

Besondere Angebote im Februar!

Klön – Café

Jeden Sonntag 14:00 – 17:00 Uhr

mit Kaffee, Kuchen, und gemütlichem Beisammensein

Darts- & Tischtennisturnier in der PHG

Darts: Freitag, 06.02.26 von 10:00 – 12:30 Uhr

Tischtennis: Freitag, 20.02.26 von 13:30 – 15:00 Uhr

Eine Voranmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht nötig, der Spaß an der Sache soll im Vordergrund stehen!

Karnevals-Café

Dienstag, 17.02.26 von 13:30 – 15:00 Uhr

Karneval feiern in gemütlicher Runde! Wer mag darf verkleidet kommen oder sich vor Ort an unseren Requisiten bedienen. Musik – Berliner – und Klön

Digitalisierung für alle!

Donnerstag, 19.02.26 von 15:00 bis 17:00 Uhr

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

Abendbrotgruppe (*)

Mittwoch, 25.02.26 von 16:00 – 18:00 Uhr

Heute unter dem Motto: „ein italienischer Abend“ mit Nudeln, Salat und Tiramisu.

Anmeldung am Empfang bis 23.02.26, Teilnehmerzahl begrenzt; Kosten: 3 €

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	Selbsthilfegruppe Depression & Ängste I (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: 25.02.26)

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: 19.02.26)

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.

Februar 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 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“