

## 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  
„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.

**Januar 2026**

## Sozialpsychiatrisches Zentrum - Nord

**Gehrstraße 54  
47167 Duisburg**

**Telefon: 0203/34876-0  
Fax: 0203/34876-1209**

**E-Mail: [spz-nord@phg-du.de](mailto:spz-nord@phg-du.de)**

**[www.phg-du.de](http://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 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<sup>Rheinland</sup> (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“