

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Kontakt- und Beratungsstelle „Treffpunkt“

Unsere Einrichtung ist offen für alle Ratsuchenden – ob Menschen in einer seelischen Krise oder deren Angehörige, unabhängig von religiöser Zugehörigkeit oder Wohnort.

→ Beratungsgespräche

Wir beraten Betroffene und Angehörige. Eine kurzfristige Terminvereinbarung ist nach telefonischer Absprache möglich. Rufen Sie uns an!

→ Gruppenangebote

Wir stellen für Betroffene und Angehörige wöchentlich Angebote in den Städten Mettmann, Hochdahl und Haan bereit.

Darüber hinaus bietet das Sozialpsychiatrische Zentrum weitere Hilfen im Rahmen des **Ambulant Betreuten Wohnens** und der **Tagesstätte/Tagesstruktur** an.



Kontakt:

Kontakt- u. Beratungsstelle

Neanderstraße 68 – 72
40822 Mettmann

Telefon 0 21 04 . 14 19 - 125

Mo – Do 8.30 – 16.30 Uhr
Freitag 8.30 – 13.00 Uhr

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Beratung und Hilfe für Betroffene und Angehörige



Kontakt- und Beratungsstelle

Tel. 0 21 04 . 14 19-125 | spz@skfm-mettmann.de

Ambulant Betreutes Wohnen

Tel. 0 21 04 . 14 19-125 | wohnen@skfm-mettmann.de

Tagesstätte / Tagesstruktur

Tel. 0 21 04 . 14 19-130 | tagesstaette@skfm-mettmann.de

Beschäftigungsförderung

Qualifizierung | Zuverdienst

Tel. 0 21 04 . 14 19-160 | beschaeftigung@skfm-mettmann.de

Anerkannter Betreuungsverein Mettmann-Wülfrath

Gesetzliche Betreuungen | Begleitung Ehrenamtlicher | Vormundschaften und Pflegschaften für Minderjährige

Tel. 0 21 04 . 14 19-0 | btg@skfm-mettmann.de

esperanza

Schwangerschaftsberatung | Väterberatung

Tel. 0 21 04 . 14 19-245 | esperanza@skfm-mettmann.de

Frühe Hilfen

Eltern-Café MeKi | Familienhebamme

Tel. 0 21 04 . 14 19-0 | info@skfm-mettmann.de

Gewaltschutz

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt

Tel. 0 21 04 . 14 19-226 | sexualisiertegewalt@skfm-mettmann.de

Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt

Tel. 0 21 04 . 14 19-221 | interventionsstelle@skfm-mettmann.de

Frauen- und Kinderschutzhaus

Tel. 0 21 04 . 92 22 20 (Tag+ Nacht) | frauenhaus@skfm-mettmann.de

Wohnprojekt nach häuslicher Gewalt

Tel. 0 21 04 . 14 19-224 | wohnprojekt@skfm-mettmann.de

Hilfen für geflüchtete Frauen

Tel. 0 21 04 . 14 19-0 | info@skfm-mettmann.de

„Der Laden“ – Second Hand für die ganze Familie

Mettmann Tel. 0 21 04 . 14 19-150 | Wülfrath Tel. 0 20 58 . 8 93 61 80

Ihre Spende hilft!

Kreissparkasse Düsseldorf . BIC: WELADED1KSD

IBAN: DE65 3015 0200 0001 7322 47

SKFM Mettmann e. V.

Neanderstraße 68-72 . 40822 Mettmann

Tel. 0 21 04 . 14 19-0 | info@skfm-mettmann.de

www.skfm-mettmann.de



Treffpunkt

Kontakt- und Beratungsstelle



SKFM



Gruppenangebote



Angehörigengruppe

→ Mettmann

Montag

9.30 – 12.30 Uhr

Frühstückscafé

Nutzergeleitetes Angebot mit der Möglichkeit zum Frühstück und Austausch

Dienstag

10.00 – 12.00 Uhr

»WIR – ein Team!«

Angeleitete Gesprächsgruppe für Eltern mit psychischer Erkrankung

Dienstag

14.00 – 17.00 Uhr

Kaffeeklatsch –

»Aber bitte mit Sahne!«

Offener Treff für alle Altersgruppen

Dienstag

17.30 – 20.30 Uhr

Dienstag-Treff

Offener Treff für Jüngere und Junggebliebene zum Austausch und zur gemeinsamen Freizeitgestaltung

Donnerstag

9.30 – 13.00 Uhr

Kochen für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das Angebot richtet sich an alle, die gerne in einer Gruppe Kochrezepte ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Donnerstag

14.30 – 16.00 Uhr

Männergruppe

»Die wilden Kerle«

Austausch und gemeinsame Aktivitäten

Freitag

14.30 – 16.30 Uhr

Sportangebot

Wechselnde Sportprojekte nach Jahreszeit

1. Samstag im Monat

14.00 – 16.00 Uhr

»Café Klönschnack«

Nutzergeleitetes Angebot zum Erzählen und Spielen bei Kaffee und Kuchen

Kursveranstaltungen

Mittwoch

16.00 – 18.00 Uhr

»STEPPS«

Trainingsprogramm bei Borderline-Erkrankungen und Emotionsregulationsstörungen

Freitag

10.00 – 12.00 Uhr

Psychoedukative Gruppe

Diagnoseübergreifendes Seminar zur Krankheitsbewältigung und Rückfallvermeidung

Training zur

Stressbewältigung

Gruppenprogramm zum besseren Umgang mit Stress und Belastungen

Die Kurse finden im Wechsel statt.

Kulturelles Angebot

Einmal im Monat bieten wir eine besondere Aktion – von Bastelangebot bis Segelausflug – an.

Bitte beachten Sie die Aushänge und Hinweise.

→ Hochdahl

Donnerstag

17.00 – 19.00 Uhr

Erzählcafé

Für Menschen ab 40 zum gemeinsamen Erzählen, Zuhören, Lachen und Genießen

→ Haan

Donnerstag

15.00 – 17.00 Uhr

Alltag, aber achtsam

Offene Gesprächsgruppe zum Austausch über Alltagsbewältigung und innere Achtsamkeit

→ Hochdahl

1. Dienstag im Monat

18.30 – 20.30 Uhr

Angehörigengruppe

Die Gruppe für Familienangehörige und PartnerInnen psychisch erkrankter Menschen bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen.

Unsere MitarbeiterInnen unterliegen der Schweigepflicht. Die Angebote sind kostenlos und unabhängig von Ihrer Konfession.



Veranstaltungsorte:

Mettmann, Neanderstraße 68 – 72
Haltestelle „Neanderstraße“

Erkrath-Hochdahl, Brechtstraße 3
Haltestelle „Sandheider Markt“

Haan, Kaiserstraße 40
Haltestelle „Haan, Markt“