

KONTAKT

Wenn Sie an unserem Programm für seelische Gesundheit teilnehmen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne und unverbindlich.

Programm für seelische Gesundheit
im Centrum für Disease Management
am Klinikum rechts der Isar

Trogerstraße 32 (4. Stock)
D-81675 München

Tel: 089-4140-6740
Fax: 089-4140-6738
Email: psg@cfdm.de

Telefonzeiten:
Mo – Fr 9.00 – 17.00 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung.

SO ERREICHEN SIE UNS

Mit der U-Bahn (U4/U5) und diversen Bus- und Tramlinien kommen Sie zur Haltestelle Max-Weber-Platz (siehe Skizze) und erreichen uns zu Fuß über die Einsteinstraße.

Es gibt keine reservierten Parkplätze am Klinikum rechts der Isar. Nutzen Sie wegen der ungünstigen Parksituation bitte öffentliche Verkehrsmittel.

In der Trogerstraße 32 finden Sie uns im 4. Stock. Ein Aufzug ist vorhanden.



Bleiben Sie gesund!
Wir helfen Ihnen dabei.



**Programm für seelische
Gesundheit**

Das Programm für seelische Gesundheit wurde vom Centrum für Disease Management (CFDM) an der Psychiatrischen Klinik des Klinikums rechts der Isar in Zusammenarbeit mit niedergelassenen Psychiatern in München ins Leben gerufen, um einen Beitrag zur höheren Lebensqualität Betroffener und ihrer Familien zu leisten.



Das Programm für seelische Gesundheit ist ein kostenloses Angebot für Patienten und deren Angehörige.

Es erwarten Sie zahlreiche Freizeit-, Kultur- und Informationsangebote. Für Sie entstehen keine Kosten oder Verpflichtungen. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der Veranstaltungen. Rufen Sie uns einfach an.

WIR BIETEN IHNEN

- Information in freundlicher Atmosphäre
- individuelle kompetente Beratung
- neue persönliche Kontakte und Erfahrungen
- Förderung Ihrer seelischen Gesundheit

WÄHLEN SIE AUS UNSEREM KOSTENLOSEN LEISTUNGSANGEBOT:

FREIZEITGRUPPEN UND KULTURANGEBOTE

Kaffee, Kuchen und Kultur

Jeden Sonntag bieten wir Kaffee und Kuchen an, häufig auch Kino, Museumsbesuche, Spaziergänge.

WWW

Gehen Sie „online“ mit unserem kostenlosen Internetzugang.

„Aktiv mit Kunst“

Entdecken Sie Ihre kreativen Fähigkeiten in verschiedenen Mal- und Gestaltungsgruppen.

Nordic Walking

Nordic Walking trainiert den Körper auf vielfältige Weise und ist auch für „Fittesseinsteiger“ bestens geeignet.

„Bewegen – Begegnen“

Nehmen Sie den eigenen Körper wahr, spüren Sie den Rhythmus, begegnen Sie anderen.

Entspannen Sie sich

mit der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson.

Es werden laufend neue Angebote in die Auswahl aufgenommen.

INFORMATIONSSANGEBOTE

Sozialpädagogische Beratung

Holen Sie sich Rat und Unterstützung bei Fragen zu Finanzen, Wohnmöglichkeiten, Arbeitsplatz und Freizeitaktivitäten.

Ernährungsberatung

Wir informieren Sie über gesunde Ernährung und helfen Ihnen bei Gewichtsproblemen.

Selbstsicherheitstraining

Wir vermitteln Ihnen Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Arbeitgebern, Behörden, Familie und Freunden.

Informationskurse für Betroffene und Angehörige

Informieren Sie sich in angenehmen Kleingruppen über die Krankheiten „Psychose“ oder „Depression“ und treffen Sie andere Betroffene und Angehörige.

Informationsveranstaltungen zu aktuellen Themen

Informieren Sie sich über interessante Themen (z.B. Interneteinführung, usw.).

Alle diese Angebote sind für Sie kostenlos.

WER KANN AM KOSTENLOSEN PROGRAMM FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT TEILNEHMEN?

Das Programm ist geeignet für Menschen bei denen die Diagnose Psychose, Depression, bipolare oder schizoaffektive Erkrankung gestellt wurde.

Besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Psychiater oder Nervenarzt, ob eine Teilnahme am Programm für Sie in Frage kommt.

