

Gruppenangebote 2024

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 wöchentlichen 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

Termine: Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr, 14-tägig

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 jeders*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, 1x monatlich, 15.00 – 17.00 Uhr

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.

Angehörigengruppe

Termine: 16.05., 18.07., 12.09., 07.11. 17.30 – 19.30 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum Raum „Schnizzer“ EG

Angehörige von Menschen mit chronisch psychischer Erkrankung sind häufig mit vielschichtigen Problemen und Belastungen konfrontiert. In der Angehörigengruppe treffen sie sich, um sich über ihre Situation auszutauschen, Informationen zu erhalten und sich gegenseitig zu unterstützen. Anliegen der Gruppe ist es auch, etwas Abstand zu gewinnen und zusammen einige unbeschwerte Stunden zu verbringen.

Gesprächsgruppen**Frauengruppe**

Termine: Freitag 10.00 – 11.30 Uhr, monatlich

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 Teilnehmerzahl ist auf zehn Frauen begrenzt.

Gesprächskreis für Frauen ab 60 – „Power Frauen“

Termine: einmal im Monat

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.

Psychoedukative und übende Gruppen***Gedächtnistraining für Menschen ab 60***

Termine: 05.04., 12.04. 26.04., 03.05., 10.05.2024

jeweils von 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch

Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten können gewöhnliche Erscheinungen der Alterungsprozesse sein. Doch das Gehirn kann man auch im Alter trainieren und durch regelmäßiges Üben die Merkfähigkeit positiv beeinflussen. Unser Angebot richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die gern in einer kleinen Runde etwas Gutes für ihr Gedächtnis machen möchten. In den Sitzungen wollen wir gemeinsam erarbeiten, warum das Trainieren des Gedächtnisses so wichtig ist. Die abwechslungsreichen Übungen geschehen in einem geschützten Rahmen und einer entspannten Atmosphäre ganz ohne Leistungsdruck.

Soziales Kompetenztraining

Termine: 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05.

Jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Evang. Gemeindezentrum Neustadt/Aisch

Unter sozialer Kompetenz versteht man alle Verhaltensfertigkeiten die nötig sind zur erfolgreichen Bewältigung des zwischenmenschlichen Lebensalltags. Hierfür ist es notwendig, für beide Seiten akzeptable Kompromisse zu finden zwischen sozialer Anpassung einerseits und individuellen Bedürfnissen andererseits. Der Begriff „soziale Kompetenz“ beschreibt Eigenschaften und Verhaltensweisen, die man früher vor allem mit den Begriffen Selbstsicherheit, Durchsetzungsfähigkeit und Kontaktfähigkeit bezeichnete.

Im Sozialen Kompetenztraining geht es darum, genau diese Verhaltensweisen zu üben und sich auszuprobieren. Die Gruppe findet unter psychologischer Begleitung statt und ist eine Mischung aus Wissensvermittlung und praktischen Übungen.“

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.