

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 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, 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 ermöglicht, die eigene Zeit aktiv und positiv zu gestalten. Der Treffpunkt kann variieren, daher bitten wir um telefonische Anmeldung.

Angehörigengruppe

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

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum Raum „Schnizzer“ 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.

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.

Offene Gesprächsgruppe

Termine Neustadt: Start: 04.09., 14-tägig 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch

Termine Uffenheim: Start: 11.09., 14-tägig 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.

Die Gruppe findet immer mittwochs statt, in 14tg. Rhythmus. Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmendenzahl begrenzt ist. Die Gruppe ist fortlaufend, dh. nach Rücksprache mit der Leitung ist ein Ausscheiden/Einsteigen jederzeit möglich.

Psychoedukative und übende Gruppen

Entspannungsgruppe

Termine: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10.

jeweils von 09.30 -10.30 Uhr

Ort: Sozialpsychiatrischer Dienst Neustadt/Aisch

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

Soziales Kompetenztraining

Termine: 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.

Jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kleiner Treff Uffenheim

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 Leitung 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.