

### **Venlofahrt**

Mittwoch, 04.11.2026

09.30 Uhr bis ca. 15.00 Uhr



**Anmeldung im SPZ, Kosten 3,50€**

### **Schwimmen in Mattlerbusch**

Donnerstag, 19.11.2026



**Anmeldung im SPZ, Kosten 9,00€**

### **Adventmarkt St. Johannes**



Sonntag, 29.11.2026, 11 - 18 Uhr

**Wir sind dabei und freuen uns über Ihren Besuch!**

**Infos und Anmeldung zu allen Angeboten im SPZ**  
**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

### **Der „offene Treff“ ist für Sie geöffnet:**

Montag bis Freitag 8.30 Uhr bis 15.00 Uhr

Unsere Nutzer:innen können täglich **belegte Brötchen** (ab 9.00 Uhr) und ein **Mittagessen** (um 12.30 Uhr - Anmeldung bis 9.30 Uhr) erhalten.

### **Wochenendöffnung:**

am 2. Wochenende im Monat,  
näheres an der SPZ-Infowand oder telefonisch (im SPZ)

### **(Peer-) Beratungen und Spätberatungen**

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

### **Zweirad - Projekt**

Öffnungszeiten: Mo. 9.00-12.30 Uhr, Mi. 13.00-16.30 Uhr, Fr. 9.00-12.30 Uhr und telefonisch: 0203/ 34876-2507

### **Selbsthilfegruppen Angst / Depression**

Infos und Anmeldung im SPZ

### **Regelmäßige Angebote im SPZ:**

#### **Montag**

|             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| 10:30-11:30 | Stadtteilspaziergang                 |
| 11:30-12:30 | offene Sprechstunde (Peerberatung)   |
| 13:30-14:30 | „Meine Zeit“ (Gymnastik+Entspannung) |
| 14:30-15:30 | Entdeckergruppe                      |

#### **Dienstag**

|             |                                             |
|-------------|---------------------------------------------|
| 11:00-12:00 | Psychosegruppe                              |
| 12:00-13:00 | offene Sprechstunde (Peerberatung)          |
| 13:30-14:30 | Konzentrationstraining 1                    |
| 14:30-16:00 | Kreatives Projekt                           |
| 16:30-18:00 | Selbsthilfegruppe Angst Gruppe I, gerade KW |

#### **Mittwoch**

|             |                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------|
| 11:00-12:00 | Psychoedukation ( ab 18.11.)                                     |
| 13:30-14:30 | Workshop „Feinmotorik“                                           |
| 14:00-15:30 | Offenes Kreativangebot                                           |
| 16:30-18:00 | Selbsthilfegruppe Angst Gruppe II, gerade KW                     |
| 16:30-19:00 | Abendangebot (z.B. gemeinsames Kochen), 14-tägig (siehe Aushang) |

#### **Donnerstag**

|             |                                               |
|-------------|-----------------------------------------------|
| 14:00-16:00 | Backen                                        |
| 16:30-18:00 | Selbsthilfegruppe Depression+Ängste gerade KW |

#### **Freitag**

|             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| 10:00-11:00 | „tierisch bewegt durch die Gemeinde“ |
| 11:00-12:00 | Konzentrationstraining 2             |
| 13:30-14:00 | VocalVibes – Komm & Sing!            |
| 14:00-15:30 | „Tasse & Törtchen“ - Kaffeeklatsch   |

# **Sozialpsychiatrisches Zentrum Homberg**

**November 2026**

**Wilhelmstraße 23  
47198 Duisburg**

**Telefon: 0203/ 34876-1230**  
**Fax: 0203/ 34876-1239**

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

**[www.phg-du.de](http://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.

**SPZ-Leitung:** Mailin Doobe ☎ 0203 34876-1231

## Beratung für Betroffene und Angehörige

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:** Kathrin Gruner ☎ 0203 34876-1230  
Stefanie Watzke

- **Peerberatung:** Beratung durch eine Fachkraft mit eigener Erkrankungsgeschichte.  
**Kontakt:** Luna Stitz ☎ 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? Mi. von 15 - 17 Uhr können Sie mit Fachkräften chatten o. eine Videosprechstunde in Anspruch nehmen. Kostenlose und anonyme Anmeldung: <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:** Kathrin Gruner ☎ 0203 34876-1230  
Stefanie Watzke

- **Tagesstätte**  
Dem Alltag Struktur geben – die eigene Zeit sinnvoll gestalten. Die Tagesstätte schafft ein sicheres Umfeld für diese Herausforderung.  
**Kontakt:** Michaela Wernicke ☎ 0203 34876-1230

## Assistenzleistung (BeWo)

- **Assistenz zur selbstbestimmten Teilhabe**  
Hier erhalten Sie regelmäßige Unterstützung zur Bewältigung des Alltages in der eigenen Wohnung u. ihrem Sozialraum  
**Kontakt:** Mailin Doobe ☎ 0203 34876-1231

## Angebote an anderen Standorten der PHG

### Beratung

- **SpKoM (Sozialpsychiatrisches Kompetenzzentrum Migration)**  
Fachberatung für Einrichtungen, Dienste und Fachkräfte im kultursensiblen, migrations- und diversitätsorientierten Umgang mit psychisch belasteten oder erkrankten Menschen.  
**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:** Meike Prasse ☎ 0203 34876-1200

### Arbeit & Beschäftigung

- **Projekt Arbeitsinitiative Nord (PAN)**  
Ein Angebot für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die Grundsicherung beziehen und gerne wieder arbeiten möchten.

- **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.

- **Integrationsfachdienst (IFD)**  
Beratung und Unterstützung für sowohl arbeitssuchende als auch beschäftigte behinderte und schwerbehinderte Menschen und deren Arbeitgeber sowie von Behinderung bedrohte Menschen.

**Kontakt:** Elisabeth Werner ☎ 0203 34876-1501

### Jugendhilfe

- Hilfen für Eltern, Kinder und Jugendliche  
**Kontakt:** Andreas Bruns ☎ 0203 34876-2701

- **KipE<sup>Duisburg</sup>**  
Beratungsstelle für Kinder psychisch kranker Eltern  
**Kontakt:** Andrea Blum ☎ 0203 34876-1240

## Medizinische Angebote

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

**Kontakt:** Andreas Mazgan ☎ 0203 34876-1400

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

- **Psychiatrisch häusliche Krankenpflege (phKp)**  
aufsuchende medizinische u. pflegerische Hilfe um Klinikaufenthalte zu vermeiden u. ein selbstständiges u. eigenverantwortliches Leben zu unterstützen  
**Kontakt:** Bianca Koch ☎ 0203 34876-1445

## Der Weg zum SPZ Homberg:

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** ☎ 0203/ 34876-1230  
Wilhelmstr. 23  
47198 Duisburg