



# Aktuelles aus dem KIELER FENSTER Frühling/Sommer 2024



Wir über uns	4
Öffnungszeiten	6
Spenden	7
Bundesfreiwilligendienst beim KIELER FENSTER	8
Termine	9
<b>Aktuelles aus dem KIELER FENSTER</b>	10
Tagesklinik bezieht Neubau	10
Neues Wohnangebot	12
Kurzmeldungen Kieler Fenster	14
<b>Gruppen</b>	15
Selbsthilfegruppe gründen	16
Gruppenübersicht <b>ohne</b> Anmeldung	18
Gruppenübersicht <b>mit</b> Anmeldung	20
Beschwerde- und Vorschlagswesen	22
Psychosoziale Beratungsstelle	23
Angebote für Angehörige	24
Nutzer*innenbeteiligung	25
Trialogische Seminare	26
<b>Veranstaltungen</b>	27
Nacht-FENSTER	27
DVD-Filmvorführung mit anschließender Diskussion	28
Flohmarkt im Ambulanten Zentrum	29
Infoveranstaltung zur Selbsthilfe-App COGITO	30
Kieler MUT-LAUF	31
Kleider- und Bücherbörse im AZ	34
Vorankündigung Herbstbasar	35
Leihbücherei	36
Betreuung am Übergang	37
Soziotherapie	38
Ambulant Betreutes Wohnen	40
Mitarbeiter*innen	41
Weitere Angebote des KIELER FENSTER	44
Adressen KIELER FENSTER	49

## Das Ambulante Zentrum (AZ)

Das AZ ist eine Abteilung des »KIELER FENSTER e. V.« Der Verein ist seit 1978 gemeindepsychiatrisch in Kiel tätig. Die Zielgruppe unserer Arbeit sind alle erwachsenen Kieler Bürger\*innen mit psychischen Problemen, Schwierigkeiten und Erkrankungen. In den 70er-Jahren wurden Ideen entwickelt, die großen Kliniken zu verkleinern und Hilfen in überschaubaren, zentralen Einrichtungen anzubieten. So entstanden ambulante, alltags- und gemeindeorientierte Angebote. Mit diesem Selbstverständnis unterstützt das AZ psychisch erkrankte Mitbürger\*innen dabei, in ihrer Gemeinde ein weitgehend selbstständiges Leben zu führen.

Wenn Menschen in Not sind, muss es für sie einfach sein, Hilfen zu bekommen! Es ist uns wichtig, dass Hilfesuchende bei uns schnell und unbürokratisch unterstützt werden. Zu diesem Zweck bündelt unser Zentrum verschiedene ambulante Angebote unter einem Dach. Wir bieten praktische Unterstützung zur Bewältigung des Alltags, schnelle zuverlässige Hilfen speziell in psychiatrischen Problemlagen sowie Angebote zur Tagesstrukturierung. Dabei unterstützen wir bei allen psychischen, sozialen und existenziellen Problemen und stellen Räume für Selbstorganisation und Selbsthilfe zur Verfügung. Zudem binden wir auch ehrenamtlich tätige Menschen in unsere Arbeit mit ein und wir setzen uns mit vielfältiger Öffentlichkeitsarbeit für die Belange von psychisch Erkrankten ein. So informieren wir z. B. mit regelmäßigen DVD-Dokumentationen, Filmen und Vorträgen über psychiatrische Themen und wir organisieren die Trialogischen Seminare (ehem. Psychoseseminare), in denen sich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Profis austauschen und voneinander lernen. Im Einzelnen besteht das Ambulante Zentrum aus:

- der Begegnungsstätte mit dem Café Lü und niedrigschwelligen Arbeitsmöglichkeiten am Tresen, in der Gebäudereinigung und im Gartenbereich
- dem Gruppen- und Selbsthilfebereich
- der Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten und deren Angehörige
- praktischen Hilfen
- der Betreuung am Übergang (in die selbstständige Lebensführung)
- der Soziotherapie

### Wofür ist eine Anmeldung erforderlich?

Für den Besuch der Begegnungsstätte ist natürlich keine Anmeldung notwendig. Für Beratungen empfiehlt es sich, einen Termin zu vereinbaren, aber auch während der Treffpunktzeiten ist eine Kurzberatung möglich. Für Gesprächs- und Selbsthilfegruppen ist eine Anmeldung erforderlich. Offene Gruppen, wie z. B. die Bastelgruppe, Sport- und Malgruppe, können ohne Anmeldung besucht werden.



### Begegnungsstätte und Café

In unserem **Café Lü** halten wir an sieben Tagen in der Woche ein kleines Speisenangebot für Sie bereit. Wir bieten u. a. warme Speisen, La Flûtes, Pizzen, belegte Brötchen, Salate und natürlich Kuchen zu günstigen Preisen an.

### Frühstück

Zweimal pro Woche, dienstags von 10.00–12.00 Uhr und freitags von 10.30–12.00 Uhr, besteht die Möglichkeit, gemeinsam zu frühstücken. Anmeldung für Dienstag: bis Montag um 15 Uhr, Anmeldung für Freitag: bis Mittwoch um 15 Uhr unter Tel. 0431 64980-31 oder 64980-50, Preis: 4,00 €

### Kurzfristige Veranstaltungen

Im Ambulanten Zentrum gibt es über das Jahr verteilt eine große Reihe an verschiedenen kurzfristigen Terminen: Besuche von kulturellen Veranstaltungen, Ausflüge in stadtnahe Erholungsgebiete, Spielnachmittage, Grillen, Aktionen mit Kaffee und Kuchen, pädagogisch angeleitete Gruppen und vieles mehr. Im Bereich der Selbsthilfe- und Freizeitgruppen verändert sich oft so viel, dass wir es in dieser Broschüre nicht abbilden können. Auch auf Facebook informieren wir regelmäßig über geplante Veranstaltungen. Daher gilt – wer regelmäßig bei uns vorbeischaut, bleibt auf dem Laufenden!

## Internet

Wollen Sie ins Internet, Ihre E-Mails abrufen oder einfach mal einen Computer benutzen? Im **Café Lü** steht Ihnen während der Öffnungszeiten ein Computer zur Verfügung. Die Nutzung inklusiv Internetzugang ist kostenfrei, Ausdrucke sind aber kostenpflichtig. Wenn Sie noch nie einen Computer benutzt haben oder noch nie im Internet waren, können Sie bei uns eine Einführung bekommen. Fragen Sie uns gerne! Ferner stehen Zeitungen, Zeitschriften, Spiele und eine Leihbücherei zur Verfügung. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Tischtennis, Dart, Kicker, Billard oder Badminton zu spielen.

## Öffnungszeiten der Begegnungsstätte/des Café Lü

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag\_ 12.00–18.00 Uhr  
 Dienstag\_ 10.00–18.00 Uhr  
 Samstag/Sonntag/Feiertag\_ 14.00–18.00 Uhr

## Erreichbarkeit der Mitarbeiter\*innen im Ambulanten Zentrum Telefonische Sprechzeiten:

Montag\_ 9.00–14.00 Uhr  
 Dienstag\_ 9.00–12.00, 15.00–17.00 Uhr  
 Mittwoch\_ 9.00–12.00, 15.00–17.00 Uhr  
 Donnerstag\_ 9.00–12.00, 15.00–17.00 Uhr  
 Freitag\_ 9.00–14.00 Uhr

## Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiter\*innen sind zu folgenden Zeiten als Ansprechpersonen in der Begegnungsstätte direkt persönlich zu erreichen:

Montag\_ 12.00–14.00 Uhr  
 Dienstag\_ 10.00–12.00, 15.00–17.00 Uhr  
 Mittwoch\_ 15.00–17.00 Uhr  
 Donnerstag\_ 15.00–17.00 Uhr  
 Freitag\_ 12.00–14.00 Uhr

Zu allen anderen Zeiten sind die Begegnungsstätte und das **Café Lü** durch Nutzer\*innen in Selbsthilfe geöffnet.

## Spendenaufwurf für das Ambulante Zentrum

Das Ambulante Zentrum (AZ) des KIELER FENSTER ist eine Begegnungs- und Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten und deren Angehörige. In der psychosozialen Beratungsstelle erhalten Sie unbürokratisch fachkundige Beratung und Information bei psychischen und sozialen Fragen. Neben dem vielfältigen Gruppenangebot finden im AZ regelmäßig öffentliche Kultur- und Informationsveranstaltungen statt. Da die Nachfrage nach unseren Angeboten die finanzierten Stellen regelmäßig übersteigt, freuen wir uns über Spenden für unsere Arbeit, um

- psychisch erkrankten Menschen und deren Angehörigen kurzfristig zu helfen,
- Beratung und Betreuung umfassend anbieten zu können,
- mittels Öffentlichkeitsarbeit über psychische Erkrankungen zu informieren und aufzuklären.

Die Versorgung von psychisch erkrankten Menschen und die Aufrechterhaltung von unbürokratischen Beratungsangeboten geht alle an – **helfen auch Sie mit!**

**Spenden auch per PayPal über:  
[www.kieler-fenster.de/spenden/](http://www.kieler-fenster.de/spenden/)**

**SEPA-Überweisung/Zahlschein**

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

VEREIN ZUR FÖRDERUNG SOZIALPÄDAG. INITIATIVEN

IBAN DE60 2109 0007 0065018001

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen) GENODEF1KIL

Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen) Betrag: Euro, Cent

SPENDE AMBULANTES ZENTRUM

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen) ggf. Stichwort

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

Datum

Unterschrift(en)

**SPENDE**

Freie BFD-Stelle

bewirb dich!

## Bundesfreiwilligendienst beim KIELER FENSTER

Du hast Interesse an der Arbeit mit Menschen, die psychische Probleme haben? Du legst Wert auf eine interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit und möchtest in einem netten Team mit einer offenen Atmosphäre arbeiten? Dann bist du bei uns richtig!

Das Ambulante Zentrum des KIELER FENSTER sucht in der Regel jährlich ab der Sommerzeit Menschen, die für ein Jahr ihren Bundesfreiwilligendienst bei uns ableisten möchten. Ein Einstieg zu einem anderen Zeitpunkt, eine Verlängerung des Dienstes oder eine Tätigkeit in einer anderen Abteilung des KIELER FENSTER ist ebenfalls möglich.

Zu deinen Aufgaben gehören die Mitarbeit in unserer Begegnungsstätte mit dem Café Lü, insbesondere der Tresendienst, Boten- und Fahrdienste, die Zubereitung von Speisen, die Durchführung von Freizeitangeboten und auch leichte Hausmeistertätigkeiten. Im Café Lü unterstützt du die Köchin bei der Anleitung der Tresenmitarbeiter\*innen, du kannst kochen und backen lernen und hast viel Kontakt zu unterschiedlichen Menschen. Zudem kannst du bei uns auch gerne deine speziellen Interessen, Talente, eigenen Ideen und Projekte mit einbringen.

Das Ambulante Zentrum ist eine Einrichtung mit einer offenen und kollegialen Atmosphäre. Ein partnerschaftliches Miteinander sowohl zwischen den Mitarbeiter\*innen als auch gegenüber den Nutzer\*innen unserer Einrichtungen ist für uns selbstverständlich.

Du kannst dir ein Engagement bei uns vorstellen? Dann freuen wir uns über deinen Anruf oder deine E-Mail: Tel. **0431 64980-50** oder bewirb dich per E-Mail: [az-mail@kieler-fenster.de](mailto:az-mail@kieler-fenster.de)

### April

- 19.04.** **Nacht-FENSTER im AZ**  
Das AZ hat auf bis Mitternacht | mit Disco, lecker Essen und viel Musik | ohne Anmeldung oder Eintritt | 19.00-00.00 Uhr
- 23.04.** **DVD-Vorführung »Expedition Depression«**  
Dokumentarfilm zum Thema Depression | mit anschließender Diskussion | Sofaraum des AZ | Eintritt frei | 18.00-20.00 Uhr

### Mai

- 03.05.** **Flohmarkt** | im AZ-Garten | 13.00-17.30 Uhr
- 16.05.** **Vollversammlung** | Sofaraum | 15.00-16.30 Uhr
- 29.05.** **Infoveranstaltung COGITO-App** | Sofaraum | 15.00-16.30 Uhr

### Juni

- 15.06.** **8. Kieler MUT-LAUF** durch die Kieler Moorteichwiese | 13.30-19.30 Uhr

### Juli

- 12.07.** **Vereins-Sommerfest** des KIELER FENSTER im Ambulanten Zentrum | Motto: "Die Welt ist bunt!" | 14.00-19.00 Uhr

### August

- 08.08.** **Vollversammlung** | Sofaraum | 15.00-16.30 Uhr

### September

- 12.09.** **Kleider- und Bücherbörse im AZ** | 13.00-17.00 Uhr | Eintritt frei

### Vorankündigung für Oktober

- 10.10.** **Herbstbasar im AZ** | 13.00-17.30 Uhr

## Tagesklinik bezieht Neubau und bietet jetzt auch spezialisierte Adipositasbehandlung

Mit dem Einzug in den Neubau hat die Tagesklinik ihr Konzept um ein spezielles Programm für Patient\*innen mit Adipositas Grad III (BMI 40 oder höher) und zusätzlicher psychischer Erkrankung erweitert. Diese Patient\*innen werden zusammen in einem Team behandelt und erhalten unter anderem folgende spezifische Behandlungsangebote.

In der Psychoedukation werden sowohl Ursachen des Übergewichts als auch aufrechterhaltende Faktoren erarbeitet, Betroffene lernen, wie sie sich aus den verschiedenen Teufelskreisen befreien können. Sowohl in der Einzeltherapie, als auch in Gruppengesprächen lernen die Patient\*innen, ihr Verhalten zu verstehen und zu steuern. Persönliche Therapieziele werden erarbeitet und vermittelt, dass diese Ziele nur durch Eigenverantwortung und tiefgreifende Lebensstiländerungen erreicht werden können, um so langfristig wieder Kontrolle über das Essverhalten zu bekommen.

Parallel werden in der Einzelpsychotherapie die Ursachen der Adipositas, wie z.B. Ängste, Depressionen, posttraumatische Belastungsstörungen behandelt.

In der Bezugsgruppe „Ernährung“ steht ebenfalls das Lernen und Verstehen im Mittelpunkt. Was und wie viel kann ich essen, um eine negative Energiebilanz zu erreichen? Wichtig ist dabei das eigenständige Führen von „ehrlichen“ Essprotokollen. Hier geht es nicht um eine weitere Diät oder um permanentes Kalorienzählen, sondern um eine Gewichtsabnahme ohne zu hungern. Da sich der Stoffwechsel umstellt, wenn dem Körper weniger Energie zugeführt wird, als er verbraucht, reduziert sich das Hungergefühl mit der Zeit und ein Erfolgserlebnis stellt sich ein.

Parallel dazu soll wieder Bewegung in den Alltag eingebaut werden, die einen hohen Stellenwert bei der Gewichtsabnahme hat. Hierbei geht es nicht nur um Muskelaufbau und Kalorienverbrauch, sondern auch um die psychische Stabilität.

Die Behandlung wird ärztlich begleitet und ist für die Dauer von 6 Wochen geplant. In dieser Zeit haben die Patient\*innen in der Regel einen Weg für sich erarbeitet, wie eine langfristige Gewichtsabnahme erfolgen kann und sind erste Schritte in diese Richtung gegangen. Die Behandlung in der

Tagesklinik ist jedoch erst der Anfang. Damit die erlernten Verhaltensänderungen im Alltag weiter aufrechterhalten werden können, empfehlen wir im Anschluss unbedingt eine ambulante Psychotherapie, unterstützt durch eine Ernährungsberatung.

Neben der neuen Adipositasbehandlung steht die Tagesklinik auch weiterhin für Patient\*innen mit allen anderen Formen psychischer Erkrankungen zur Verfügung. Die Kosten der Behandlung werden in der Regel von der zuständigen Krankenkasse übernommen.

Bei Interesse vereinbaren Sie bitte einen Termin für ein persönliches Vorgespräch. Diese Vorgesprächstermine werden immer am ersten Werktag im Monat von 13.00 bis 15.00 Uhr unter Tel. 0431 64980-20 vergeben. Weitere Informationen zur Tagesklinik finden sie auch unter [www.kieler-fenster.de/Unsere-Angebote/Behandlung](http://www.kieler-fenster.de/Unsere-Angebote/Behandlung).



Außenansicht des Erweiterungsbaus der Tagesklinik in der Alten Lübecker Chaussee 1.

## Neues Wohnangebot für ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen

Direkt hinter dem Einkaufszentrum Sophienhof, im neu gebauten Quartier Hopfenstraße, befindet sich die neue Wohngruppe des KIELER FENSTER. Die ersten Bewohner\*innen sind bereits Ende 2023 in die Wohnung mit Blick über die Dächer Kiels eingezogen. Thomas Grunow, Teamleiter der Sozialtherapeutischen Wohngruppen, beantwortet hier einige Fragen zum neuen Betreuungsangebot speziell für ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen.

*Wie kam es zur Idee eine Wohngruppe für ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen in Kiel aufzubauen?*

In unserer Betreuungsarbeit wurde in den vergangenen Jahren deutlich, dass es immer mehr älter werdende Klient\*innen gibt, für die in Kiel kaum passende Angebote bestehen. Als uns die Wohnungsbaugenossenschaft GEWOBA eine passende Wohnung zur Miete angeboten hat, haben wir ein entsprechendes Konzept für ältere Menschen entwickelt.

*An wen richtet sich das Angebot und wie viele Plätze stehen zur Verfügung?*

Das Wohnangebot richtet sich an Ältere, aber noch mobile psychisch erkrankte Menschen (m/w/d), ab ca. 45 bis 50 Jahren. Es soll unter anderem einer Vereinsamung im Alter entgegenwirken, daher sollte Lust auf Begegnung, Gruppenangebote und gemeinsame Aktivitäten bestehen. Die Wohnung über zwei Etagen bietet Platz für 5 Bewohner\*innen und verfügt über einen großen Gemeinschaftsbereich mit Küche, Esstisch, Sofaecke, Gruppenraum und einer kleinen Terrasse.

*Welche Unterstützung erhalten die Bewohner\*innen durch das KIELER FENSTER?*

Die hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen des KIELER FENSTER sind unter der Woche täglich vor Ort. Dreimal in der Woche wird gemeinsam gekocht und zweimal pro Woche finden nachmittags Aktivitäten statt. Dabei ist die Idee, dass sich die Wohngruppe größtmöglich selbst organisiert und die Mitarbeiter\*innen dort unterstützen, wo es gewünscht ist. Eine pflegerische Versorgung gehört nicht zum Angebot. Da die Bewohnerzimmer innerhalb der Wohnung nur über eine Treppe zu erreichen sind, ist eine gewisse Mobilität notwendig. Am Wochenende und an Feiertagen sind die Betreuungskräfte über eine einstündige telefonische Rufbereitschaft erreichbar.

*Was ist das Besondere an der Wohngruppe?*

Zum einen ist das die Lage in unmittelbarer Nähe zum Sophienhof und dem Kieler Hauptbahnhof. Alles was für den täglichen Bedarf benötigt wird, inkl. Ärzte, Einkaufen, etc. ist zu Fuß erreichbar. Ziel ist es auch die Nachbarn im Haus kennenzulernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Der Vermieter will im Innenhof Hochbeete bauen und wenn z.B. Nachbarn im Urlaub sind, könnte sich die Wohngruppe um deren Beete kümmern.

*An wen kann ich mich bei Interesse an der Wohngruppe melden?*

Am besten ist es sich direkt im Büro der Sozialtherapeutischen Wohngruppen des KIELER FENSTER unter Tel. 0431 9089780 oder per Mail über [wohngruppen@kieler-fenster.de](mailto:wohngruppen@kieler-fenster.de) zu erkundigen ob aktuell Plätze frei sind. In einem Infogespräch wird das Angebot dann genauer vorgestellt und alle weiteren Fragen können geklärt werden.



Teamleiter Thomas Grunow im Gemeinschaftsbereich der Wohngruppe Hopfenstraße



Blick in den Wohnbereich und auf die kleine Terrasse der neuen Wohngruppe

## Kurzmeldungen aus dem KIELER FENSTER

### Freie Arbeitsplätze im Werkforum

Das Werkforum unterstützt Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen dabei ihren individuellen Weg ins Arbeitsleben zu finden. Dafür gibt es viele interessante Arbeitsbereiche, in denen man sich erproben, qualifizieren, die Leistungsfähigkeit trainieren und die Persönlichkeit entwickeln kann. Die Arbeitsmöglichkeiten befinden sich entweder in einem Arbeitsbereich des Werkforums oder in Betrieben am allgemeinen Arbeitsmarkt. Ziel ist es, je nach Wunsch und Interesse eine passende Beschäftigung zu finden. Mehr Informationen finden Sie auf [www.werkforum-kiel.de](http://www.werkforum-kiel.de) oder vereinbaren Sie gerne ein persönliches Informationsgespräch unter Tel. 0431 26097410.

### Gewaltschutzkonzept wird erarbeitet

Im vergangenen Jahr 2023 begann im KIELER FENSTER ein Prozess zur Erarbeitung eines Konzeptes zur Prävention von Gewalt. Start war ein ganztägiger Workshop, an dem in gleicher Anzahl Nutzervertreter\*innen und Mitarbeiter\*innen aus verschiedenen Abteilungen teilgenommen haben. Das PETZE-Institut für Gewaltprävention aus Kiel hat uns an diesem Tag dabei unterstützt gemeinsam eine Potential- und Risikoanalyse durchzuführen. Aktuell erarbeitet eine kleinere Steuerungsgruppe das konkrete Gewaltschutzkonzept, wieder sind dabei Betroffenenvertreter\*innen und Mitarbeiter\*innen gemeinsam aktiv.

### Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit

Dank der Finanzierung durch das Kieler Spendenparlament konnten wir erstmalig einen MHFA-Ersthelfer-Kurs im KIELER FENSTER anbieten. Die Teilnehmer\*innen setzten sich aus Betroffenen, Ehrenamtlichen, Angehörigen und Mitarbeitenden zusammen. Mental Health First Aid (MHFA) ist ein weltweites Programm, das nach dem Vorbild der körperlichen Ersten Hilfe entwickelt wurde. In den Kursen werden die Teilnehmenden in insgesamt 12 Stunden zu Ersthelfer\*innen für psychische Gesundheit ausgebildet. Aufgrund der positiven Erfahrungen haben wir uns auf den Weg gemacht, um zukünftig weitere MHFA-Ersthelfer-Kurse in Kiel anbieten zu können.

### Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ kann weitermachen

Unter anderem durch eine Spende der Brunswiker Stiftung aus Kiel konnten wir das Präventionsprogramm zur Aufklärung und Information von Schüler\*innen zum Thema „Seelische Gesundheit“ auch im Jahr 2023 weiterführen. Die Teams aus persönlichen und fachlichen Expert\*innen haben an mehreren Kieler Schulen insgesamt 16 Schultage mit ca. 360 Schüler\*innen und Lehrkräften durchgeführt. Herzstück des Präventionsprogramms ist die persönliche Begegnung der Schüler\*innen mit einer Person, die von ihren Erfahrungen mit einer psychischen Krise berichtet und so Vorurteile abbaut und Hilfsmöglichkeiten aufzeigt. Für die kommenden vier Jahre ist die Fortführung des Projekts durch eine Förderung des GKV-Bündnis der Krankenkassen in Kooperation mit dem Ministerium für Justiz und Gesundheit gesichert.

## Unsere Gruppenangebote

Gruppen sind ein fester konzeptioneller Bestandteil des Ambulanten Zentrum. Sie bieten Zugehörigkeit, Tages- bzw. Wochenstrukturierung, Raum für Erfolgsaustausch und Information aus Betroffenensicht, Geborgenheit und emotionale Nähe. Im Ambulanten Zentrum findet sich eine große Anzahl an verschiedenen Gruppen: Selbsthilfe, Freizeitangebote (Sport, Aktivitäten, spezielle Themen usw.) sowie angeleitete Gesprächs- und Angehörigengruppen. Der überwiegende Teil unserer Gruppen, insbesondere im Selbsthilfe- und Freizeitbereich, beruht auf ehrenamtlichem Engagement. Somit bietet sich vielleicht auch für Sie eine Möglichkeit, sich ehrenamtlich bei uns zu engagieren.



### I. Selbsthilfegruppen (SHG)

- ohne fachliche Anleitung
- betroffene Menschen sind unter sich, tauschen sich aus und unterstützen sich gegenseitig
- mit Anmeldung und Kostenbeitrag

### II. Offene Freizeitgruppen

- Freizeitgruppen mit verschiedenen Themen (Aktivitäten, Sport usw.)
- ohne Anmeldung, einfach hingehen und dabei sein
- bei einigen Gruppen die Termine bitte vorher im AZ erfragen
- zum Teil mit Kostenbeitrag

### III. Angeleitete Gruppen mit speziellen Themen

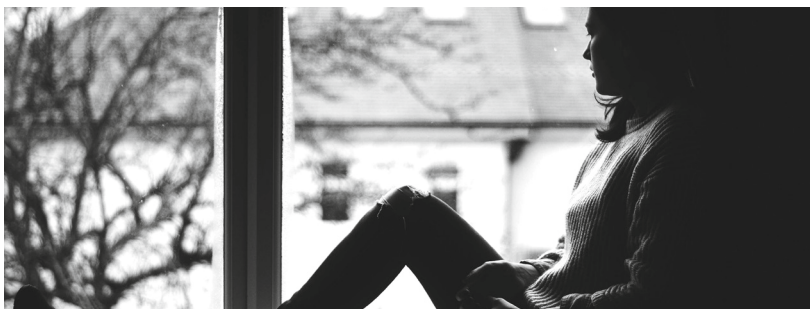
- Sport, Gesundheit, Kommunikation, Kurse
- Teilnahme möglich nach vorheriger Beratung
- mit Anmeldung und zum Teil mit Kostenbeitrag

### IV. Angehörigengruppen

- in Selbsthilfe, ohne fachliche Anleitung (Austausch, Begleitung, Beratung, Unterstützung)
- mit Anmeldung und Kostenbeitrag



## Schon mal an Selbsthilfe gedacht?



Keine Lust mehr, Probleme mit sich selbst auszumachen? Dann suchen Sie sich andere Menschen, denen es genauso geht! Selbsthilfegruppen gibt es zu vielen verschiedenen Erkrankungen und Themen. Das Ziel dieser Gruppen ist immer, den Austausch und die Unterstützung zu fördern und Isolation entgegenzuwirken. Dabei können alle voneinander lernen und auch ein Netzwerk bilden.

Das Ambulante Zentrum des KIELER FENSTER ist in Kiel der Treffpunkt mit dem größten Angebot an Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Problemen. Durchschnittlich treffen sich im AZ fünfzehn Gruppen zu verschiedenen psychischen Störungen, wobei aber gewisse Bereiche, Diagnosen oder Themen momentan nicht abgedeckt sind.

Derzeit suchen wir interessierte Menschen, die zu folgenden oder anderen Themen eine Selbsthilfegruppe gründen möchten:

- psychoseerfahrene Menschen
- junge Menschen mit psychischen Problemen
- Männer
- Menschen in der 2ten Lebenshälfte

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an:  
Sven Klemsen oder Anton Flaschke,  
Ambulantes Zentrum – **Tel. 0431 64980-50**



### Anzeige

## Betreuungsverein in Kiel e.V.



**Information und Beratung über Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**

Kirchhofallee 25 | 24103 Kiel  
Tel: 0431 557297-80  
Fax: 0431 557297-89  
info@btv-kiel.de

Unter [www.btv-kiel.de](http://www.btv-kiel.de) erhalten Sie Informationen über das Betreuungsrecht und Vorsorgemöglichkeiten sowie über den Verein und unsere Veranstaltungen.

**MONTAG**

**Strick- & Häkeltreff**

13.00-14.00 Uhr  
wöchentlich im Café Lü  
Eigenes Material bitte mitbringen  
*Silke Neumann*

**Offener Treff in der Tagesstätte der Chance Elisee**

14.00-16.15 Uhr  
wöchentlich  
Elisabethstr. 55 (1. OG), Kiel-Gaarden  
Austausch, Spiele und Aktivitäten bei Kaffee und Tee

**Bingo**

16.00-17.00 Uhr, jeden ersten Montag im Monat  
Sofaraum  
Termine hängen im AZ aus, bitte erfragen  
unter Tel. 0431 6498050  
*Bernd Bewernick*

**DIENSTAG**

**Offener Treff in der Tagesstätte der Chance Elisee**

14.00-16.15 Uhr  
wöchentlich  
Elisabethstr. 55 (1. OG), Kiel-Gaarden  
Austausch, Spiele und Aktivitäten bei Kaffee und Tee

**MITTWOCH**

**Offener Treff in der Tagesstätte der Chance Elisee**

14.00-16.15 Uhr  
wöchentlich  
Elisabethstr. 55 (1. OG), Kiel-Gaarden  
Austausch, Spiele und Aktivitäten bei Kaffee und Tee

**Kreativwerkstatt**

16.15-18.15 Uhr  
wöchentlich im Ergotherapie-raum  
1,- € pro Person und Termin

**Offene Selbsthilfegruppe für Menschen mit ADHS/ADS**

18.00-20.00 Uhr  
wöchentlich  
in der Hamburger Chaussee 4, 2. Stock  
Kosten: 3,- € pro Person im Monat  
*Jessica*

**Offene SHG Lip-Lymphödem**

18.30-22.00 Uhr  
1 x monatlich am ersten Mittwoch im Monat  
im Sofaraum  
*Jessica Marquardt*

**Offene Adipositas Selbsthilfegruppe**

19.00-22.00 Uhr  
am zweiten und vierten Mittwoch im Monat  
im Sofaraum  
*Jessica Marquardt*

**DONNERSTAG**

**Offener Treff in der Tagesstätte der Chance Elisee**

14.00-16.15 Uhr  
wöchentlich  
Elisabethstr. 55 (1. OG), Kiel-Gaarden  
Austausch, Spiele und Aktivitäten bei Kaffee und Tee

**Offene Selbsthilfegruppe – Landesverband der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker**

17.30-19.30 Uhr  
jeden 1. Donnerstag im Monat im Schneckenraum, 1. Stock  
3,- € pro Person im Monat  
*Dr. Rüdiger Hannig*

**FREITAG**

**Never mind the Brexit – Offene Englische Konversationsgruppe**

13.00-14.00 Uhr  
wöchentlich im Sofaraum  
*Anton Flaschke*

**Badminton-Sportgruppe**

15.00-17.00 Uhr (freitags in der Sommerzeit bis 17.30 Uhr)  
wöchentlich  
Turnhalle Königsweg 88  
Schläger und Bälle werden gestellt  
1,- € pro Person und Termin  
*Antje Thaidigsmann, Thorsten Stauss*

**Musikgruppe**

16.00-18.00 Uhr, Schneckenraum 1. Stock  
3ter und 4ter Freitag im Monat  
*Rolf Peters-Ganzenmüller*

**SAMSTAG**

**Malgruppe**

14.00-17.00 Uhr  
wöchentlich im Ergotherapieaum  
3,- € pro Person im Monat  
*Sebastian Schmidtke*

**SONNTAG**

**Ortsgruppe Kiel - Landesverband der Psychiatrieerfahrenen Schleswig-Holstein e.V.**

12.00 - 14.00 Uhr  
immer am letzten Sonntag im Monat im Sofaraum  
für Menschen mit und ohne Psychiatrieerfahrung  
Austausch über verschiedene Themen  
Kontakt für Fragen:  
betroffene-info-ki@web.de

**Badminton-Sportgruppe**

15.00-18.00 Uhr  
wöchentlich  
Turnhalle Königsweg 88  
Schläger und Bälle werden gestellt  
1,- € pro Person und Termin  
*Antje Thaidigsmann, Thorsten Stauss*



**MONTAG**

**Selbsthilfegruppe D**  
18.30-20.00 Uhr  
14-täglich  
3,- € pro Person im Monat  
*Hartmut Sengpiel*

**DIENSTAG**

**Frühstücks-Buffet/Café**  
10.00-12.00 Uhr  
wöchentlich  
4,00 € pro Person  
Anmeldung bis Mo. 15.00 Uhr  
max. 30 Personen

**Volleyballgruppe**  
17.00-18.30 Uhr, wöchentlich  
nur im Winterhalbjahr von Mitte Oktober bis Mitte März!  
Turnhalle Königsweg 88  
Anmeldung über das AZ, Tel. 0431 64980-50  
1,- € pro Person und Termin

**Angeleitete Gruppe für Spielsucht, andere Süchte und Depression**  
16.30-18.30 Uhr  
wöchentlich  
3,- € pro Person im Monat  
*Oliver Wessel*

**Gesprächsgruppe**  
17.30-19.00 Uhr  
wöchentlich  
3,- € pro Person im Monat

**MITTWOCH**

**Selbsthilfegruppe „Depression und Angst I“**  
17.15-19.15 Uhr  
wöchentlich  
3,- € pro Person im Monat  
*Björn Nickels*

**Selbsthilfegruppe „Depression und Angst II“**  
17.15-19.15 Uhr  
wöchentlich  
3,- € pro Person im Monat  
*Bianca Lorenz, Uwe Hilbert*

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit ADHS/ADS**  
18.00-20.00 Uhr  
14-täglich  
Kosten: 3,- € pro Person im Monat

**Selbsthilfegruppe „Depression, Ängste und soziale Phobien“**  
19.30-21.30 Uhr  
wöchentlich  
Kosten: 3,- € pro Person im Monat  
*Martina Prüß*

**DONNERSTAG**

**Walkinggruppe „Chopsticks“**  
Nordic Walking  
14.00-15.00 Uhr (November bis April)  
16.00-17.00 Uhr (Mai bis Oktober)  
wöchentlich  
Anmeldung über den Aushang im Café Lü  
*Klaus Lukkes*

**Recoverygruppe**  
14.00-15.30 Uhr, 14-täglich  
Tagesstätte Chance Elisee  
Elisabethstraße 55  
Anmeldung unter: 0431 22071-0

**Selbsthilfegruppe für Spielsucht, andere Süchte und Depression**  
17.00-19.15 Uhr  
wöchentlich  
3,- € pro Person im Monat

**Selbsthilfegruppe – Landesverband der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker**  
17.30-19.30 Uhr  
jeden 2. Donnerstag im Monat  
3,- € pro Person im Monat

**Trauer-Selbsthilfegruppe**  
17.30-19.00 Uhr  
Am 1. Donnerstag im Monat

**Selbsthilfegruppe – Landesverband der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker**  
18.15-20.15 Uhr  
jeden 4. Donnerstag im Monat  
3,- € pro Person im Monat

**FREITAG**

**Frühstücks-Buffet /Café**  
10.30-12.00 Uhr  
wöchentlich  
4,00 € pro Person  
Anmeldung bis Mi. 15.00 Uhr  
max. 30 Personen

**Selbsthilfegruppe „Kieler Welle“**  
Selbsthilfegruppe, die für die meisten psychischen Erkrankungen offen ist  
19.00-21.00 Uhr  
Wöchentlich  
Anmeldung:  
[kielerwelle@gmail.com](mailto:kielerwelle@gmail.com)

**SAMSTAG**

**Selbsthilfegruppe „Du bist nicht alleine“**  
17.00-19.00 Uhr  
für Menschen mit Depressionen, Ängsten oder auch Adipositas  
14-täglich  
3,00 € pro Person im Monat  
Anmeldung: [dubistnichtalleinekiel@gmail.com](mailto:dubistnichtalleinekiel@gmail.com)

**Volleyballgruppe**  
18.00-22.00 Uhr, wöchentlich  
Turnhalle der Klaus-Groth-Schule, Winterbeker Weg 45  
Anmeldung unter:  
[www.freizeitgruppe-kiel.de](http://www.freizeitgruppe-kiel.de)  
1,- € pro Person und Termin

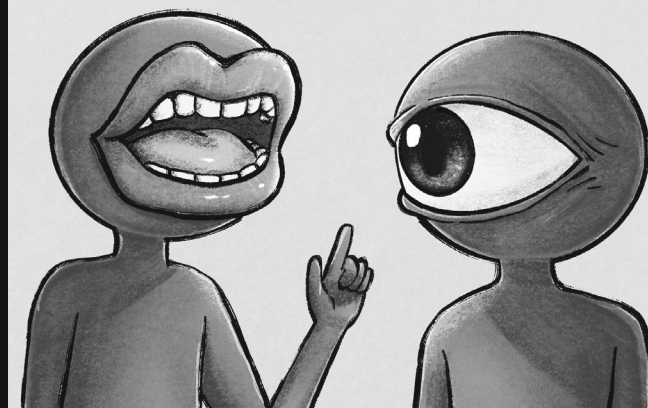
**SONNTAG**

**Malgruppe**  
14.00-16.00 Uhr  
wöchentlich im Ergotherapieaum  
3,- € pro Person im Monat  
*Christiane Laging, Thomas Mandewirth*

**Bewegung & Begegnung für seelisch herausgeforderte Menschen**  
14.00-16.00 Uhr,  
Anmeldung über:  
Tel. 0175 47 585 96  
Sporthalle Ricarda-Huch-Schule, 1,- € pro Person und Termin  
*Sven Frank*

**\*Anmeldung und weitere Information unter 0431 64980-50**

\*Sämtliche Gruppenangebote finden im AZ statt, ansonsten ist die Adresse angegeben. Bei Gruppen mit 14-tägigem Rhythmus die Termine bitte telef. unter **0431 64980-50** oder direkt im AZ erfragen. Auch offene Gruppen haben eine max. Platzzahl – rufen Sie uns gerne an, wenn Sie wissen möchten, ob in einer bestimmten Gruppe noch Platz frei ist. Danke!



## Das Beschwerde- und Vorschlagswesen des KIELER FENSTER

Konflikte sind Bestandteil unseres Alltags und unvermeidlich im menschlichen Miteinander. Es ist uns wichtig, dass diese Konflikte offen ausgetragen werden können und dass die Nutzer\*innen des KIELER FENSTER und auch ihre Angehörigen die Möglichkeit haben, ihre Beschwerden und auch ihre Verbesserungsvorschläge vorzubringen. Das interne Beschwerde- und Vorschlagswesen des KIELER FENSTER bietet hierfür den Rahmen und hat das Ziel, bei einem auftretenden Konflikt einvernehmliche Lösungen zwischen allen Beteiligten herbeizuführen.

### Wie können Sie Beschwerden und Vorschläge einbringen?

Bitte versuchen Sie zunächst, Ihren Konflikt oder Ihren Vorschlag mit den Mitarbeiter\*innen Ihrer Einrichtung direkt zu klären. Gewünscht ist dabei eine Konfliktlösung vor Ort. In jeder Abteilung des KIELER FENSTER stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, um Ihre Anliegen einzubringen.

- Sie suchen ein persönliches Gespräch mit den hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen der Abteilung oder der Abteilungsleitung.
- Sie nutzen die Vollversammlungen/Hausversammlungen, um Ihre Interessen einzubringen.
- Sie wenden sich an die gewählten Nutzersprecher\*innen, Bewohner- und Werkstatträte.
- Sie formulieren Ihr Anliegen schriftlich und werfen es in den Beschwerdekasten.
- Sie wenden sich an den Vorstand oder den Aufsichtsrat des KIELER FENSTER.
- Sie wenden sich direkt an den unabhängigen internen Beschwerderat des KIELER FENSTER: Dieser ist unter anderem besetzt mit Nutzer\*innen, Angehörigen, einem/einer Vertreter\*in des Aufsichtsrats, hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen und neutralen Vertreter\*innen.

Welchen Weg Sie auch wählen, wir werden versuchen, möglichst schnell eine konstruktive Lösung zu finden. Anonyme Beschwerden werden allerdings nicht bearbeitet. Informationsbroschüren zum Beschwerderat liegen in allen Abteilungen des KIELER FENSTER aus oder können im Empfangsbüro telefonisch unter **Tel. 0431 64980-50** angefordert werden.

## Psychosoziale Beratungsstelle

In unserer Beratungsstelle erhalten Sie unbürokratisch fachkundige Beratung und Informationen bei psychischen und sozialen Fragen. In einer ausführlichen Erstberatung finden wir gemeinsam die Hilfen, die zu Ihnen passen. Wir informieren Sie über die psychosozialen oder therapeutischen Institutionen, bei denen Sie weitergehende Unterstützung bekommen. Die Beratungsstelle ist besonders auch für Menschen da, die sich in einer akuten Krise, in einer Sackgasse in ihrem Leben befinden. Wir geben Ihnen erste Hilfestellung und besprechen mögliche Wege, wieder aus der Sackgasse herauszukommen. In Notfällen können Sie bei uns kurzfristig Termine für ein unterstützendes Gespräch erhalten. Was wir im Ambulanten Zentrum nicht anbieten: Psychotherapie und medizinische Behandlung. Hierfür müssten Sie sich bitte mit unserer Tagesklinik oder unter bestimmten Voraussetzungen mit der PIA in Verbindung setzen. Gerne aber beraten wir Sie dazu! Ein Erstgespräch ist immer kostenfrei, für Folgeberatungen bitten wir um Spenden ab 5,- €.

### Ihre Berater\*innen

Silke Neumann, Julia Kirschning, Rudolf Müller, Anton Flaschke, Sven Klemsen, Oliver Wessel

### Terminvereinbarung unter Tel. 0431 64980-50

Montag	9.00–14.00 Uhr
Dienstag	9.00–12.00 Uhr und 15.00–17.00 Uhr
Mittwoch	9.00–12.00 Uhr und 15.00–17.00 Uhr
Donnerstag	9.00–12.00 Uhr und 15.00–17.00 Uhr
Freitag	9.00–14.00 Uhr



Wir bieten auch die Möglichkeit der Onlineberatung:  
**kieler-fenster.onlineberatung.net**

Beratungsangebote finden auch in der Tagesstätte Chance Elisee, Elisabethstraße 55 in Kiel-Gaarden statt: Montag und Dienstag von 14.00–16.00 Uhr (Russisch und Deutsch), Donnerstag von 12.00–17.00 Uhr (Arabisch, Kurdisch, Deutsch). Bitte vereinbaren Sie hierfür telefonisch einen Termin unter 0431 22071-10.

## Angebote für Angehörige

Im AZ finden auch Angehörige und Freund\*innen psychisch erkrankter Menschen fachliche Unterstützung. Zurzeit bieten wir an:

### Einzelberatung

Wir geben Informationen zu allen Themenbereichen, die sich durch die Erkrankung des Familienmitgliedes ergeben (z. B. Informationen über Krankheitsbilder, Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten in Kiel, Betreuungsrecht etc.). Sie erhalten zudem ausführliche Beratung, um Probleme zu besprechen, die sich im Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied ergeben.

Ihre Berater: Anton Flaschke, Sven Klemsen, Rudolf Müller

### Selbsthilfegruppen der Angehörigen psychisch Kranker

In diesen Selbsthilfegruppen treffen sich alle Angehörigen, die als Eltern, Ehepartner\*innen, Geschwister, erwachsenes Kind oder Freund\*in mit den Problemen konfrontiert werden, die durch psychische Erkrankungen entstanden sind oder entstehen können. Ziel dieser Gruppen ist, einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch herbeizuführen, sich gegenseitig zu unterstützen und letztlich auch Expert\*innen in eigener Sache zu werden. Thematisch geht es z. B. um Handlungsmöglichkeiten in Krisen, Informationsaustausch über Krankheitsbilder und den Umgang mit der betroffenen Person oder rechtliche Hintergründe. Im Ambulanten Zentrum treffen sich eine offene Gruppe für Angehörige und zwei Gruppen für Eltern.

**Zeit:** von 17.30 bis 19.30 Uhr  
**Ort:** jeden 1. Donnerstag im Monat im Schneckenraum der Tagesklinik im 1. Stock, Alte Lübecker Chaussee 1.  
 Für die Gruppen am 2. und 4. Donnerstag müssen Sie sich bitte im AZ anmelden unter Tel: 0431 64980-50.  
**Kosten:** 3,- € pro Person im Monat

Trialogisches Seminar (siehe Seite 26)

Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, »Profis« und Interessierte referieren und diskutieren gemeinsam über psychische Erkrankungen und verwandte Themen am »runden Tisch«.

## Nutzer\*innenbeteiligung im AZ

Für Nutzer\*innen des AZ bestehen vielfältige Möglichkeiten, direkt auf das Geschehen Einfluss zu nehmen. Unter anderem geschieht dies über die 4-mal im Jahr stattfindenden Vollversammlungen, in denen sich Nutzer\*innen und Mitarbeiter\*innen offen austauschen, diskutieren und informieren. Auch in anderen Bereichen ist ein Engagement möglich:

- Öffnung des AZ in Selbsthilfe
- Planung und Durchführung von Gruppenangeboten
- Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen und Arbeitskreisen
- ehrenamtliche Arbeit im Garten
- Mithilfe beim Auf- und Abbauteam
- Einführung von neuen Nutzer\*innen
- und als gewählte Besuchersprecher\*innen

### Nutzersprecher\*innen im Ambulanten Zentrum

Aus dem Kreis der Nutzer\*innen der Begegnungsstätte des AZ werden zwei Nutzersprecher\*innen gewählt, die vielfältige Aufgaben übernehmen. Sie sind Vertrauenspersonen, Ansprechpartner\*innen und Interessenvertretung der Nutzer\*innen des AZ und zugleich ein Bindeglied zwischen diesen und den hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen. Sie nehmen Lob, Kritik, Anregungen und Ideen entgegen und leiten Beschwerden an die zuständigen Stellen weiter. Sie unterstützen Nutzer\*innen dabei, sich Gehör zu verschaffen, unterliegen der Schweigepflicht und handeln vertraulich. Das Amt der Nutzersprecher\*innen ist eine ehrenamtliche Tätigkeit, für die eine Besetzung durch eine Frau und einen Mann anzustreben ist. Gewählt wird im Rahmen der regelmäßig stattfindenden Vollversammlungen – das Amt dauert ein Jahr.

**Unsere aktuellen Nutzersprecher\*innen: Susanne Michaels und Michael Stern**

### Vollversammlung

Viermal im Jahr, ca. alle drei Monate, versammeln wir uns im Sofaraum des Ambulanten Zentrum zur sogenannten Vollversammlung (VV), um gemeinsam über diverse Themen zu diskutieren. Alle Menschen die das AZ nutzen sind hier herzlich willkommen! Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand zu den Stammnutzer\*innen zählt oder vielleicht sogar das erste Mal im AZ anwesend ist. Auf der VV tauschen wir uns aus, es gibt Veranstaltungsinformationen, hier werden immer im Februar die Nutzersprecher\*innen gewählt und natürlich ist auf der VV auch Platz für Kritik, Wünsche und Verbesserungsvorschläge. Die Vollversammlungen finden zu den jeweiligen Terminen immer donnerstags von 15.00-16.30 Uhr im Sofaraum statt. Hier die restlichen Termine für das Jahr 2024: 16.05. – 08.08. – 14.11.

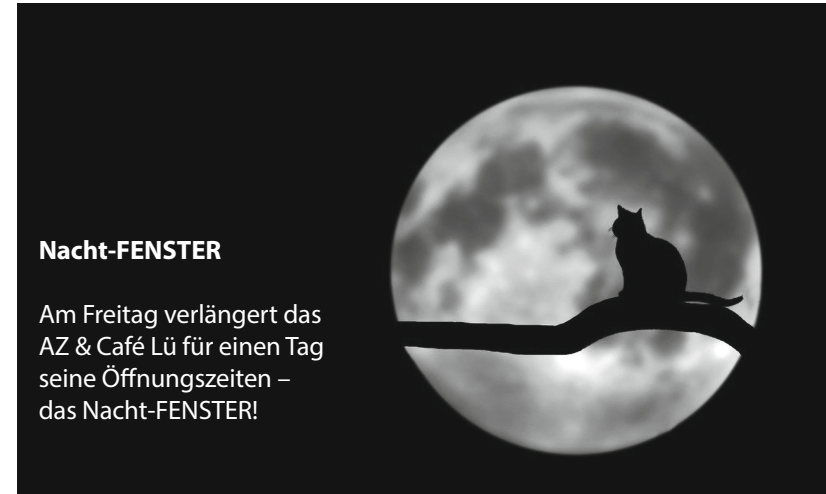
## Dialogische Seminare

### Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, »Profis« und Interessierte diskutieren

Das Dialogische Seminar ist aus dem sogenannten Psychoseseminar hervorgegangen, welches 1995 in Kiel ins Leben gerufen wurde. Gegründet von engagierten Psychiatrieerfahrenen, Angehörigen und psychiatrisch Tätigen, ist das Seminar ein Ort des gegenseitigen Austauschs und der Diskussion, dem Erzählen von Wahrnehmungen und Erlebnissen, mit dem Ziel, das Verständnis für die Sichtweisen des jeweilig anderen zu erweitern. Im Dialogischen Seminar treffen sich psychiatrieerfahrene Menschen, Angehörige (Eltern, Kinder, Partner\*innen oder Freunde), professionelle Helfer\*innen bzw. Mitarbeiter\*innen psychosozialer Einrichtungen sowie weitere Interessierte wie z. B. ehrenamtlich Tätige, Student\*innen, Praktikant\*innen und alle anderen Mitbürger\*innen.

Wir haben das Ziel, uns darüber auszutauschen, wie psychische Probleme zu verstehen sind und wie entsprechende Hilfen aussehen können. Ängste und Vorurteile gegenüber dem Thema Psychiatrie sollen abgebaut und gegenseitiges Verständnis und Toleranz gefördert werden. Wir möchten Menschen, die schwierige Lebenserfahrungen gemacht haben, die Möglichkeit geben, sich Gehör zu verschaffen und allen Bürger\*innen eine Möglichkeit bieten, sich über psychiatrische Themen zu informieren. Im Dialogischen Seminar hat jeder Teilnehmende das Recht, anonym zu bleiben. Eine Redepflicht besteht nicht – wer nur zuhören möchte, ist genauso willkommen wie diejenigen, die mitdiskutieren möchten oder Fragen haben. Nach Möglichkeit wird die Diskussion über die wechselnden Themen durch kurze Vorträge aus den unterschiedlichen Blickwinkeln eröffnet.

Die Termine ab Herbst 2024 sind noch in Planung und werden rechtzeitig auf unserer Website und auf Facebook zu finden sein. Wir treffen uns wieder wie früher persönlich zum Dialogischen Seminar, aber an einem neuen Ort: In den neuen Räumen des KIELER FENSTER in der Hamburger Chaussee 4, im 3. Stock. Alle sind hiermit herzlich eingeladen, um vor Ort zu diskutieren und sich auszutauschen! Zeit: Immer von 18.15-20.15 Uhr. Zugleich ermöglichen wir bei allen Terminen die digitale Teilnahme. Alle vier Dialogtermine finden somit als Hybridveranstaltung statt. Die Zugangsdaten für die Online-Teilnahme sind rechtzeitig auf der website des KIELER FENSTER zu finden unter [www.kielerfenster.de](http://www.kielerfenster.de). Das Dialogische Seminar des KIELER FENSTER wird organisiert und durchgeführt mit der Aktionsgemeinschaft Handlungsplan ([www.agh-sh.de](http://www.agh-sh.de)).



### Nacht-FENSTER

Am Freitag verlängert das AZ & Café LÜ für einen Tag seine Öffnungszeiten – das Nacht-FENSTER!

Am Freitag 19. April 2024 verlängert das AZ & Café LÜ für einen Tag seine Öffnungszeiten – das Nacht-FENSTER!

Geöffnet ist wie immer ab 12.00 Uhr, aber der Tresen wird um 17.00 Uhr schließen. Von 17.00 bis 19.00 Uhr erledigen wir die Vorbereitungen, das AZ bleibt bis auf den Café-Tresen geöffnet.

Ab 19:00 Uhr geht es dann rund bis 00:00 Uhr mit viel Musik, lecker Essen, Kaffee & Kuchen und anderen schönen Dingen.

**Zeit:** Freitag 19. April 2024 von 19.00-00.00 Uhr

**Ort:** Café & Sofaraum des Ambulanten Zentrum

**Eintritt:** Frei

**Offen für alle - eine Anmeldung ist nicht nötig, kein Eintritt. Speisen und Getränke werden einzeln verkauft.**

## DVD-Filmvorführung mit anschließender Diskussion

»Expedition Depression«  
Ein Dokumentar-Filmprojekt der Deutschen DepressionsLiga



### Dokumentarfilm, Deutschland 2023

Fünf junge Menschen auf außergewöhnlicher Reise: Zwei Wochen waren Jacqueline, Julia, Charis, Christoph und Christoph gemeinsam durch Deutschland unterwegs – auf den Spuren ihrer Depression. Sie besuchten eine Kinder- und Jugendpsychiatrie-Klinik, campierten auf Zeltplätzen, machten eine Alpenwanderung und erlebten einen Sporttherapie-Tag. Fünf junge Männer und Frauen haben sich aufgemacht zur „Expedition Depression“. Ergebnis dieser Reise ist das gleichnamige Roadmovie von Michaela Kirst und Axel Schmidt, das in Kooperation mit der Deutschen DepressionsLiga e.V. (DDL) und mit finanzieller Unterstützung des AOK-Bundesverbandes entstanden ist sowie von sagamedia produziert wurde.

**Zeit:** Dienstag 23.04.2024 von 18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Sofaraum des Ambulanten Zentrums

**Länge:** 90 Minuten + Diskussion im Anschluss

**Eintritt:** frei

**Deutsche Depressions Liga:** <https://depressionsliga.de/>

## Flohmarkt im Ambulanten Zentrum

Wir veranstalten im Ambulanten Zentrum wieder einen Flohmarkt, am Freitag der 03.05.2024 von 13.00-17.30 Uhr. Teilnehmen dürfen alle die etwas zu verkaufen haben, egal ob es sich z. B. um Bücher, Kleidung, Haushaltsgegenstände, Deko, Geschirr oder Selbstgebasteltes handelt. Standgebühren werden nicht erhoben. Bei gutem Wetter findet der Flohmarkt draußen im AZ-Garten statt, bei Regen im Gebäude. Im Café Lü gibt es wie immer leckeren Kuchen, Torte und Kaffee. Nach Möglichkeit bitte eigene Tische mitbringen und um Anmeldung wird gebeten. Bis dann!

**Zeit:** Freitag der 03.05.2024 von  
13.00-17.30 Uhr

**Ort:** Im Garten des Ambulanten Zentrum, Alte Lübecker Chaussee 1, 24114 Kiel (Parkplätze bitte in der Umgebung suchen)

**Anmeldung für Verkäufer\*innen:**

Per E-mail über [az-mail@kieler-fenster.de](mailto:az-mail@kieler-fenster.de) oder telefonisch unter **0431-64 98050**.

Möglichst bitte eigene Tische oder eine Decke mitbringen.



## Infoveranstaltung zur Selbsthilfe-App COGITO – Die Zahnbürste für die Seele

Sich um das eigene mentale Wohlbefinden zu kümmern ist ein bisschen wie Zähneputzen: Wir sollten es täglich tun, sonst bringt es wenig.

COGITO ist eine kostenlose Selbsthilfe-App die von Psycholog\*innen des UKE Hamburg-Eppendorf entwickelt wurde. Sie richtet sich an Personen mit oder ohne psychische Probleme (z.B. Betroffene, Angehörige, Profis, Alle).

Ziel der App ist die Stärkung des mentalen Wohlbefindens und des eigenen Selbstwertgefühls. Dafür erhält man über die App täglich ein oder zwei Selbsthilfe-Übungen. Die Übungen nehmen nur wenige Minuten in Anspruch und können leicht in den Alltag integriert werden.

Die App eignet sich u.a. zur Überbrückung von Wartezeiten auf einen Therapieplatz, zur Nachsorge nach einer abgeschlossenen Behandlung oder einfach um die eigene seelische Gesundheit zu stärken und zu erhalten. In der Veranstaltung werden die App und ihre Funktionen kurz anhand eines Films vorgestellt. Anschließend können Fragen gestellt werden und ein Austausch darüber stattfinden.

**Zeit:** Mittwoch, 29.05.2024 von 15.00-ca.16.30 Uhr

**Ort:** Sofaraum des Ambulanten Zentrum

**Zielgruppe:** Betroffene, Profis, Angehörige, Alle

**Referent:** Daniel Hoppmann (Dipl. Sozialpädagoge, Fachreferent KIELER FENSTER)

**Eintritt:** frei, Anmeldung nicht erforderlich



## 8. Kieler MUT-LAUF

Auch 2024 wird es wieder einen Kieler MUT-LAUF geben. Dann bereits zum achten Mal und wie immer am letzten Samstag vor Beginn der Kieler Woche: **Samstag der 15.06.2024.**

Der MUT-LAUF, organisiert vom KIELER FENSTER, dem LTV Kiel-Ost und der Kibis Selbsthilfekontaktstelle Kiel, ist ein Lauf-Event ohne Leistungsanspruch und Zeitmessung für die Entstigmatisierung von Menschen mit Depression und anderen seelischen Erkrankungen. Wir wollen durch diese Aktion den Themen Depression & psychische Erkrankung vermehrte Aufmerksamkeit verschaffen und der Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Störungen entgegenwirken.

Bewegung und Sport sind neben medizinischen & therapeutischen Maßnahmen hervorragend geeignet, um präventiv zu wirken und üben einen positiven Einfluss auf psychische wie somatische Störungen aus. Daher wollen wir mit dem MUT-LAUF Menschen mit und ohne Depressionen dazu ermutigen, sich sportlich zu betätigen und in den Kontakt mit anderen Menschen zu treten. Auch Menschen die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, sowie blinde Menschen und Menschen mit einer Sehbehinderung sind herzlich willkommen am Lauf teilzunehmen.

Auf dem zeitgleich stattfindenden Markt der Möglichkeiten präsentieren sozialpsychiatrische Anbieter, Selbsthilfegruppen, Kliniken, Sportvereine etc. ihre Angebote – Ratsuchende können sich hier eingehend über seelischen Erkrankungen und Hilfsmöglichkeiten informieren. Zudem wird der Markt für ein kulinarisches und musikalisches Angebot sorgen und auch Angebote für Familien beinhalten.





**Wir freuen uns sehr darüber, dass die Schirmherrschaft des MUT-LAUF 2024 wieder von Kiels Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer übernommen wird.**

**Ein großer Dank geht an die AOK NORDWEST, ohne deren großzügige finanzielle Unterstützung diese Veranstaltung nicht möglich wäre.**

**Der MUT-LAUF ist Teil des Aktionsprogramm der MUT-TOUR, von Sebastian Burger.**

**Veranstaltungsort / Datum: Auf den Kieler Moorteichwiesen am Samstag den 15.06.2024.**

**Startzeiten / generelle Zeiten:**

**13.30-19.30** Uhr Markt der Möglichkeiten

**15.00 Uhr:** Start des Kids MUT-LAUF, 830 Meter für 3-7-Jährige.

**16.00 Uhr** Startschuss MUT-LAUF / 1,55 km Runden bis **18.00 Uhr.**

Gegen **17.30 Uhr** wird es Live-Musik geben und zum Ende hin erfolgt die große Tombola unter allen Läufer\*innen.

**Veranstaltungsende um 19.30 Uhr.**

**Anmeldung zum Lauf:** Sie haben zwei Möglichkeiten sich anzumelden – einmal über das bekannte Davengo-Portal über diesen Link (<https://www.davengo.com/event/overview/8-mut-lauf-2024>). Damit verbunden ist die Veröffentlichung einer Teilnehmer\*innen-Liste im Internet mit Namen, Vornamen und Geschlecht der Läufer\*innen. Oder sie melden sich persönlich vor Ort im Ambulanten Zentrum an (Alte Lübecker Chaussee 1, 24114 Kiel - Mo.-Fr. 9-12, Di.-Do. 15-17 Uhr), ohne die Veröffentlichung im Internet.

**Anmeldeschluss zum Lauf:** Bis einschließlich Sonntag der 09.06.2024, begrenzte Teilnehmerzahl: 350 Erwachsene, 100 Kinder

**Startgebühren:** MUT-LAUF 8,- €. Kids MUT-LAUF 4,- €. Die kompletten Startgebühren werden für Tombola Preise verwendet – die Startnummer ist automatisch die Losnummer.

**Anmeldung für den Markt der Möglichkeiten bis Freitag 31. Mai 2024 (Tische/Stühle sowie Pavillon bitte selber mitbringen):**

[mutlauf2024@kieler-fenster.de](mailto:mutlauf2024@kieler-fenster.de)

**Anfahrt & Parkplätze:** mit öffentlichen Verkehrsmitteln / Anreise mit ÖPNV, Haltestelle Rondeel, Linie 61, 62, 501 und 502 in Richtung Flintbek-Molfsee.

**Anreise per PKW:** über die Johann-Meyer Straße direkt. Ca. 50 öffentliche Plätze sind in der Johann-Meyer Straße 20 zu finden – 24114 Kiel oder beim Haus des Sports im Winterbeker Weg 49.

<https://www.mut-lauf.de/>





## Kleider- und Bücherbörse im AZ

Der Schrank quillt über mit Kleidung die keiner mehr tragen will? Alle Bücher sind gelesen und niemand weiß wohin damit? Das Ambulante Zentrum veranstaltet am Donnerstag den 12. September 2024 eine Kleider- und Bücherbörse und wir freuen uns sehr über ihre und eure Spenden!

Wenn sie Bücher, Kleidung aber auch CDs, DVDs und Blu-rays loswerden wollen, nehmen wir Ihre Spende gerne entgegen ab Mittwoch den 04.09.2024, in der Zeit von Mo – Fr von 9.00-18.00 Uhr. Die Einnahmen verwenden wir für die Arbeit des Ambulanten Zentrum und des Café Lü.

**Zeit:** Donnerstag der 12.09.2024 von 13.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Ambulantes Zentrum, Alte Lübecker Chaussee 1

## Vorankündigung für Oktober

### Herbstbasar im Ambulanten Zentrum

Beim Herbstbasar werden unter anderem selbst hergestellte Produkte verkauft, wie z.B. Schmuck, Karten, Gehäkeltes, Deko und viele andere Dinge. Auch weihnachtliche Produkte dürfen gerne verkauft werden. Teilnehmen dürfen wie immer alle und Standgebühren werden nicht erhoben. Das Café Lü bietet passend dazu herbstlichen Kuchen und Torten an, sowie Getränke zu kleinen Preisen.

**Zeit:** Donnerstag 10.10.2024 von 13.00-17.30 Uhr

**Ort:** Sofaraum des Ambulanten Zentrum

**Anmeldung für Verkäufer\*innen:** Per E-Mail über [az-mail@kieler-fenster.de](mailto:az-mail@kieler-fenster.de) oder telefonisch unter 0431-64 98050. Keine Standgebühren.



## Manchmal tut es gut, ein Sachbuch zu lesen

... oder einfach mal in einem zu blättern. Es kann hilfreich sein, von anderen Menschen zu wissen, denen es ähnlich geht, oder sich zu informieren, wie eigentlich der Stand der Dinge ist, was es für Möglichkeiten gibt – vielleicht ein Weg zu besserem Wohlbefinden und zu mehr Selbstsicherheit. In diesem Sinne sind Sie herzlich eingeladen, in der Leih-Fachbücherei zu stöbern.

Sie finden bei uns Nachschlagewerke wie z. B. den Brückenschlag (*»Zeitschrift für Sozialpsychiatrie, Literatur und Kunst«*, *Der Brückenschlag versucht »Brücken zu schlagen« zwischen*

*Profis und Angehörigen und vor allem Psychiatrie-Erfahrenen*) und eine Auswahl an Büchern aus folgenden Bereichen:

- Krankheitsbilder
- Angehörige
- Frauen
- Männer
- Tod und Trauer
- und einiges mehr

**Leihfrist:** 3 Wochen,  
*Verlängerung möglich*

**Leihgebühr:** 0,50 € pro Buch

**Pfand:** 5,00 € pro Buch

### Unsere aktuellen Öffnungszeiten:

Montag	12.00–14.00 Uhr
Dienstag	10.00–12.00 und 15.00–17.00 Uhr
Mittwoch	15.00–17.00 Uhr
Donnerstag	15.00–17.00 Uhr
Freitag	12.00–14.00 Uhr



## BaÜ (Betreuung am Übergang)

Dieses ambulante Unterstützungsangebot ist unbürokratisch, kostenfrei und auf Wunsch aufsuchend (Klinik, Hausbesuch). Eine begleitende Nachsorge/Orientierungshilfe ist oft hilfreich und für die eigene Stabilisierung wichtig, wenn man als psychisch erkrankter Mensch z. B.

- gerade aus einer vollstationären Versorgungsklinik/Reha-Klinik entlassen wurde,
- aus einer betreuten Wohngemeinschaft, einem Wohnheim oder aus dem Elternhaus (erstmalig) ausgezogen ist.

Dieses selbstbestimmte Beratungs- und Betreuungsangebot kann auch für eine kurze Zeitspanne genutzt werden. Das Beratungsangebot gilt gleichsam für Angehörige. Gerne wird ebenso ein trägerunabhängiger Überblick über das gesamte sozialpsychiatrische Hilfsangebot in Kiel und Umland vermittelt. Zu den angegebenen Sprechzeiten bin ich persönlich oder telefonisch wie folgt zu erreichen:

- Dienstag bis Freitag von 12.00-13.00 Uhr im AZ unter Tel. 0431 64980-32 (Rudolf Müller) und Montag von 12.00-13.00 Uhr im AZ unter Tel. 0431 64 980-34 (Sven Klemsen)
- Gerne auf Anfrage über den Sozialdienst des ZIP Kiel, Zentrum für Integrierte Psychiatrie
- Gerne auf Anfrage in der Fachklinik in Heiligenhafen, Friedrich-Ebert-Straße 100
- Außerdem turnusmäßig zur Entlassungsvorbereitung in der Gesundheitstrainingsgruppe der Tagesklinik des KIELER FENSTER
- Auf Anmeldung auch dienstags in Kiel-Gaarden in den Räumen der Tagesstätte Chance Elisee (Elisabethstraße 55)

Nach Absprache komme ich zu Ihnen auf die Station, ins Amt, in die Einrichtung, ins Team, nach Hause oder in die Praxis. Auf Wunsch kann die Betreuung auch von einer weiblichen Person übernommen werden.

*Ich freue mich auf Ihre Anfrage!  
Gruß, Rudolf Müller*

## Was ist eigentlich SOZIOThERAPIE ?

Soziotherapie ist eine ambulante Betreuungs- und Beratungsleistung, die von einem/einer dafür zugelassenen Facharzt/Fachärztin, auch von einem/einer Hausarzt/Hausärztin (bis zu 5 Std.) und ab dem 1. Juli 2017 gleichfalls von einem/einer zugelassenen Psychotherapeut\*in verordnet werden kann. Seit Ende 2021 besteht hierzu für Schleswig-Holstein auch ein Rahmenleistungsvertrag mit den Krankenkassen. Auch Psychiatrische Institutsambulanzen können neuerdings eine Verordnung ausstellen, ebenso wie Fachkliniken im Zuge des sogenannten Entlassungsmanagements für die ersten Tage nach der Entlassung. Hierauf besteht ein Anspruch gemäß § 37 a ff SGB V.

### Für welche Personen ist diese Hilfe gedacht?

Soziotherapie ist für Menschen gedacht, die schwer psychisch erkrankt sind. Ziele dabei sind u. a. weitere Klinikaufenthalte möglichst zu vermeiden oder zu verkürzen, dabei zu unterstützen und zu befähigen, eine medizinische Behandlung selbständig in Anspruch zu nehmen, Alltagsangelegenheiten besser zu regeln, sich soziale Angebote zu erschließen und im eigenen Wohnraum eigenverantwortlich leben zu können.

### Wie finde ich jemanden, der mir Soziotherapie verordnen kann?

Ihre Krankenkasse ist verpflichtet, Ihnen darüber konkrete Auskunft zu geben.

### Was kostet mich das?

Soziotherapie ist eine einkommens- und vermögensunabhängige Leistung der Krankenkassen. Sie zahlen im Rahmen der gesetzlichen Zuzahlung 5,- bis max. 10,- € pro Soziotherapietag. Sind Sie zuzahlungsbefreit, ist die Leistung kostenfrei.

### Wie lange kann eine Soziotherapie dauern?

Bis zu 120 Std. über einen Gesamtzeitraum von drei Jahren. In begründeten Einzelfällen kann es darüber hinaus eine weitere Verordnung geben.

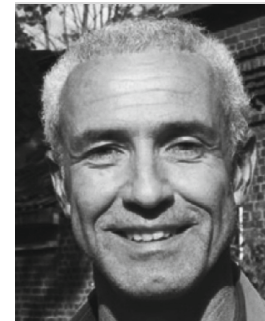
### Wie kann ich mir Soziotherapie konkret vorstellen?

Ein/e Soziotherapeut\*in begleitet Sie meist über Monate z. B., um zu motivieren, zu entlasten, selbständiges Handeln zu trainieren, ein besseres Krankheitsverständnis zu entwickeln, Ihre sozialen Kompetenzen zu stärken, weitere Therapieleistungen einzuleiten, Ihnen bei der Existenzsicherung zu helfen, Ihre Lebensqualität zu erhöhen, bei einer Tagesstru-

rierung zu helfen und eine sinnhafte Beschäftigung zu finden. Außerdem hilft sie dabei, persönliche Ziele zu entwickeln und umzusetzen. Das soziale Umfeld wird dabei nach Wunsch und Möglichkeit mit einbezogen.

### Haben Sie Interesse oder weitere Fragen?

Dann wenden Sie sich dazu bitte an:



**Rudolf Müller**  
Dipl.-Sozialpädagoge

Sprechzeiten:  
Dienstag bis Freitag  
12.00–13.00 Uhr  
unter Tel. 0431 64980-32/50



**Markus Hör**  
Fachpfleger für Psychiatrie, Soziotherapie

Sprechzeiten:  
Dienstag von 8.30 bis 9.00 Uhr  
Donnerstag von 13.00–13.30 Uhr  
unter Tel. 0431 64980-55  
m.hoer@kieler-fenster.de

**Ambulante, individuell am Betreuungsbedarf orientierte Hilfen in der eigenen Wohnung**

## Ambulant Betreutes Wohnen

Wir begleiten psychisch erkrankte Menschen langfristig und kontinuierlich ambulant in ihrer eigenen Wohnung. Die Unterstützung richtet sich nach dem individuellen Hilfebedarf und wird in unterschiedlichen Betreuungsintensitäten angeboten. Falls Sie nach einem längeren Klinikaufenthalt oder nach einer teilstationären Betreuung wieder in der eigenen Wohnung leben möchten, sich aber bei der Bewältigung Ihres Alltags überfordert fühlen und Unterstützung benötigen, können Sie sich an uns wenden. Wir beraten und unterstützen je nach Bedarf in folgenden Lebensbereichen:

- Selbstversorgung in der eigenen Wohnung
- Psychische Stabilisierung
- Selbsthilfe und eigenverantwortlicher Umgang mit der Erkrankung
- Unterstützung bei der Suche nach Ärzt\*innen/Therapeut\*innen
- Tages- und Wochenstruktur
- Freizeitgestaltung, Soziale Kontakte
- Berufliche Entwicklung
- Haushaltsführung
- Hilfe bei der Lösung finanzieller Probleme
- Behördenangelegenheiten
- Kriseninterventionen

### Wie können Sie das Ambulant Betreute Wohnen kennen lernen

Hierzu wenden Sie sich bitte direkt an den ambulanten Stützpunkt, der in der Nähe Ihres Wohnortes liegt. Gern können Sie an jedem Standort telefonisch erfragen, welches Team regional für Sie zuständig ist.

#### Ambulant Betreutes Wohnen Mitte

Hamburger Chaussee 4  
24114 Kiel  
Tel.: 0431 64980-40  
E-Mail: bw-mitte@kieler-fenster.de

#### Ambulant Betreutes Wohnen Nord

Holtener Straße 360  
24106 Kiel  
Tel.: 0431 5302250-40  
E-Mail: bw-nord@kieler-fenster.de

#### Ambulant Betreutes Wohnen Ost

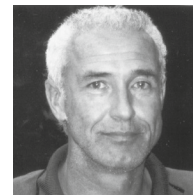
Augustenstraße 59  
24143 Kiel  
Tel.: 0431 979900-60  
E-Mail: bw-ost@kieler-fenster.de

**Für den Bereich Begegnungsstätte, Beratung und Betreuung am Übergang sind für Sie da**



#### Silke Neumann

Dipl.-Sozialpädagogin | Teamleitung  
Begegnungsstätte, Beratung  
**Sprechzeiten:** Fr 12–13 Uhr  
☎ 64980-50



#### Rudolf Müller

Dipl.-Sozialpädagoge, Case Manager  
Betreuer am Übergang, Beratung, Soziotherapie  
**Sprechzeiten:** Di–Fr 12–13 Uhr  
und auf Anfrage über den Sozialdienst im ZIP  
☎ 64980-32



#### Anton Flaschke

Dipl.-Sozialpädagoge, systemischer Berater  
Beratung, Begegnungsstätte,  
Gruppen, Angehörige  
**Sprechzeiten:** Mi 15–16 Uhr  
☎ 64980-50



#### Sven Klemens

Fachkraft für psychosoziale Rehabilitation, Erzieher  
Begegnungsstätte, Gruppen, Beratung, Angehörige, BaÜ  
**Sprechzeiten:** Mo 12-13 (BaÜ), Di 15-16, Mi 15-17 Uhr  
☎ 64980-50



#### Julia Kirschning

Dipl.-Pädagogin, systemische Beraterin  
Beratung, Begegnungsstätte  
**Sprechzeiten:** Di 16–17 Uhr  
☎ 64980-50



**Tanja Bünning**

Köchin, Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung,  
Café-Organisation

**Sprechzeiten:** Di 9–12 Uhr, Do 12.30–15.30 Uhr

☎ 64980-37



**Oliver Wessel**

Peer-Beratung/Sucht, Angeleitete Suchtgruppe,  
Öffentlichkeitsarbeit

**Sprechzeiten:** Mo–Do 13–14 Uhr

☎ 64980-38



**Karen Podlech**

Dipl.-Sozialpädagogin, Soziotherapie



**Markus Hör**

Fachpfleger für Psychiatrie, Soziotherapie

**Sprechzeiten:** Di 8.30–9 Uhr, Do 13–13.30 Uhr

☎ 64980-55



**Camilla von Oppen**

**Schwerpunkt:** Empfangsbüro

**Sprechzeiten:** Mo–Fr 9–12 Uhr

☎ 64980-50



**Lilly-Sophie Slomka**

Bundesfreiwilligendienstleistende

## Für den Gruppenbereich



**Tania Apenburg**

Ansprechpartnerin Ortsgruppe Kiel, Landesverband  
der Psychiatrie-Erfahrenen (LPE-SH e. V.)

## Nutzersprecher\*innen

**Susanne Michaels**

Nutzersprecherin

**Michael Stern**

Nutzersprecher

## Für das Fachreferat



**Daniel Hoppmann**

Dipl.-Sozialpädagoge M.A.

Schwerpunkte: Öffentlichkeitsarbeit,

Qualitätsmanagement, Mitwirkung, Fortbildungen

☎ 64980-13

## EX-IN Mitarbeiter, Partizipationsbüro



**Thomas Bartels**

t.bartels@kieler-fenster.de



**Christian Sach**

c.sach@kieler-fenster.de

## Weitere Angebote des KIELER FENSTER

Seit über 40 Jahren beraten und begleiten wir Menschen mit psychischen Schwierigkeiten und ihre Angehörigen. In unseren verschiedenen Einrichtungen bieten wir Hilfsmöglichkeiten für alle Lebensbereiche an.

### BEHANDLUNG

#### Tagesklinik

Sie nehmen von Montag bis Freitag tagsüber an einem vielfältigen therapeutischen Programm teil: ärztliche Behandlung, psychotherapeutische Gespräche, Ergo-, Kunst- und Bewegungstherapie, tiergestützte Interventionen.

#### Psychiatrische Institutsambulanz

Hier können Sie ambulant psychiatrisch behandelt werden. Dieses Angebot richtet sich speziell an Menschen, die aufgrund der Art und Schwere ihrer psychischen Erkrankung auf ein komplexes psychiatrisches Behandlungsangebot angewiesen sind, aber keinen Klinikaufenthalt benötigen.

#### Ambulante Ergotherapie

Das Behandlungsspektrum umfasst Gruppen- und Einzeltherapien mit Angeboten zum Hirnleistungstraining sowie kreativ-handwerklichen Arbeiten.

#### Soziotherapie

Die Soziotherapie des KIELER FENSTER ist eine ambulante Betreuungs- und Beratungsleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Sie ist für Menschen gedacht, die schwer psychisch erkrankt sind. Hauptziele sind, weitere Krankenhausaufenthalte möglichst zu vermeiden oder zu verkürzen und psychisch erkrankte Menschen zur selbständigen Inanspruchnahme von weiteren ärztlich oder psychotherapeutisch verordneten Leistungen zu befähigen. Dies soll geschehen über Anleitung, Beratung, Begleitung, Förderung und Koordination.



## BEGEGNUNG – BERATUNG – TAGESGESTALTUNG

**Ambulantes Zentrum** siehe Seite 4

#### Tagesstätten

Unsere Tagesstätten »Waitzstraße« und »Chance Elisee« sind ein Angebot für Menschen, die eine strukturierte, sinnvolle Tagesgestaltung in einer festen und vertrauten Gruppe suchen. Von Montag bis Freitag können Sie hier an einem verbindlichen Wochenprogramm teilnehmen.

Die Tages- und Beschäftigungsstätte in der Elisabethstraße ist ein Teilbereich der Gesamteinrichtung »Chance Elisee«. Gerade auch Migrant\*innen mit psychischen Problemen finden in allen Bereichen der »Chance Elisee« Unterstützung. Für Menschen, die auf dem Ostufer Kiels wohnen, bietet die Einrichtung zusätzlich zur Tagesstätte Beratung für Migrant\*innen mit psychischen Problemen, sowie Selbsthilfe- und Treffpunktangebote.

Die Tagesstätte Waitzstraße ist eine teilstationäre Einrichtung mit einem vielfältigen Beschäftigungs- und Unterstützungsangebot für psychisch erkrankte Männer und Frauen. Wir haben werktags in der Zeit von 9.00–16.00 Uhr geöffnet. Es stehen 16 Vollzeitplätze zur Verfügung, Teilzeit ist möglich. Das Tagesstätten-Team besteht aus zwei Ergotherapeuten, einer Krankenschwester und einer Sozialpädagogin. Termine für ein Informationsgespräch können angefragt und vereinbart werden unter Tel. 0431 22199836, Montag bis Freitag von 9.00–10.00 Uhr und von 13.30–14.30 Uhr (außer Dienstagnachmittag).

Fotos von links nach rechts: 1. Eingang KIELER FENSTER, Alte Lübecker Chaussee, 2. Gespräch im AZ-Garten, 3. Tagesstätte Waitzstraße



## WOHNEN

Nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und den Erfordernissen Ihrer Situation bieten wir unterschiedliche Formen der Unterstützung im Wohnbereich an.

### **Ambulant Betreutes Wohnen (Qualifizierte Assistenz)**

Sie wohnen in der eigenen Wohnung und erhalten eine individuell auf Sie zugeschnittene Unterstützung zu der u.a. regelmäßige Einzelkontakte und offene Gruppenangebote nach Interesse und Bedarf gehören.

### **Sozialtherapeutische Wohngruppen**

Sie wohnen in einer Wohngruppe mit ein bis vier Menschen, oder Sie beziehen eine Einzelwohnung in einem Mehrfamilienhaus mit Gemeinschaftsräumen. An den Wochenenden ist eine Rufbereitschaft sichergestellt.

### **Wohnhaus Schwanensee**

Diese Einrichtung bietet für Menschen mit psychischer Erkrankung und zusätzlicher Abhängigkeitsproblematik einen beschützenden Rahmen rund um die Uhr.

Fotos von links nach rechts:

1. Wohnhaus Schwanensee, 2. Ladengeschäft von Blickfang,  
3. Werkforum Borsigstraße, 4. Werkforum Taumanufaktur



## ARBEIT UND BESCHÄFTIGUNG

Wir bieten Ihnen vielfältige zeitgemäße Arbeits- und Ausbildungsplätze. Alle Arbeits- und Beschäftigungsangebote umfassen auch eine psychosoziale Betreuung.

### **Werkforum - Werkstatt für psychisch erkrankte Menschen**

Das Werkforum ist eine Einrichtung für Menschen mit psychischen Erkrankungen, die gerne arbeiten möchten, aber nicht oder noch nicht auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig sein können. Im Werkforum können Sie sich beruflich orientieren und herausfinden, welche Ausbildung oder Tätigkeit für Sie geeignet ist. Es gibt unterschiedliche Arbeitsmöglichkeiten intern und extern.

### **Tagesstrukturierende Beschäftigungsprojekte**

Eine interessante Tätigkeit in einem unserer Beschäftigungsprojekte hilft Ihnen, Ihren Alltag zu strukturieren, sich beruflich zu orientieren und zu erproben. Sie können wählen zwischen:

- **dem Beschäftigungsprojekt Blickfang** mit den Bereichen Schmuckwerkstatt, Goldschmiede, Messingwerkstatt, Kunstschmiede, Holzwerkstatt und einer Gartengruppe
- **dem Frauenbeschäftigungsprojekt »Eigen.Werk«** mit seinem Werkstattladen, seinen Schneidereien und einer Werkstatt für kreative Gestaltung



Im Beschäftigungsbereich Eigen.Werk ermöglichen wir Frauen, die grundsätzlich für die Maßnahmen in Frage kommen, auf Wunsch auch kurze Praktika als Orientierungs- oder Entscheidungshilfe.

## Zuverdienstmöglichkeiten im AZ

Im Ambulanten Zentrum gibt es Zuverdienstmöglichkeiten im Rahmen von beschützter Beschäftigung im Café Lü, im Reinigungsbereich und im Garten. Infos über Tanja Bünning unter Tel.0431 64980-50.

## Integrationsfachdienst (Berufliche Integration Kiel gGmbH)

Unser Fachdienst bietet Menschen mit einer Behinderung und Arbeitgebern eine einheitliche Informations- und Beratungsstelle. Er hilft Ihnen bei der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz. Falls Sie sich schon in einem Arbeitsverhältnis befinden, unterstützt er Sie dort bei behindertenbedingten Problemen.

**Weitere Informationen zum Integrationsfachdienst Kiel finden Sie unter [www.bik-kiel.de](http://www.bik-kiel.de)**

Fotos von links nach rechts:

1. Aufenthaltsraum Eigen.Werk, 2. Blick ins Café Lü



## BEGEGNUNG BERATUNG TAGESGESTALTUNG

### Empfangsbüro

Alte Lübecker Chaussee 1 | 24114 Kiel  
Telefon: 0431 64980-50  
E-Mail: [erstberatung@kieler-fenster.de](mailto:erstberatung@kieler-fenster.de)

### Ambulantes Zentrum

Alte Lübecker Chaussee 1 | 24114 Kiel  
Telefon: 0431 64980-50  
Fax: 0431 64980-57  
E-Mail: [ambulantes-zentrum@kieler-fenster.de](mailto:ambulantes-zentrum@kieler-fenster.de)

### Tagesstätte Waitzstraße

Waitzstraße 8 | 24105 Kiel  
Telefon: 0431 221998-36  
Fax: 0431 221998-38  
E-Mail: [tagesstaette@kieler-fenster.de](mailto:tagesstaette@kieler-fenster.de)

### Chance Elisee

Tages- und Beschäftigungsstätte  
Elisabethstraße 55 | 24143 Kiel  
Telefon: 0431 22071-0  
Fax: 0431 22071-22  
E-Mail: [chance-elisee@kieler-fenster.de](mailto:chance-elisee@kieler-fenster.de)

## BEHANDLUNG

### Tagesklinik

Teilstationäre Klinikbehandlung  
Alte Lübecker Chaussee 1 | 24114 Kiel  
Telefon: 0431 64980-20  
Fax: 0431 64980-29  
E-Mail: [tagesklinik@kieler-fenster.de](mailto:tagesklinik@kieler-fenster.de)

### Institutsambulanz der Tagesklinik

Ambulante Ergotherapie  
Hamburger Chaussee 4 | 24114 Kiel  
Telefon: 0431 64980-60  
Fax: 0431 64980-67  
E-Mail: [institutsambulanz@kieler-fenster.de](mailto:institutsambulanz@kieler-fenster.de)

### Soziotherapie

Alte Lübecker Chaussee 1 | 24114 Kiel  
Telefon: 0431 64980-32  
E-Mail: [r.mueller@kieler-fenster.de](mailto:r.mueller@kieler-fenster.de)

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Ambulantes Zentrum des KIELER FENSTER  
Alte Lübecker Chaussee 1 | 24114 Kiel

**Redaktion:** Sven Klemens

**Autor\*innen:** Jörg Adler, Daniel Hoppmann

**Verantwortlich:** Silke Neumann

**Layout:** Genie & Wahnsinn oHG

**Druck:** Brücke Neumünster gGmbH

Auflage: 4.500

**Erscheinungsweise:** halbjährlich

**Fotos:** KIELER FENSTER, [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de),  
[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

**Titelbild:** Sebastian Schmidke

**Redaktionsschluss:**

24.07.2024, Ausgabe Herbst/Winter 2024/25

## WOHNEN

### **Ambulant Betreutes Wohnen Mitte**

Hamburger Chaussee 4 | 24114 Kiel

Telefon: 0431 64980-40

Fax: 0431 64980-78

E-Mail: [bw-mitte@kieler-fenster.de](mailto:bw-mitte@kieler-fenster.de)

### **Ambulant Betreutes Wohnen Nord**

Holtener Straße 360 | 24106 Kiel

Telefon: 0431 5302250-40

Fax: 0431 5302250-49

E-Mail: [bw-nord@kieler-fenster.de](mailto:bw-nord@kieler-fenster.de)

### **Ambulant Betreutes Wohnen Ost**

Augustenstraße 59 | 24143 Kiel

Telefon: 0431 979900-60

Fax: 0431 979900-69

E-Mail: [bw-ost@kieler-fenster.de](mailto:bw-ost@kieler-fenster.de)

### **Sozialtherapeutische Wohngruppen**

Muhliusstraße 67 | 24103 Kiel

Telefon: 0431 908978-0

Fax: 0431 908978-29

E-Mail: [wohngruppen@kieler-fenster.de](mailto:wohngruppen@kieler-fenster.de)

### **Wohnhaus Schwanensee**

Klausdorfer Weg 50 b | 24148 Kiel

Telefon: 0431 79964-6

Fax: 0431 79964-799

E-Mail: [wohnhaus-schwanensee@kieler-fenster.de](mailto:wohnhaus-schwanensee@kieler-fenster.de)

## ARBEIT

### **Werkforum Liebigstraße**

Liebigstraße 20 | 24145 Kiel

Telefon: 0431 260974-0

Fax: 0431 260974-11

E-Mail: [werkforum@kieler-fenster.de](mailto:werkforum@kieler-fenster.de)

### **Werkforum Borsigstraße**

Borsigstraße 15 | 24145 Kiel

Telefon: 0431 260974-20

Fax: 0431 260974-21

E-Mail: [werkforum@kieler-fenster.de](mailto:werkforum@kieler-fenster.de)

### **Beschäftigungsprojekt »Blickfang«**

Ringstraße 40 | 24103 Kiel

Telefon: 0431 97994460

Fax: 0431 2607695

E-Mail: [blickfang@kieler-fenster.de](mailto:blickfang@kieler-fenster.de)

### **Beschäftigungsprojekt für Frauen**

**»Eigen.Werk«**

Jägersberg 3 | 24103 Kiel

Telefon: 0431 240160-0

Fax: 0431 240160-12

E-Mail: [eigen.werk@kieler-fenster.de](mailto:eigen.werk@kieler-fenster.de)

### **Integrationsfachdienst**

(Berufliche Integration Kiel gGmbH)

Sophienblatt 100 | 24114 Kiel

Telefon: 0431 51262

Telefax: 0431 556574

E-Mail: [info@bik-kiel.de](mailto:info@bik-kiel.de)

# Ambulantes Zentrum

Hilfen für Menschen  
mit psychischen Schwierigkeiten

Alte Lübecker Chaussee 1 | 24114 Kiel  
Telefon: 0431 64980-50 | Fax: 0431 64980-57  
E-Mail: [ambulantes-zentrum@kieler-fenster.de](mailto:ambulantes-zentrum@kieler-fenster.de)  
[www.kieler-fenster.de](http://www.kieler-fenster.de)

Verein zur Förderung  
Sozialpädagogischer Initiativen e. V.

## Spendenkonto

Kieler Volksbank EG  
BIC GENODEF1KIL  
IBAN DE60 2109 0007 0065 0180 01

## Öffnungszeiten

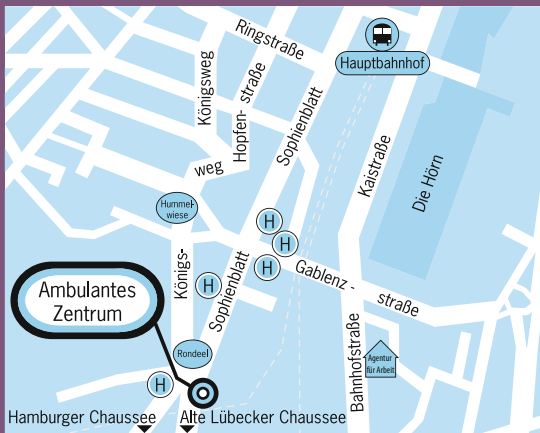
Mo, Mi, Do, Fr 12.00–18.00 Uhr  
Di 10.00–18.00 Uhr  
Sa, So, Feiertag 14.00–18.00 Uhr

## Telefonische Sprechzeiten

Mo 09.00–14.00 Uhr  
Di, Mi, Do 09.00–12.00 Uhr und  
15.00–17.00 Uhr  
Fr 09.00–14.00 Uhr

## Anfahrt per Stadtbus

- Haltestelle Rondeel (Hamburger Chaussee, direkt gegenüber vom AZ)  
Buslinien: 12 / 13 / 61 / 62 / 767 / 780 / 790
- Haltestelle Hummelwiese (Gablenzbrücke)  
Buslinien: 11 / 14 / 15 / 22 / 31 / 32 / 34 / 300
- Haltestelle Hummelwiese (Sophienblatt)



Gefördert aus Mitteln der  
Landeshauptstadt Kiel und des  
Landes Schleswig-Holstein

 **DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND