

Letzte Aktualisierung: 03.01.2012

# **Fachliche Hilfe bei psychischen Problemen**

## **GRUPPEN**

und

## **FREIZEITANGEBOTE**

### **Sozialpsychiatrischer Dienst Dillingen**

**Regens-Wagner-Str. 2  
89407 Dillingen  
Telefon: 09071 70579-23**

**Träger:  
Caritasverband f. d. Landkreis Dillingen e.V.**



## Was Sie über uns wissen sollten...

Alle **Freizeitangebote** unserer Beratungsstelle stehen grundsätzlich allen Bewohnern unserer Region zur Verfügung, sie sind aber im Besonderen für Menschen gedacht, die psychische Probleme haben oder unter psychischen Erkrankungen leiden, sich einsam fühlen und deshalb **neue Kontakte** suchen.

Ehrenamtliche MitarbeiterInnen betreuen die Veranstaltungen, die alle **kostenlos** sind. Wir freuen uns jedoch über Spenden, die helfen, unsere Angebote weiter aufrecht zu erhalten oder auszubauen. Anmeldungen zu den **offenen Freizeitangeboten** sind nicht nötig.

Unsere **Kurse**, die von Honorarkräften abgehalten werden, sind extrem niedrig kalkuliert und bezuschusst. Für sie ist eine Anmeldung erforderlich.

Die Teilnahme an **fachlich geleiteten Gruppen** ist nach mindestens einem Gespräch mit der jeweils leitenden Mitarbeiterin möglich.

Bei den Selbsthilfegruppen ist keine Anmeldung erforderlich, Sie können jeder Zeit dazu kommen.

Ihre weiteren **fachlichen Anfragen** werden gerne persönlich beantwortet.

Christine Soballa  
Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
Fachliche Sozialberatung

Herbert Hartmann  
Diplom-Sozialpädagoge (BA)

Stefanie Mangold  
Diplom-Psychologin (Uni)

Yvonne Hieber  
Erziehungswissenschaftlerin (B. A.)



## Fachlich geleitete Gruppen

### Gruppe I

Für Menschen, die chronisch psychisch erkrankt sind, die Erfahrungen mit Psychosen haben oder noch eine Unterstützung benötigen bei der Alltags- und Lebensgestaltung.

**Methoden:** vorwiegend stützende Gespräche

**Treffpunkt:** dienstags, 14-tägig, 16.30 Uhr  
im Konferenzraum des SpDi's

**Gruppenleitung:** Christine Soballa  
Diplom-Sozialpädagogin (FH)

### Gruppe II

Für Menschen mit affektiven Störungen, Angststörungen und psychosomatischen Erkrankungen, die an einer Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln arbeiten möchten.

**Methoden:** Gruppengespräche, Rollenspiele, Entspannungsübungen

**Treffpunkt:** mittwochs, 14-tägig, 17.30 Uhr  
im Konferenzraum des SpDi's

**Gruppenleitung:** Stefanie Mangold  
Diplom-Psychologin (Uni)

**Aufnahme:** erst nach einem persönlichem Vorgespräch

## **Selbsthilfegruppen**

... zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung

### **Selbsthilfegruppe „Depression“**

Jeden **ersten Donnerstag und dritten Freitag im Monat, 19.30 Uhr**  
im Konferenzraum des SpDi's

### **Selbsthilfegruppe für „Angehörige psychisch kranker Menschen“**

Jeden **letzten Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr**  
Treffen an wechselnden Orten, Informationen unter ☎09071/70579-23  
Moderation: Herbert Hartmann  
Diplom-Sozialpädagoge (BA)

### **Selbsthilfegruppe für „Verwaiste Eltern“**

Trauer, Schmerz, Hilflosigkeit - Unterstützung, Begleitung,  
neue Wege finden - für Eltern, die ein Kind verloren haben.

Jeden **vorletzten Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr**  
im Konferenzraum des SpDi's.  
Treffen finden NUR mit tel. Anmeldung bei Frau Monika Peter unter ☎ 09076/1221 statt.

### **Einzelgespräche und telefonische Hilfe**

für Eltern, die ihr Kind durch **Suizid** oder durch  
**Drogentod** verloren haben, durch eine selbst betroffene Mutter  
Näheres unter ☎ 09071/6595, Christine Schuster

### **Transmitter- die Psychiatrieerfahrenen**

Wir wollen Informieren, Interesse wecken und Vorurteile abbauen.

Jeden **Dienstag, um 18.00 Uhr**  
**im Winterhalbjahr im „Delphi“ (Dillingen, Königstraße 30),**  
**im Sommerhalbjahr im „San Paolo“ (Dillingen, Webergasse 2)**  
Informationen unter ☎ 09071/70579-23, SpDi Dillingen

**Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter  
bieten folgende  
Freizeitgestaltungsmöglichkeiten an:  
(ohne Anmeldung)**

**Freizeitclique**

Jeden **1. und 3. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr**  
im Gruppenraum des SpDi's  
Leitung: Herr Dietrich

Für alle, die gerne mit anderen Menschen zusammen sind und ab und zu etwas gemeinsam unternehmen wollen.

**Spieleabend**

Jeden **1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr**  
Im Gruppenraum des SpDi's  
Leitung: Herr Egert

Hier sind Leute gut aufgehoben, die gerne Karten spielen oder es lernen wollen. Aber auch Gesellschaftsspiele können mitgebracht werden.

**Nordic Walking**

Jeden **Samstag** beim Parkplatz (Start des Trimm-dich-Pfades / Halteplatz der Schwerlastler)  
in Dillingen  
**während der Sommerzeit ab 9.30 Uhr**  
**während der Winterzeit ab 11.00 Uhr Winterzeit**

Interessierte Mitgeher sind herzlich willkommen - Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Samstagsfrühstück**

Jeden **1. Samstag im Monat, 10.00 Uhr**  
im Gruppenraum des SpDi's  
Leitung: Frau Schaller

Warum alleine frühstücken? Miteinander macht es viel mehr Spaß!  
Klienten, gerne auch mit ihren Angehörigen und Bekannten,  
treffen sich zum gemütlichen Frühstück mit einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin.

**Musikkreis**

Jeden **ersten Montag, 14.00 Uhr**  
im Gruppenraum des SpDi's  
Leitung: Herr Haas

Haben Sie Freude am gemeinsamen Musizieren und Singen?  
Dann machen Sie mit, wenn Sie ein Instrument spielen oder  
gerne singen.

Informationen unter ☎: 09071/70579-23

## Kurse

### Stressabbau und Entspannung durch Yoga

Nächster Kurs: auf Anfrage

Kursleitung: Frau Birgit Erdle, Yogalehrerin,  
Diplom Medizin- u. Gesundheitspädagogin

Ort: Konferenzraum des SpDi's

☞ oder Tagesstätte für psychische Gesundheit, Johannesstr. 7, 89415 Lauingen

Telefonische Anmeldung unter ☎ 09071/70579-23

### „Trommeln und Klanginstrumente“

Wir wollen Spaß haben im Experimentieren mit Rhythmen und Klängen, wie Afro-Trommeln, Intuitives Trommeln - Musikalische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Nächster Kurs auf Anfrage

Kurstage jeweils Samstag 14.30 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Kosten: 10,00 Euro pro Kurstag

Kursleitung: Frau Barbara Huber

Telefonische Anmeldung unter ☎ 09071/70579-23

☞ Treffpunkt: Trommelstudio „Dranza“, Stadtberg 31, 89407 Dillingen

**Alle Angebote, außer der Kurs „Trommeln und Klanginstrumente“ und Yoga finden im Gruppen- oder Konferenzraum des Sozialpsychiatrischen Dienstes (SpDi) statt!**

## **Ehrenamtliche Mitarbeit**

Menschen, die ihre Freizeit sinnvoll nützen möchten, haben die Möglichkeit, als **ehrenamtliche Mitarbeiter** tätig zu sein, z.B.

- zur Erweiterung unserer Angebote
- mit neuen Interessensgemeinschaften
- zur Einzelbetreuung eines Klienten
- als Verstärkung bereits bestehender Gruppen
- Schulung zum Psychiatrie-Helfer ist möglich

### **Wenn Sie noch Fragen haben ...**

Unsere Verwaltung erreichen Sie:

Montag, Dienstag und Donnerstag:  
von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 16.00 Uhr

Freitag:  
09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können sie uns an Wochentagen eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen!

Telefon: 09071/70579-23      Fax: 09071/70579-29  
E-mail: **spdi@caritas-dillingen.de**

Regens-Wagner-Straße 2  
89407 Dillingen

Sie finden uns auch unter: **www.caritas-dillingen.de**

