

Sozialpsychiatrisches Zentrum Düsseldorf Süd

Monatsplan Oktober 2025

Kontakt: spz@awo-duesseldorf.de / 0211 – 60025-839, Schlossallee 12a

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	Frühstückchen Mit Petra und Andreas, Bitte anmelden
06. + .20.10.	17:30 – 19:00 Uhr	Angehörigengruppe 3. Etage, Anmeldung: 0211-60025600
13. + 27.10.	16:00 – 18:00 Uhr	„Gut weiterleben – trotzdem!“ Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte 3. Etage, Anmeldung: a_kernchen@gmx.de
Dienstags	11:00 – 12:30 Uhr	Methoden der Stressreduktion und Selbstfürsorge
	12:30 – 14.00 Uhr	Offene Beratung
14.10.	14:00 – 16.00 Uhr	Vortrag zum Thema Stimmen hören Schlossallee 12c (EG), ohne Anmeldung!
Mittwochs	16:15 – 17:15 Uhr	Nordic Walking oder Walk&Talk
15.10.	10:00 – 12:00 Uhr	Frühstückstreff Anmeldung: spz@awo-duesseldorf.de
Donnerstags	12:00 – 14.00 Uhr	Offene Beratung inkl. erfahrungsfokussierte Beratung für Stimmenhörende
	12:15 – 14:15 Uhr	Offener Treff für Senioren
	16:00 – 18.00 Uhr	Spielenachmittag und Freizeittreff „drinnen oder draußen“ 3.Etage
23.10.	15:30 Uhr	Schwimmgruppe treffen vor Schlossalle 12 B, Anmeldung: 0163/7602540, Kosten: 6,20€/4,10€
Freitags	10:30 - 12:00 Uhr	Ausdrucksmalen an der Wand Mit Anleitung und Unterstützung, Bitte anmelden
	17:00 – 19:30 Uhr	Offener Treff
Sonntags	14:30 – 18:00 Uhr	Offener Treff



Treff Programm Oktober 2025

Freitag, 03.10.25	geschlossen!	Feiertag
Sonntag, 05.10.25	14:30 – 18:00 Uhr	Geburtstags-Café
Freitag, 10.10.25	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 12.10.25	14:30 – 18:00 Uhr	Kreativangebot
Freitag, 17.10.25	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 19.10.25	14:30 – 18:00 Uhr	OT
Freitag, 24.10.25	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 26.10.25	14:30 – 18:00 Uhr	Oktoberfest
Freitag, 31.10.25	17:00 – 19:30 Uhr	Halloweenparty

Der Treff findet in der **Schlossallee 12a** in Eller statt.

Für unseren Treff ist keine Anmeldung erforderlich!

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0211 60025839

Herzliche Grüße vom SPZ-Team



Seniorentreff des SPZ

Oktober 2025

Donnerstag: 02.10.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Singen + Kuchen
Donnerstag: 09.10.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Geburtstag Emma
Donnerstag: 16.10.2025	12:15 – 14:15 Uhr	geschlossen!
Donnerstag: 23.10.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Bingo + Gedichte
Donnerstag: 30.10.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Oktoberfest

Der Treff findet in der **Schlossallee 12a** in Eller statt.

Für unsere offenen Gruppenangebote ist keine Anmeldung erforderlich!

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0211/60025839

Herzliche Grüße vom SPZ-Team





**Dienstag
14.10.2025**

Stimmenhören, verstehen und damit umgehen lernen

Ein überraschend hoher Anteil unserer Bevölkerung (4 -10 Prozent) hört gelegentlich und manche auch regelmäßig Stimmen.

Mitglieder des Berliner Netzwerk Stimmenhören e.V. zeigen anhand von praktischen Beispielen und zusammengetragenen Erfahrungen aus jahrzehntelanger Selbsthilfe mutmachende Methoden auf, um mit den eigenen Stimmen besser zurechtzukommen.

Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige und im psychosozialen Bereich Tätige gleichermaßen.

Zeit: 14 – 16 Uhr Eintritt frei / ohne Anmeldung
Ort: Sozialpsychiatrisches Zentrum Düsseldorf-Süd
Schloßallee 12c
40229 Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf
VITA gGmbH

Sozialpsychiatrisches Zentrum Düsseldorf Süd

Erfahrungsfokussierte Beratung für Stimmenhörende

Diese Beratung richtet sich an Menschen die Stimmen hören und darunter leiden. Menschen die sich von ihren Stimmen bedrängt, verängstigt oder sich ihnen gegenüber machtlos fühlen.

In der Beratung wird u.a. mit Hilfe des Maastricher Interview`s von der stimmenhörenden Person und der Fachperson ein Stimmenbericht erstellt, der die Geschichte und umfassenden Erfahrungen der stimmenhörenden Person beinhaltet.

Des Weiteren können Strategien für einen konstruktiven Umgang entwickelt werden. Dies kann zur Folge haben, dass die Stimmen als weniger belastend wahrgenommen werden und vermehrt in den Hintergrund treten oder evtl. auch ganz verschwinden.

Offene Beratung für Stimmenhörende jeden Donnerstag von
12:00 Uhr – 14:00 Uhr.

Es können gerne auch Termine außerhalb des Beratungszeitraums vereinbart werden. Tel.: 0211 60025-839

Sozialpsychiatrisches Zentrum Süd, Schlossallee 12a, 40229
Düsseldorf (Gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr, Parkplätze vor Ort)

