



Die Fähre

Informationsblatt

ASP-Süd
Für den Monat **Februar 2026**

Liebe Klient*innen,

hiermit möchten wir Sie über anstehende Veranstaltungen und Neuigkeiten über den Monat Februar informieren.

Am **17.02.** um **16 Uhr** findet eine **Informationsveranstaltung** zu einem neuen Gruppenangebot statt, das im März startet.

Dieses Gruppenangebot umfasst ein **systemisches Gesundheitscoaching** mit dem Schwerpunkt **Stressprävention und Stressbewältigung**. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte der beigefügten Beschreibung.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Ihrer Bezugsbetreuung oder über den Aushang an.

Die **Ausflugsguppe** lädt in diesem Monat zum gemeinsamen **Schlittschuhlaufen** im Planten & Bloomen ein.

Die Eigenbeteiligung liegt bei diesem Ausflug bei 5 €!

Bei schlechtem Wetter (z. B. Regen) kann es passieren, dass die Eis-Arena nicht öffnet.

Wann: Donnerstag, 26.02., 17 – 19 Uhr

Wo: Holstenwall 30, 20355 Hamburg

Gemeinsame Anreise von der ASP Süd um 16:00 Uhr

Bei Fragen und Anregungen melden Sie sich gerne bei uns!

Ihr Team der ASP-Süd.



Die Fähre

Gruppe zur Stressprävention und Stressbewältigung

Viele Menschen leiden unter Stress im beruflichen oder im privaten Bereich. Dauerhafter Stress kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, körperlich wie psychisch. Gerade für Menschen mit einer psychischen Erkrankung kann dauerhafter Stress zu stärkeren Symptomen oder einer Krise führen.

Das Gruppenangebot richtet sich an Klient*innen der Fähre gGmbH, die nicht akut erkrankt sind und ihre Stabilität und ihren Genesungsprozess positiv unterstützen möchten. Die Gruppe muss aus mindestens 6 Teilnehmenden bestehen.

Grundlage des Gruppenangebots ist das systemische Gesundheitscoaching – Konzept des PPSB-Hamburg. Dieses beinhaltet 9 Abende à 90 Minuten. Die Gruppenabende finden alle 2 Wochen statt, eine regelmäßige und verbindliche Teilnahme ist notwendig.

Inhalt:

- psychoedukative Vermittlung von Stressgenese
- das Erkennen eigener Stressfelder und Stressoren und den bisherigen Umgangsstrategien
- das Fokussieren auf vorhandene Ressourcen
- das Verändern des eigenen Umgangs mit Stress
- sowie der Stabilisierung des Erlernten im Alltag.

Methoden:

- Gruppengespräche
- Interviews zu zweit
- Entspannungsübung am Ende jeder Einheit
- Übungen in Kleingruppen
- Biografisches Arbeiten z.B. mit Glaubenssätzen
- Stresstagebuch

Die Informationsveranstaltung hierfür findet am 17.02. um 16 Uhr in der Amalienstr. 5 statt. Bei Interesse melden Sie sich bei Ihrer Bezugsbetreuung und/oder über den Aushang an.

Februar 2026

ASP Süd



Die Fähre

Tag	Gruppenangebot		Info
Mi., 04.02.	16:00 – 18:00	Offener Treff	1,50€ Selbstbet.
Fr., 06.02.	10:00 – 11:30	Frühstück	1,50€ Selbstbet
Mi., 11.02.	16:00 – 17:00	Offener Treff	1,50€ Selbstbet.
Fr., 13.02.	10:00 – 11:30	Frühstück	1,50€ Selbstbet.
Di., 17.02.	17 Uhr	Infoveranstaltung*	
Mi., 18.02.	16:00 – 17:00	Offener Treff	1,50€ Selbstbet.
Fr., 20.02.	10:00 – 11:30	Frühstück	1,50€ Selbstbet.
Mi., 25.02.	16:00 - 17:00	Offener Treff	1,50€ Selbstbet.
Do., 26.02.	17:00 – 19:00	Ausflug*	5€ Selbstbet.
Fr., 27.02.	10:00 – 11:30	Frühstück	1,50€ Selbstbet.

*Anmeldung über den Aushang oder über die Bezugsbetreuung