



## Angebote der Gemeindepsychiatrischen Dienste

*Tauchen Sie ein in die „Oase“ und tanken Sie  
gemeinsam neue Kraft.*



Caritas  
Ettlingen

# Herzlich Willkommen

## Liebe Besucher\*innen der Tagesstätte

Die Corona-Pandemie erfordert besondere Maßnahmen, mit denen wir alle inzwischen sehr vertraut sind. Um zu gewährleisten, dass die Tagesstätte weiter geöffnet bleiben kann, müssen wir verschiedene Regeln einhalten. Hierfür ist Ihre Mitarbeit erforderlich und wir bedanken uns deshalb bei Ihnen für Ihr Verständnis.

- Der Besuch der Tagesstätte erfolgt **nur über eine telefonische Anmeldung**.
- Die Besucherzahl ist auf **maximal 5 Personen je Angebot** begrenzt, um die Vorgaben der Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln zu wahren.
- Das Tragen einer **Mund-Nasen-Bedeckung ist verpflichtend** während Ihres Aufenthaltes.
- Vor Einlass ist ein **Fragebogen zu Ihrer gesundheitlichen Verfassung** auszufüllen und ein Informationsbogen zu den Tagesstätten-Hygieneregeln gilt es zu lesen und zu unterzeichnen.

Alle Angebote entsprechen dem jetzigen Stand, welcher durch politische Entscheidung getragen wird. Sollte sich hierzu etwas ändern, werden wir jeweils unsere Angebote sowie Öffnungszeiten anpassen.

**Anmeldungen zu unseren Angeboten** erfolgen über das Sekretariat  
**Tel. 07243 34583-10**

Für Fragen zu den jeweiligen Angeboten werden Sie an die Kolleginnen der Tagesstätte weitergeleitet.

Unter dem Dach der Gemeindepsychiatrischen Dienste findet sich eine Vielzahl an Hilfsangeboten für Menschen mit psychischer Erkrankung.

## **Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)**

Dieser Dienst ist eine erste Anlauf- und Beratungsstelle für Menschen mit psychischer Erkrankung. Auch Angehörige und Arbeitgeber finden bei uns Unterstützung.

## **Tagesstätte (TAST)**

Die Tagesstätte steht allen Menschen mit psychischer Erkrankung offen. Neben tagesstrukturierenden Angeboten können Sie bei uns auch einfach miteinander reden, Kaffee trinken, Spiele machen, lesen oder ein offenes Ohr finden.

## **Ambulant Betreutes Wohnen (ABW)**

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit psychischer Erkrankung, die selbstständig leben möchten und dabei regelmäßige Unterstützung benötigen. Wir bieten ABW in der eigenen Wohnung und in Wohngemeinschaften an.

## **Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)**

Dieses Behandlungsangebot richtet sich an Menschen, die wegen Art, Schwere und Dauer ihrer psychischen Erkrankung oder wegen zu großer Entfernung zu geeigneten Vertragsärzten auf die Behandlung durch die Institutsambulanz angewiesen sind.

# Tagesstätte (TAST)

Begegnungsort für Menschen

- mit einer psychischen Erkrankung
- die in einer Lebenskrise stehen
- die ihre Einsamkeit und Angst überwinden sowie neue Kontakte knüpfen möchten
- die nach einem Klinikaufenthalt weitere Hilfen suchen

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bei Interesse an der Tagesstätte nehmen Sie bitte Kontakt mit unserem Sekretariat unter **07243-34583-10** auf.

## Öffnungszeiten der Tagesstätte (TAST)

Mo, Di, Mi, Do, Fr ..... 09.30 – 12.00 Uhr

Mo ..... 13.00 – 15.00 Uhr

Do ..... 13.30 – 15.30 Uhr

## Unsere tagesstrukturierenden Angebote umfassen



**Offen Tür im Quartier** ..... (in Rheinstetten)



**TAST-Treffen**.....(Begegnung, Austausch)



**Kunstkurs**.....



**Aktive Zeit** .....(verschiedene Gruppenaktivitäten)











**Wohlfühlzeit** ..... (Impuls/Geschichte, Entspannung)



**Verschiedene Kreativ-Angebote** .....

# Tagesstruktur

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30 Uhr – 12.00 Uhr	 Wohlfühlzeit	 Kreativ-Angebote	 Kreativ-Angebote	 Wohlfühlzeit	 Kunst-Kurs
09.30 Uhr – 11.30 Uhr					 Offene Tür Quartier
13.00 Uhr – 15.00 Uhr	 Aktive Zeit				
13.30 Uhr – 15.30 Uhr				 TAST-Treffen	



# Wann findet welches Angebot statt?

## Montags



**Wohlfühlzeit** (*Impuls/Geschichte, Entspannung*) .....09.30–12.00 Uhr



**Aktive Zeit** (*verschiedene Gruppenaktivitäten*) .....13.00–15.00 Uhr

## Dienstags



**Verschiedene Kreativ-Angebote** .....09.30–12.00 Uhr

## Mittwochs



**Verschiedene Kreativ-Angebote** .....09.30–12.00 Uhr

## Donnerstags



**Wohlfühlzeit** (*Impuls/Geschichte, Entspannung*) .....09.30–12.00 Uhr



**TAST-Treff/ Begegnung/Austausch** .....13.30–15.30 Uhr

## Freitags



**Kunstkurs** .....09.30–12.00 Uhr



**Offene Tür im Quartier** (*in Rheinstetten*) .....09.30–11.30 Uhr

# LUST AUF MEHR

## Online-Angebote der Gemeindepsychiatrischen Dienste

### Besondere Umstände erfordern besondere Lösungen.

Die aktuelle Corona-Situation zwingt uns eine vollkommen andere Lebensweise auf, als wir sie bisher gewohnt waren. Die Vielfalt an Möglichkeiten, wie wir unsere Freizeit bisher gestalten konnten, ist nun sehr begrenzt, uns fehlen gesellschaftliche und persönliche Kontakte, somit werden wir wieder auf uns selbst zurück geworfen. Die zeitliche Taktung wird nun durch Ruhe und Langeweile ersetzt. Unser Geist ist von der plötzlichen Veränderung irritiert und reagiert mit Frust.

Alles hat zwei Seiten und vielleicht dürfen wir diese Situation als Einladung betrachten, nach den positiven Aspekten Ausschau zu halten, anstatt nur die Einschränkungen zu beklagen. In dieser Zeit steckt auch eine Chance der Reflektion, einer Neuausrichtung, eines sich Neuentdeckens...



[www.caritas-ettlingen.de/tagesstaette-lust-auf-mehr](http://www.caritas-ettlingen.de/tagesstaette-lust-auf-mehr)

## Tipps gegen Langeweile

Vielleicht wäre es eine gute Gelegenheit sich über die Gedanken, die hierzu kommen, ein kleines persönliches Tagebuch zu führen und Notizen zu machen. Somit kann man später immer wieder nachzuschlagen und sich erinnern, sich reflektieren, was davon habe ich umgesetzt, in wie weit hat es meine Situation aufgewertet, mich verändert.



- Unser Körper braucht Ruhephasen. Langeweile kann daher durchaus als positives Gefühl gewertet werden, denn insbesondere unser Gehirn braucht die Ruhe, um sich ohne beeinflussende Reize regenerieren zu können und gesund zu bleiben. Wenn wir uns langweilen, sind unsere inneren Stress-Levels an ihrem tiefsten Punkt angelangt.
- Einfach mal die Gedanken schweifen zu lassen und tagträumen macht uns kreativer und aktiviert ungenutzte Hirnregionen.
- Ruhepausen wirken sich positiv auf die Schlafqualität, die Konzentrationsfähigkeit und die emotionale Stabilität aus.
- Langeweile schafft im Kopf Platz für Gedanken, die wir sonst verdrängen: Fühle ich mich glücklich? Erfüllt mich mein Job? Passt alles in meiner Beziehung? Es schafft die Möglichkeit, in uns hinein zu hören und zu überlegen, ob unser Leben auf der richtigen Spur verläuft.
- Langeweile ist der erste Schlüssel für Meditation oder Achtsamkeitsübungen, die sich positiv auf unsere mentale Gesundheit auswirken.
- Wenn Sie jedoch häufig Langeweile empfinden, kann dies bedeuten, dass Sie geistig und kreativ nicht ausgelastet sind. Überlegen Sie sich ein neues Hobby

Vielleicht helfen folgende Fragen, sie sind nur ein Impuls, vielleicht kommen auch ganz andere Fragen auf. Lassen Sie sich überraschen.

- 1. Welche kreativen Gedanken kommen auf?
- 2. Wofür habe ich JETZT Zeit?
- 3. Womit kann ich mir etwas Gutes tun?
- 4. Womit fange ich an?

Eine Idee wäre, dass wir, sobald die Tagesstätte wieder regulär geöffnet ist, diese Erfahrungen in der Gruppe teilen, diskutieren und austauschen (natürlich nur wer mag).

# Gemeindepsychiatrische Dienste des Caritasverbandes Ettlingen

## Sekretariat

Mo – Do..... 09.00 – 15.30 Uhr

Fr ..... 09.00 – 12.30 Uhr

- Tel.: **07243-34583-10**  
E-Mail: **gpd@caritas-ettlingen.de**

## Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)

### Offene Sprechstunde

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 13.30 – 15.30 Uhr

### Sprechstunde nach Vereinbarung

- Tel.: **07243-34583-10**

## Angehörigengruppe

28.01. & 25.02. & 25.03.2021 jeweils 09.30 – 11.30 Uhr

Vorgespräch erwünscht.

Kostenbeitrag 10,00 Euro für das Gruppengespräch

- Anmeldung unter Tel.: **07243-34583-10**

**Aufgrund der aktuellen Bestimmungen hinsichtlich der Corona-Pandemie bitten wir bei Teilnahme um vorherige Anmeldung. Vielen Dank für Ihr Verständnis**

## Gruppe für junge Erwachsene

(von 18 bis 30 Jahren)

**Jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr (in der Tagesstätte)**

## Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)

**jeden Montag nach Terminvereinbarung**

Das Angebot wird wöchentlich von einem Facharzt und einer Fachkrankenschwester für Psychiatrie des Klinikums Nordschwarzwald in den Räumen der Gemeindepsychiatrischen Dienste durchgeführt.

Für Terminvereinbarungen und bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der PIA in Calw-Hirsau.

- Tel.: **07051 - 58622-33**  
E-Mail: **pia@kn-calw.de**

## Offene Tür im Quartier

**Eingeladen sind alle BürgerInnen der Stadt Rheinstetten.**

Bei einer Tasse Kaffee und mehr finden Sie in unserem offenen, inklusiven Treff die Möglichkeit der Begegnung, des Austausches und der fachlichen Beratung.

In ungezwungener Atmosphäre möchten wir einen Ort schaffen, in dem alle Bevölkerungsgruppen in das Gemeindeleben eingebunden werden und Nachbarschaft neu erlebt werden kann.

**Freitags** in der Zeit **von 9.30 – 11.30 Uhr** ist unsere Tür für Sie offen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der **Rastatterstr. 18 in Mörsch/Rheinstetten.**

**Not sehen und handeln**

## Wir sind gerne für Sie da:



**Gemeindepyschiatrische Dienste (GPD) des Caritasverbandes Ettlingen**  
Goethestraße 15a, 76275 Ettlingen

### Kontakt

Sie erreichen uns telefonisch:

Mo – Do 9.00 – 15.30 Uhr

Fr 9.00 – 12.30 Uhr

Telefon: 07243 - 34583-10

Telefax: 07243 - 34583-19

E-Mail: [gpd@caritas-ettlingen.de](mailto:gpd@caritas-ettlingen.de)

Für weitere Informationen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung.

Besuchen Sie die Gemeindepyschiatrischen Dienste der Caritas Ettlingen auch auf Facebook.



**Caritasverband für den Landkreis Karlsruhe -  
Bezirksverband Ettlingen e.V.**

Lorenz-Werthmann-Str. 2, 76275 Ettlingen

Telefon: 07243 - 515 0, Telefax: 07243 - 515 197

[info@caritas-ettlingen.de](mailto:info@caritas-ettlingen.de)

[www.caritas-ettlingen.de](http://www.caritas-ettlingen.de)

Unterstützt durch den

