

Unser Programm für Barmen

Januar – März 2011

20 Jahre

spz

Sozialpsychiatrisches
Zentrum Wuppertal gGmbH

Über 20 Jahre Sozialpsychiatrisches Zentrum - Hilfen zur Selbsthilfe

Seit über 20 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 15.00 Uhr
Samstag	-	15.00 bis 17.30 Uhr (am 29.01./26.02./26.03.)
Sonntag	-	11.00 bis 14.00 Uhr (jeden 1. und 3. Sonntag)

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
	13.15 - 14.15	Englisch II
	14.00 - 17.00	Nähen und Basteln <i>- jeden 1. und 3. Mo. im Monat</i>
	16.00 - 17.00	Autogenes Training <i>- ab 10.01., 7 Termine</i>
	18.00 - 19.30	Yoga & Meditation am Abend <i>10.01. - 18.07., 24 Termine</i> <i>Kurs der Ev.Familienbildungs- stätte (Anmeldung erforderlich)</i>

Dienstag	11.00 - 12.00	Bewegung und Entspannung
	12.30 - 13.00	Mittagsimbiss
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	13.15 - 14.00	Englisch I
	14.30 - 15.30	Mandalamalen
	16.00 - 17.00	Gesprächskreis für Frauen <i>- jeden 1. u. 3. Di. im Monat</i>

Mittwoch - geschlossen -

Donnerstag	10.00 - 12.30	Kochgruppe
	11.00 - 12.00	Qi Gong <i>- ab 20.01., 6 Termine</i>
	12.30	Mittagessen
	13.00 - 18.00	Offener Treff im Café
	13.15 - 13.45	SPZ-Support-Gruppe <i>- jeden 1. Do. im Monat</i>

	13.30 - 14.30	Gesprächsmöglichkeit zu religiösen und spirituellen Themen mit Pastorin Egel - <i>jeden 2. und 4. Do. im Monat</i>
	15.00 - 18.00	»... da raschelt was«: Kreatives Gestalten mit Papier
Freitag	10.00 - 15.00	Offener Treff im Café
	10.00 - 14.00	Frühstück
	10.30 - 11.00	Englisch-Grundkenntnisse
	12.15 - 13.00	Gedächtnistraining
	13.15 - 14.00	Muskelentspannung nach Jacobson - Übezeit
	<i>Nach Vereinbarung</i>	Einführung ins Internet
Samstag	10.00 - 14.00	Kochkurse von Kochgut e.V <i>Anmeldung erforderlich; je 10,- € Termine bitte erfragen!</i>
	15.00 - 17.30	Musik-Café - <i>am 29.01./26.02./26.03.</i>
Sonntag	11.00 - 14.00	Offener Treff im Café - <i>jeweils am 1. u. 3. So. im Monat</i>
	11.00 - 13.30	Frühstück, Kaffee und Kuchen, kleiner Mittagsimbiss

Sprecherinnen der Besucherinnen und Besucher des SPZ sind **Monika** und **Beate**.

Kontaktgruppe

Die Kontaktgruppe im SPZ will sich um Besucherinnen und Besucher kümmern, die aus gesundheitlichen Gründen vorübergehend nicht kommen können oder sich im Krankenhaus befinden: **Brunhilde, Heidi, Renate, Rosemarie, Sylvia.**

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.

Mo 10.30 - 12.30 **Walken/Gehen**
Gehen, sich auf den Weg machen und dabei etwas von der schönen Natur, die unsere Stadt umgibt, kennen lernen! Ein gutes Training für alle, die Herz und Kreislauf stärken wollen.

Mo 13.15 - 14.15 **Englisch II**
Englischkurs für Fortgeschrittene.
Feel free to join us! Even if you think you have just little knowledge of the language.

Mo 14.00-17.00 **Nähen und Basteln**
- *jeden 1. u. 3. Montag im Monat*
Alle, die kreativ tätig sein möchten, treffen sich im Gruppenraum, um gemeinsam zu nähen, zu stricken, zu basteln.

Mo 16.00 - 17.00 **Autogenes Training (AT)**
oder konzentrierte Selbstentspannung – Bestimmte Formeln und die eigene Vorstellungskraft machen u.a. körperliche Ruhe, Schwere und Wärme erfahrbar und führen zu psychischer Entspannung.
- Kurs ab 10.01., 7 Termine

Mo

18.00 - 19.30

Yoga und Meditation am Abend

Kurs der Ev.Familienbildungsstätte

10.01. - 18.07., 24 Termine

Der Kurs wendet sich an Menschen, die bisher keine Erfahrung mit Yoga gemacht haben.

Wir bauen mit sanften Körper- und Atemübungen auf. Leitung: Carsten Wockel

Anmeldung erforderlich!

Kosten: 124,80 €

Tel.: 974 40 84-0 oder 974 40 849

Dienstag**Di**

11.00 - 12.00

Bewegung und Entspannung

Wir machen Übungen im Stehen und im Liegen; lernen, unsere Bewegungen durch richtiges Atmen zu begleiten und von der Anspannung in die Entspannung zu gehen. Entdecken Sie Spaß an Bewegung und Ruhe! Sie brauchen keine Sportkleidung, bequeme Alltagskleidung reicht aus. Bringen Sie aber bitte warme Socken mit!

Di

12.30 - 13.00

Mittagsimbiss

Nicht so umfangreich wie der Mittagstisch am Montag u. am Donnerstag, dafür etwas preiswerter und ebenso schmackhaft.

Di

13.15 - 14.00

Englisch I

Englischkurs für Menschen, die über Grundkenntnisse der Sprache verfügen.

Leitung: Fr. I. Bunke

Di

14.30 - 15.30

Mandalamalen

Eine besondere Art der Entspannung und Meditation.

Leitung: Fr. Schurrock

Di

16.00 - 17.00

Gesprächskreis für Frauen*- jeden 1. u. 3. Di. im Monat*

Was wir Frauen zur Sprache bringen!

Offenes Angebot für Frauen, die sich untereinander im Gespräch austauschen möchten.

Mittwoch - geschlossen -

Donnerstag

Do 10.00 - 12.30 **Kochgruppe**
- Organisation wie am Montag

Do 11.00 - 12.00 **Qi Gong**
- ab 20.01., 6 Termine
Qi Gong kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Verschiedene Übungen und Bewegungsbilder fördern die Harmonie zwischen Geist und Körper, pflegen die eigene Gesundheit und wirken vorbeugend gegen vielerlei Beschwerden. Bitte bequeme Alltagskleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Do 13.15 - 13.45 **SPZ-Support-Gruppe**
- jeden 1. Donnerstag im Monat
Jede Besucherin, jeder Besucher, die/der sich aktiv an der Gestaltung des offenen Bereichs beteiligen möchte, ist herzlich willkommen.

Do 13.30 - 14.30 **Gesprächsmöglichkeit zu religiösen und spirituellen Themen mit Pastorin Egel**
- jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
In dieser Zeit können Sie mit Frau Pastorin Egel über religiöse und spirituelle Themen und Fragestellungen ins Gespräch zu kommen. Dies ist sowohl im Gruppen- als auch im Einzelgespräch möglich. Bei Interesse kann es auch weiterhin Kirchenbesichtigungen in Wuppertal geben.

Do 15.00-18.00 **»... da raschelt was «
Kreatives Gestalten mit Papier**
Manches raschelt, manches knistert, manches glänzt oder glitzert, manches ist dünn und durchsichtig, ein anderes stabil und fest... – denn: Papier ist nicht einfach nur Papier. Wer neugierig ist, herauszufinden, welche Arten von Papieren es gibt und was man alles daraus machen kann, ist herzlich eingeladen. >>

In diesem Kurs lernen Sie viele verschiedene Möglichkeiten kennen - die Techniken werden angeleitet und sind für jeden leicht erlernbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Christine Möbbeck

Der Kurs findet statt mit freundlicher Unterstützung von:

Diakonie Rheinland-Westfalen- Lippe e.V.

Reinhold-Keppler-Stiftung

Freitag

- Fr** 10.00 - 14.00 **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.
- Fr** 13.15 - 14.00 **Muskelentspannung nach Jacobson - Übezeit**
Das Angebot richtet sich an TeilnehmerInnen, die Jacobson bereits kennen gelernt haben. Wer die Methode noch nicht kennt, wendet sich bitte für ein Vorgespräch an Fr. Grewer.
- Fr** *Nach Vereinbarung* **Einführung ins Internet**
... wenn Sie schon immer einmal das Internet kennen lernen wollten, z.B. wissen möchten, wie man was wo findet und warum.
Anmeldung erforderlich. Leitung: Michael Graf
Der Kurs findet statt mit freundlicher Unterstützung der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e.V.

Samstag

sa 10.00 - 14.00 **Kochkurse mit Kochgut e.V.**
Termine bitte im SPZ oder bei Kochgut e.V. erfragen!
Kosten: 10,- € pro Kurstag
35,- € bei Anmeldung zu 4 Kurstagen
Verbindliche Anmeldung unter
info@kochgut-bergischland.de oder
Tel.: 0173/524 91 34

sa 15.00 - 17.30 **Musik-Café**
- am 29.01./26.02./26.03.
Genießen Sie bei Kaffee und Kuchen die
Klaviermusik von Frau Pohlmann.
Auch für Gespräche, Spiele und Tanz ist
Gelegenheit.

(SPZ Elberfeld: 1. u. 3. Sa. im Monat 11.00 - 15.00 geöffnet)

Sonntag

so 11.00 - 14.00 **Offener Treff im Café**
- Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
Frühstück, Kaffee und Kuchen, kleiner
Mittagsimbiss

(SPZ Elberfeld: 2. u. 4. So. im Monat 11.00 - 15.00 geöffnet)

Aktuell



INTERNETNUTZUNG nach Absprache

30 Min. à 50 Cent.

AKTUELLE AUSSTELLUNG IM SPZ

Bilder und Objekte der Gruppe "... da raschelt was." unter Leitung von Christine Möbbeck

BRUNCH ZUM NEUEN JAHR

am Freitag, 07.01. von 10.00 bis 14.00 Uhr

Unser übliches sehr reichhaltiges Frühstück wird noch um ein paar Angebote erweitert. Bringen Sie Appetit und gute Laune mit! Kosten incl. Kaffee: 3,50 €

BERGISCHE KAFFEETAFEL

am Dienstag, 25.01. von 14.00 bis 17.00 Uhr

ALTWEIBERFASTNACHT - KARNEVALSFEST

am Donnerstag, 03.03. von 14.00 bis 17.00 Uhr

WANDERUNG ZUM FRÜHLINGSANFANG

am Montag, 28.03. um 11.00 Uhr

Alle, die gern spazieren gehen, sind herzlich willkommen. Route wird noch bekannt gegeben.

KEGELN in Kooperation mit dem Wohnheim Georgstraße

Der Kegeltreff findet immer am 1. Mittwoch im Monat von 17.30 bis 19.30 Uhr neben der Gaststätte La Lanterna, Fr.-Ebert-Str.15 statt. Bitte Turnschuhe mitbringen. Treff: 17.00 Uhr SPZ Elberfeld und SPZ Barmen

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 verbessern, wurden im Rheinland drei Kompetenzzentren Migration gegründet. Für das SPZ übernimmt **Frau Helmer** die Aufgaben einer Migrationsbeauftragten und arbeitet dabei mit dem Kompetenzzentrum Bergisches Land 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. 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:

Mü

SHG für Menschen mit Depressionserfahrung

Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 16.30 - 18.00 Uhr

Bei Interesse bitte auf jeden Fall Kontakt mit:

Fr. Maiworm, T. 97 92 857 o. Hr. Müller, T. 5076 55

Fr

SHG für ältere Menschen mit Depressionserfahrung.

Jeden Freitag von 16.00 - 17.00 Uhr

Die Gruppe ist z. Zt. geschlossen. Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei Fr. Brauer, Stadt Wuppertal, T. 563 - 45 19

Beschwerdestelle

der Stadt Wuppertal

Für Wuppertal ist seit 01.05.2010 im SPZ Elberfeld (sowie in der Färberei s.u.) eine städtische Beschwerdestelle eingerichtet für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Suchterkrankungen, Menschen mit Behinderung und obdachlose Menschen.

Immer am 1. und 3. Freitag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr ist die Beschwerdestelle unter der Rufnummer (02 02) 2 81 83 64 zu erreichen.

Am 2. und 4. Freitag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr ist die Beschwerdestelle in der Färberei unter der Rufnummer (02 02) 6 67 94 03 erreichbar.



Auf der Etage des SPZ finden Sie außerdem die Büros folgender Dienste:

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) 47 93 66 -14

Claus Peter Chee

Telefon (01 70) 22 55 139

oder (02 02) 281 98 74

Integrationsfachdienst

Wuppertal gGmbH

Beratung von psychisch behinderten Menschen mit Problemen am Arbeitsplatz.

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung.

Ansprechpartner/in:

Thomas Bulk

Telefon (02 02) 2 55 16 -14

Büro Wesendonkstr. 7 (Elberfeld)

Su Offer

Telefon (02 02) 51 16 95

Büro im SPZ Barmen, Parlamentstr. 20

Infos über Möglichkeiten und Voraussetzungen für einen beruflichen Wiedereinstieg/berufliche Vermittlung.

Ansprechpartnerin:

Sarah Fisch

Telefon (02 02) 2 55 16 -14

Büro Wesendonkstr. 7 (Elberfeld)

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



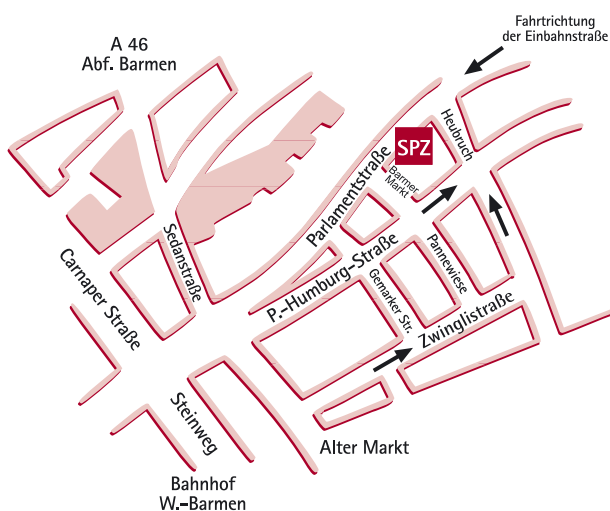
Edith Grewer
Fachkrankenschwester
für Psychiatrie

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) 44 57 11 -0

SPZ Wuppertal gGmbH

Ambulante Hilfen im Sozialtherapeutischen Verbund der
Bergischen Diakonie Aprath

Aktuelle Infos und neustes Programmheft unter
[www.bergische-diakonie.de /html/aktuelles/neuigkeiten.html](http://www.bergische-diakonie.de/html/aktuelles/neuigkeiten.html)