

**So erreichen Sie uns:**

Evangelische Stiftung Alsterdorf –  
Psychosoziales Zentrum Rahlstedt  
Scharbeutzer Straße 66  
22147 Hamburg

Telefon: 040 – 25 48 04 30

Fax: 040 – 25 48 04 36

E-Mail: [pszrahlstedt@alsterdorf.de](mailto:pszrahlstedt@alsterdorf.de)

[www.psychosoziale-zentren-hamburg.de](http://www.psychosoziale-zentren-hamburg.de)

Das Psychosoziale Zentrum Rahlstedt gehört  
zur Evangelischen Stiftung Alsterdorf.  
[www.alsterdorf.de](http://www.alsterdorf.de)

Wenn Sie Interesse am Angebot des  
Psychosozialen Zentrums Rahlstedt haben,  
können Sie einen Informationstermin mit uns  
vereinbaren.

Wir bieten **kostenlose, anonyme und  
unverbindliche** Beratung für Interessierte, Be-  
troffene und Angehörige an.

Hierfür können Sie sich gerne an die  
Nummer: 040-25 48 04 30  
wenden.

Unser personensorientiertes Angebot  
(Ambulante Sozialpsychiatrie – ASP) wird durch  
die zuständige Behörde als Eingliederungshilfe  
finanziert.

Wir unterstützen Sie dabei, die dafür  
notwendigen Anträge zu stellen.

**So erreichen Sie uns mit dem HVV:**

Mit der Buslinie 26 jeweils von der Bahn-Station Rahlstedt  
oder der U-Bahn-Station Farmsen aus. Die Haltestelle  
„Forum Gymnasium Rahlstedt“ liegt ca. 100 m von unse-  
rem Haus entfernt.



# Neue Perspektiven

Ambulante Sozialpsychiatrie





Unsere Angebote lassen Sie Neues entdecken und Bewährtes erhalten.

### Wer wir sind...

Das Psychosoziale Zentrum Rahlstedt bietet ambulante personenbezogene Unterstützung für psychisch erkrankte Menschen ab dem 21. Lebensjahr.

Diese Unterstützung nennt sich Ambulante Sozialpsychiatrie (ASP).

Die Menschen, die zu uns kommen, befinden sich in unterschiedlichen Lebenssituationen: Sie leben allein, in einer Partnerschaft oder mit Ihrer Familie und Kindern. Oft liegt eine längere Zeit der Erkrankung hinter ihnen oder sie müssen einschneidende Lebensumstände oder Krisen verarbeiten.

Wir beraten, begleiten und betreuen diese Menschen.



### Vielfältig und individuell

Unsere sozialtherapeutischen Angebote werden auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Das Ziel besteht darin, persönliche Stärken wieder zu entdecken, zu erhalten und im Alltag einzusetzen.

### Unser Angebot umfasst

- Einzelgespräche, Hausbesuche, Begleitung zu Terminen
- Zusammenarbeit z.B. mit ÄrztInnen, Pflegediensten, TherapeutInnen
- Hilfen im Umgang mit Behörden und bei finanziellen Fragen
- Beratung und Unterstützung im Bereich Freizeitgestaltung und soziale Kontakte
- Unterstützung zur Alltagsbewältigung und Haushaltsführung
- Beratung im Bereich Ausbildung, Arbeit und Beschäftigung
- Zusammenarbeit mit Angehörigen und Bezugspersonen nach Bedarf

### Gruppenangebote

- Kreativgruppe
- Frühstücks-, Back- und Kochgruppe
- Entspannungsgruppe
- Bewegungsangebote und Schwimmgruppe
- Wechselnde themenzentrierte Gruppen (z.B. Soziales Kompetenztraining, Psychoedukation)
- Ausflüge, Theater-, Kino- und Museumsbesuche
- Offener Treff

### Den eigenen Weg gehen

Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir neue Bewältigungsstrategien im Umgang mit psychischen Krisen und sozialen Belastungen. Wir unterstützen Sie, passende Wege im Umgang mit den Auswirkungen Ihrer psychischen Erkrankung zu finden. Im Mittelpunkt steht unser Leitgedanke, jeden Einzelnen zu stärken und zu fördern, persönliche Ziele zu entwickeln und umzusetzen. Wir suchen mit Ihnen Wege, die Ihnen die Teilhabe am sozialen und gesellschaftlichen Leben ermöglichen.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf und wir besprechen ihre Anliegen.

