

Gruppenangebote 2021

Unsere Gruppenangebote können derzeit je nach Infektionslage nicht oder nur eingeschränkt stattfinden. Der aktuelle Stand kann telefonisch in der Beratungsstelle erfragt werden.

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 für ältere Menschen:

*Termine: Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr, wöchentlich
Ort: Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

Freizeittreff Uffenheim

*Termine: jeden 3. Dienstag im Monat, 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. Treffpunkt kann variieren, daher Bitte um telefonische Anmeldung.

Gesprächsgruppen

Angehörigengruppe

Termine: nach Vereinbarung, alle 6 – 8 Wochen

Ort: nach Vereinbarung

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.

Frauengruppe

Termine: Freitag 10.00 – 11.30 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. Dies ist eine offene und unbefristet laufende Gruppe. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Frauen begrenzt.

Gesprächskreis für Menschen ab 60

Termine:

Ort: 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.

Trainingsgruppen

Gedächtnistraining

*Termine: wird noch bekannt gegeben, 5 Termine im wöchentlichen Turnus
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.

Stressbewältigungstraining

*Termine: wird noch bekannt gegeben, 6 Termine im wöchentlichen Turnus
Ort: Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch*

Stress und Belastungen sind bei Menschen mit psychischen Erkrankungen oft Anlass für Rückfälle und Krisen. In sechs Sitzungen soll es um das optimale Belastungsniveau, Strategien zur Alltags- und Krisenbewältigung und Förderung der Lebensqualität gehen. Dazu erarbeiten wir Wissen über den Zusammenhang von Stress und psychischen Erkrankungen, trainieren unsere Problemlösekompetenz und erlernen Übungen zur Steigerung des Wohlbefindens.

Angstbewältigungsgruppe

*Termine: wird noch bekannt gegeben, 6 Termine im wöchentlichen Turnus
Ort: Beratungszentrum der Diakonie Uffenheim*

In unserem Gruppenangebot zur Angstbewältigung geht es zum einen um die Vermittlung von theoretischen Informationen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Angsterkrankungen sowie deren Behandlungsmöglichkeiten. Zum anderen ist die Verbesserung der Selbsthilfe im Umgang mit der Angsterkrankung ein wichtiges Ziel. Dies erfolgt durch die Vermittlung von Selbsthilfe-Strategien zur Angstreduktion und deren Umsetzung in den angstbesetzten Situationen, abgestuft nach Schwierigkeitsgrad.

Entspannungstraining „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

Termine: wöchentlich Montags 13.00 – 13.45 Uhr

Ort: Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch

Wir nehmen uns Zeit für uns selbst, kommen zur Ruhe und steuern innerer Unruhe und Anspannung entgegen. In dieser offenen Gruppe nutzen wir die Progressive Muskelrelaxation: eine einfach zu erlernende Methode, die bei regelmäßiger Anwendung die allgemeine Erholungsfähigkeit und die seelische Gesundheit fördern kann. Durch den gezielten Wechsel von An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen soll ein Zustand der tiefen Entspannung des ganzen Körpers erreicht und bewusst wahrgenommen werden. Fantasiereisen und positive Imaginationen runden die Sitzungen ab. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können teilnehmen.

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.