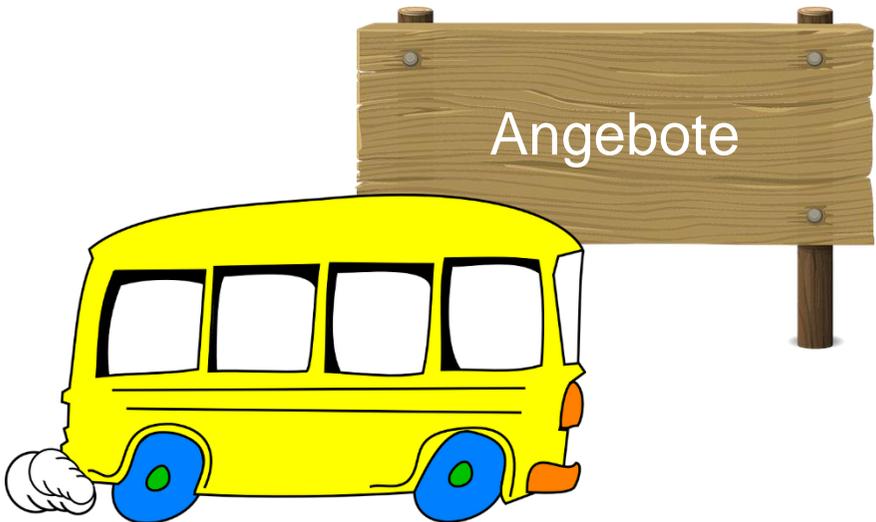


PSYCHOSOZIALES ZENTRUM MITTE
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)
Neuigkeiten, Events und Wissenswertes
August 2025



Angebote und Öffnungszeiten der Kontaktstelle im August

Montag:

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

14:00 Uhr – 16/17:00 Uhr: Ausflug oder wechselndes Angebot

(nur mit Anmeldung unter Telefon 0611-4505310)

Dienstag:

10:00 Uhr – 13:00 Uhr: Kochgruppe

(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

(nur mit Anmeldung bei Pia Schuster: Telefon: 0611-4505329)

14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Offener Treff

DONNERSTAG (1. und 3. im Monat) :

14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Schwimmen

(nur mit Anmeldung: Telefon: 0611-4505310 / Termine in der Broschüre)

Smartphone-Kurs:

16:00 Uhr – 17:30 Uhr

(Termin wird kurzfristig bekannt gegeben)

(nur mit Anmeldung: Telefon: 0611-4505310)

August Angebote

*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, 04.08.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Angebot: Handarbeitstreff

Kostenbeitrag: 1,50 Euro



Dienstag, 05.08.2025

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe: Eier mit Senfsoße
und Kartoffeln

Kostenbeitrag: 3,00 Euro



Donnerstag, 07.08.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Offener Treff

14:00 – 16:00 Uhr

Schwimmen

(Treffpunkt 14:00 Uhr PSKB

oder 14:20-14:30 Uhr

vor dem Kleinfeldchen,

je nach Wetterlage Freibad möglich



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

Montag, 11.08.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Alkoholfreie Cocktails

Kostenbeitrag: 2,50 Euro



Dienstag, 12.08.2025

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe: Griechischer Salat
und Bifteki

Kostenbeitrag: 4,00 Euro



Donnerstag, 14.08.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Offener Treff

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

Montag, 18.08.2025

10:00 – 11:00 Uhr (verkürzte Öffnungszeit heute)

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 17:00 Uhr

Angebot: Waldspaziergang
im Nerotal

Kostenbeitrag: kostenfrei



Dienstag, 19.08.2025

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe: Gefüllte Zucchini
mit Reis (vegetarisch)

Kostenbeitrag: 3,00 Euro



Donnerstag, 21.08.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Offener Treff

14:00 – 16:00 Uhr

Schwimmen

(Treffpunkt 14:00 Uhr PSKB
oder 14:20-14:30 Uhr

vor dem Kleinfeldchen, je nach Wetterlage Freibad möglich)



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

Montag, 25.08.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

Am Nachmittag kann aus betrieblichen Gründen leider kein Ausflug stattfinden.

Dienstag, 26.08.2025

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe: Risotto

Kostenbeitrag: 3,00 Euro



Donnerstag, 28.08.2025

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:

Jeden Freitag 14:00-16:30

Termine können telefonisch und per Mail vereinbart werden.

ANSPRECHPARTNER:

Melanie Cole (They/Them Dey/Dem)

Sozialarbeiter* BA

Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)

Scharnhorststr. 24, 65195 Wiesbaden

Tel.: 0611 / 450 53 10

Fax: 0611 / 450 53 25

Mail: melanie.cole@werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Web: www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Beratungsangebot:

GENESUNGSBEGLEITUNG



Sich mit einer Person austauschen, die in einer ähnlichen Situation war, kann hilfreich sein, Mut machen und Hoffnung geben. Dafür möchte ich Ihnen eine Beratung und einen Austausch auf Augenhöhe anbieten. Mein Name ist Christiane Werum und ich arbeite seit drei Jahren als EX-IN Genesungsbegleiterin in der Kontakt- und Beratungsstelle der Werkgemeinschaft im PSZ Mitte. Ich selbst habe einige psychische Krisen durchlebt und die Welt der psychosozialen Versorgung als Betroffene kennengelernt.

Bei folgenden Themen kann ich Sie unterstützen:

- Entlastende Gespräche
- Erfahrungsaustausch über Therapie,- und Behandlungsmöglichkeiten
- Entwicklung eines Tagesablaufes / Strukturierung des Alltags
- Ressourcen und Stärken
- Vertrauen in die eigene Kraft
- Wieder einen Sinn und Halt finden
- Ziele erarbeiten
- Skills um Gefühls,- Stress,- und Anspannungszustände besser zu regulieren
- Notfallkoffer erarbeiten
- Achtsamkeit entdecken
- Überbrücken von Wartezeiten, z. B. zwischen einem Klinikaufenthalt und einem ambulanten Therapieplatz oder einer berufsintegrierenden Maßnahme
- Informationen über die Ausbildung zu EX-IN Genesungsbegleiter:innen

Manchmal ist es aber auch einfach „nur“ ein fester Termin in der Woche, der Struktur bringt – ein Gespräch oder ein kurzer Spaziergang. Die Beratung und Begleitung ist vertraulich, kostenlos und benötigt keinen Antrag. Häufigkeit und Dauer der Termine planen wir gemeinsam. Die Gespräche können einmalig stattfinden oder aber auch über einen längeren Zeitraum wiederkehren.

Ansprechpartnerin:

Christiane Werum (EX-IN Genesungsbegleiterin)

Termine nach Vereinbarung: 0611-4505310 // christiane.werum@werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Wörter suchen Nr.7

L	R	D	W	K	I	H	R	F	A	B	R	E	H	N	E	S
E	F	M	W	D	G	P	E	I	S	T	N	W	I	E	H	R
U	F	U	I	E	E	R	D	C	A	P	I	R	R	S	E	H
L	B	L	T	H	L	S	I	H	O	S	U	R	O	K	I	D
E	C	D	I	T	D	K	H	T	F	P	L	R	T	N	D	A
O	S	M	N	D	E	O	F	E	B	E	E	O	W	U	E	N
F	U	C	H	S	R	R	D	E	S	C	U	F	I	L	L	D
A	E	M	C	N	R	N	K	S	O	H	L	B	L	E	B	M
M	O	O	S	M	E	I	E	R	W	T	E	S	D	U	E	E
D	I	D	L	I	F	D	N	I	I	A	L	L	I	L	E	H
O	W	L	R	D	E	R	T	E	D	P	R	D	N	F	R	H
T	N	E	O	M	I	R	N	A	A	E	P	M	E	I	E	K
E	S	A	H	E	K	K	Z	I	N	U	F	E	I	W	K	B
R	L	B	H	D	S	I	E	O	M	N	R	H	G	W	D	M
H	D	E	U	L	E	H	U	F	E	L	E	A	P	I	L	Z
I	M	N	D	S	O	F	L	B	H	E	O	B	L	R	D	I
R	N	I	E	E	R	E	E	B	D	R	E	D	L	A	W	L
S	E	N	L	R	D	M	W	D	M	T	U	K	U	F	E	A
C	L	W	I	L	D	S	C	H	W	E	I	N	L	B	H	W
H	L	A	U	F	E	H	D	K	H	O	K	Z	B	U	A	L

Im Wald

FUCHS
 REH
 HIRSCH
 HASE
 WILDSCHWEIN
 EULE
 KIEFER
 TANNE
 FICHTE

ROTWILD
 MOOS
 FUTTERKRIPPE
 HEIDELBEERE
 WALDERDBEERE
 IGEL
 PILZ
 LAUB
 SPECHT

Rezept des Monats: Salat mit Roter Bete und Linsen

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g rote Linsen
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - 1 TL Currypulver
 - 350 ml Gemüsebrühe
 - 4 Frühlingszwiebeln
 - ½ Bund Petersilie
 - 400 g Rote Bete, gekocht
 - 1 TL Senf
 - 3 EL Apfelessig
 - 4 EL Olivenöl
 - 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer



Zuerst 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Danach in ein Sieb gießen und abtropfen sowie abkühlen lassen.

Die Rote Bete auch in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.

Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen und die 3 EL Öl erst nach und nach zu dem Dressing geben.

Jetzt erst die Linsen mit Rote Bete und Frühlingszwiebeln vermengen. Das Dressing und die Petersilie untermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

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