

## **Gruppenangebote 2025**

### **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.

#### ***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 in sogenanntem 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.

**Freizeittreff Uffenheim**

*Termine: Dienstag, 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.

**Gesprächsgruppen****Angehörigengruppe**

*Termine: 16.01., 20.03., 15.05., 17.07., 18.09., 13.11., 17.30 – 19.30 Uhr*  
*Ort: Evangelisches Gemeindezentrum, Raum „Schnitzer“, EG*

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.

**Offene Gesprächsgruppe**

*Termine: 03.09., 17.09., 01.10., 15.10., 29.10. 10.12., 17.30 – 19.30 Uhr*

*Ort: Beratungszentrum der Diakonie Uffenheim*

Viele psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, sowie seelische Krisen können mit einem Gefühl von Einsamkeit und dem Rückzug aus zwischenmenschlichen Beziehungen einhergehen. Dabei spielen Überforderung und auch Scham oft eine große Rolle – sowohl bei den Betroffenen selbst, als auch bei den Angehörigen, Freund\*innen und Kolleg\*innen. Obwohl psychische Erkrankungen zunehmend in den Fokus der Öffentlichkeit geraten, haftet ihnen doch noch etwas „Befremdliches“ an, sodass Betroffene Stigmatisierungen, Schuldzuweisungen oder Verurteilungen durch ihr Umfeld fürchten. Dies wiederum erschwert es ihnen, mit anderen wirklich authentisch in Kontakt zu kommen.

Die offene Gesprächsgruppe soll ein „safe space“ sein, ein geschützter Rahmen um genau das zu üben: wieder miteinander ins Gespräch zu kommen, sich so zu zeigen wie man wirklich ist und innerhalb der Gruppe Rückhalt und Verständnis zu erfahren, sowie ein „Wir-Gefühl“ zu entwickeln. Die Gruppe wird von einer erfahrenen Psychologin geleitet und bietet Raum für alle Fragen und Themen, die die Teilnehmenden beschäftigen. Ihnen ist es dabei selbst überlassen, was und wieviel sie einbringen wollen.

**Männergruppe**

*Termine: Start: Mittwoch, 29.10.2025, monatlich 17.30 – 19.00 Uhr*

*Ort: Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

Was bedeutet es heute, ein Mann zu sein? Welche Erwartungen, Rollenbilder und Widersprüche begleiten uns im Alltag – und wie wirken sie sich auf unser Inneres aus?

Diese offene Gesprächsgruppe bietet 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. Gleichzeitig fällt es vielen schwer, offen über ihr Erleben zu sprechen – aus Angst, schwach zu wirken oder nicht verstanden zu werden.

Die Gruppe versteht 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.

Geleitet wird die Gruppe von einem erfahrenen Sozialpädagogen. Die Teilnahme ist freiwillig, die Themen offen – jeder bringt ein, was ihn bewegt.

---

Worum es geht:

- Eigene Männlichkeitsbilder hinterfragen
- Emotionale Offenheit stärken
- Gemeinschaft erleben und Isolation überwinden
- Selbstfürsorge und seelisches Wohlbefinden fördern

Die Gruppe ist offen für alle Männer – unabhängig von Alter, Herkunft, sexueller Orientierung oder Lebenssituation.

## **Psychoedukative und übende Gruppen**

### ***Entspannungsgruppe Neustadt***

*Termine: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.  
jeweils von 09.30 -10.30 Uhr*

*Ort: Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

### ***Entspannungsgruppe Uffenheim***

*Termine: 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10.  
jeweils von 18.00 – 19.00 Uhr*

*Ort: Beratungszentrum Uffenheim*

In diesen 5 Stunden lernen Sie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennen und können sich bei Phantasie Reisen entspannen. Entspannungsverfahren können bei regelmäßiger Anwendung die allgemeine Erholungsfähigkeit und die seelische Gesundheit fördern, indem wir unserer inneren sowie äußeren Unruhe und Anspannung entgegensteuern.

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.**