

## PSYCHOSOZIALES ZENTRUM MITTE

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)

Neuigkeiten, Events und Wissenswertes

April 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 0611-450 53 10)

### Dienstag:

**10:00 Uhr – 13:00 Uhr:** Kochgruppe

(Anmeldung unter Telefon: 0611-450 53 10)

### Mittwoch:

**11:00 Uhr – 12:30 Uhr:** Kreatives Angebot

(nur mit Anmeldung unter Telefon: 0611-450 53 10)

### Donnerstag:

**10:00 Uhr – 12:00 Uhr:** Offener Treff mit Frühstück

**14:00 Uhr – 16:00 Uhr:** Malgruppe

(Anmeldung bei Pia Schuster: Telefon: 0611-450 53 29)

**14:00 Uhr – 16:00 Uhr:** Offener Treff

### Smartphone-Kurs:

**16:00 Uhr – 17:30 Uhr**

(nur mit Anmeldung: Telefon: 0611-450 53 10 / Termine in der Broschüre)

*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 0611-450 53 10. 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, 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  
urlaubsbedingt aus**

**Gründonnerstag, 02.04.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**14:00 – 16:00 Uhr**

Offener Treff

**Ostermontag, 06.04.2026**

**Feiertagsbedingt heute**

**kein Angebot**

**Dienstag, 07.04.2026**

**10:00 – 13:00 Uhr**

Kochgruppe: Nasi Goreng mit  
Fleisch- oder Tofuspießchen

*Kostenbeitrag: 4,00 Euro*

*Anmeldung erforderlich!*

**Mittwoch, 08.04.2026**

**Kreativgruppe fällt  
urlaubsbedingt aus**

**Donnerstag, 09.04.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**14:00 – 16:00 Uhr**

Offener Treff

### **Montag, 13.04.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**14:00 – 16:00 Uhr**

Angebot: Spaziergang

*Kostenbeitrag: kostenlos*

*Anmeldung erforderlich!*

### **Dienstag, 14.04.2026**

**10:00 – 13:00 Uhr**

Kochgruppe: Linsencurry

*Kostenbeitrag: 3,00 Euro*

*Anmeldung erforderlich!*

### **Mittwoch, 15.04.2026**

**11:00-12:30 Uhr**

Kreatives Angebot Malen

*Kostenbeitrag: 2,00 Euro*

*Anmeldung erforderlich!*

### **Donnerstag, 16.04.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**14:00 – 16:00 Uhr**

Offener Treff

### **Montag, 20.04.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**14:00 – 16:00 Uhr**

Angebot: Sportlicher

Spaziergang

*Kostenbeitrag: kostenlos*

*Anmeldung erforderlich!*

### **Dienstag, 21.04.2026**

**10:00 – 13:00 Uhr**

Kochgruppe:

Hähnchen-Rigatoni

*Kostenbeitrag: 4,00 Euro*

*Anmeldung erforderlich!*

### **Mittwoch, 22.04.2026**

**11:00-12:30 Uhr**

Kreatives Angebot Handarbeit

*Kostenbeitrag: 2,00 Euro*

*Anmeldung erforderlich!*

### **Donnerstag, 23.04.2026**

**Wegen eines internen**

**Betriebsausfluges bleibt die**

**Kontaktstelle heute**

**geschlossen**

## **Montag, 27.04.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

## **Nachmittags**

Kein Angebot

## **Dienstag, 28.04.2026**

**10:00 – 13:00 Uhr**

Kochgruppe:

Gemüse-Lasagne

*Kostenbeitrag: 3,00 Euro*

*Anmeldung erforderlich!*



## **Mittwoch, 29.04.2026**

**11:00-12:30 Uhr**

Kreatives Angebot Basteln

*Kostenbeitrag: 2,00 Euro*

*Anmeldung erforderlich*



## **Donnerstag, 30.04.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**14:00 – 16:00 Uhr**

Offener Treff

## 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)**

Schamhorststr. 24, 65195 Wiesbaden

Tel.: 0611 / 723 778 34

Fax: 0611 / 723 778 36

Mail: [melanie.cole@werkgemeinschaft-wiesbaden.de](mailto:melanie.cole@werkgemeinschaft-wiesbaden.de)

Web: [www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de](http://www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de)

# Radieschensuppe mit Frischkäse und Kresse

Herzhafte, deftige Suppe (Rezept aus Chefkoch.de, Köchin: [PinkMummy](#))



## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Bund Radieschen
- 3 Schalotten/ 1-2 Zwiebeln
- 1 TL Butter/ Margarine
- 500ml Gemüsebrühe
- 100g Frischkäse
- 2 EL Saure Sahne
- 1 Kästchen Kresse

Die Radieschen putzen und waschen. Die Zwiebeln(n) oder Schalotten schälen. Alles fein würfeln.

Die Butter/ Margarine in einem Topf erhitzen und etwa 3/4 der Radieschen und die Schalotten hineingeben und bei schwacher Hitze anschwitzen.

500ml Wasser mit Gemüsebrühenpulver (Dosierung siehe Anleitung) mischen, hinzugeben und knapp zehn Minuten sanft kochen lassen.

Währenddessen restliche Radieschen in Scheiben schneiden.

Radieschenscheiben, Frischkäse und saure Sahne dazugeben und die Suppe pürieren. Alles nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe abschmecken.

Die Kresse abbrausen und trocknen.

Die Suppe auf zwei Teller verteilen, mit Kresse bestreuen und sofort servieren. Ich habe noch eine Scheibe Schinken gebraten und dazu gereicht.

Guten Appetit!

## 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](mailto:psz-mitte.pskb@werkgemeinschaft-wiesbaden.de)  
[www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de](http://www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de)

Bereichsleitung  
Jochen Grzybek  
Tel. 0611-45 05 321  
Fax 0611-45 05 325  
[sjochen.grzybek@werkgemeinschaft-wiesbaden.de](mailto:sjochen.grzybek@werkgemeinschaft-wiesbaden.de)  
[www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de](http://www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de)

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