

Wir sind ein Sozialpsychiatrisches Zentrum und unterstützen Menschen mit seelischen Problemen und psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörige im Duisburger Norden.

SPZ-Leitung: Christian Junghans ☎ 34876-1222

Beratung

Sie suchen Hilfe, wissen aber nicht, ob es eine Hilfe gibt und welches Angebot das Richtige für Sie ist? Wir stehen Ihnen zur Verfügung und schauen gemeinsam mit Ihnen nach geeigneten Hilfen.

Kontakt: Stefan Keßler ☎ 34876-2107

- **Peer-Beratung (EX-In-Kraft)**

Betroffener hilft Betroffenen, auf Basis eigener Erfahrungen werden Sie von einer ausgebildeten Fachkraft beraten.

Kontakt: Markus Bergs ☎ 34876-2410

- **SPDi (Sozialpsychiatrischer Dienst)**

Beratung und Unterstützung von Menschen mit psychischen Auffälligkeiten und ihrer Bezugspersonen.

Kontakt: Peter Jablonowski ☎ 34876-1200

- **Online-Beratung**

Sie sind auf der Suche nach einer Beratung, die Sie von zu Hause aus am Handy oder PC wahrnehmen können? Jeden Dienstag von 12 bis 14 Uhr können Sie mit Fachkräften chatten oder eine Videosprechstunde in Anspruch nehmen. Unter folgendem Link können Sie sich kostenlos und anonym anmelden:

<https://www.phg-du.de/unsere-angebote/beratung/online-beratung>

Medizinische Angebote

- **Ergotherapie**

als gezielte Unterstützung bei psychischen Erkrankungen auf Verordnung des Arztes, z. B. Hirnleistungstraining, Arbeitstherapie, o.ä.

Kontakt: Halime Kasti ☎ 34876-1400

- **Ambulante Pflege**

als Hilfe bei der Grund- und Behandlungspflege, Hilfestellungen bei verschiedenen alltagsbezogenen Verrichtungen und Betreuungsleistungen.

Kontakt: Bianca Koch ☎ 34876-1445

Tagesstruktur

- **Kontaktstelle**

Eine Möglichkeit zwanglos Kontakt zu anderen Menschen herzustellen und Gruppenangebote zu nutzen (Angebote siehe Rückseite).

Kontakt: Corinna Schmidt ☎ 34876-2408
☎ 0157/82214342

- **Tagesstätte**

Dem Alltag Struktur geben – die eigene Zeit sinnvoll gestalten. Die Tagesstätte schafft ein sicheres Umfeld für diese Herausforderung.

Kontakt: Julia Böhm ☎ 34876-2405

Wohnen

- **Ambulant Betreutes Wohnen (BeWo)**

Hier erhalten Sie regelmäßige Unterstützung zur Bewältigung des Alltags in der eigenen Wohnung.

Kontakt: Christian Junghans ☎ 34876-1222

- **Leben in Gastfamilien**

Vermittlung und Begleitung von Menschen mit chronisch psychischen Beeinträchtigungen in Gastfamilien.

Kontakt: Stefan Stutzmann ☎ 34876-2103

- **BeWo - Traumafolgestörungen**

In einem speziellen Bereich des Ambulant Betreuten Wohnens begleiten und beraten wir Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen.

Arbeit & Beschäftigung

- **NeuOrientierung Arbeit und Hilfen (NOAH)**

Ein Angebot für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die nicht mehr als 3 Stunden am Tag arbeiten können, aber trotzdem ihre beruflichen Perspektiven verbessern möchten.

Kontakt: Guido Hoer ☎ 34876-1501

- **Projekt Arbeitsinitiative Nord (PAN)**

Ein Angebot für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die Arbeitslosengeld II beziehen und gerne wieder arbeiten möchten.

Kontakt: Guido Hoer ☎ 34876-1501

Jugendhilfe

- **Hilfen für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Beratung und Unterstützung von Familien, die durch ihren Lebensalltag, Erziehung oder den Umgang mit einer psychischen Erkrankung belastet sind.

Kontakt: Sven Leimkühler ☎ 34876-2701

- **KipE^{Rheinland} (Beratungsstelle für Kinder psychisch kranker Eltern)**

Begleitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in psychisch belastenden Lebenssituationen.

Kontakt: Andrea Blum ☎ 34876-2706

so erreichen Sie uns:

mit den Buslinien 910/935
bis Haltestelle: „Morianstraße“

oder mit den Straßenbahnlinien 903 bis
Haltestelle: „Amsterdamer Straße“

oder mit dem PKW über die Autobahn A 42
Abfahrt: „Duisburg Neumühl/Meiderich“

Besondere Angebote im März!

Klön – Café

Jeden Sonntag 14:00 – 17:00 Uhr

mit Kaffee, Kuchen, und gemütlichem Beisammensein

Digitalisierung für alle! (Sander)

Donnerstag, 21.03.24 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Kursangebot mit Rat für alle, die Handy, Laptop und Co. besser kennenlernen und nutzen möchten.

offenes Beratungsangebot (Keßler)

Montag 9:30 – 11:30 & Dienstag 12:00 – 14:00 Uhr

Beratungsmöglichkeit ohne vorherige Terminvereinbarung!

Abendbrotgruppe (Schmidt)

Montag, 11.03.24 von 16:00 – 18:00 Uhr

Wir bereiten gemeinsam ein Gericht zu und essen im Anschluss zusammen.

Anmeldung am Empfang bis 08.03.24 Kosten: 3 €

„gemeinsames Frühlingsbasteln“ (Schmidt)

Freitag, 08.03.23 von 10:00 – 12:00 Uhr

Wir basteln gemeinsam verschiedene Frühlingsdekoration für unser KUB – Café! Besonders lieb gewonnene Stücke dürfen auch gerne mit nach Hause genommen werden.

„Osterbrunch in der PHG“

Donnerstag, 28.03.24 von 11:00 bis 13:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück in gemütlicher Runde.

Wir bitten um Voranmeldung bis zum 25.03.24

Anmeldung am Empfang Kosten: 2,50 €

„Ostermarkt in Dinslaken“

Die PHG Duisburg ist mit einem Info- und Verkaufsstand am Ostermarkt in Dinslaken vertreten.



Wann? 21.03.24 – 24.03.24 von jeweils 11 – 18 Uhr

Wo? Museum Voswinkelshof, Elmar- Sierp- Platz 6
46535 Dinslaken

...schauen Sie gerne vorbei!

Regelmäßige offene Angebote in der Kontakt – und Beratungsstelle


Montag

- 09:30 - 11:30 offene Beratung ohne Termin (Keßler)
10:30 - 11:30 „Walking & Talking“ (Bergs)
12:30 Mittagessen 
13:00 - 14:30 offenes Café (Schmidt)
14:00 - 15:00 Entspannung  (Budde)
13:00 - 13:45 Deutsch lernen (Bergs)
(am 04.&18.03.24)
13:00 – 14:00 Psychoedukation (Bergs)
(am 25.02.24)
15:00 - 16:30 Frauen-Selbsthilfegruppe Depression &
Ängste (Anfrage über Frau Schmidt)




Dienstag

- 09:30 - 12:30 offenes Café
10:45 - 12:15 PHG – Redaktions- & Zeitungsgruppe
„Butterflyer“ (Schmidt)
12:30 Mittagessen 
12:00 - 14:00 offene Beratung
13:00 - 14:30 offenes Café (Schmidt)
13:30 - 15:00 Strickklön
15:00 - 16:30 Online-Café cafe.phg-du.de (Schmidt)




Mittwoch


- 09:30 - 12:30 offenes Café (Bergs)
12:30 Mittagessen 
13:30 - 15:00 Gesangsgruppe (Gottschalk)
15:00 - 17:00 Online-Beratung (Keßler)

Donnerstag

- 09:30 - 10:30 Englischgruppe (Bergs)
09:30 - 10:30 Rückenschule* (Budde)
10:30 - 12:30 offenes Café (Schmidt)
10:45 - 12:15 Stressbewältigung  (Gottschalk)
12:30 Mittagessen 
13:00 - 14:30 offenes Café (Bergs)
14:45 - 15:30 Entspannung  (Gottschalk)

Freitag

- 09:30 - 12:30 offenes Café (Schmidt)
10:00 - 11:45 Schwimmen im Rhein-Ruhr-Bad (Bergs) 
10:00 – 12:00 Selbsthilfegruppe für türkische Frauen 
12:00 Mittagessen 
13:15 - 14:30 Tischtennis (Gottschalk)

Bei Fragen zu den Angeboten melden Sie sich gerne unter
 **0157/82214342** bei Frau Schmidt.

Für alle mit  gekennzeichneten Angebote melden Sie sich
bitte vorab unter  **0203/34876-1200** an unserem Empfang an.

März 2024

Sozialpsychiatrisches Zentrum - Nord

**Gehrstraße 54
47167 Duisburg**

Telefon: 0203/34876-0

Fax: 0203/34876-1209

E-Mail: spz-nord@phg-du.de

www.phg-du.de

**PHG
Duisburg**

