



Ambulante Psychiatrische Pflege



Tagesstätte

Das SPZ Köln-Mülheim mit den Bausteinen

- Kontakt- und Beratungsstelle,
- Sozialpsychiatrischer Dienst,
- Betreutes Wohnen,
- Ambulante Psychiatrische Pflege und
- Tagesstätte

ist für Bürgerinnen und Bürger der Stadtteile Buchforst, Buchheim, Dellbrück, Dünnwald, Flittard, Höhenhaus, Holweide, Mülheim und Stammheim zuständig.



Regentenstraße 48 · 51063 Köln · Telefon: (02 21) 96 55 9-10
www.spz-koeln-muelheim.de · kontakt@spz-koeln-muelheim.de



Das SPZ Köln-Mülheim ist ein gemeinsames Angebot der Stadt Köln, des Arbeitersamariterbundes e. V. und des Kölner Vereins für Rehabilitation e. V.

V.s.d.P.: Klaus Marschall (SPZ); Text: Ludwig Janssen; Gestaltung:
www.nyenhuis-grafik.de; Fotos: Theo Gerhards (LVR)

Ambulante Psychiatrische Pflege soll dazu beitragen, dass psychisch kranke Menschen in ihrer häuslichen Umgebung leben können. Als aufsuchende Begleitung und Unterstützung ist sie Bindeglied zwischen Kliniken, Rehabilitationseinrichtungen, Ärzten, Therapeuten, Tageskliniken, Betreutem Wohnen und anderen psychosozialen Diensten. Ambulante Psychiatrische Pflege kann helfen, Klinikaufenthalte zu vermeiden und die Lebensqualität zu verbessern.

Die Ambulante Psychiatrische Pflege des SPZ bietet Unterstützung im Alltag, erarbeitet gemeinsam mit den Betroffenen Strukturen für den Tagesablauf, sichert ärztlich verordnete Therapien und hilft in Krisen. Zu den Angeboten gehören unter anderem:

- Betreuung im häuslichen Bereich durch Bezugspersonen,
- Unterstützung bei der Alltagsbewältigung,
- Motivation und Begleitung zum Arztbesuch,
- aktivierende pflegerische Hilfen,
- Unterstützung in Krisensituationen,
- Beratung und Begleitung zu weiterführenden Hilfsangeboten,
- Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen.

Erreichbarkeit und Kontakt

Telefon: (02 21) 9 65 59-50
E-Mail: app-muelheim@asb-koeln.de
 Sprechzeiten nach Vereinbarung.

Können Anforderungen und Belastungen der Arbeitswelt oder einer beruflichen Rehabilitation krankheitsbedingt nicht oder noch nicht bewältigt werden, bietet die Tagesstätte entsprechende Förderung und Unterstützung.

Von Montag bis Freitag wird Gruppenarbeit (maximal sieben Teilnehmer) in folgenden Bereichen angeboten:

- Fahrradservice,
- Holzwerkstatt,
- Ergotherapie,
- Hausservice,
- Kochen und Mittagstisch,
- PC-Arbeit,
- kreatives Gestalten.

Zeitlich befristete Projektarbeit, Ausflüge und Besuche kultureller Veranstaltungen runden das Angebot ab.

Die individuelle Wochenplanung richtet sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Besucher.

Erreichbarkeit und Kontakt

Telefon: (02 21) 9 65 59-40
Anrufbeantworter: (02 21) 62 74 42
E-Mail: info@tagesstaette-muelheim.de

Psychisch krank
 aber mitten drin!



Ganz normal unter uns!



Kontakt- und Beratungsstelle

Psychische Erkrankungen sind nichts Exotisches. Schätzungen gehen davon aus, dass jeder vierte Mensch im Laufe seines Lebens kurzzeitig oder länger davon betroffen ist. Die meisten leben „ganz normal“ unter uns. Eine häufige Folge der Erkrankung ist jedoch das Unverständnis der Umwelt, der Verlust sozialer Kontakte und nicht selten auch der Arbeitsplatzes. Manche Betroffene haben deswegen Probleme, den Alltag selbstständig zu meistern. Sie brauchen Hilfe und Unterstützung.

Zu den wichtigsten gemeindenahen Hilfsangeboten gehören die Sozialpsychiatrischen Zentren (SPZ). Das SPZ in Köln-Mülheim bietet als Anlaufstelle für Menschen mit psychischer Erkrankung unter anderem:

- psychosoziale Beratung,
- Kontakt- und Freizeitangebote,
- Hilfen in Bezug auf Beschäftigung, Arbeit und Bildung,
- Betreuung in der eigenen Wohnung,
- fachärztliche Beratung,
- Hilfen in Krisen,
- Gesprächskreis für Angehörige von Rat und Tat e.V. jeden Dienstag um 18.30 Uhr.

Das SPZ ist auch offen für Angehörige, Kollegen, Nachbarn und Freunde, die Fragen zu psychischen Erkrankungen oder Probleme im Umgang mit psychisch Erkrankten haben.

Die Beratung ist für alle Ratsuchenden kostenlos und auf Wunsch anonym. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SPZ unterliegen der Schweigepflicht.

Aus dem Haus gehen, Einsamkeit und soziale Isolation überwinden, sich mit anderen austauschen oder Antworten auf Fragen finden. In der Kontakt- und Beratungsstelle können sich Menschen mit einer psychischen Erkrankung zwanglos treffen. Für eine angenehme Atmosphäre sorgt der offene Club mit Bistro. Man kann einfach nur da sein, an einem der Gruppenangebote teilnehmen, im Internetcafe surfen oder sich individuell und unkompliziert beraten lassen.

Die Kontakt- und Beratungsstelle bietet darüber hinaus gemeinsame Aktivitäten an. Dazu gehören unter anderem:

- Kochen und gemeinsames Essen,
- Kreativgruppen,
- Sport, Bewegung, Entspannung und Yoga,
- gemeinsame Freizeit- und Ferienaktivitäten,
- Beratung und Unterstützung bei persönlichen und sozialen Problemen.

Die Angebote der Kontakt- und Beratungsstelle stehen allen Menschen mit einer psychischen Erkrankung offen und sind weitgehend kostenlos.

Erreichbarkeit und Kontakt

Montag: 11.00 bis 16.00 Uhr
Dienstag: 14.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch: 14.00 bis 17.00 Uhr (Außenaktivitäten)
Donnerstag: 14.00 bis 20.00 Uhr
Freitag: 13.00 bis 17.00 Uhr
Sonntag: 14.30 bis 16.30 Uhr
(14-tägig „Sonntagstreff im SPZ“, ein Angebot von Laienhelfern)
Telefon: (02 21) 9 65 59-20
E-Mail: kob@spz-koeln-muelheim.de

Sozialpsychiatrischer Dienst



Sie haben Fragen zu einer psychischen Erkrankung oder einer Suchterkrankung? Sie sind selber betroffen oder sind Angehöriger eines erkrankten Menschen? Sie sorgen sich um einen Bekannten oder Nachbarn und möchten Unterstützung? Dann setzen Sie sich mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst in Verbindung. In unserem Team arbeiten eine Fachärztin für Psychiatrie und Sozialarbeiterinnen.

Unsere Angebote sind unter anderem:

- Hilfe in Krisensituationen,
- Klärung, Beratung und Hilfe bei psychischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen,
- Beratung und Unterstützung von Angehörigen und des sozialen Umfeldes,
- Vermittlung weitergehender therapeutischer, begleitender oder pflegerischer Hilfen,
- Beratung bei sozialrechtlichen Fragen, die im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung stehen,
- Hausbesuche nach Vereinbarung (im Notfall auch kurzfristig).

Erreichbarkeit und Kontakt

Telefon: (02 21) 9 65 59-10
E-Mail: sozialpsychiatrischerdienst-muelheim@stadt-koeln.de
Montag bis Donnerstag: 8.00 bis 16.00 Uhr
Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr



Betreutes Wohnen

Das Betreute Wohnen ermöglicht psychisch kranken Menschen ein Leben außerhalb psychiatrischer Einrichtungen mitten in der Gemeinde. Sie leben selbstständig in der eigenen Wohnung entweder allein, mit Partner, der Familie oder in einer Wohngemeinschaft. Sie bekommen individuelle ambulante Beratung und Unterstützung bei alltäglichen und lebenspraktischen Anforderungen.

Die Angebote des Betreuten Wohnens beinhalten unter anderem:

- Betreuung psychisch kranker Menschen in ihrer eigenen Wohnung,
- regelmäßigen Kontakt zu einer Bezugsperson,
- laufende individuelle Hilfeplanung,
- Unterstützung bei der Hilfebeantragung sowie bei Behörden- und Ämterangelegenheiten,
- Unterstützung beim Aufbau sozialer Kontakte,
- Einübung des eigenverantwortlichen Umgangs mit psychischen Krisen,
- Entwicklung langfristiger Perspektiven, beispielsweise in Bezug auf Wohnen, Arbeit und Beziehungen,
- Gruppen- und Freizeitangebote,
- Krisentelefon am Wochenende.

Erreichbarkeit und Kontakt

Telefon: (02 21) 9 65 59-30
E-Mail: info@betreutes-wohnen-koeln-muelheim.de
Dienstag: 15.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 bis 12.00 Uhr
Darüber hinaus können Sie gerne einen Termin vereinbaren.

mitfordern