

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 Bürger*innen der Stadtteile Buchforst, Buchheim, Dellbrück, Dünnwald, Flittard, Höhenhaus, Holweide, Mülheim und Stammheim zuständig.

Ambulante Psychiatrische Pflege trägt dazu bei, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen in ihrer häuslichen Umgebung leben können. Sie begleitet und unterstützt Menschen mit psychischen Erkrankungen und ist Bindeglied zwischen Kliniken, Rehabilitationseinrichtungen, Ärzt*innen, Therapeut*innen, Tageskliniken, Betreutem Wohnen und anderen psychosozialen Diensten. Ambulante Psychiatrische Pflege hilft 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 sowie Tagesstruktur zur Stabilisation.

Von Montag bis Freitag wird Gruppenarbeit in folgenden ergotherapeutischen Bereichen angeboten:

- Gedächtnistraining,
- Nähgruppe,
- Sportangebote,
- Fahrradservice,
- Holzwerkstatt,
- 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

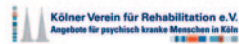
Fax: (02 21) 9 65 59-44

Anrufbeantworter: (02 21) 62 74 42

E-Mail: info-ts80@koelnerverein.de



Regentenstraße 48 · 51063 Köln · Telefon: (02 21) 96 55 9-10
www.spz-koeln-muelheim.de · sozialpsychiatrischeszentrum-koeln-muelheim@stadt-koeln.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.: Joachim Eischeid (SPZ); Text: Ludwig Janssen; Gestaltung: P. Nyenhuis/BrandtMedia; Fotos aussen: Fotolia/M.Dörr & M.Frommherz, freepik (3x), Fotolia/Photographie; Fotos innen: freepik (6x), iStock/Konstantin Aksenov (re.)

Psychisch krank aber mitten drin!



Sozialpsychiatrisches
Zentrum Köln-Mülheim

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 haben deswegen Probleme, den Alltag selbstständig zu meistern. Sie brauchen Hilfe und Unterstützung.

Zu den wichtigsten Hilfsangeboten in den Kölner Stadtbezirken 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, Kolleg*innen, Nachbar*innen und Freund*innen, 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 Mitarbeiter*innen des SPZ unterliegen der Schweigepflicht.

Aus dem Haus gehen, Einsamkeit und soziale Isolation überwinden, sich mit anderen austauschen. In der Kontakt- und Beratungsstelle können sich Menschen mit einer psychischen Erkrankung in angenehmer Atmosphäre zwanglos treffen. Man kann an einem der Gruppenangebote teilnehmen, im Internetcafé surfen oder auch einfach nur einen Kaffee genießen.

Die Kontakt- und Beratungsstelle bietet u.a. folgende Angebote und gemeinsame Aktivitäten an:

- Kochen und gemeinsames Essen,
- Kreativgruppen,
- Bewegungsangebote,
- gemeinsame Freizeit- und Ferienaktivitäten,
- Beratung und Unterstützung bei persönlichen oder sozialen Problemen.

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

Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Internetseite www.spz-koeln-muelheim.de

Erreichbarkeit und Kontakt

Montag bis Donnerstag: 10.00 bis 16.00 Uhr
Freitag: 10.00 bis 13.00 Uhr
(14-tägig „Sonntagstreff im SPZ“, ein Angebot von Ehrenamtler*innen)
Telefon: (02 21) 9 65 59-20
E-Mail: kob-muelheim@stadt-koeln.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 Bekannte oder Nachbarn und möchten Unterstützung? Dann setzen Sie sich mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst in Verbindung. Wir bieten Ihnen fachärztliche und sozialarbeiterische Beratung.

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,
- Beratung zu weitergehenden therapeutischen, begleitenden und pflegerischen Hilfen,
- Beratung bei sozialrechtlichen Fragen, die im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung stehen,
- Hausbesuche nach Vereinbarung (bei Bedarf 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 oder in Wohngemeinschaften,
- 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-bewo80@koelnerverein.de
Dienstag: 16.00 bis 17.30 Uhr (nach Vereinbarung)
Darüber hinaus können Sie gerne einen Termin vereinbaren.

mitteilen drin