

Besondere Angebote im Januar!

Wir wünschen Ihnen allen einen guten Start ins neue Jahr 2026!

KlöN – Café

Jeden Sonntag 14:00 – 17:00 Uhr

mit Kaffee, Kuchen, und gemütlichem Beisammensein

Abendbrotgruppe (Fr. Schmidt)

Dienstag, 06.01.26 von 16:00 – 18:00 Uhr

Wir werden dieses Mal gemeinsam eine wärmende Käse-Lauch-Suppe und einen leckeren Nachtisch zubereiten.

*Anmeldung am Empfang bis 05.01.26,
Teilnehmerzahl begrenzt; Kosten: 3 €*

Waffeln & Ostfriesentee (Fr. Schmidt)

Dienstag, 20.01.26 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

Digitalisierung für alle! (Hr. Sander)

Donnerstag, 22.01.26 von 15:00 bis 17:00 Uhr

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

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.

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: 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: Frau Schmidt)
16:00 - 18:00 Abendbrotgruppe (*)
(einmal im Monat: 06.01.26)

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

DONNERSTAG

11:15 - 12:15 Stressbewältigung
12:30 Mittagessen (*)
13:30 – 14:30 Kreativgruppe
15:00 – 17:00 Digitalisierung für alle
(einmal im Monat: 22.01.26)

FREITAG

11:15 - 12:15 PHG – Redaktions- & Mediengruppe „Butterfly“
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.

Januar 2026

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 durch Genesungsbegleiter

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: Michel Jansing **34876-1400**

• Ambulante Pflege

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

Kontakt: Bianca Koch **34876-1445**

Tagessstruktur

• Kontaktstelle

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

Kontakt: Corinna Schmidt **34876-2408**

0157/82214342

• Tagesschule

Dem Alltag Struktur geben – die eigene Zeit sinnvoll gestalten. Die Tagesschule 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“