

Den Alltag meistern und neue Kraft schöpfen.

Mit einer psychischen Erkrankung zu leben ist eine tägliche Herausforderung. Eine verständnislose Umwelt, soziale Isolation, Arbeitslosigkeit – viele Betroffene kämpfen jeden Tag mit den Folgen ihrer Krankheit. Das Sozialpsychiatrische Zentrum (SPZ) des ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. steht Menschen mit psychischen Erkrankungen zur Seite.

Wünschen Sie sich Unterstützung, um Ihren Alltag zu meistern?

Dann sind Sie bei uns richtig. Wir helfen Ihnen, Ihr Leben wieder selbstständig zu bewältigen. Sie erhalten Beratung und tatkräftige Hilfe, entdecken eigene Stärken und knüpfen neue Kontakte.

Auch Angehörige, Kollegen, Nachbarn und Freunde, die Fragen über den Umgang mit psychischer Krankheit haben, sind bei uns willkommen.

Unser Angebot für Sie umfasst unter anderem:

- **Kontakt-/Beratungsstelle** und Café
- **Ambulant aufsuchender Dienst (AaD)** bei (Lebens-)Krisen
- **Tagesstätte** für eine regelmäßige Alltagsstruktur
- **Gerontopsychiatrie** für Menschen über 60
- **Ambulant Betreutes Wohnen**
- **Selbsthilfegruppe** unter fachkundiger Leitung
- **Hilfe für Eltern** mit psychischen Erkrankungen und ihre Kinder

Gerontopsychiatrisches Zentrum

Wenn Sie über 60 Jahre alt sind, dann finden Sie oder Ihre Angehörigen Unterstützung und Beratung im Gerontopsychiatrischen Zentrum. Die Gespräche und Gruppenangebote fördern ein möglichst selbstbestimmtes Leben mit neuer Lebensfreude und persönlichem Austausch. Das Angebot entlastet Sie, aber auch Ihre Angehörigen:

- Fachberatung für Betroffene und Angehörige
- Koordination von Selbsthilfe
- Informationsveranstaltungen und Kurse
- Ausflüge, Spaziergänge, Seniorengymnastik
- Vermittlung weiterer Hilfen

Kontakt und Erreichbarkeit

- **Sozialpsychiatrisches Zentrum**
Am Turm 36a, 53721 Siegburg
Tel: 02241/93 81 91 – 0
E-Mail: spz@a-s-b.eu
Montag bis Freitag von 9 – 16 Uhr
- **Café:** Montag und Mittwoch von 14 – 16.30 Uhr
Freitag von 12 – 15 Uhr
- **Brunch:** Freitag von 9 – 12 Uhr

ZURÜCK INS LEBEN



Wer wir sind.

Wir sind ein erfahrenes, multiprofessionelles Team, das sich dem Ziel verschrieben hat, Menschen bei der Bewältigung psychischer Erkrankungen zu helfen. Eine Fachärztin für Psychiatrie unterstützt uns einmal wöchentlich dabei, Ihnen die bestmögliche Hilfe zu bieten.

Was kostet das?

Unser Leistungsangebot ist für Sie meist kostenlos – Kranken- oder Pflegekassen, Gesundheitsamt oder Sozialhilfeträger tragen in der Regel die Kosten. Auch Selbstzahler sind jedoch natürlich willkommen.

Diskretion? Selbstverständlich.

Wir beraten Sie streng vertraulich – alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SPZ unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Auf Wunsch erfolgt die Beratung auch anonym.

Das Sozialpsychiatrische Zentrum des ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel

- Unterstützung und Anschluss für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

UNSER ANGEBOT FÜR SIE

Kontakt-/Beratungsstelle und Café

>> Menschen kennenlernen, gemeinsame Aktivitäten unternehmen, ungezwungene Gespräche führen, Antworten finden – oder einfach nur Kaffee und Kuchen genießen: Unsere Kontakt- und Beratungsstelle begrüßt Sie mit angenehm offener Atmosphäre und leckeren Snacks und Getränken.

- zwangloser Austausch
- Beratung und Unterstützung bei persönlichen und sozialen Problemen
- gemeinsames Kochen und Essen
- Kreativgruppen (Werken, Basteln)
- Sport- und Bewegungsangebote
- gemeinsame Freizeitaktivitäten (Kino, Theater, Ausflüge u. ä.)

In der Tagesstätte wieder im Alltag zurechtfinden

>> Fit fürs Leben: In unserer Tagesstätte begleiten wir Sie auf dem Weg in den selbstständigen Alltag. Wir unterstützen Sie bei der Strukturierung Ihres Tages und sorgen durch regelmäßige Gespräche für Stabilität und Sicherheit.

Wir bieten von Montag bis Freitag:

- gemeinsames Frühstück, Kochen und Mittagessen
- kreatives Gestalten
- Ergotherapie
- Bewegungsangebote
- Gruppengespräche
- gemeinsame Kurzausflüge und Besuche kultureller Veranstaltungen

Unterstützung für Eltern und Kinder

>> Entlastung und neue Perspektiven für Familien: Wir helfen Eltern mit psychischen Erkrankungen und ihren Kindern, den Herausforderungen der Krankheit zu begegnen. Gemeinsam entwickeln wir Mittel zur Krisenbewältigung und stärken Zusammenhalt und Kommunikation in der Familie.

Unser Angebot für Eltern:

- Beratung in Einzel- und Familiengesprächen
- Entwickeln eines Notfallplans für Krisensituationen
- offenes Eltern-Café für den zwanglosen Austausch

Unser Angebot für Kinder:

- altersgerechte Aufklärung über die elterliche Erkrankung
- Beratung und Einzelgespräche
- gemeinsame Freizeitaktivitäten
- Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche



In der Selbsthilfegruppe zusammen neue Wege finden

>> Was alleine unmöglich scheint, fällt gemeinsam leichter. In unserer angeleiteten Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen finden Sie Rückhalt und Verständnis. Sie tauschen sich mit anderen Betroffenen aus und erhalten wichtige Anregungen.

- offene Gespräche in geschütztem Rahmen
- Hilfestellung für ein erfülltes Leben trotz und mit Krankheit
- Erklärungs- und Bewältigungsansätze
- Kraft und Selbstbewusstsein durch Zusammenarbeit

Gerontopsychiatrisches Zentrum für ältere Menschen

>> Neue Lebensfreude und persönlicher Austausch für Menschen mit psychischer Erkrankung über 60: Unser Gerontopsychiatrisches Zentrum fördert ein möglichst selbstbestimmtes Leben für Senioren. Die Entlastung von Betroffenen sowie Angehörigen ist dabei ein Schwerpunkt.

- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Koordination von Selbsthilfe
- Informationsveranstaltungen und Gruppenangebote
- Ausflüge, Spaziergänge und Seniorengymnastik
- Vermittlung weitergehender Hilfen

Selbstbestimmt leben: Ambulant Betreutes Wohnen

>> Leben Sie so, wie Sie leben möchten. Unser Ambulant Betreutes Wohnen unterstützt Sie dabei, ein freies und selbständiges Leben zu führen. Sie wohnen in Ihrer eigenen Wohnung und werden bedarfsorientiert dabei unterstützt.

- Beratung und Unterstützung bei lebenspraktischen Problemen
- Hilfen zur Tagesstrukturierung
- Unterstützung bei der Haushaltsführung
- Hilfe bei Behördenangelegenheiten
- Begleitung bei Arztbesuchen
- Betreuung nach Krankenhausaufenthalten
- Hilfen zur Teilhabe am sozialen Leben

Hilfe in der Not: Ambulant aufsuchender Dienst

>> Ob Sie selbst Unterstützung brauchen oder sich um jemand anderen sorgen – unser Ambulant aufsuchender Dienst (AaD) hilft.

- Hilfe in Krisensituationen
- Beratung und Unterstützung von Angehörigen und sozialem Umfeld
- Beratung bei sozialrechtlichen Fragen
- Begleitung zu Ämtern, Ärzten usw.
- Hausbesuche (nach Vereinbarung)
- Vermittlung weitergehender Hilfen