

# Unser Programm für Barmen

Juli – September 2018

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* 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
	12.30	Mittagessen
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	13.00 - 15.00	Tischtennis
	14.00 - 15.00	Englisch für Fortgeschrittene
	15.00 - 16.30	Genesungswege <i>(Neue Gruppe ab 22.10.2018)</i> <i>- jeden 2. u. 4. Montag im Monat</i>
	16.00 - 17.00	Frauengespräch <i>- jeden 1. Montag im Monat</i>
	17.30 - 19.15	Dialog über Psychose und Psychiatrie <i>- im SPZ Elberfeld</i> <i>- am 02.07. / 03.09.</i>
<b>Dienstag</b>	12.30 - 13.00	Mittagsimbiss
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	13.30 - 14.30	Dialogische Arbeitsgruppe <i>- alle 2 Wochen, s. Aushang</i>
	14.30 - 15.30	Mandalamalen
	15.00 - 16.30	Tanz und Bewegung <i>- nicht in den Sommerferien</i>
	17.00 - 18.00	Musik tut gut
<b>Mittwoch</b>	<i>Café geschlossen</i>	<i>- Beratungsstelle geöffnet, Tel. 50 03 82</i>
	14.00	Gemütliches Radeln auf der Trasse
<b>Donnerstag</b>	10.00 - 12.30	Kochgruppe
	12.30	Mittagessen
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	14.00 - 15.00	<b>Neu!</b> Japanischkurs für Anfänger
	15.00 - 16.00	Literaturgruppe
	15.00 - 18.00	Freie Künstlergruppe „papierARTisten“ <i>(geschlossene Gruppe)</i>
	16.00 - 17.00	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
	12.00 - 13.00	Offene Sprechstunde - <i>bitte Aushang beachten</i>
	12.15 - 13.00	Gedächtnistraining
	15.00 - 16.00	<b>Neu!</b> Märchen, Mythen, biblische Geschichten, - <i>ab 13.07., 14-tägig</i>
	15.00 - 18.00	Freie Künstlergruppe "papierARTisten" ( <i>offene Gruppe</i> )
<b>Samstag</b>	10.00 - 14.00	Kochkurse von Kochgut <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: **Christoph, Renate** und **Werner**.

### Beschwerden?

Wir nehmen Ihre Beschwerde, Ihre Kritik ernst. Sie können sich damit an die SprecherInnen **Christoph, Renate** und **Werner** und an die MitarbeiterInnen **Fr. Helmer, Fr. Grewer** u. **Fr. Kraft** wenden. Ihre Beschwerde wird schriftlich aufgenommen und wir suchen gemeinsam nach einer Lösung. Beschwerdeverfahren 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** 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** 13.00 - 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** 15.00 - 16.30 **Genesungswege**  
Neue Gruppe ab 22.10.2018.  
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

**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 **Trialog über Psychose und Psychiatrie**  
- *im SPZ Elberfeld*  
- *am 02.07. und 03.09.*  
Wir bieten trialogisch 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 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 - 15.00 **Trialogische Arbeitsgruppe**  
- *alle 2 Wochen, siehe Aushang*  
BesucherInnen\*innen, Angehörige und Mitarbeiter\*innen treffen sich in dieser Runde zu aktuellen Themen, die z.B. den eigenen Genesungsweg oder die weitere Entwicklung des SPZ betreffen. Diesmal wollen wir uns mit der "Inklusion" beschäftigen.  
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**  
- *nicht in den Sommerferien*  
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

**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**  
- *ab 28.03., Treffpunkt Café Tacheles*  
Ansprechpartner: Werner Ullrich

**Donnerstag**

**Do** 10.00 - 12.30 **Kochgruppe**  
- *Organisation wie am Montag*  
Leitung: Fr. Grewer

**Do** 14.00-15.00 **Neu! 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-Keppeler-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.  
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**  
Frau Kraft, Ex-In-Genesungsbegleiterin  
- Termine: bitte Aushang beachten

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

- Fr** 15.00 - 16.00 **Neu! Märchen, Mythen, biblische Geschichten – Kraftquellen und Lebenshilfe**  
- ab 13.07.  
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.  
Leitung: Fr. Pastorin Christine Egel

- Fr** 15.00 - 18.00 **Freie Künstlergruppe "papierARTisten"**  
(offene Gruppe)  
- wie Donnerstag

## Samstag

- Sa** 10.00 - 14.00 **Kochkurse mit Kochgut**  
- Termine im SPZ oder bei Kochgut erfragen!  
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, Fr. Bunke, Hr. Hülskamp

SPZ Elberfeld: 2. u. 4. So. im Monat von 11.00 bis 14.00 geöffnet  
(Sonntagsbrunch 11.00-14.00)



## **TAGESAUSFLUG GASOMETER OBERHAUSEN „DER BERG RUFT“ am Donnerstag, den 12. Juli**

Die Ausstellung zeigt die Vielfalt der Berge, erzählt von der Faszination, von großartigen Triumphen und dramatischen Niederlagen, von Orten der Verehrung und Zuflucht, von Mythen und Geheimnissen. Anmeldung bis 09.07., Treffpunkt und Abfahrtszeit werden noch bekannt gegeben. Fahrtkosten und Eintrittspreise (ca. 15,00 € p.P.) werden übernommen. Mit der Anmeldung zahlen Sie 5,00 € als Pfand, die Sie bei Teilnahme zurück erhalten.

## **THEATER AM ENGELSGARTEN „DIE BALLADE VOM SEILTÄNZER FELIX FLIEGENBEIL“ am Sonntag, den 15. Juli um 16.00 Uhr**

Das Glanzstoff Theaterensemble (Akademie der inklusiven Künste e.V.) macht aus dieser zauberhaften Ballade von Michael Ende ein spielerisch leichtes und buntes Theatervergnügen.

Treffpunkt: 15.30 vorm Opernhaus, Anmeldung bis 06. Juli  
Kosten: 12.00 €, ermäßigt 8.00 € (Wupperpass!!!) werden übernommen. Mit der Anmeldung zahlen Sie 5,00 € als Pfand, die Sie bei Teilnahme zurück erhalten.

Kontakt: Fr. Kraft

## **ZOOBESUCH IN WUPPERTAL am Donnerstag, den 26. Juli**

Bitte anmelden bis 13.07. Die Eintrittskosten und 1 Getränk werden übernommen. Mit der Anmeldung zahlen Sie 5,00 € Pfand, die Sie bei Teilnahme zurück erhalten.

Treffpunkt um 11.00 Uhr vor dem Eingang zum Zoo

## **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](http://www.bergische-diakonie.de)

**Kontakt und Information:**

Manuel Rohde u. Sunci Matijanic Tel.: (0202) 7581749

Für die Monate August und September beachten Sie bitte unsere Aushänge.

## 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

---

## 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) 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**

**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

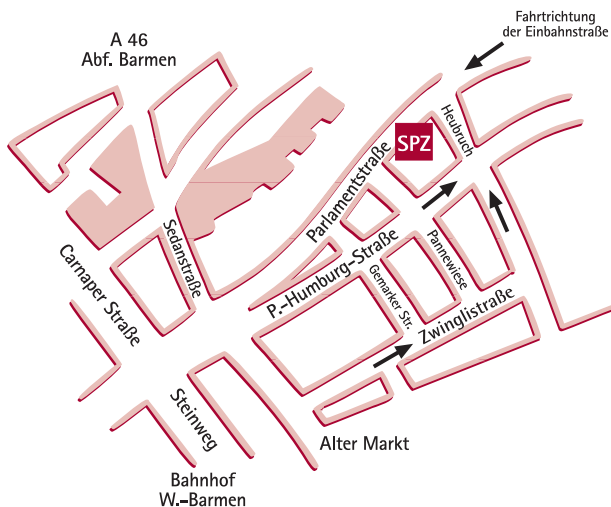


Hanne Rössler  
Mitarbeiterin  
hauswirtschaftl. Bereich

## 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) 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)