

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



Gemeinsam Wege gehen

Angebote und Öffnungszeiten der Kontaktstelle im November

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: (an wechselnden Terminen)

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

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

November 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, 03.11.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Spiele-Nachmittag

Kostenbeitrag: kostenfrei



Dienstag, 04.11.2025

Am heutigen Tag muss die Kochgruppe leider entfallen.

Donnerstag, 06.11.2025

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)



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

Montag, 10.11.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Musik-Quiz

Kostenbeitrag: kostenfrei



Dienstag, 11.11.2025

Kochgruppe: Thai-Curry
mit Gemüse und Hühnchen

Kostenbeitrag: 4,00 Euro



Donnerstag, 13.11.2025

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, 17.11.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Angebot: Gewürzkuchen backen

Kostenbeitrag: 2,00 Euro



Dienstag, 18.11.2025

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe: Gemüse-Lasagne

Kostenbeitrag: 3,00 Euro



Donnerstag, 20.11.2025

Wahrscheinlich ist an diesem Tag wegen Fortbildung geschlossen oder nur ein verringertes Angebot.

Bitte Aushänge beachten!

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

Montag, 24.11.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 17:00 Uhr

Angebot: Adventskranz basteln

Kostenbeitrag: 3,50 Euro

16:00 – 17:30 Uhr

Smartphone-Kurs

Kostenbeitrag: kostenfrei



Dienstag, 25.11.2025

10:00 – 13:00 Uhr

Kochgruppe: Chili con Carne

Kostenbeitrag: 4,00 Euro



Donnerstag, 27.11.2025

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff mit Frühstück

14:00 – 16:00 Uhr

Offener Treff

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

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

Web: www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Rezept des Monats: Wintergemüse aus dem Ofen

Zutaten für ca. 2 Portionen:

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Rote Bete
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 Pastinaken
- 2 Möhren
- 6 Schalotten oder 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Rosmarinzweige (oder getrockneter Rosmarin aus dem Glas)
- 3 Thymianzweige (oder getrockneter Thymian aus dem Glas)
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- Petersilie, zum Garnieren



Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Gemüse, außer Knoblauch und Schalotten, waschen, schälen und in nicht zu kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotten schälen, nicht zerkleinern. Die Knoblauchzehen werden ungeschält verwendet.

Das Gemüse auf ein Backblech legen und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen. Die Rote Bete möglichst am Rand separat legen, damit sie das andere Gemüse nicht verfärben. Auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 35 Minuten backen. Das Gemüse immer wieder wenden, damit es gleichmäßig geröstet wird. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Hinweis: Es empfiehlt sich, die Roten Bete mit Einmalhandschuhen zu verarbeiten, da sie extrem färben. Guten Appetit!

Mandala zum Ausmalen

Für die grauen und langen Tage hier ein Mandala zum Ausmalen, Kopieren, Vervielfältigen. Mehr davon auf: <https://de.freepik.com/> Viel Spaß!



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