Gruppenangebote 2026

Freizeit- und Kontaktgruppen

Unsere Freizeit- und Kontaktgruppen stellen ein freizeitstrukturierendes Angebot für Menschen dar, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind oder waren. Sie bieten die Möglichkeit für ein gemütliches Beisammensein und einen Austausch in der Gruppe.
Zusätzlich zu den Treffen in der Beratungsstelle finden regelmäßig wechselnde Ausflüge statt. Auskunft über das Programm erhalten Sie im Sozialpsychiatrischen Dienst.

Freitagsgruppe

Termine: *Freitag 14.30 – 16.30 Uhr, wöchentlich*
Ort: *Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

Freizeit- und Kontaktgruppe „Tu dir was Gutes“

Termine: *jeden 2. Montag im Monat, 15.00-16.30 Uhr*
Ort: *Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

Die Gruppe ermöglicht den Teilnehmenden in Gemeinschaft Neues auszuprobieren und so das Wohlbefinden und die Ressourcen jedes*r Einzelnen zu stärken. Ein unterstützender Austausch untereinander wird ermöglicht, und die Teilnehmer*innen erhalten Anregungen für die Freizeitgestaltung. Die Gruppentreffen beinhalten jeweils einen thematischen Schwerpunkt, wie z.B. Gestalten von Grußkarten, kreatives Schreiben, Kalligraphie, Spaziergänge oder Entspannungsübungen.

Freizeittreff Uffenheim

Termine: *Dienstag oder Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr, monatlich*
Ort: *nach Vereinbarung*

In dieser Gruppe haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Freizeitaktivitäten werden gemeinsam geplant und ermöglichen, die eigene Zeit aktiv und positiv zu gestalten. Der Treffpunkt kann variieren, daher bitten wir um telefonische Anmeldung.

Fit & Fun

Termine: *Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr, 14-tägig*
Ort: *nach Vereinbarung*

Die Fit & Fun Gruppe ist ein offenes und niedrigschwelliges Bewegungsangebot, bei dem vor allen Dingen der Spaß an Bewegung im Vordergrund steht. Ziel ist es mit viel Freude in einer unterstützenden Gemeinschaft etwas für die körperliche und mentale Gesundheit zu tun – ganz ohne Leistungsdruck. Es sind keine Voraussetzungen nötig. In der Gruppe ist jeder willkommen, der sich einfach nur mehr bewegen möchte. Durch wechselnde Treffpunkte im Landkreis können möglichst viele Menschen erreicht werden und die vielfältigen Möglichkeiten der Region aktiv genutzt werden.

ImPuls

Termine: *Montag, 09.00 – 10.00 Uhr, 14-tägig*
Ort: *Rund um Neustadt/Aisch*

ImPuls – eine neue Gruppe in der vor allem Spaß an der Bewegung, sozialer Austausch in der Gruppe und die Stärkung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens im Vordergrund stehen. Federball, Walking, Schwimmen, Kegeln, Fitness Parcours, Boccia, Tischtennis, Spazieren gehen. All dies und eigene Ideen der Gruppenteilnehmer*innen können in dieser Gruppe ihren Platz finden.

Kreativwerkstatt

Termine: *jeden dritten Mittwoch im Monat, 14.30 – 16.30 Uhr*
Ort: *Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

Filzen, Stricken, Häkeln, mit Papier gestalten, upcycling …
Kreativ sein - der Fantasie sind in der Kreativwerkstatt keine Grenzen gesetzt.
Eigene Ideen können gerne eingebracht werden. Jeder kann … keiner muss!

Gesprächsgruppen

Frauengruppe

Termine: *Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr, 14-tägig*
Ort: *Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

In der Frauengruppe haben Frauen mit psychischer Erkrankung oder in einer Krisensituation die Möglichkeit über die eigene Lebenssituation zu sprechen, Probleme zu thematisieren und das Verständnis der anderen Teilnehmerinnen zu erfahren. Der Austausch mit anderen kann helfen lösungsorientiert über alternative Handlungs- oder Veränderungsmöglichkeiten nachzudenken. Es handelt sich um eine offene und unbefristet laufende Gruppe. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf zehn Frauen begrenzt.

Gesprächskreis für Frauen ab 60 – „Power Frauen“

Termine: *Donnerstag 14.30 – 16.30 Uhr, monatlich*
Ort: *Beratungszentrum der Diakonie Uffenheim*

Gerade im sogenannten 3. Lebensabschnitt begegnen uns vielfältige Veränderungen und damit einhergehende Probleme. Belastungen wie körperlicher Abbau, der Wegfall der Arbeit durch Rente oder das Schrumpfen des sozialen Umfeldes können den Alltag beeinträchtigen. Auch psychische Belastungen, die einen schon länger begleiten, können sich im Lebensabschnitt der reifen Erwachsenen verändern. In diesem Gesprächskreis bieten wir einen Rahmen zum gegenseitigen Austausch mit Menschen, die ähnliche Themen beschäftigen, die vielleicht die ein oder andere Krise schon gemeistert haben und dadurch ein besseres Verständnis für ähnliche Nöte und Sorgen aufbringen können. Gemeinsam können neue Handlungs- und Veränderungsmöglichkeiten für alltägliche und persönliche Probleme entwickelt werden.

Angehörigengruppe

Termine: *15.01., 12.03., 07.05., 09.07., 17.09., 05.11., 17.30 – 19.30 Uhr*
Ort: *Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

Eine chronische psychische Erkrankung hat lebensverändernde Auswirkungen für die Betroffenen und in der Regel auch für die Angehörigen.
Die Gruppe bietet die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und emotionale Entlastung zu erfahren. Darüber hinaus hat die Gruppe einen psychoedukativen Ansatz, es werden Informationen und Wissen vermittelt.

Männergruppen

Männergruppe 1

Termine: *Mittwoch, monatlich 17.00 – 18.30 Uhr*
Ort: *Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

Männergruppe 2

Termine: *Donnerstag, monatlich 17.00 – 18.30 Uhr*
Ort: *Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

Diese offenen Gesprächsgruppen bieten Raum für Austausch über Themen, die Männer oft mit sich selbst ausmachen: Überforderung, Unsicherheit, Scham, Einsamkeit.
Viele psychische und psychosomatische Beschwerden hängen mit innerem Rückzug und fehlenden Beziehungen zusammen.
Die Gruppen verstehen sich als geschützter Raum („Safe Space“) – ein Ort für ehrliche Gespräche, echtes Zuhören und gegenseitigen Rückhalt. Es geht darum, sich zeigen zu dürfen, wie man wirklich ist – ohne Bewertung, ohne Druck.
Die Gruppen sind offen für alle Männer – unabhängig von Alter, Herkunft, sexueller Orientierung oder Lebenssituation.

Zur Teilnahme an den Gruppenangeboten können sich unsere Klient*innen persönlich im Sozialpsychiatrischen Dienst oder telefonisch anmelden.
Falls Sie sich als Betroffene/Angehörige für unsere Gruppenangebote interessieren und bisher noch nicht im Sozialpsychiatrischen Dienst in Beratung sind, bitten wir Sie, mit uns telefonisch einen Termin für ein Erstgespräch zu vereinbaren.
Sie erreichen uns unter der Tel. Nr. 09161/873571.