

# 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 dem/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.

Yvonne Kaleja  
Psychologin (M.Sc.)

Herbert Hartmann  
Diplom-Sozialpädagoge (BA)

Ulrich Keuch  
Diplom-Sozialarbeiter (FH)

Janet Wolke  
Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Aline Zimmermann  
Sozialpädagogin (B.A.)

Tanja Weil  
Genesungsbegleiterin

## Fachlich geleitete Gruppen

### Gesprächsgruppe

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

**Gruppenleitung:** Ulrich Keuch  
Diplom-Sozialarbeiter (FH)

**Aufnahme:** erst nach einem persönlichen Vorgespräch mit der Leitung

### Gruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

**Methoden:** Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung

**Treffpunkt:** **jeden letzten Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr**,  
im Cafe „Holzbock“, Kapuzinerstr. 20, 89407 Dillingen

**Gruppenleitung:** fachliche Begleitung durch Herbert Hartmann, Diplom-Sozialpädagoge (BA)

Kein Aufnahmegespräch mit der Leitung erforderlich.

## Selbsthilfegruppen

... zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung

### Selbsthilfegruppe „Depression“

**Gesprächsgruppe:** jeden **ersten Freitag im Monat, 18.30 Uhr**  
im **Caritas-Sozialzentrum**, Georg-Schmid-Ring 7, 89407 Dillingen  
Angebot: Gespräche in der Gruppe (keine Anmeldung erforderlich)

**Aktivgruppe:** jeden **dritten Freitag im Monat, 18.30 Uhr**  
im **Caritas-Sozialzentrum**, Georg-Schmid-Ring 7, 89407 Dillingen  
Angebot: Mal- und Entspannungstherapie, Vorträge, Märchen für Erwachsene  
(keine Anmeldung erforderlich)  
Informationen: ☎ 0174/8102229 Elli oder ☎ 0176/84543527 Hannelore

### Selbsthilfegruppe für „Verwaiste Eltern“

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

Jeden **zweiten Dienstag im Monat, 19.00 Uhr**  
im Konferenzraum des SpDi's, Regens-Wagner-Str. 2, 89407 Dillingen  
Informationen: ☎ 09073/2575, Frau Lucia Mayr

Einzelgespräche und telefonische Hilfe für Eltern, die ihr Kind  
durch **Suizid** oder durch **Drogentod** verloren haben

(keine Anmeldung erforderlich, Vorgespräch bei Fr. Mayr erwünscht)

### Transmitter- die Psychiatrieerfahrenen

Wir wollen Informieren, Interesse wecken und Vorurteile abbauen.

Jeden **Mittwoch, um 18.00 Uhr**  
Informationen unter ☎ 0175/5600875 - Ferdinand

(keine Anmeldung erforderlich)

**Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter bieten folgende  
Freizeitgestaltungsmöglichkeiten an:**  
(Anmeldung ist nicht erforderlich.)

**Freizeitclique**

Jeden **1. und 3. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr**  
im Caritas-Sozialzentrum, Georg-Schmid-Ring 7, 89407 Dillingen  
Leitung: Herr Dietrich und Herr Holowenko

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

**Spiele-Treff**

Jeden **2. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr**,  
im Caritas-Sozialzentrum, Georg-Schmid-Ring 7, 89407 Dillingen,  
Angebot: Strategie- und Brettspiele, Leitung Hr. Egert

Jeden **4. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr**,  
im Caritas-Sozialzentrum, Georg-Schmid-Ring 7, 89407 Dillingen,  
Angebot: Kartenspiele, Leitung Hr. Holowenko

Hier sind Leute gut aufgehoben, die gerne Strategie-, Brett- oder Kartenspiele spielen oder es lernen wollen. Spiele können auch mitgebracht werden.

**Samstags-Treff**

Jeden **1. Samstag im Monat, 10.00 Uhr**  
im „Cafesito“, Rosenstr. 11, 89407 Dillingen,  
Leitung: Herr Hausmann und Frau Horbaschk

Gemeinsam wollen wir ins Wochenende starten!

Miteinander reden, austauschen, Treffen für's Wochenende planen, frühstücken, usw. ...

**Freizeitgruppe Generation 60 Plus**

Jeden **1. und 3. Mittwoch im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr**  
im Caritas-Sozialzentrum, Georg-Schmid-Ring 7, 89407 Dillingen

Menschen, die psychisch erkrankt sind und z. B. an Depressionen und Ängsten leiden, können hier neue Anregungen erfahren.

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen, um sich zu unterhalten, Kontakte und Freizeitpartner zu finden und der Einsamkeit zu entfliehen.

Die Treffen werden von zwei ehrenamtlichen Mitarbeitern geleitet.

Informationen unter: ☎ 09071/70579-23

## Kurse

### Soziales Kompetenztraining

Sich durchsetzen,  
Kompromisse finden,  
sympathisch wirken ... kann man lernen!

Kursblock von 6 x 90 Minuten

Informationen und Anmeldung zum nächsten Kurs unter

☎ 09071/70579-23

### Psychoedukation

Wege zur psychischen Gesundheit - Vortragsreihe

Informationen zu Terminen und Themen unter ☎ 09071/70579-23

## 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](mailto:spdi@caritas-dillingen.de)

Regens-Wagner-Straße 2, 89407 Dillingen

**Sie finden uns auch unter: [www.caritas-dillingen.de](http://www.caritas-dillingen.de)**

