

## PSYCHOSOZIALES ZENTRUM MITTE

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)

Neuigkeiten, Events und Wissenswertes

Mai 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

*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, 04.05.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**14:00-ca. 16:00 Uhr**

Ausflug, Aktion:

Sportlicher Spaziergang

Kostenbeitrag: kostenlos

*Anmeldung erforderlich!*

### **Dienstag, 05.05.2026**

**10:00 – 13:00 Uhr**

Kochgruppe:

Vegane Crêpes

Kostenbeitrag: 3 EUR

*Anmeldung erforderlich!*

### **Mittwoch, 06.05.2026**

**11:00 Uhr – 12:30 Uhr:**

Kreativgruppe:

Malen

Kostenbeitrag: 2 EUR

*Anmeldung erforderlich!*

### **Donnerstag, 07.05.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**14:00 – 16:00 Uhr**

Offener Treff

### **Montag, 11.05.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**nachmittags**

kein Angebot

### **Dienstag, 12.05.2026**

**10:00 – 13:00 Uhr**

Kochgruppe:

Pizza Funghi (Pilze)

Kostenbeitrag: 4 EUR

*Anmeldung erforderlich!*

### **Mittwoch, 13.05.2026**

**11:00 Uhr – 12:30 Uhr:**

Kreativgruppe:

Malen

Kostenbeitrag: 2 EUR

*Anmeldung erforderlich!*

### **Donnerstag, 14.05.2026**

**Christi Himmelfahrt**

**Kein Angebot**

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

### **Montag, 18.05.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**14:00-ca. 16:00 Uhr**

Ausflug, Aktion:

Spaziergang

Kostenbeitrag: kostenlos

*Anmeldung erforderlich!*

### **Dienstag, 19.05.2026**

**10:00 – 13:00 Uhr**

Kochgruppe:

Ofenkartoffel, Fischstäbchen, Salat

Kostenbeitrag: 4 EUR

*Anmeldung erforderlich!*

### **Mittwoch, 20.05.2026**

**11:00 Uhr – 12:30 Uhr:**

Kreativgruppe:

Basteln

Kostenbeitrag: 2 EUR

*Anmeldung erforderlich!*

### **Donnerstag, 21.05.2026**

**10:00 – 12:00 Uhr**

Offener Treff mit Frühstück

**14:00 – 16:00 Uhr**

Offener Treff

### **Montag, 25.05.2026**

**Pfingstmontag**

**Kein Angebot**

### **Dienstag, 26.05.2026**

**10:00 – 13:00 Uhr**

Kochgruppe:

Flammkuchen mit Thunfisch

Kostenbeitrag: 4 EUR

*Anmeldung erforderlich!*

### **Mittwoch, 27.05.2026**

**11:00 Uhr – 12:30 Uhr:**

Kreativgruppe:

Basteln

Kostenbeitrag: 2 EUR

*Anmeldung erforderlich!*

### **Donnerstag, 28.05.2026**

**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)

# Leckere Kartoffel-Möhren-Suppe

(Rezept aus Chefkoch.de, Koch/ Köchin: [Würmchen08](#))



## Zutaten für zwei Portionen:

- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 500g Kartoffeln
- 400g Möhren
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Becher/ 200g Sahne
- 300ml Milch
- Petersilie, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln und Möhren schälen und in gleich große Scheiben hobeln oder schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in Würfel schneiden.

Die Zwiebel mit dem Knoblauch in der Butter anschwitzen. Danach Kartoffeln und Möhren begeben und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Sahne und Milch ablöschen. Alles noch mal aufkochen lassen und dann 20 Min. bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Jetzt alles pürieren. Zum Schluss die Suppe mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Man kann auch Speck mitbraten, dann ist die Suppe jedoch nicht mehr vegetarisch. Um es noch fettärmer zu machen, komplett mit Milch statt Sahne zubereiten.

Guten Appetit!

# Der Monat Mai

(Rätsel aus Materialguru.de)

Finden Sie die Worte rund um den Monat Mai, kreisen Sie diese ein und schreiben Sie diese unten auf. Insgesamt sind es 12 Worte.



- |   |       |   |       |    |       |
|---|-------|---|-------|----|-------|
| 1 | _____ | 5 | _____ | 9  | _____ |
| 2 | _____ | 6 | _____ | 10 | _____ |
| 3 | _____ | 7 | _____ | 11 | _____ |
| 4 | _____ | 8 | _____ | 12 | _____ |
-

## 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

[jochen.grzybek@werkgemeinschaft-wiesbaden.de](mailto:jochen.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