

# Unser Programm für Elberfeld

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

**Oktober – Dezember 2019**

30 Jahre

spz

Sozialpsychiatrisches  
Zentrum Wuppertal gGmbH

[www.spz-wuppertal.de](http://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<br>(jeden 1. und 3. Sa. im Mo.) |
| Sonntag    | - | 11.00 bis 14.00 Uhr<br>(jeden 2. und 4. So. im Mo.) |

# Unser Programm in der Übersicht

|                   |                      |  |
|-------------------|----------------------|--|
| <b>Montag</b>     | 17.30 - 19.00        | <b>Café Komplex geschlossen</b><br>Dialog über Psychose und<br>Psychiatrie<br><i>jeden 1. Mo. im Monat</i> |
|                   |                      |  |
| <b>Dienstag</b>   | 10.00 - 13.00        | Kochgruppe „Topfgucker“  |
|                   | 13.00                | Gemeinsamer Mittagstisch<br>für alle   |
|                   | <b>13.00 - 18.00</b> | <b>Café Komplex</b>  |
|                   | 13.30 - 15.00        | Gesprächsangebot mit<br>Pastorin Egel<br><i>jeden 1. und 3. Di. im Monat</i>                               |
|                   | 14.30 - 16.00        | Wohlfühl- u. Gesprächsgruppe<br>für Frauen<br><i>jeden 2. und 4. Di. im Monat</i>                          |
|                   | 16.00 - 17.00        | Musikgruppe  |
|                   | 17.00 - 18.00        | Gehirnleistungstraining  |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>14.00 - 18.00</b> | <b>Café Komplex</b>  |
|                   | 16.00 - 17.00        | Denksportgruppe  |
|                   | 19.00                | Der Brückenchor<br><i>jeden 2. und 4. Mi. im Monat</i><br><i>im SPZ Barmen</i>                             |
|                   |                      |  |
| <b>Donnerstag</b> | 10.00 - 13.00        | Kochgruppe „Topfgucker“  |
|                   | 13.00                | Gemeinsamer Mittagstisch<br>für alle   |
|                   | <b>13.00 - 18.00</b> | <b>Café Komplex</b>  |
|                   | 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“<br><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<br>ab 17.30 | Offene Literaturgruppe<br>Kleiner Snack          |
| Samstag | 11.00 - 14.00             | Café Komplex<br><i>jeden 1. und 3. Samstag,</i>  |
|         | 11.00 - 14.00             | Samstagsfrühstück<br><i>(Nur mit Anmeldung!)</i> |
| Sonntag | 11.00 - 14.00             | Café Komplex<br><i>jeden 2. und 4. Sonntag,</i>  |
|         | 11.00 - 14.00             | Sonntagsbrunch<br><i>(Nur mit Anmeldung!)</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 gemeinsamen Kaffee 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** 13.30 - 15.00 **Gesprächsangebot mit Pastorin Egel**  
- jeden 1. und 3. Di. im Monat  
In besonders intensiven oder belastenden Lebenssituationen können auch spirituelle Fragen uns beschäftigen.  
Gibt es geistliche bzw. spirituelle Möglichkeiten, Texte, Gebete oder Rituale, die mich unterstützen können?  
Ich weiß eigentlich gar nicht, ob ich überhaupt an Gott glaube, oder woran glaube ich?  
Die Pastorin der Bergischen Diakonie, Frau Egel, ist im SPZ Elberfeld und steht für persönliche Gespräche zur Verfügung.

- 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 **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.

---

Nach Absprache: **KONZENTRATIONSTRAINING am PC**

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

## Donnerstag Café Komplex geöffnet von 13.00 - 18.00

- Do** 10.00 - 13.00 **Kochgruppe „Topfgucker“**  
Nach einem gemeinsamen Kaffee 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 Susanne K.**  
Wer Lust auf kreatives Gestalten hat, ist hier genau richtig. Viele unterschiedliche Materialien wie Farben, Perlen und Mosaik 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 Literatur-  
interessierte 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  
Nur mit Anmeldung!

*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  
Nur mit Anmeldung!

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

---

## 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**

Jubiläumsfeier am Dienstag, den 29.10.

von 15.00 bis 18.00 Uhr

mit kulturellem und kulinarischem Programm

### **WEGE AUS DER DEPRESSION**

Eine Veranstaltung vom Bündnis gegen Depressionen

am Mittwoch, den 09.10. von 18.00 bis 20.00 Uhr

in der VHS, Auer Schulstr. 20

### **HERBSTMARKT DER JOHANNITER TAGESSTÄTTE**

am Donnerstag, den 10.10. von 15.00 bis 18.00 Uhr

### **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

Nächster Termin: Mittwoch, den 16.10. 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](http://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. 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

Bitte beachten:  
Eingang  
über den Hof!

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](mailto: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 Frauen mit seelischen Problemen  
Jeden Mittwoch um 19.00 Uhr ohne Voranmeldung  
E-Mail: [eawuppertal@freenet.de](mailto:eawuppertal@freenet.de)
- Do** EA - Gruppe (Emotions Anonymous)  
für Menschen mit seelischen Problemen  
Jeden Donnerstag um 19.30 Uhr  
E-Mail: [eawuppertal@freenet.de](mailto: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. 0173 596 90 60  
E-Mail: [wupperlicht@gmail.com](mailto:wupperlicht@gmail.com)
- Do** Borderline - Selbsthilfegruppe  
14-tägig, donnerstags von 18.00 bis 20.00 Uhr  
Ein Erstgespräch ist Voraussetzung zur Teilnahme und dient dem gegenseitigen Schutz.  
Kontakt: Herr Dahlmann, T. 0152 29 82 22 32  
E-Mail: [borderlineshg@gmail.com](mailto:borderlineshg@gmail.com)
- 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](mailto:info@narcotics-anonymous.de)
- So** SHG Soziale Ängste  
Jeden 1. und 3. Sonntag von 18.00 bis 20.00 Uhr  
Bitte vorherige Kontaktaufnahme per email:  
[shg.wuppertal@gmail.co](mailto:shg.wuppertal@gmail.co)  
Website: [www.soziale-phobie-wuppertal.de](http://www.soziale-phobie-wuppertal.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](mailto: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](http://www.spz-wuppertal.de)