

## Beratungs- und Gruppenangebote 1/2019

**Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth**

Stadt und Landkreis



## ■ SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST FÜRTH

### Kontakt

Sozialpsychiatrischer Dienst  
Frankenstraße 12  
90762 Fürth

Telefon 0911 975667-0  
Telefax 0911 975667-66  
info@sozialpsychiatrischer-  
dienst-fuerth.de

[www.sozialpsychiatrischer-  
dienst-fuerth.de](http://www.sozialpsychiatrischer-<br/>dienst-fuerth.de)

### Sprechzeiten

Montag bis Donnerstag  
8.00 bis 17.00 Uhr

Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Ärztliche Sprechstunde

Montag und Donnerstag (14-tägig)  
9.00 bis 12.00 Uhr



## ■ AUSSENSPRECHSTUNDEN

Sprechstunden nach Voranmeldung unter Telefon: 0911 975667-0

### Cadolzburg

Evangelisches Gemeindehaus  
Greimersdorfer Straße 15 a  
90556 Cadolzburg

### Langenzenn

Evang.-Luth. Pfarramt –  
Kretschmaier-Zimmer  
Prinzregentenplatz 2  
90579 Langenzenn

### Roßtal

Altes Rathaus – Fraktionszimmer  
Rathausgasse 2  
90574 Roßtal

### Stein

Pfarramt Albertus Magnus  
Albertus-Magnus-Straße 19  
90547 Stein

## ■ KRISENDIENST MITTELFRANKEN

### Krisendienst Mittelfranken

Der Krisendienst hat in Ergänzung zu den Sprechzeiten der ambulanten Dienste abends sowie an Wochenenden und Feiertagen geöffnet.  
[www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de)

Hessestraße 10  
90443 Nürnberg

Telefon 0911 424855-0  
Telefax 0911 424855-8

info@krisendienst-mittelfranken.de

Montag bis Donnerstag  
18.00 bis 24.00 Uhr

Freitag 16.00 bis 24.00 Uhr

Samstag, Sonntag und an  
Feiertagen 10.00 bis 24.00 Uhr

In akuten Krisen außerhalb der Sprechzeiten wenden Sie sich bitte an die psychiatrischen Notaufnahmen der Krankenhäuser oder – bei akuter Gefahr – an den Polizei-Notruf 110.



## ■ FÜR WEN SIND WIR DA?

Wir sind Ansprechpartner für Menschen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Stadt und Landkreis Fürth

- mit seelischen Problemen
- mit psychischen Erkrankungen
- in akuten Krisensituationen
- mit Suizidgedanken

Auch Angehörige, Freunde, Nachbarn, die sich Sorgen um Menschen mit psychischen Problemen machen, können sich an die Beratungsstelle wenden.

## ■ WAS BIETEN WIR AN?

- telefonische Auskunft und Beratung
- Einzelgespräche
- bei Bedarf Hausbesuche
- Hilfe in Krisensituationen, auch vor Ort
- Nachsorge – Gespräche nach einem Klinikaufenthalt als Hilfe zur Rückkehr in den Alltag
- Information und Vermittlung von individuellen Hilfen
- Beratung in sozialen Fragen
- Unterstützung und Beratung bei Fragen zum Betreuungs- und Unterbringungsrecht
- Durchführung von Ausflügen
- Gruppenangebote

### Grundsätze

- Die Beratung ist kostenlos.
- Wir unterliegen der Schweigepflicht.
- Es geschieht nichts ohne Ihre Zustimmung.
- Sie können uns aufsuchen unabhängig von Ihrer Konfession, Weltanschauung oder sozialen Stellung.

## ■ OFFENE TREFFS IN FÜRTH

Teilnahme ohne Voranmeldung.

Gruppenraum 2. Stock, Frankenstraße 12

### Montag

- Offener Treff – Frühstück: 09.00–11.00 Uhr
- Offener Treff: 17.00–18.30 Uhr

### Donnerstag

- Offener Treff – Frühstück: 09.00–11.00 Uhr
- Offener Treff: 16.30–18.30 Uhr

### Dienstag

- Offener Treff – Frühstück: 09.00–11.00 Uhr
- Nordic Walking: 10.00–11.30 Uhr
- Offener Treff für ältere Menschen: 14.00–16.00 Uhr

### Freitag

- Offener Treff – Frühstück: 09.00–11.00 Uhr
- Schwimmen (vierzehntägig): 10.00–11.30 Uhr  
Treffpunkt am Hallen-/Freibad Scherbsgraben, Unkostenbeitrag: 2.00 EUR

### Mittwoch

- Offener Treff – Frühstück: 09.00–11.00 Uhr
- Singgruppe: 10.30–12.00 Uhr
- Strickgruppe: 13.00–16.00 Uhr
- Offener Treff – Draußen unterwegs sein: 15.00–16.30 Uhr

### Sonntag

- Offener Treff – Café: 14.00–16.00 Uhr  
Jeden 1. Sonntag im Monat Langschläferfrühstück 10.00–12.00 Uhr (an diesem Tag kein Café)

! Die Zeiten der Gruppen können variieren.

Informationen über unser Sekretariat, Telefon 0911 975667-0

## ■ OFFENE TREFFS IM LANDKREIS FÜRTH

### Stein – Offener Treff

Pfarramt Albertus Magnus, Albertus-Magnus-Straße 19

■ **Mittwoch, 16.30–18.00 Uhr – wöchentlich**

### Cadolzburg – Offener Treff

Evangelisches Gemeindehaus, Greimersdorfer Straße 15 a

■ **Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr – wöchentlich**

### Langenzenn – Offener Treff

Evang.-Luth. Pfarramt, Prinzregentenplatz 2

■ **Donnerstag, 16.30–18.00 Uhr – wöchentlich**

## ■ GRUPPEN IN FÜRTH

Mit Anmeldung und Teilnehmerbeitrag.

### Malgruppe

■ **Montag, 14.30–16.30 Uhr und  
Donnerstag 14.00–16.00 Uhr**

Wir sensibilisieren beim Malen unsere Wahrnehmung und geben inneren Bildern Form und Farbe. Sie gestalten frei und werden dabei begleitet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

### Yogagruppe

■ **Mittwoch, 13.00–14.30 Uhr  
und 15.00–16.30 Uhr**

Die im Yoga vermittelte Entspannung trägt zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates bei und fördert dadurch die Stabilisierung des psychischen Wohlbefindens.

### Gesprächsgruppe

■ **Montag, 17.00–18.30 Uhr**

Intention der Gruppe ist es, einen Rahmen für gegenseitigen Austausch und Gespräche zu bieten. Die Gruppe soll Hilfestellung geben, neue Lösungswege für alltägliche und persönliche Probleme zu erarbeiten.

### In Planung

■ **Selbstverteidigungsgruppe**

■ **Körperorientierter Tanz**



## ■ GRUPPEN IN FÜRTH

Mit Anmeldung und Teilnehmerbeitrag.

### Bewegung und Entspannung

#### ■ Freitag, 09.30–11.30 Uhr

Bewegung zu Musik macht Freude, fördert das Körperbewusstsein und verbessert die Kontaktfähigkeit. Entspannung führt zur inneren Ausgeglichenheit und Ruhe.

### Kochgruppe

#### ■ Freitag, 16.30–19.30 Uhr

In dieser Gruppe erfolgen Planung, Zubereitung und Verzehr der Mahlzeiten gemeinsam. Es bleibt genügend Zeit für persönlichen Austausch und Aufbau von Kontakten.

### Achtsamkeitsgruppe

#### ■ bitte nachfragen

Achtsamkeit bedeutet auf bestimmte Weise aufmerksam zu sein: das bewusste und nichtwertende Erleben des gegenwärtigen Augenblicks. Selbstmitgefühl ist dabei ein innerer Bestandteil dieser Aufmerksamkeit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

! Die Zeiten der Gruppen können variieren.

## ■ SONSTIGE ANGEBOTE

Informationen und Anmeldung über unser Sekretariat,  
Telefon 0911 975667-0

### Selbstfürsorge für Angehörige

Ab Herbst 2019 bieten wir ein Selbstfürsorgeseminar für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen an. Wir werden uns damit beschäftigen, wie es gelingen kann auch in schwierigen Lebenssituationen im Gleichgewicht zu bleiben.

Bei Interesse können Sie sich schon jetzt bei uns in Sekretariat vormerken lassen.

Voraussichtlicher Start im Herbst 2019, Termin wird in der nächsten Ausgabe 2/2019 bekannt gegeben.



## ■ SONSTIGE ANGEBOTE

### Psychose-Seminar

Für Psychose-Erfahrene, Angehörige, psychiatrische Fachkräfte und interessierte Menschen. Jede/-r kann anonym bleiben. In der Gruppe gibt es kein „Muss“ – außer der Einhaltung der Schweigepflicht.

**8. Januar 2019**

Was tun, wenn nicht alle an einem Strang ziehen?

**5. Februar 2019**

Total digital – mitmachen oder meiden? Chancen und Risiken Kontakte zu finden und/oder digital zu vereinsamen.

**12. März 2019**

Müssen Verrückte Medikamente einnehmen, um die Welt zu ertragen, oder muss die Welt Verrückte ertragen?

**9. April 2019**

Nach der Psychose ist vor der Psychose? Wo ist das Risiko der sogenannten „Chronifizierung“?

**7. Mai 2019**

Wie viele Reize erträgt ein Mensch? Welche Gefahren gehen vom Umfeld und den Medien aus?

**4. Juni 2019**

Was braucht ein Mensch in einer „akuten“ Psychose?

Das Psychose-Seminar findet dienstags von 17.00–19.00 Uhr im Gruppenraum, 2. Stock, des Sozialpsychiatrischen Dienstes statt.

## ■ SONSTIGE ANGEBOTE

### Gesprächskreis für psychisch belastete Eltern

Die offene Gruppe ist ein Gesprächskreis für Mütter und Väter, die sich psychisch belastet fühlen oder an einer psychischen Erkrankung leiden.

Es soll vor allem ein Rahmen für den Austausch der Betroffenen geschaffen werden. Im Mittelpunkt steht die besondere Herausforderung der Familien, sowohl mit den Bedürfnissen der Kinder, als auch mit der gesundheitlichen Situation der Eltern umzugehen.

**Frankenstraße 12, Fürth, im Gruppenraum, 2. Stock, jeweils von 10.00–11.30 Uhr**

**26. Februar 2019 ■ 9. April 2019 ■ 2. Juli 2019 ■  
24. September 2019 ■ 26. November 2019**

Anmeldung unter Telefon: 0911 975667-0  
Sozialpsychiatrischer Dienst oder  
unter Telefon: 0911 74933-35  
Erziehungsberatungsstelle Diakonisches Werk

**WIR HÖREN IHNEN  
ZU UND SUCHEN  
GEMEINSAM NACH WEGEN,  
DAMIT ES  
IHNEN BESSER GEHT!**

## **KONTAKT**

Haben Sie noch Fragen?  
Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth  
Frankenstraße 12  
90762 Fürth  
Telefon: 0911 975667-0  
Telefax: 0911 975667-66

[www.sozialpsychiatrischer-dienst-fuerth.de](http://www.sozialpsychiatrischer-dienst-fuerth.de)

## **UNSERE SPRECHZEITEN**

Montag–Donnerstag 8.00–17.00 Uhr  
Freitag 8.00–12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Ärztliche Sprechstunde 14-tägig  
Montag und Donnerstag 9.00–12.00 Uhr