

Ab Herbst
2021

Gruppen-Angebote 2021 Sozialpsychiatrischer Dienst

Morgentreff für Menschen ab 60 Jahren

Es ist Zeit für Alltagsgespräche, Austausch über eigene Befindlichkeiten und das politische und soziale Geschehen in enger und weiterer Umgebung.

Termine: Mittwochs, 9:30 - 11:30 Uhr

08.09.2021 22.09.2021 06.10.2021
20.10.2021 10.11.2021 24.11.2021
08.12.2021 22.12.2021

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Christine Link, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Gerontotherap. Fachberatung
Telefon: 09131 / 88 56 62
E-Mail: link@caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstraße 29, 2 Stock, 91052 Erlangen

Psychose-Trialog

Betroffene, Angehörige und professionelle HelferInnen treffen sich ein Mal im Monat und tauschen sich über die unterschiedlichsten Aspekten psychotischer Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis aus.

Termine: Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr
30.09.2021 28.10.2021 25.11.2021

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Lutz Marx, Diplom-Sozialpädagoge (FH)
Telefon: 09131 / 88 56 63
E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

Ort: Begegnungszentrum Wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen

Gruppe für PartnerInnen von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Die Gruppe bietet einen vertraulichen und offenen Rahmen für Gespräche auf Augenhöhe zu allen relevanten Fragen und Themen.

Termine: Dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

21.09.2021 19.10.2021 16.11.2021
21.12.2021

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Lutz Marx, Diplom-Sozialpädagoge (FH)
Telefon: 09131 / 88 56 63
E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstraße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Gruppe für Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit psychischen Erkrankungen

In unserer Angehörigengruppe erfahren Sie Hilfe, Halt und Ausgleich.

Termine: Donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

02.09.2021 07.10.2021 04.11.2021
09.12.2021

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Lutz Marx, Diplom-Sozialpädagoge (FH)
Telefon: 09131 / 88 56 63
E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstraße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Yoga für Alle

Beim Yoga wird die Bewegung mit dem Atem in Einklang gebracht. Dadurch entsteht Ruhe im Geist.

Termine: Donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr

16.09.2021 30.09.2021 14.10.2021
28.10.2021 11.11.2021 25.11.2021
09.12.2021 30.12.2021

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Anja Hahn, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Yogalehrerin BDY/EYU
Telefon: 09131 / 88 56 62
E-Mail: hahn@caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstraße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Bewegungsgruppe Mover

Bewegung ist für das seelische und körperliche Wohlbefinden von grundlegender Bedeutung.

Termine: Donnerstags, 16:00 Uhr

09.09.2021 07.10.2021 04.11.2021
02.12.2021

Info: Die tagesaktuellen Ziele und Treffpunkte entnehmen Sie bitte dem Flyer oder erfragen sie telefonisch.

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Birgit Bothe, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Telefon: 09131 / 88 56 61
E-Mail: bothe@caritas-erlangen.de

Ab Herbst
2021

Gruppen-Angebote 2021 Sozialpsychiatrischer Dienst

Psychoedukation Angst – Information und Unterstützung bei Angst- und Panikzuständen

Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die unter ihrer Angsterkrankung leiden und bietet Hilfe an.

Termine: Donnerstags, 15:30 – 17:00 Uhr
09.09.2021 23.09.2021 07.10.2021
21.10.2021 04.11.2021 18.11.2021
02.12.2021 16.12.2021

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Tobias Bauer, Psychologe (M.Sc.)
Telefon: 09131 / 88 56 65
E-Mail: bauer@caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozart-
straße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Kontaktbörse

Wünschen Sie sich jemanden, mit dem Sie reden und etwas unternehmen können? Aber Sie haben vielleicht Angst, „einfach so“ auf jemanden zu zugehen oder wissen nicht, wo Sie jemanden kennenlernen können?

Wir vermitteln Kontakte zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen in und um Erlangen, egal, ob es um gemeinsame Aktivitäten, Gespräche oder auch einen Partnerschaftswunsch geht.

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Lutz Marx, Diplom-Sozialpädagoge (FH)
Telefon: 09131/ 88 56 63
E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozart-
straße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Stabilisierungsgruppe

In der Stabilisierungsgruppe können krisenerfahrene Menschen u.a. mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen die Selbstwahrnehmung fördern, um wieder das innere Gleichgewicht herzustellen. Die Bewältigungsstrategien werden erweitert und Kontaktfähigkeit gestärkt.

Termine: Dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr

Info: Der Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.

Kosten: 5€ für das Skript (für Inhaber des Erlangen Pass kostenfrei)

Anmeldung und Teilnahme an einem Informationsgespräch erforderlich:

Claudia Herbstsommer,
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Telefon: 09131 / 88 56 64
E-Mail: herbstsommer@
caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozart-
straße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Gruppe Krisenbewältigung kompakt

In dieser Gruppe lernen Sie Krisenauslöser und Konzepte kennen, die wieder aus solch einer Situation heraus helfen.

Termine: Freitags, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Michaela Königseder,
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Telefon: 09131/ 88 56 65
E-Mail: koenigseder@caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozart-
straße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen