

Besondere Angebote im Oktober!

Klön – Café



Jeden Sonntag 14:00 – 17:00 Uhr

mit Kaffee, Kuchen, und gemütlichem Beisammensein

Waffeln & Ostfriesentee (Fr. Schmidt)

Dienstag, 14.10.25 von 13:30 – 15:00 Uhr

Wir backen frische Waffeln, dazu gibt es Ostfriesentee mit Sahne und „Kluntje“ (Kandis)
Keine Voranmeldung // Kosten pro Waffel: 50 Cent

Herbstliches Beisammensein (Fr. Schmidt)

Freitag, 17.10.25 10:00 – 12:30 Uhr

Wir heißen gemeinsam den Herbst willkommen! Dazu gibt es kleine Leckereien, Apfelpunsch und wir rösten Marshmallows über der Feuerschale.

Halloween – Café (Fr. Schmidt)



Freitag, 31.10.25 von 10:00 – 12:30 Uhr

Wir verbringen zusammen einen schaurig - schönen Vormittag, mit passenden Snacks & Gruselgeschichten. Verkleidung ist kein Muss, aber natürlich gewünscht!

Wünschen Sie sich Kontakte? Haben Sie Fragen zu Themen Psychischer Gesundheit? Sind Sie selbst Betroffene:r oder Angehörige:r und suchen Rat?

Wir sind für Sie da.

Aktuell gibt es auch wieder freie Plätze in unseren Selbsthilfegruppen.

Melden Sie sich gerne telefonisch, per WhatsApp oder per E-Mail bei Frau Schmidt.

☎ 0157/82214342

✉ corinna.schmidt@phg-du.de

Beachten Sie auch gerne unsere Aushänge innerhalb der Kontaktstelle SPZ Nord (Gehrstraße 54, 47167 DU). Dort finden Sie weitere Angebote und Aktionen!

Regelmäßige offene Angebote in der Kontakt – und Beratungsstelle

Der **offene Treff** ist **jeden Tag von 9:30 – 14:30 Uhr** für Sie geöffnet. Dort kann gespielt, geplaudert, gelesen, gepuzzelt oder gemalt werden – Je nachdem, was gerade guttut!

MONTAG

09:30 - 11:30 offene Beratung ohne Termin
11:15 - 12:15 Spieleangebot
12:30 Mittagessen (*)
15:00 - 16:30 Frauen-Selbsthilfegruppe Depression & Ängste I „Verrückte Hühner“
(Kontakt: Über Frau Schmidt)

DIENSTAG

12:30 Mittagessen (*)
12:00 - 13:00 offene Beratung
13:30 - 14:30 Spieleangebot
14:00 - 16:00 Frauen-Selbsthilfegruppe Depression & Ängste II „Horizonte“
(Kontakt: Über Frau Schmidt)

MITTWOCH

09:15 - 10:00 Rückenschule (*)
11:15 - 12:15 Entspannung (*)
12:30 Mittagessen (*)
13:30 - 15:00 Gesangsgruppe
15:00 - 17:00 Online-Beratung
16:00 - 18:00 Gemeinsames Kochen (*)
(einmal im Monat: **22.10.25**)

DONNERSTAG

11:15 - 12:15 Stressbewältigung (*)
12:30 Mittagessen (*)
13:30 – 14:30 Kreativgruppe
15:00 – 17:00 Digitalisierung für alle
(einmal im Monat: **16.10.25**)

FREITAG

11:15 - 12:15 PHG – Redaktions- & Mediengruppe „Butterflyer“
12:30 Mittagessen (*)
13:30 - 14:30 Tischtennis

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.

Oktober 2025

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**



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 der Stadt Duisburg)**

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

Kontakt: Meike Prasse ☎ 0203-283985178

- **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.

Kontakt: Fentje Gerstenberg ☎ 34876-2202

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: Elisabeth Werner ☎ 34876-1501

- **Projekt Arbeitsinitiative Nord (PAN)**

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

Kontakt: Elisabeth Werner ☎ 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: Andreas Bruns ☎ 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“