

PSYCHOSOZIALES ZENTRUM MITTE
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)
Neuigkeiten, Events und Wissenswertes
März 2026



Gemeinsam Wege gehen

Übersicht der Angebote und Öffnungszeiten

Montag:

10:00 Uhr – 12:00 Uhr: Offener Treff mit Frühstück
14:00 Uhr – 16/17:00 Uhr: Ausflug oder wechselndes Angebot
(Anmeldung unter Telefon 0611-4505310)

Dienstag:

10:00 Uhr – 13:00 Uhr: Kochgruppe
(Anmeldung unter Telefon: 0611-4505310)

Mittwoch:

11:00 Uhr – 12:30 Uhr: Kreatives Angebot
(nur mit Anmeldung unter Telefon: 0611-4505310)

Donnerstag:

10:00 Uhr – 12:00 Uhr: Offener Treff mit Frühstück
14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Malgruppe
(Anmeldung bei Pia Schuster: Telefon: 0611-4505329)
14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Offener Treff

Smartphone-Kurs:

16:00 Uhr – 17:30 Uhr
(nur mit Anmeldung: Telefon: 0611-4505310 / Termine in der Broschüre)

Veränderungen ab März:

Samina Ghulam hat nun die Nachfolge von Christiane Werum übernommen. Montagnachmittag findet nicht mehr wöchentlich ein Angebot statt. Dafür bietet unsere neue Kollegin Samina Ghulam mittwochs wöchentlich ein neues kreatives Angebot an.

*Zu unseren Ausflugs- und Veranstaltungsangeboten können wir leider nur eine begrenzte Teilnehmerzahl zulassen. Wir bitten Sie, sich für die **Angebote anzumelden**. Dies können Sie zum Beispiel telefonisch unter der 0611-4505310. Ohne Anmeldung werden wir vor Ort entscheiden, ob noch weitere Personen mitgenommen werden können oder nicht.*

Beratungstermine finden nach Vereinbarung statt.

Angebote der PSKB: (Treffpunkt immer vor/in der PSKB)

Montag, 02.03.2026

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

Nachmittags

Kein Angebot

Montag, 09.03.2026

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Angebot: Osterbrot backen

Kostenbeitrag: 2,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 03.03.2026

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe:

Tomaten-Gnocchi-Mozzarella

Kostenbeitrag: 3,00 Euro

Dienstag, 10.03.2026

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe: Lasagne mit

Hack

Kostenbeitrag: 4,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 04.03.2026

11:00 – 12:30 Uhr

Kreatives Angebot Malen

Kostenbeitrag: 2,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 11.03.2026

11:00 – 12:30 Uhr

Kreatives Angebot Malen

Kostenbeitrag: 2,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Donnerstag, 05.03.2026

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Offener Treff

Donnerstag, 12.03.2026

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Offener Treff

Montag, 16.03.2026

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

Nachmittags

Kein Angebot

Dienstag, 17.03.2026

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe: Gemüse-

Kartoffel-Käse-Quiche

Kostenbeitrag: 3,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 18.03.2026

11:00-12:30 Uhr

Kreatives Angebot Osterbasteln

Kostenbeitrag: 2,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Donnerstag, 19.03.2026

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Offener Treff

Montag, 23.03.2026

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Angebot: Spaziergang

Kostenbeitrag: kostenlos

Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 24.03.2026

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe: Brokkoli-

Hähnchen-Pasta

Kostenbeitrag: 4,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 25.03.2026

11:00-12:30 Uhr

Kreatives Angebot Osterbasteln

Kostenbeitrag: 2,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Donnerstag, 26.03.2026

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Offener Treff

Montag, 30.03.2026

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

16:00-ca. 17:00 Uhr

Smartphone-Beratung

Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 31.03.2026

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe: Vegetarische
Lasagne

Kostenbeitrag: 3,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 01.04.2026

**Kreativgruppe fällt
vermutlich
urlaubsbedingt aus**

Donnerstag, 02.04.2026

**Offener Treff mit Frühstück
fällt vermutlich aus**

**Offener Treff nachmittags
fällt vermutlich aus**



QUEER* BERATUNG:

WEN WIR UNTERSTÜTZEN:

- ❖ Psychisch beeinträchtigte LSBTQIA* Personen oder sich noch unsichere Menschen
- ❖ Psychisch beeinträchtigte Trans* Personen
- ❖ Angehörige und Ally's

WIE WIR UNTERSTÜTZEN:

Beratung von „Queers“ für „Queers“:

Das Projekt „Queer* Beratung“ wird von der Werkgemeinschaft für LSBTQIA* Personen und deren Angehörigen angeboten und möchte diesen eine Hilfestellung sowie erste Anbindung bieten. Mithilfe der „Peer to Peer“ Beratung haben queere Menschen die Möglichkeit mit LSBTQIA* Berater*innen in den Austausch zu kommen, Unterstützung zu erfahren und beraten zu werden. Wichtig ist ein geschützter Rahmen, frei von Diskriminierung, in dem sich alle Teilnehmenden sicher fühlen können.

ANGEBOTE:

- ❖ Beratung von Menschen, die sich zu Geschlecht und Genderidentität informieren und austauschen wollen
- ❖ Beratung zu Coming Out
- ❖ Die Weitervermittlung von LSBTQIA* Personen zu weiteren Hilfen, Angeboten und Anbindung zur Community
- ❖ Beratung von LSBTQIA* Personen zum Umgang mit, neuer Lebenssituation, sozialer Transition, psychosozialer Probleme, Diskriminierung, Reaktionen des Umfelds und Resilienz Entwicklung
- ❖ Beihilfe zur Navigation von behördlichen Angelegenheiten bzgl. der Änderung des Geschlechtseintrages und Namens

BERATUNGSZEITEN:

Termine können telefonisch und per Mail vereinbart werden, und finden in den Räumen der Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB) statt.

ANSPRECHPARTNER:

Melanie Cole (They/Them Dey/Dem)

Sozialarbeiter* BA

Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)

Scharnhorststr. 24, 65195 Wiesbaden

Tel.: 0611 / 723 778 34

Fax: 0611 / 723 778 36

Mail: melanie.cole@werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Web: www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Mandala zum Ausmalen

Rezept des Monats: [Frühlings-Sandwich](#)

Zutaten für 2 Portionen:

6 Scheiben Vollkorntoast

2 EL Frischkäse, fettarm

125g Gurke

Salz und Pfeffer

4 Scheiben Räucherlachs/
alternativ Schinken

2 Ei hartgekocht

Kresse (Handvoll) oder
Salatblätter, nach Geschmack



Zubereitung:

Alle Toastbrote rösten und mit Frischkäse bestreichen. Die Gurke in Scheiben schneiden.

Auf 2 Brote je 6 Gurkenscheiben legen, salzen und pfeffern. Darauf je eine Scheibe Lachs/ Schinken und ein weiteres Toastbrot schichten. Die restlichen Gurkenscheiben und die in Scheiben geschnittenen Eier auf die Toasts verteilen, mit Kresse bestreuen und mit den letzten Toastscheiben abdecken.

Leicht andrücken, diagonal durchschneiden und servieren.

Impressum

Ihr Weg zu uns
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)
Scharnhorststraße 24
65195 Wiesbaden
Tel. 0611-45 05 310
Fax 0611-45 05 325
psz-mitte.pskb@werkgemeinschaft-wiesbaden.de
www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Bereichsleitung
Jochen Grzybek
Tel. 0611-45 05 321
Fax 0611-45 05 325
Jochen.grzybek@werkgemeinschaft-wiesbaden.de
www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Unser Spendenkonto
Werkgemeinschaft e.V.
IBAN: DE46 5105 0015 0135 2792 30
BIC: NASSDE55