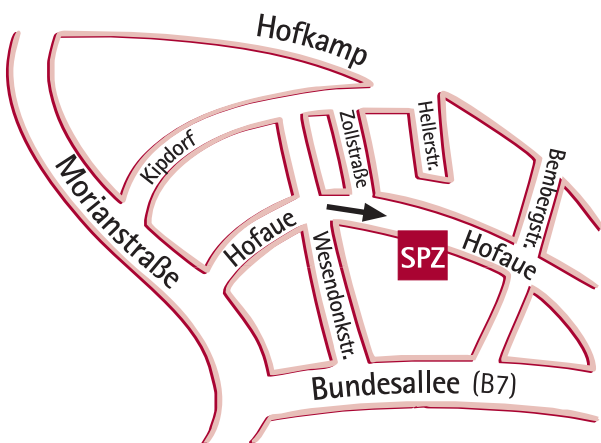
so finden sie uns in Wuppertal...

Nur 5 Minuten entfernt vom Bus-Bahnhof Döppersberg
am Wuppertaler Hauptbahnhof.

Schauen Sie doch einfach mal rein:

SPZ Elberfeld

42103 Wuppertal, Hofaue 49



oder kontaktieren Sie uns:

SPZ Elberfeld

Telefon (02 02) 24 99 85 -0

E-Mail dorothee.hubbertz@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