

# Unser Programm für Barmen

April – Juni 2020

30 Jahre

spz

Sozialpsychiatrisches  
Zentrum Wuppertal gGmbH

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

*Wegen der Corona-Pandemie ist unser SPZ bis auf weiteres leider geschlossen.*

*Wir wollen auf diese Weise unsere Besucher\*innen und uns schützen und zur langsameren Verbreitung des Virus beitragen.*

*Wir sind telefonisch unter der Ruf-Nr. 50 03 82 zu erreichen und per Mail über [gabriele.helmer@bergische-diakonie.de](mailto:gabriele.helmer@bergische-diakonie.de) Wir beraten tel. und per Mail und bearbeiten, so weit das geht, Ihre Anliegen auch schriftlich (wie z.B. Anträge, Schriftverkehr etc.).*

*Wir wünschen Ihnen alles Gute und dass Sie gesund bleiben.  
Das SPZ-Team*

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

<b>Montag</b>	10.00 - 12.30	Kochgruppe
	10.30 - 12.30	Walken/Gehen <i>- jeden 1. Montag im Monat</i>
	12.30	Mittagessen
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	13.00 - 15.00	Tischtennis
	ab 14.30	Spielenachmittag <i>- jeden 2. und 4. Montag</i>
	14.00 - 15.00	Englisch für Fortgeschrittene
	15.00 - 16.00	Eine Reise durch die Musikgeschichte
	15.00 - 16.00	Frauengespräch <i>- jeden 1. Montag im Monat</i>
	17.30 - 19.15	Dialog über Psychose und Psychiatrie <i>- im SPZ Elberfeld - jeden 1. Montag im Monat</i>
<b>Dienstag</b>	12.30 - 13.00	Mittagsimbiss
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	13.30 - 14.30	Dialogische Arbeitsgruppe <i>- Bitte Aushang beachten!</i>
	14.30 - 15.30	Mandalamalen
	15.00 - 16.30	Tanz und Bewegung
<b>Mittwoch</b>	<i>Café geschlossen</i>	<i>- Beratungsstelle geöffnet, Tel. 50 03 82</i>
	18.30 - 19.30	Der Brückenchor <i>- jeden 2. und 4. Mi. im Monat</i>
	19.30 - 21.00	Junge (Über)Lebenskünstler treffen sich im „Katzengold“ <i>jeden 4. Mi. im Monat</i>
<b>Donnerstag</b>	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	Lust auf Literatur!
	15.00 - 18.00	Freie Künstlergruppe „papierARTisten“ <i>(geschlossene Gruppe)</i>
	16.00 - 17.30	Körper und Stimme
<b>Freitag</b>	10.00 - 14.00	Offener Treff im Café
	10.00 - 13.00	Frühstück
	10.30 - 11.00	Englisch-Grundkenntnisse
	11.30	Gedächtnistraining
	15.00 - 18.00	Freie Künstlergruppe "papierARTisten" <i>(offene Gruppe)</i>
<b>Samstag</b>	SPZ Elberfeld:	Samstagsfrühstück - 14-tägig von 11-14 Uhr <i>Nur mit Anmeldung!</i>
<b>Sonntag</b>	13.00 - 16.00	Sonntags-Café - <i>jeden 3. Sonntag im Monat</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**  
- *jeden 1. Montag im Monat*  
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**  
Alle, die Lust haben, zu spielen, treffen sich wie bisher im Gruppenraum.
- Mo** ab 14.30 **Spielenachmittag**  
- *jeden 2. u. 4. Montag*  
Haben Sie Spaß an Bingo, Brett- u. Kartenspielen? Dann sind Sie in unserer offenen Runde herzlich willkommen.  
Ansprechpartnerinnen: Fr. Grewer, Fr. Koch
- Mo** 14.00 - 15.00 **Englisch für Fortgeschrittene**  
Wenn Sie weiterführende Kenntnisse der Sprache haben, dann sind Sie hier richtig. Wir beschäftigen uns mit der Erweiterung des Wortschatzes, der Grammatikkenntnisse und des Textverständnisses und trainieren das aktive, freie Sprechen. Leitung: Fr. Prüß
- Mo** 15.00 - 16.00 **Eine Reise durch die Musikgeschichte**  
(nicht am 1. Montag im Monat)  
Von A wie Arie bis Z wie Zwölftonmusik  
Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Barockmusik und Klassik? Wie hört sich Musik des Altertums an? Was haben alte Kirchentönenarten mit moderner Popmusik zu tun? Diesen und vielen anderen Fragen >>

rund um das Thema Musikgeschichte wollen anhand von Musikbeispielen hörend auf den Grund gehen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Leitung: Fr. Reitemeier

- Mo** 15.00 - 16.00 **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**  
- *Bitte Aushang beachten*  
Besucher\*innen, Angehörige und Mitarbeiter\*innen treffen sich, um aktuelle Themen, die das SPZ betreffen, zu bearbeiten.
- 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 des  
Diakonischen Werks Rheinland-Westfalen-Lippe e.V.

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

*Mi*

18.30 - 19.30 **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  
Kontakt: 0178-2937411

*Mi*

19.30 - 21.00 **(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 austau-  
schen und Kontakt knüpfen?  
Wir treffen uns im „Katzengold“,  
Untergrünwalder 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 **Lust auf Literatur!**  
Die Weltbibliothek ist groß! Wir wollen gemeinsam darin stöbern und lustige, traurige, ernste, heitere und zum Nachdenken anregende Geschichten, Gedichte, Märchen etc. lesen und uns in lockerer Runde darüber austauschen. Das Mitbringen eigener Lieblingslektüre oder selbst geschriebener Texte ist ausdrücklich erwünscht. Bei Interesse können wir auch gern eine Lesung oder ein Theaterstück besuchen.  
Z.Zt. lesen wir „Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war“ von Joachim Meyerhoff.  
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 freundl. Unterstützung von Diakonisches Werk Rheinland-Westfalen-Lippe e.V., Reinhold-Keppler-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** 11.30 **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: Samstagsfrühstück**  
- 14-tägig von 11.00 bis 14.00 Uhr  
Nur mit Anmeldung, Kosten 3 Euro

## Sonntag

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

---

### 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



*Liebe Nutzerinnen und Nutzer,*

*wegen der Corona-Pandemie planen wir aktuell weder  
Veranstaltungen noch Ausflüge.*

*Sobald wir das SPZ wieder öffnen können, achten Sie bitte  
auf unsere Aushänge.*

#### **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

---

#### **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.

## 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.

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:  
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](http://www.lebensakrobaten.de), E-Mail: [info@lebensakrobaten.de](mailto:info@lebensakrobaten.de)

**Di** **Junge Lebensakrobaten**  
**SHG für junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren**  
Jeden Dienstag von 18.00 bis 20.00 Uhr  
Thema: psychische Probleme, Depressionen, Krisen  
Konzept: Gruppensitzung und Freizeitaktivität wöchentlich im Wechsel  
Ansprechpartner: Raúl Méndez Partida und Robert Pauls,  
0157 58794268  
[junge@lebensakrobaten.de](mailto:junge@lebensakrobaten.de)

**Fr** **SHG ADHS für Erwachsene und ihre Angehörigen**  
Jeden 4. Freitag im Monat um 18.15 Uhr  
Kontakt: Diana Beate, E-Mail: [diana.beate@t-online.de](mailto:diana.beate@t-online.de)

## *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



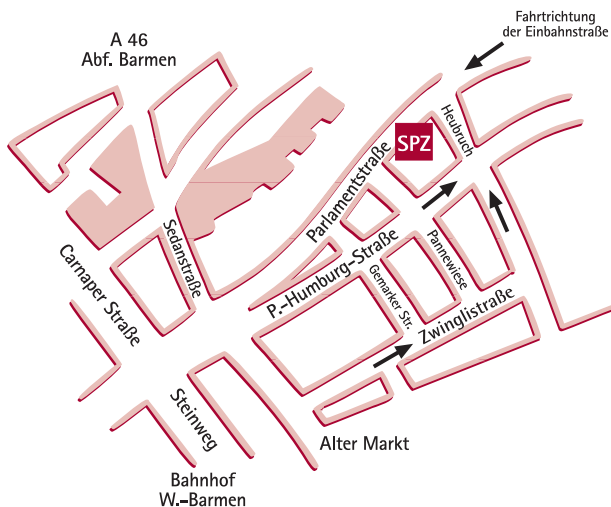
Hanne Rössler  
Mitarbeiterin  
hauswirtschaftl. Bereich

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