

| Ihre Vorteile

- sinnbringende Gestaltung des Alltags
- dem Leben eine Perspektive geben
- Austausch in der Gruppe
- gemeinsame Mahlzeiten zum Selbstkostenpreis
- Übernahme der Fahrtkosten zur Einrichtung; bei Bedarf Hol- und Bringdienst
- verschiedene Therapie-, Arbeits- und Freizeitangebote

| Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 08.00 Uhr – 16.00 Uhr



| Wir sind für Sie da

Unsere Tagesstätte befindet sich auf der Marktstraße 180 in Alt-Oberhausen.

Kommen Sie doch einfach vorbei!



| Ihre Ansprechperson

Rainer Vorhoff
☎ 0208 / 810 87 89
✉ ts@intego-ruhr.de



| Adresse

Marktstraße 180
46045 Oberhausen



Ihr Netzwerk für psychische Gesundheit

Machen Sie mehr aus
Ihrem Tag

**Tagesstruktur
und Beschäftigung**

in Oberhausen

Unsere psychiatrische Tagesstätte fördert Erkrankte individuell mit Therapie, Arbeits- und Freizeitangeboten. Zugleich bietet sie verlässlichen Rückhalt in der Gruppe.

🌐 www.intego-ruhr.de

| Holen Sie sich die Lebensfreude zurück

Sie haben als Folge einer psychischen Erkrankung zu nichts Lust oder keine Kraft für irgendwelche Unternehmungen? Ihnen fällt die Decke auf den Kopf und Sie fühlen sich einsam? Dann sollten Sie unsere Tagesstätte kennenlernen.

Wir helfen Ihnen,

- Ihre Tage zu strukturieren, mit Inhalt zu füllen und bewusster erleben zu können.
- zusammen mit Anderen die Freude an Arbeit und Freizeitaktivitäten wieder zu entdecken.
- Ängste abzubauen und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.
- endlich wieder Lebensfreude zu erfahren.

„Ich komme hierhin, damit ich Halt habe und der Tag einen Sinn erhält.“

„Ich komme wegen der Gemeinschaft.“

„Ich komme, weil mir zuhause die Decke auf den Kopf fällt.“

Zitate von Besucherinnen und Besuchern

| Raus aus dem Teufelskreis

Psychische Erkrankungen engen das Leben der Betroffenen ein. Ängste und Depressionen können dazu führen, dass die Erkrankten den Kontakt mit der Außenwelt zunehmend meiden. Die Fähigkeit zu geregelter Arbeit oder das Interesse an aktiver Freizeitgestaltung ist eingeschränkt, der Kontakt zu Freunden und Bekannten geht verloren.

Je häufiger Krankenhausaufenthalte werden, desto schwerer fällt es den Betroffenen anschließend wieder in einen geregelten Alltag hineinzufinden. Wenn Einsamkeit droht und Lebensfreude fehlt, wird das Gewicht der Krankheit immer niederdrückender.

Unser Angebot **Tagesstruktur und Beschäftigung** zeigt Wege aus diesem Teufelskreis. Hier unterstützen unsere Fachleute individuell, in einem geschützten Raum, Fähigkeiten wieder auf- und auszubauen und Selbstbewusstsein (zurück-)zugewinnen. Das Erleben und die Entwicklung in der Gemeinschaft spielt dabei eine wichtige Rolle.



| Schritt für Schritt an Kraft gewinnen

Bei uns erhält Ihr Tag wieder eine sinnvolle Struktur: Es gibt Beschäftigungsangebote, beispielsweise in der Hauswirtschaft, in der Papierwerkstatt oder in der Medien- und Kreativwerkstatt. So können Sie schrittweise und ohne Druck wieder Verantwortung übernehmen und sich gemeinsam mit uns Ziele setzen.

Wir stimmen mit jedem Besucher der Einrichtung einen individuellen Wochenplan verbindlich ab. Dazu können zum Beispiel Gesprächs- und Bewegungstherapien gehören (einzeln oder in der Gruppe). Auch Freizeitaktivitäten gemeinsam mit Anderen sind möglich - Gymnastik und Schwimmen, Kochen und kreatives Gestalten, Theaterspiele und Tagesausflüge.

Abhängig von Ihren individuellen Möglichkeiten kann unsere Tagesstätte Sie darüber hinaus auf eine berufliche Rehabilitation und Wiedereingliederung vorbereiten.