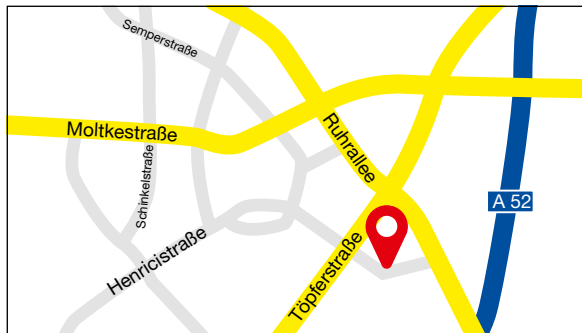


## Wir helfen hier und jetzt

Der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) ist als Wohlfahrtsverband und Hilfsorganisation politisch und konfessionell ungebunden. Wir helfen allen Menschen – unabhängig von ihrer politischen, ethnischen, nationalen und religiösen Zugehörigkeit. Mit unserer Hilfe ermöglichen wir den Menschen, ein größtmögliches Maß ihrer Selbstständigkeit zu wahren. Wir helfen schnell und ohne Umwege allen, die unsere Unterstützung benötigen.

So auch in der Sozialpsychiatrie, ein Bereich im ASB Regionalverband Ruhr e. V., der seit 1986 kontinuierlich ausgebaut und weiterentwickelt wird. Neben der Kontakt- und Beratungsstelle gibt es das Betreute Wohnen, eine Tagesstätte, ein Beschäftigungsangebot (LT 24) sowie eine Wohn- und Betreuungseinrichtung.

## Ihr Weg zu uns



**ÖPNV:** Linie 154, 155, SB 15, 160 oder 161 bis Huttropstraße, Linie 105 bis Töpferstraße, dann in den Bus 160 oder 161 bis Huttropstraße bzw. fünf Minuten Fußweg



# Sozialpsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle

Mit Menschen in Kontakt



Dipl.-Päd.  
Klaus Becker



Soz.-Arb.  
Justina Schubert

## Ansprechpartner

Dipl.-Päd. Klaus Becker (Leitung)  
Soz.-Arb. Justina Schubert (Stv. Leitung)

Henricistraße 108 · 45136 Essen  
Telefon 0201/26 96 29-4  
Fax 0201/26 96 29-5

Allgemeine Anfragen: [spz@asb-ruhr.info](mailto:spz@asb-ruhr.info)  
[kbecker@asb-ruhr.info](mailto:kbecker@asb-ruhr.info)  
[jshubert@asb-ruhr.info](mailto:jshubert@asb-ruhr.info)

[www.asb-ruhr.org](http://www.asb-ruhr.org) · [facebook.com/asbruhr](https://facebook.com/asbruhr)

Fotos: ASB - Titelbild: fotolia

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund  
Regionalverband Ruhr e.V.

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund  
Regionalverband Ruhr e.V.

## Die Kontakt- und Beratungsstelle

In der sozialpsychiatrischen Kontakt- und Beratungsstelle arbeiten pädagogische Fachkräfte, Psychiatererfahrene und Ehrenamtliche, die psychisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen Hilfe und Unterstützung zur Bewältigung ihrer Lebenssituation anbieten.

Das Angebot ist dabei breitgefächert:

- Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zu anderen psychisch Erkrankten
- Selbsthilfeangebote
- Hilfe bei der Freizeitgestaltung
- Gemütliches Beisammensein
- Psychosoziale Betreuung/Beratung
- Kursangebote zur Weiterbildung
- Peer-Beratung
- Informationen zu weiteren psychosozialen Hilfsangeboten



## Unser Angebote

### Montag

14.00 – 17.00 Uhr Offener Treff  
13.00 – 15.30 Uhr Einzelberatung (mit Anmeldung)  
15.30 – 18.00 Uhr Frauenberatung (Frauengruppe)

### Dienstag

10.00 – 12.30 Uhr Frühstückscafé  
14.00 – 16.30 Uhr Kreativgruppe (mit Anmeldung)

### Mittwoch

10.00 – 13.00 Uhr Koch-AG (mit Anmeldung)  
13.45 – 15.00 Uhr Meditation und Entspannung  
14.00 – 17.00 Uhr Offener Treff  
15.30 – 17.00 Uhr Philosophiekurs „Geistesblitz“\*

### Donnerstag

10.00 – 12.30 Uhr Frühstückscafé  
10.30 – 11.30 Uhr Türkischkurs für Anfänger

### Freitag

13.00 – 14.00 Uhr Zeitungs-AG\*  
14.00 – 17.00 Uhr Offener Treff  
15.00 – 17.00 Uhr Peer-Beratung (mit Anmeldung)  
17.00 – 20.00 Uhr Gruppe für „Junge Aktive“

### Samstag

11.00 – 15.00 Uhr Offener Treff

### Sonntag

11.00 – 15.00 Uhr Offener Treff  
11.00 – 14.00 Uhr Sonntagsbrunch\*\*  
14.00 – 17.00 Uhr Spielgruppe

\* alle zwei Wochen

\*\* jeweils am 1. und 3. Sonntag im Monat (siehe Aushang)

## Unser Bildungsprogramm

Viermal im Jahr erscheint ein Programm, in dem unser Kursangebot vorgestellt wird. Wir bieten verschiedene wechselnde Kurse aus den Bereichen Kunst, Bewegung, Entspannung, Kreativität, Gesprächsgruppe, Frauengruppe, Sprachen, aktive Freizeitgestaltung und mehr an.

Nähere Informationen zu unserem Bildungsprogramm können Sie unserem Programm entnehmen oder direkt in der Kontakt- und Beratungsstelle erhalten.

### Zeitung „Sprungbrett“

Die alle drei Monate erscheinende Zeitung „Sprungbrett“ ist 2013 als Projekt von Besuchern der Kontakt- und Beratungsstelle des ASB Ruhr e. V. entstanden. Das Heft enthält Beiträge verschiedener Autoren. Die Inhalte der Texte reichen von trivial bis anspruchsvoll, von Prosa bis Lyrik, von Tatsachenbericht bis Science-Fiction-Story. Selbstverfasste Texte später in gedruckter Form zu sehen ist ein Erfolgserlebnis, das die Motivation stärkt und Selbstvertrauen schafft. So entsteht ein direkter, positiver therapeutischer Effekt.

### Weiterführende Angebote

Bei uns bekommen Sie Informationen über weitere psychosoziale Angebote des ASB Ruhr e. V. wie...

- ... das ambulant betreute Wohnen,
- ... die Tagesstätte Förderturm,
- ... die Wohn- und Betreuungseinrichtung Onckenstraße

sowie weitere psychosoziale Hilfsangebote in Essen und Umgebung. Wir helfen gerne bei der Kontaktaufnahme.