

Venlofahrt am 09.04.24 um 9.30 Uhr



Infos und Anmeldung im SPZ!

Minigolf



Am 15.4. um 14 Uhr

Infos und Anmeldung im SPZ

Vorankündigung

„Tanz im Mai“

Am : 3.5.24

Um: 14 Uhr

Wir begrüßen mit Musik & guter Laune den
Mai und schwingen gemeinsam das Tanzbein



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Weitere kurzfristige Angebote finden Sie an
unserer Infowand im SPZ!

Der „offene Treff“ ist für Sie geöffnet:

Montag bis Freitag 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Wochenendöffnung:

am 2. Wochenende im Monat, Näheres an der SPZ-Infowand
oder telefonisch

Venlofahrt: findet monatl. statt., Infos u. Anmeldung im SPZ

(Peer-) Beratungen und Spätberatungen

finden nach (telefonischer) Vereinbarung oder zu den
offenen Sprechstunden statt

Fahrradwerkstatt: 0203/ 34876-2507

Regelmäßige Angebote im SPZ:

Montag

09:00-10:00 Belegte Brötchen
09:00-12:30 Fahrradwerkstatt
10:30-11:30 Walking
12:30 Mittagessen

Dienstag

09:00-10:00 Belegte Brötchen
10:00-11:00 offene Peerberatung
11:00-12:00 Psychoedukation (Depression)
11:00-12:00 Psychosegruppe
12:30 Mittagessen
14:00-15:00 „Meine Zeit“ - Entspannung
15:00-16:30 Online-Café unter www.cafe.phg-du.de
16:30-18:00 Selbsthilfegruppe Angst
Gruppe I, gerade KW

Mittwoch

09:00-10:00 Belegte Brötchen
12:30 Mittagessen
14:00-15:30 Kreativangebot
13:00-16:30 Fahrradwerkstatt
16:30-18:00 Selbsthilfegruppe Angst
Gruppe II, gerade KW
16:30-19:00 Abendangebot (z.B. gemeinsames
Kochen), 14-tägig (siehe Aushang)

Donnerstag

09:00-10:00 Belegte Brötchen
11:00-12:00 „Rund um Genuss“
12:30 Mittagessen
14:00-16:00 Backen
14:00-15:00 Spielegruppe
16:30-18:00 Selbsthilfegruppe Depression, gerade KW

Freitag

09:00-10:00 Belegte Brötchen
09:00-12:30 Fahrradwerkstatt
10:00-11:00 „tierisch bewegt durch die Gemeinde“
11:00-12:00 Konzentrationstraining
12:30 Mittagessen
14:00-15:00 offene Peerberatung
14:00-15:30 Kaffeeklatsch mit Kuchen

Sozialpsychiatrisches Zentrum Homberg

April 2024

Wilhelmstraße 23
47198 Duisburg

Telefon: 0203/ 34876-1230

Fax: 0203/ 34876-1239

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

www.phg-du.de

PHG
Duisburg



Wir sind ein **Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ)** in Homberg und unterstützen Menschen mit seelischen Problemen und psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörige im Duisburger Westen aus den Stadtteilen, Homberg, Hochheide, Baerl, Ruhrort und Laar.

SPZ-Leitung: Mailin Doobe

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: Karolina Gwizdalska ☎0203 34876-1230

Peerberatung: Susanne Ishorst ☎0203 34876-1230

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>

Tagesstruktur

• Kontaktstelle

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

Kontakt: Karolina Gwizdalska ☎0203 34876-1230

• Tagesstätte

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

Kontakt: Claudia Kastner ☎0203 34876-2501

Wohnen

• Ambulant Betreutes Wohnen (BeWo)

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

Kontakt: Mailin Doobe ☎0203 34876-1231

Angebote an anderen Standorten der PHG:

Wohnen

• Gastfamilien

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

Kontakt: Stefan Stutzmann ☎0203 34876-2103

• Trauma BeWo

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

Beratung

• SPKoM (Migrationsfachdienst)

Hier erhalten Sie Beratung, wenn Sie sich mit ihren seelischen Problemen lieber an eine russisch- oder türkischsprachige Fachkraft wenden möchten.

Kontakt: Tatiana Hülsmann ☎0203 34876-2110

Mehtap Avsar ☎0203 34876-2108

• SPDi (Sozialpsychiatrischer Dienst)

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

Kontakt: Bernd Rosen ☎34876-1410

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.

• Projekt Arbeitsinitiative Nord (PAN)

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

Kontakt: Guido Hoer ☎0203 34876-1501

Jugendhilfe

• Hilfen für Eltern, Kinder und Jugendliche
Kontakt: Sven Leimkühler ☎0203 34876-2701

• KipE^{Rheinland}

(Beratungsstelle für Kinder psychisch kranker Eltern)
Kontakt: Andrea Blum ☎0203 34876-1240

medizinische Angebote

• Ergotherapie

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

Kontakt: ☎0203 34876-1400

Ergo-Praxis: Hollenbergstr. 9, 47137 Duisburg

• Ambulante Pflege

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

Kontakt: ☎0203 34876-1445

Der Weg zu uns:

mit den **Buslinien** 911, 925, 926, 929 – Haltestelle: „Bismarckplatz“ oder mit dem **PKW** über die Autobahnen A 40 – Abfahrt: „Duisburg-Homberg“ und A 42 – Abfahrt: „Duisburg-Baerl“



SPZ Homberg
Wilhelmstr. 23
47198 Duisburg

☎ 0203/ 34876-1230