



Aktuelles aus dem KIELER FENSTER Frühling/Sommer 2025



Wir über uns	4
Öffnungszeiten	6
Spenden	7
Bundesfreiwilligendienst beim KIELER FENSTER	8
Termine	9
Aktuelles aus dem KIELER FENSTER	10
Seelisch Fit!	10
Erster EX-IN Kurs	12
Yoga im Park	14
Kurzmeldung Kieler Fenster	15
Aktuelles von der AGH	16
Gruppen	18
Unsere Gruppenangebote	18
Schon mal an Selbsthilfe Gedacht?	19
Gruppenübersicht ohne Anmeldung	20
Gruppenübersicht mit Anmeldung	22
Psychosoziale Beratungsstelle	24
Angebote für Angehörige	25
Nutzer*innenbeteiligung	26
Beschwerderat	27
Trialogische Seminare	28
Veranstaltungen	30
Osterbasar	30
IRRE GUTE Filme	31
DVD-Filmvorführung mit anschließender Diskussion	33
9. Kieler MUT-LAUF	34
Kleider- und Bücherbörse im AZ	37
Flohmarkt im Ambulanten Zentrum	38
Leihbücherei	40
Betreuung am Übergang	41
Soziotherapie	42
Ambulant Betreutes Wohnen	44
Mitarbeiter*innen	45
Weitere Angebote des KIELER FENSTER	48
Adressen KIELER FENSTER	53

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 Triadischen Seminare (ehem. Psychoseseminare), in denen sich Psychiatrie-Erfarene, 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

Einmal pro Woche, dienstags von 10.00–12.00 Uhr, besteht die Möglichkeit gemeinsam zu frühstücken. Anmeldung: bis Freitag um 14 Uhr unter Tel. 0431 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. Beliebt sind auch die Skip-Bo Turniere, die von unserem Nutzer Michael organisiert und geleitet werden. 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, Ausdrücke 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 bis Freitag_____ 9.00–16.30 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.

Spendenaufruf 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!**



Bezeichnung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

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

BIC

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

IBAN

VEREIN ZUR FÖRDERUNG SOZIALPÄDAG. INITIATIVEN

DE60 2109 0007 0065018001

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

GENODEF1KIL

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, Botendienste, 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. Weitere Informationen findest du auch hier: <https://www.kieler-fenster.de/bei-uns-arbeiten/freiwilligendienst/> oder über diesen QR-Code:



April

- Do. 03.04.2025** **Osterbasar im AZ** | Eintritt frei & keine Standgebühren | 13.00-17.30 Uhr
- Di. 08.04.2025** **IRRE GUTE Filme »IRRE oder der Hahn ist tot«** Dokumentarfilm, Deutschland 2021 | ab 18.30 Uhr, mit anschließender Diskussion | Kino in der Pumpe, Haßstraße 22, 24103 Kiel
- Di. 15.04.2025** **DVD-Vorführung »Einsichten – Menschen berichten von ihren Psychiatrieerfahrungen«**
Dokumentarfilm, Deutschland 2021 | mit anschließender Diskussion | Sofaraum des AZ | Eintritt frei | 18.00-20.00 Uhr
- Do. 24.04.2025** **Klassische Musik mit Musiker*innen vom Live Music Now e.V.** | Sofaraum des AZ | Eintritt frei | ab 16.00 Uhr

Mai

- Do. 15.05.2025** **Vollversammlung** | Sofaraum des AZ | 15.00-16.30 Uhr
- Mo. 19.05.2025** **Infoveranstaltung zum EX-IN Kurs** | mit Anmeldung, siehe Seite 12 und 13
- Für den ersten EX-IN-Kurs in Kiel laden wir Sie herzlich zu einer Infoveranstaltung ein: Montag, 19.05.2025 um 15.00 Uhr, Hamburger Chaussee 4, Konferenzraum 3. Etage

Juni

- Sa. 14.06.2025** **9. Kieler MUT-LAUF durch die Moorteichwiese** | 13.30-19.30 Uhr

Juli

- Do. 03.07.2025** **Kleider- und Bücherbörse im AZ** | Eintritt frei | 13.00-17.00 Uhr
- Fr. 18.07.2025** **Vereins-Sommerfest des KIELER FENSTER im Ambulanten Zentrum** | Motto: "Sommerfest der Elemente" | Eintritt frei | 14.00-19.00 Uhr

August

- Do. 14.08.2025** **Vollversammlung** | Sofaraum des AZ | 15.00-16.30 Uhr

September

- Do. 04.09.2025** **Flohmarkt** | im AZ-Garten | Eintritt frei & keine Standgebühren | 13.00-17.30 Uhr

„Seelisch Fit!“ Psychische Gesundheit für Jugendliche

Das Projekt „Seelisch fit“ des KIELER FENSTER stärkt die psychische Gesundheit junger Menschen und setzt auf Prävention. Psychische Erkrankungen treten oft bereits im Jugendalter auf, doch viele Betroffene zögern, Hilfe in Anspruch zu nehmen – aus Angst vor Stigmatisierung, Scham oder mangelndem Wissen über Unterstützungsmöglichkeiten.

Dabei können psychische Krisen bei Jugendlichen schwerwiegende Folgen haben: Ängste, Traurigkeit, sozialer Rückzug, Lernprobleme und Beeinträchtigungen des Schulerfolgs. Das frühzeitige Erkennen von Warnsignalen und geeignete Unterstützung verbessern die Prognose und mindert langfristige Belastungen.

Das Projekt „Seelisch fit“ bietet dafür mehrere Angebote:

Schultage „Verrückt? Na und!“

Mit dem Programm des Vereins Irrsinnig Menschlich e.V. gestalten Teams des KIELER FENSTER Schultage ab der 9. Klasse. Dabei werden psychische Gesundheit, Warnsignale und Resilienz thematisiert. Aufklärung baut Vorurteile ab, und die Schüler*innen erhalten Informationen über Hilfsangebote. Ein besonderes Highlight ist die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben – ein wertvoller Einblick in Möglichkeiten der Krisenbewältigung.

Digitales Gruppenangebot

Ein geplanter moderierter Chatroom ermöglicht betroffenen Jugendlichen den Austausch in der Peer-Group in einem geschützten Raum, Zugang zu Informationen und Beratung. Ziel ist, Selbstvertrauen und Handlungssicherheit im Umgang mit psychischen Belastungen zu stärken.

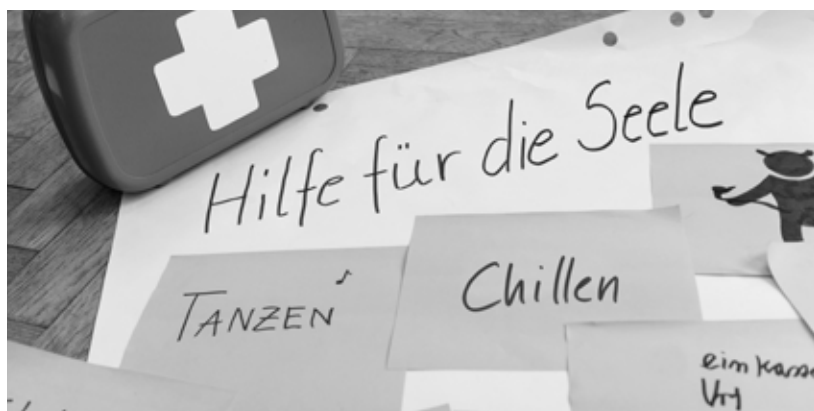
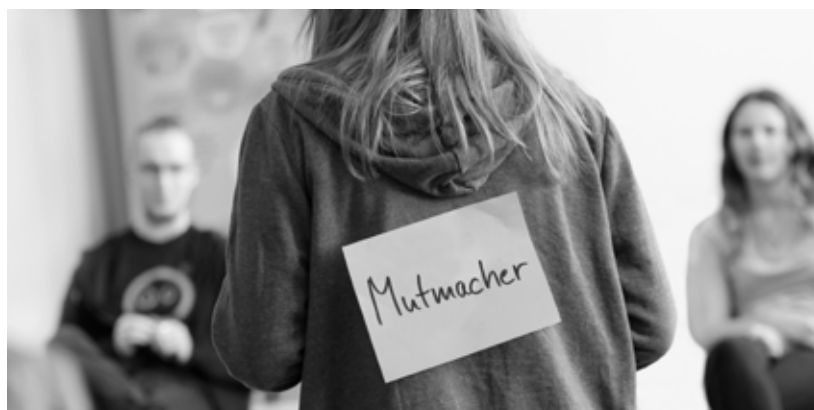
Vernetzung von Hilfsangeboten

Das Projekt fördert die Kooperation zwischen Kieler Institutionen im Bereich der psychischen Gesundheit von Kinder und Jugendlichen. Eine für den Herbst geplante Informations- und Fachveranstaltung bringt Akteure zusammen, um über Belastungen von Jugendlichen und Präventionsideen aus dem Ausland zu informieren und den Startschuss für eine Zusammenarbeit zu geben. Ziel ist es, Zugänge zu Hilfsangeboten zu erleichtern und passgenaue Maßnahmen zu ermöglichen.

Gefördert wird „Seelisch fit“ vom GKV-Bündnis für Gesundheit der gesetzlichen Krankenkassen und dem Ministerium für Justiz und Gesundheit Schleswig-Holstein. Die Landeshauptstadt Kiel unterstützt das Projekt als kommunale Trägerin, insbesondere bei der Netzwerkarbeit und Fachveranstaltungen. Weitere Partner sind der Verein Irrsinnig Menschlich e.V. aus Leipzig und die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Bei Interesse und Fragen zu „Verrückt? Na und!“ Schultagen und den anderen Projektangeboten nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf per Telefon 0431 64980-50 oder E-Mail ambulantes-zentrum@kieler-fenster.de.

Julia Kirschning und Thomas Jürs



Erster EX-IN Kurs in Kiel ab Oktober 2025 geplant

EX-IN steht für „Experienced Involvement“ und beschreibt die Einbeziehung von Menschen mit eigener Erfahrung mit psychischer Erkrankung und Genesung in die Unterstützung anderer Betroffener. Ziel ist es, die Perspektive Betroffener in der Sozialpsychiatrie zu stärken und Partizipation zu fördern. In EX-IN-Kursen lernen Teilnehmer*innen, wie sie ihr Erfahrungswissen in psychosozialen Hilfesystemen einbringen können.

Die Ausbildung zur EX-IN-Genesungsbegleiter*in dauert etwa ein Jahr und umfasst 12 dreitägige Wochenendblöcke sowie zwei Praktika. Ein zentraler Bestandteil ist die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Genesungsgeschichte sowie der Erwerb von Methoden, um diese Erfahrungen hilfreich für andere Betroffene zu nutzen.

Das KIELER FENSTER beschäftigt seit Jahren mehrere EX-IN-Kräfte und macht damit sehr gute Erfahrungen. EX-IN-Genesungsbegleiter*innen haben oft einen anderen Zugang zu Betroffenen, der den Aufbau von Vertrauen erleichtert und offene Gespräche fördert. Diese Perspektive ermöglicht zudem innovative und personenzentrierte Unterstützungskonzepte. EX-IN-Kräfte sind Hoffnungsgeber*innen und Brückenbauer*innen. Sie sind Expert*innen für Recovery und können ein Beispiel dafür sein, dass Genesung möglich ist.

Die EX-IN-Ausbildung bietet nicht nur neue berufliche Perspektiven, sondern auch Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung und stärkeren sozialen Teilhabe. Geleitet werden die Kurse immer von einem Tandem aus einer Person mit Betroffenenperspektive und einer Person mit Fachperspektive. Der Kurs in Kiel wird geleitet vom den beiden EX-IN-Trainerinnen Ava Anna Johannson (Genesungsbegleiterin in der Tagesklinik) und Barbara Birk (Sozialarbeiterin in der Psychiatrischen Institutsambulanz).

Für den ersten EX-IN-Kurs in Kiel laden wir Sie herzlich zu einer Infoveranstaltung ein:

Montag, 19.05.2025 um 15.00 Uhr, Hamburger Chaussee 4, Konferenzraum 3. Etage

Bitte melden Sie sich dazu per E-Mail unter ex-in@kieler-fenster.de an.

Die Kosten für die Ausbildung belaufen sich auf etwa 3.600 € pro Person. In den meisten Fällen können Fördermöglichkeiten genutzt werden, sodass Teilnehmer*innen die Kosten nicht selbst tragen müssen. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei den Infoveranstaltungen.

Über Spenden von Privatpersonen oder Institutionen, die zur Durchführung des Kurses beitragen, freuen wir uns sehr. Weitere Informationen zum Kurs und zu den Spendenmöglichkeiten finden Sie unter www.kieler-fenster.de oder schreiben Sie uns eine E-Mail an ex-in@kieler-fenster.de.



Die EX-IN-Trainerinnen Barbara Birk und Ava Anna Johannson

Yoga im Park: Ehrenamtliche Yoga-Lehrer*in für Sommer 2025 gesucht



Dank der Förderung durch den Fonds „Gemeinsam Kiel gestalten“ der Landeshauptstadt Kiel konnten wir im Sommer 2024 kostenlose Yogastunden im Moorteichwiesen-Park anbieten. Einmal wöchentlich trafen sich durchschnittlich 11 Teilnehmer*innen, um gemeinsam Körper und Geist zu stärken.

Yoga unterstützt nachweislich bei psychischen Herausforderungen wie Depressionen und Ängsten, fördert die Beweglichkeit und steigert die Belastbarkeit. Mit unserem Angebot wollten wir nicht nur gesundheitliche Vorteile vermitteln, sondern auch soziale Kontakte ermöglichen, den Austausch zwischen psychosozialen Trägern fördern und Vorurteile abbauen.

Die entspannte Atmosphäre der Yogastunden und das anschließende Picknick luden zu inspirierenden Gesprächen ein. Viele Teilnehmende berichteten, dass dies ihr einziger sozialer Kontakt in der Woche war – ein wertvoller Beitrag gegen Einsamkeit. Auch das Wetter spielte mit: Bis auf einen kurzen Regenschauer, den wir unter großen Bäumen überstanden, konnten alle Stunden unter freiem Himmel stattfinden.

Das Feedback war durchweg positiv, und viele äußerten den Wunsch nach einer Fortsetzung. Für den Sommer 2025 suchen wir nun ehrenamtliche Yogalehrer*innen, die uns unterstützen möchten. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne unter b.birk@kieler-fenster.de.

Ein herzlicher Dank gilt der Landeshauptstadt Kiel, die dieses bereichernde Projekt ermöglicht hat – für ein gemeinschaftliches und gesundes Miteinander.

Svea Sumfleth, Pflegefachkraft und Yogalehrerin
Barbara Birk, Sozialarbeiterin und Yogalehrerin

Kurzmeldungen aus dem KIELER FENSTER

Tagesstätte Chance Elisee auf dem Kieler Ostufer an neuem Standort

Die Tagesstätte Chance Elisee in Kiel-Gaarden hat ein neues Zuhause gefunden und ist jetzt in der Elisabethstraße 41 zu finden. Die einladenden Räumlichkeiten in der 1. Etage bieten zahlreiche Möglichkeiten, den Tag in einer vertrauten Gemeinschaft zu gestalten und Unterstützung zu erhalten. Neben der regulären Tagesstätte gibt es von Montag bis Donnerstag zwischen 14 und 16 Uhr verschiedene offene Angebote für Menschen mit und ohne psychische Beeinträchtigungen. Das aktuelle Programm finden Sie unter: www.kieler-fenster.de/unsere-angebote/beratung-begegnung-tagesgestaltung.

Das Junge Theater im Werftpark und IKEA Kiel unterstützen das KIELER FENSTER

Dank einer wunderbaren Kooperation zwischen dem Jungen Theater im Werftpark und IKEA Kiel dürfen sich das Ambulante Zentrum, Eigen.Werk und die Mobile Frühförderung über neue Möbel freuen. Bei der vorweihnachtlichen Aktion „Winterbauen“ ging es richtig rund: Schauspieler*innen des Theaters Kiel haben gemeinsam mit dem Publikum in mehreren außergewöhnlichen Bühnenshows Möbel für unsere Einrichtungen zusammengebaut – mit jeder Menge Humor und spontanen Einfällen. Ein herzliches Dankeschön an das Team des Jungen Theater im Werftpark für die tatkräftige Unterstützung und an IKEA Kiel für die großzügige Möbelspende.

Neues Eingangsfachportal bietet Informationen für Fachpersonen

Fachpersonen wie Ärzte, Mitarbeitende von Sozialdiensten, Behörden oder anderen sozialen Einrichtungen können die neue Anlauf- und Informationsstelle „Eingangsfachportal“ des KIELER FENSTER nutzen. Unter der zentralen Telefonnummer 0431 64980-80 oder per E-Mail an eingangsfachportal@kieler-fenster.de erhalten Sie zeitnah umfassende Informationen zu unseren Behandlungsangeboten sowie Beratungs-, Begleitungs- und Betreuungsmöglichkeiten. Ein kostenloser gedruckter Infofächer mit kompakten Informationen kann unter www.kieler-fenster.de bestellt werden. Für vertiefte und aktuelle Fachinformationen steht eine digitale Broschüre zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Suche nach neuen Räumlichkeiten für unsere Tagesstätte am Kieler Westufer

Unsere Tagesstätte für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten ist seit vielen Jahren in der Waitzstraße beheimatet. Aufgrund von Veränderungen im Gebäude sind wir nun mittelfristig auf der Suche nach neuen Räumlichkeiten z.B. einer großen Wohnung oder geeigneten Gewerbefläche zur Anmietung. Idealerweise sollten diese möglichst zentral auf dem Kieler Westufer gelegen und etwa 200 Quadratmeter groß sein. Besonders würden wir uns über die Möglichkeit freuen, einen Garten oder ein Außengelände nutzen zu können. Wir freuen uns über Hinweise oder Angebote für passende Objekte, die Sie uns gerne per E-Mail an tagesstaette@kieler-fenster.de oder telefonisch unter 0431 221998-36 zukommen lassen können.

Interview mit Michel Verkehrt herum die Einbahnstraße hoch... DAS passiert Michel nicht mehr. Aus dem Leben eines ehemaligen Forensik-Patienten.



Michel

Die Aktionsgemeinschaft Handlungsplan – Netzwerk SH e.V. ist eine als gemeinnützig anerkannte sozialpolitische Selbstvertretung von und für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Beeinträchtigungen und Behinderungen. Sie setzt sich ein für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Beeinträchtigungen und Behinderungen und ihre umfassende Partizipation in Schleswig-Holstein ein. Zu den vielen Themen mit denen sich die AG-H beschäftigt, gehört auch die Frage wie es Menschen mit psychischen Störungen geht, die wegen einer Straftat in eine forensische Klinik gekommen sind (Maßregelvollzug). Das folgende Interview mit Michel, einem ehemaligen Patienten der forensischen Klinik in Hamburg Ochsenzoll, gibt Einblicke wie sich das Leben in und außerhalb der Klinik weiterentwickeln kann.

Michel, was war der Wendepunkt in Deinem Leben?

Ich bin 2011 im Maßregelvollzug in Hamburg Ochsenzoll wegen verschiedener Straftaten unter Alkohol und Drogeneinfluss gelandet. Das ist eine Klinik für Forensische Psychiatrie (Asklepios Klinik Nord). Dort begann mein Genesungsweg. Zu Anfang war ich ein schwieriger Kandidat und wollte mich nicht belehren lassen. Der Therapieplan musste immer wieder angepasst werden. Die Therapeuten und das Pflorgeteam haben beständig versucht mir mit beruhigenden und schonenden Worten klar zu machen, dass ich mein Leben gegen die Wand fahre, wenn ich so weitermache. Erst als ein Pfleger Worte fand, die individuell auf mich angepasst waren, sich also auf Augenhöhe mit mir begeben hat, konnte ich die Therapie richtig in Angriff nehmen. Ein wichtiger Satz war: „Wenn der Motor an Deinem Wagen kaputt ist, bringst Du ihn doch auch nicht zur Reparatur in eine Werkstatt und sagst, der Deckel muss aber zu bleiben“.

Der Weg aus der Klinik fing mit einer Erprobung in Freiheit an und ging bis zu einem dauerhaften Urlaub. Nach 2,7 Jahren war ich clean, straffrei und hatte nichts mehr mit der Justiz zu tun. Das ist seit 11 Jahren bis heute so geblieben.

Was hast Du gemacht, als Du entlassen wurdest?

Während der Beurlaubung habe ich schon in einer betreuten Nachsorgeeinrichtung gelebt. Dort hat ein Team 2x am Tag nach dem Rechten gesehen. Dazu fand einmal in der Woche eine Gruppe statt. Nach 10 Monaten habe ich mir einen Job und eine eigene Wohnung gesucht. Während der Suche habe ich angefangen auf der Aufnahmestation in Ochsenzoll den Patienten meine Lebensgeschichte zu erzählen. Ich wollte anderen eine Motivation geben, dass man etwas ändern kann, wenn man es wirklich möchte. Dass man gute Unterstützung bekommt und einem die Zeit gegeben wird, die man braucht. Und im Gegenzug dafür etwas tun muss.

Gab es Probleme bei der Jobsuche aufgrund Deiner Geschichte?

Nein, ich war offen und habe einiges erzählt – natürlich nicht alles – und der Chef meinte, dass er einen guten Eindruck von mir hat und er mich ja immer noch rausschmeißen könnte, wenn es nicht gut läuft. Ich bin nun 11 Jahre dort. Mein letzter Arbeitgeber hat mich wie jeden anderen Bewerber fair behandelt.

Wie vermeidest Du einen Rückfall?

Das alte Verhalten passt nicht mehr zu mir. Es war gut, den ganzen Mist einmal erlebt zu haben, aber die Zeit ist vorbei. Und wenn ich merke, dass eine Situation wieder alte Verhaltensweisen lostreten könnte, ziehe ich mich raus. Es gibt so viel anders zu tun, ich muss mich nicht an einer Sache festhalten.

Warum hast Du entschieden anderen zu helfen?

Die Motivation anderen zu Helfen ist mit der Zeit immer stärker geworden. Die Therapie hat schlussendlich etwas gebracht. Dank der Hilfe kann ich so sein, wie ich jetzt bin. Und als Dank dafür möchte ich anderen zeigen, dass man es schaffen kann, sein Leben zu verändern.

Was sind Deine Zukunftspläne?

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, dass ich etwas an die Gesellschaft zurückgeben möchte. Ich habe die beste Hilfe erhalten, um mein Leben zum Besseren zu verändern. Meine Ex-In Ausbildung ist abgeschlossen. Jetzt möchte ich im forensischen Bereich mit Menschen arbeiten, denen es so geht, wie es mir damals ging. Menschen, die Glauben keine Perspektive zu haben und denken, dass die Behandlung keinen Sinn macht. Ich möchte ihnen eine Hilfestellung geben, therapeutischen Maßnahmen der Einrichtung unterstützen und eigene Gruppen aufziehen wie eine Recovery- und eine trialogisch geführte Gruppe. Ab Januar 2025 werde ich als Genesungsbegleiter in Hamburg Ochsenzoll arbeiten.

Meine Genesungsgeschichte könnte man folgend zusammenfassen: „Vom Saulus zum Paulus“

Das Interview mit Michel führte Inga Lange, von der Aktionsgemeinschaft Handlungsplan (AG-H: <https://agh-sh.de/>)

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

- unter fachlicher 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**
ambulantes-zentrum@kieler-fenster.de

MONTAG

Strick- & Häkeltreff

13.00-14.00 Uhr
wöchentlich im Café Lü
eigenes Material bitte mitbringen
Vorkenntnisse sind nicht
notwendig
Silke Neumann

Offener Treff in der Tagesstätte der Chance Elisee

14.00–16.15 Uhr
wöchentlich
Elisabethstr. 41 (1. OG), Kiel-Gaarden
Austausch, Spiele und Aktivitäten bei Kaffee und Tee

Bingo

16.00-17.00 Uhr, jeden ersten Montag im Monat
im Sofaraum
Termine hängen auch im AZ aus
Bei Fragen – Tel. 0431 6498050
Bernd Bewernick

DIENSTAG

Qigong – die 8 Brokate

12.45 Uhr für ca. 20 Minuten
wöchentlich
im Garten des AZ
Klaus

Offener Treff in der Tagesstätte der Chance Elisee

14.00–16.15 Uhr
wöchentlich
Elisabethstr. 41 (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. 41 (1. OG), Kiel-Gaarden
Austausch, Spiele und Aktivitäten bei Kaffee und Tee

Kreativwerkstatt

16.15-18.15 Uhr
in den geraden Wochen
im Ergotherapieraum
1,- € pro Person und Termin
Sabine

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. 41 (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, Gruppenraum

Woge, 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 Uhr–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

Gesprächsgruppe

17.30-19.00 Uhr

wöchentlich

3,- € pro Person im Monat

DONNERSTAG

Recoverygruppe

14.30-15.45 Uhr, 14-täglich

Tagesstätte Chance Elisee

Elisabethstraße 55

Anmeldung unter: 0431 22071-0

DIENSTAG

Frühstücks-Buffer/Café

10.00-12.00 Uhr

wöchentlich

4,00 € pro Person

Anmeldung bis Fr. 14.00 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

Schreibgruppe

16.15-17.45 Uhr

1. und 3. Dienstag im Monat

im Ergotherapieaum

Anmeldung über das AZ, Tel.

0431-64980-50

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

wöchentlich

Kosten: 3,- € pro Person im

Monat

Anmeldung und Fragen bitte

mindestens 24 Stunden vorher

an: adhs.shg.kiel@gmail.com

Selbsthilfegruppe „Depression, Ängste und soziale Phobien“

19.30-21.30 Uhr

wöchentlich

Kosten: 3,- € pro Person im

Monat

Martina Prüß

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

Selbsthilfegruppe „Kieler Welle“

Selbsthilfegruppe, die für die meisten psychischen Erkrankungen offen ist

19.00-21.00 Uhr

wöchentlich

Anmeldung:

info@kieler-welle.de

SAMSTAG

Volleyballgruppe

18.00–22.00 Uhr, wöchentlich
Turnhalle der Klaus-Groth-Schule, Winterbeker Weg 45

Anmeldung unter:

1,- € pro Person und Termin



MONTAG

Malgruppe

14.00-16.00 Uhr
wöchentlich im Ergotherapie-
raum

3,- € pro Person im Monat

*Christiane Laging, Thomas
Mandewirth*

Bewegung & Begegnung für seelisch herausgeforderte Menschen

15.00–16.30 Uhr,

Anmeldung über:

0175 47 585 96

Sporthalle Ricarda-Huch-Schu-
le, Westring 358

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!



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 bis Freitag 9.00–16.30 Uhr

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



Beratungsangebote finden auch in der Tagesstätte Chance Elisee, Elisabethstraße 41 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

Triologisches Seminar (siehe Seite 28)

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: Mo Lea und Bernd Bewernick

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. Die Termine lauten: 15.05.2025, 14.08.2025 und 13.11.2025.

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** oder per E-Mail unter **ambulantes-zentrum@kieler-fenster.de** angefordert werden.

Trialogische Seminare

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

Das Trialogische 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 Trialogischen 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 Trialogischen 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 nächsten Termine veröffentlichen wir im Heft Herbst/Winter 2025/26.

Wir treffen uns wieder wie früher persönlich zum Trialogischen 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.kieler-fenster.de. Das Trialogische Seminar des KIELER FENSTER wird organisiert und durchgeführt mit der Aktionsgemeinschaft Handlungsplan (www.agh-sh.de).

Urlaub machen ist schön, kostet aber Geld...

Seit vielen Jahren organisiert das AZ-Team für seine Nutzer*innen Ferienfreizeiten. Auch 2025 planen wir wieder eine mehrtägige Fahrt, damit Menschen mit psychischen Problemen, die oft über geringe finanzielle Mittel verfügen, Urlaubserfahrungen machen können. Die Finanzierung von solchen Ferienfreizeiten ist aber immer wieder ein Problem und daher sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Wenn sie für die 2025er-Ferienfreizeit des AZ spenden möchten – wir freuen uns sehr!

Empfänger: KIELER FENSTER e.V.

IBAN: DE60 2109 0007 0065 0180 01

BIC: GENODEF1KIL

Kreditinstitut: Kieler Volksbank eG

Verwendungszweck: Ferienfreizeit AZ



Spenden auch per PayPal über:
www.kieler-fenster.de/spenden/

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 erhalten Sie Informationen über das Betreuungsrecht und Vorsorgemöglichkeiten sowie über den Verein und unsere Veranstaltungen.

Osterbasar

Am Donnerstag der 03.04.2025 findet im Ambulanten Zentrum wieder ein Osterbasar statt. Verkauft werden selbst hergestellte Kunstgegenstände wie Schmuck, Deko, Karten, Gehäkeltes, Gestricktes etc. Im Café Lü wird es dazu wie immer leckeren Kuchen und Torten sowie Getränke zu kleinen Preisen geben. Wer mit seinem Stand dabei sein möchte, kann sich bei uns anmelden unter Tel. 0431 64980-50 oder per E-Mail unter az-mail@kielerfenster.de.

Zeit: Donnerstag 03.04.2025 von 13.00-17.30 Uhr

Ort: Cafe & Sofaraum des Ambulanten Zentrums

Eintritt: frei & keine Standgebühren



IRRE GUTE Filme

Der Neustart unserer Filmreihe im vergangenen Jahr war ein voller Erfolg. Ein gut besuchtes Kino und etwa 20 Teilnehmer*innen beim anschließenden Filmgespräch machten deutlich, wie sehr diese Veranstaltungen geschätzt werden. Deshalb setzt die Filmgruppe des KIELER FENSTERS und des PARITÄTISCHEN SH auch 2025 die Reihe fort – im Frühjahr und Herbst mit jeweils zwei besonderen Filmen. Ausgewählt wurden wieder aktuelle Werke, die sich mit dem Thema „psychisch gesund – psychisch krank“ auseinandersetzen.

Folgende Termine und Filme sind für 2025 geplant. Ausführliche Informationen zu den Filmen unter www.kieler-fenster.de

4. März 2025: VENA

Spielfilm, Deutschland 2024 | Regie: Chiara Fleischhacker, 116 min. | FSK ab 12 Jahre | Inhalt: Der Spielfilm erzählt die Geschichte einer drogenabhängigen jungen Mutter, die trotz Schwangerschaft eine Haftstrafe antreten muss.

8. April 2025: IRRE oder der Hahn ist tot

Dokumentarfilm, Deutschland 2021 | Regie: Reinhild Dettmer-Finke, 79 min. | FSK ab 12 Jahre | Inhalt: Ein berührendes und respektvolles Filmporträt über die Menschen in einer sozialpsychiatrischen Anlaufstelle der Freiburger Hilfsgemeinschaft.

7. Oktober 2025: Ich gehöre nicht dazu – Wenn Einsamkeit krank macht

Dokumentarfilm, Deutschland 2021 | Medienprojekt Wuppertal, 73 min. | FSK ab 12 Jahre | Inhalt: Vier Menschen verschiedenen Alters berichten über ihre ungewollte Einsamkeit und die daraus resultierenden Auswirkungen auf ihre Lebensqualität und Gesundheit.

11. November 2025: The Outrun

Spielfilm, Großbritannien, Deutschland 2024 | Regie: Nora Fingscheidt, 117 min. | FSK ab 12 Jahre | Inhalt: Nach über einem Jahrzehnt kehrt eine junge Frau in ihre Heimat auf den Orkney-Inseln zurück, wo sich ihre Kindheitserinnerungen mit der von Sucht geprägten letzten Zeit vermischen.

Veranstaltungen

Die Filme werden um jeweils 18.30 Uhr im Kino in der Pumpe, Haßstraße 22, in Kiel gezeigt. Der Eintritt kostet pro Karte 7,- € bzw. ermäßigt 6,- €. Im Anschluss an die Vorführung laden wir alle Interessierten herzlich dazu ein, sich über die Eindrücke bei einem moderierten Filmgespräch auszutauschen. Je nach Thema begleiten unterschiedliche Expert*innen die Filmgespräche.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen regen Austausch!

Die *IRRE* GUTE Filme-Gruppe



IRRE
GUTE
Filme



DVD-Filmvorführung mit anschließender Diskussion

»Einsichten – Menschen berichten von ihren Psychiatrieerfahrungen«

Dokumentarfilm, Deutschland 2021

In diesem Film berichten drei Frauen von ihren ambivalenten Erfahrungen, die sie während ihrer Psychiatrieaufenthalte gemacht haben. Jutta ist bipolar und wird eines Tages in einer manischen Phase gegen ihren erklärten Willen von ihrer Ärztin zwangseingewiesen. Als sie sich weigert, ein Medikament einzunehmen, wird sie mit Zwang fixiert. Trotzdem gelingt es ihr in den folgenden Monaten, Vertrauen zu fassen und an ihrer Erkrankung zu arbeiten. Carmen hat schon zahlreiche Diagnosen bekommen und leidet, gefangen in einer sektenähnlichen Freikirche, unter massiven Problemen. Es gelingt ihr, sich zu befreien und die bildende Kunst als ihren neuen Lebensinhalt zu entdecken. Lena begibt sich freiwillig wegen ihrer Depressionen und einer massiven Essstörung in eine offene Klinik. Als sie sich selbst verletzt, wird sie gegen ihren Willen eine Woche lang auf einer geschlossenen Station festgehalten. Diese Traumatisierung ist für sie bis heute eine große Belastung. Trotzdem ist auch ihr Urteil über ihre Erfahrungen sehr differenziert.

Zeit: Dienstag 15.04.2025 von 18.00-20.00 Uhr

Ort: Sofaraum des Ambulanten Zentrums

Länge: 62 Minuten + Diskussion im Anschluss

Eintritt: frei



9. Kieler MUT-LAUF

Auch 2025 wird es wieder einen Kieler MUT-LAUF geben. Dann bereits zum neunten Mal und wie immer am letzten Samstag vor Beginn der Kieler Woche: **Samstag der 14.06.2025.**

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. **Das Motto des 9. Kieler MUT-LAUF lautet: Gemeinsam statt einsam!**

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 2025 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 14.06.2025.

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/9-mut-lauf-2025>).



Veranstaltungen

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 08.06.2025, begrenzte Teilnehmerzahl: 350 Erwachsene, 100 Kinder

Startgebühren: MUT-LAUF 10.- €. Kids MUT-LAUF 5.- €. Die kompletten Startgebühren werden für Tombola Preise verwendet – die Startnummer ist automatisch die Losnummer.

Anmeldung für den Markt der Möglichkeiten bis Freitag der 30. Mai 2025 (Tische/Stühle sowie Pavillon bitte selber mitbringen): mutlauf2025@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 03. Juli 2025 eine Kleider- und Bücherbörse und wir freuen uns sehr über ihre und eure Spenden!

Wenn sie Bücher und Kleidung loswerden wollen (bitte keine CDs oder DVDs/Blu-rays), nehmen wir Ihre Spende gerne entgegen ab Montag den 23.06.2025, in der Zeit von Mo – Fr von 9.00-18.00 Uhr. **Die Einnahmen verwenden wir für die Arbeit des Ambulanten Zentrum und in diesem Jahr speziell für die Organisation einer Ferienfreizeit.**

Zeit: Donnerstag der 03.07.2025 von 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Ambulantes Zentrum, Alte Lübecker Chaussee 1





Flohmarkt im Ambulanten Zentrum

Wir veranstalten im Ambulanten Zentrum wieder einen Flohmarkt, am Donnerstag der 04.09.2025 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: Donnerstag der 04.09.2025 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 oder telefonisch unter 0431-64 98050. Möglichst bitte eigene Tische oder eine Decke mitbringen. 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
- Gerne auf Anfrage über den Sozialdienst des ZIP Kiel, Zentrum für Integrative 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 41)

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, Teamleitung
Soziotherapie

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

Qualifizierte Assistenz (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.

Qualifizierte Assistenz-Nord
Holtener Straße 360
24106 Kiel
Tel.: 0431 5302250-40
E-Mail: qa-nord@kieler-fenster.de

Qualifizierte Assistenz-Mitte
Hamburger Chaussee 4
24114 Kiel
Tel.: 0431 64980-40
E-Mail: qa-mitte@kieler-fenster.de

Qualifizierte Assistenz-Ost
Augustenstraße 59
24143 Kiel
Tel.: 0431 979900-60
E-Mail: qa-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



Sven Klemsen

Fachkraft für psychosoziale Rehabilitation, Erzieher |
stellvertretende Teamleitung

Begegnungsstätte, Gruppen, Beratung, Angehörige

Sprechzeiten: Di 15–16, Mi 15–17 Uhr

☎ 64980-50



Rudolf Müller

Dipl.-Sozialpädagoge, Case Manager

Betreuer am Übergang, Beratung, Teamleitung

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



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



Markus Hör

Fachpfleger für Psychiatrie, Eingangs-Fachportal,
Soziotherapie

Sprechzeiten: Di 8.30-9 Uhr, Do 13-13.30 Uhr

☎ 64980-55



Thomas Jürs

Fachpfleger für Psychiatrie, Schulprojekt, Soziotherapie



Camilla von Oppen

Schwerpunkt: Empfangsbüro, Eingangs-Fachportal

☎ 64980-50



Diana Kremer

Schwerpunkt: Empfangsbüro, Eingangs-Fachportal

☎ 64980-50



Leonie Joyce Jung
Bundesfreiwilligendienstleistende

Für den Gruppenbereich



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

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

Nutzersprecher *innen

Mo Lea
Nutzersprecherin

Bernd Bewernick
Nutzersprecher

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- und Gestaltungstherapie, Musik- u. Bewegungstherapie.

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.

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 und Ladenverkauf



- **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

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

Ambulantes Zentrum

Alte Lübecker Chaussee 1 | 24114 Kiel
Telefon: 0431 64980-50
Fax: 0431 64980-57
E-Mail: 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

Chance Elisee

Tages- und Beschäftigungsstätte
Elisabethstraße 41 | 24143 Kiel
Telefon: 0431 22071-0
Fax: 0431 22071-22
E-Mail: 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

Institutsambulanz der Tagesklinik

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

Soziotherapie

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

Sie möchten unsere Broschüre 2-mal pro Jahr per Post erhalten? Einfach bitte Name, vollständige Adresse und die gewünschte Stückzahl an erstberatung@kieler-fenster.de senden.

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion: Sven Klemens

Autor*innen: Julia Kirschning, Thomas Jürs,
Barbara Birk, Ava Anna Johannson,
Daniel Hoppmann, Inga Lange

Verantwortlich: Silke Neumann

Layout: Genie & Wahnsinn oHG

Druck: Brücke Neumünster gGmbH

Auflage: 4.500

Erscheinungsweise: halbjährlich

Fotos: KIELER FENSTER, www.pixabay.de

Titelbild: Sebastian Schmidtke

Redaktionsschluss:

23.07.2025, Ausgabe Herbst/Winter 2025/26

WOHNEN

Qualifizierte Assistenz-Mitte

Hamburger Chaussee 4 | 24114 Kiel

Telefon: 0431 64980-40

Fax: 0431 64980-78

E-Mail: qa-mitte@kieler-fenster.de

Qualifizierte Assistenz-Nord

Holtener Straße 360 | 24106 Kiel

Telefon: 0431 5302250-40

Fax: 0431 5302250-49

E-Mail: qa-nord@kieler-fenster.de

Qualifizierte Assistenz-Ost

Augustenstraße 59 | 24143 Kiel

Telefon: 0431 979900-60

Fax: 0431 979900-69

E-Mail: qa-ost@kieler-fenster.de

Sozialtherapeutische Wohngruppen

Muhliusstraße 67 | 24103 Kiel

Telefon: 0431 908978-0

Fax: 0431 908978-29

E-Mail: 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

ARBEIT

Werkforum Liebigstraße

Liebigstraße 20 | 24145 Kiel

Telefon: 0431 260974-0

Fax: 0431 260974-11

E-Mail: werkforum@kieler-fenster.de

Werkforum Borsigstraße

Borsigstraße 15 | 24145 Kiel

Telefon: 0431 260974-20

Fax: 0431 260974-21

E-Mail: werkforum@kieler-fenster.de

Beschäftigungsprojekt »Blickfang«

Ringstraße 40 | 24103 Kiel

Telefon: 0431 97994460

Fax: 0431 2607695

E-Mail: 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

Integrationsfachdienst

(Berufliche Integration Kiel gGmbH)

Raiffeisenstraße 1 | 24103 Kiel

Telefon: 0431 51262

Telefax: 0431 556574

E-Mail: 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
www.kieler-fenster.de

KIELER FENSTER e.V.

Spendenkonto

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

Öffnungszeiten

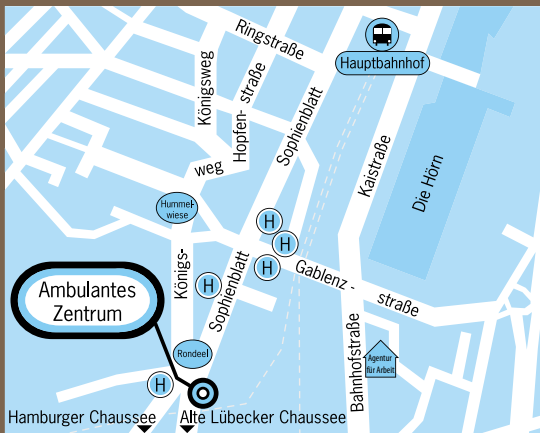
Mo, Mi, Do, Fr 12.00–18.00 Uhr
Di 10.00–18.00 Uhr
Sa, So, Feiertag 14.00–18.00 Uhr

Telefonische Sprechzeiten

Mo - Fr 09.00–16.30 Uhr

Anfahrt per Stadtbus

- Haltestelle Rondeel (Hamburger Chaussee, direkt gegenüber vom AZ)
Buslinien: 61 / 62 / 767 / 780 / 790 / 795
- Haltestelle Hummelwiese (Gablenzbrücke)
Buslinien: 11 / 22 / 31 / 32 / 34 / X60 / 14 / 200
- Haltestelle Hummelwiese (Sophienblatt): 41 / 42 / 61 / 71 / 767 / 780
Buslinien: 41 / 42 / 43 / 45 / 71 / 72



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

 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND