

Telefonzeiten

Telefonzeiten

Montag von 10 – 11 Uhr

Freitag von 12 – 13 Uhr

Auch zu anderen Zeiten sind wir oft zu erreichen und rufen bei einer Nachricht auf Band gerne zurück.



Treffpunkt und Beratung für Frauen mit und ohne Psychiatrieerfahrung
Jeßstr.3, 24114 Kiel, Tel. 0431/6 36 97
Fax 0431/6 61 48 35
frauenberatung@ihriss.de
www.ihriss.de

Unsere Angebote werden vom Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein (MASG), von der Landeshauptstadt Kiel, sowie aus Mitteln des sozialen Vertrages gefördert. Wir sind Mitglied im Paritätischen und arbeiten nach den Leitlinien für frauengerechte Angebote des MASG. Unser Förderverein bietet ehrenamtlich tätigen und interessierten Menschen ein breites Betätigungsfeld. Spenden auf das Konto des „Förderverein IHRISS e.V.“ kommen direkt der Arbeit mit den Frauen zu Gute.

Konto Nr.: 444766

BLZ: 21060237 ev. Darlehnsgen. eG
(Spendenbescheinigung möglich)

satz: hansadruk, kiel
druck: hansadruk, kiel

Übersicht

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Offener Treff	14 – 16 Uhr		16 – 18 Uhr mit Abendbrot ab 17 Uhr		9.30 – 11.30 Uhr mit Frühstück
Gruppenangebote	Kreativ im Jahreslauf am 2. Montag im Monat 16.30 – 19 Uhr	Selbstfürsorge 14-tägig (ungerade Wochen) 16 – 18 Uhr Gesprächsgruppe für psychose- erfahrene Frauen 14-tägig (gerade Wochen) 16 – 18 Uhr		Frauen über 50 14 – 16 Uhr	
Telefonzeiten	10 – 11 Uhr				12 – 13 Uhr

Weitere Angebote

- Ausführliche Telefonberatung für Frauen aus SH
- Psychosoziale Einzelberatung
- Beratung in sozialrechtlichen Fragen
- Beratung für Angehörige
- Informationen über Therapie- und Klinikangebote
- Leihbibliothek mit dem Schwerpunkt Selbsthilfe-Literatur

Wichtige Informationen

Unsere Angebote wenden sich an Frauen mit Psychiatrieerfahrung oder mit psychischen Schwierigkeiten. Sie sind, wenn nicht anders angegeben, kostenlos; über Spenden freuen wir uns jedoch sehr. Ein persönliches Vorgespräch ist bei allen Angeboten möglich. Auf Nachfrage organisieren wir gerne eine kompetente **Kinderbetreuung**. Unsere Räume können auch von Selbsthilfegruppen oder interessierten Frauen genutzt werden.



Treffpunkt und Beratung
für Frauen
mit und ohne
Psychiatrieerfahrung

Programm

Herbst 2011 bis Sommer 2012

Fortlaufende Angebote

Offener Treff

In den Treffzeiten wird sich in kleiner Runde über persönliche Themen ausgetauscht, gegenseitige Stärkung ermöglicht bei der Suche nach Lösungen, über Alltagsthemen diskutiert, gespielt... Eine Mitarbeiterin ist immer anwesend und gewährleistet einen geschützten Rahmen. Unser Anliegen ist eine Atmosphäre gegenseitiger Akzeptanz. Einfach mal reinschauen, neue Frauen sind auch ohne Anmeldung jederzeit herzlich willkommen.

Montag 14 – 16 Uhr
Mittwoch 16 – 18 Uhr mit Abendbrot ab 17 Uhr
Freitag 9.30 – 11.30 Uhr mit Frühstück



Silke Jensen
(Dipl. Sozialpädagogin)



Jenny Reimer
(Dipl. Sozialpädagogin)



Ingrid Niemann
(Dipl. Sozialpädagogin)



Britta Meischner
(Dipl. Pädagogin)

Gesprächsgruppe für psychoseerfahrene Frauen

Hier finden Frauen einen Rahmen, sich über individuelle Alltagsprobleme ebenso wie über die Erfahrungen in der Psychose, Medikamente, Rückfallvorbeugung etc. auszutauschen. Bitte (tel.) Kontaktaufnahme vor dem ersten Besuch.

14-tägig, Dienstag (gerade Wochen), 16 – 18 Uhr
Leitung: Ingrid Niemann

Selbstfürsorge

Diese Gruppe befasst sich in Gesprächen und Übungen mit der Verbesserung der individuellen Lebensqualität. Es geht um Wohlfühlen im Alltag, Achtsamkeit, Stresstoleranz, Entspannung, inneres Lächeln, Fantasiereisen, Eigenverantwortlichkeit und vieles mehr. Bitte (tel.) Kontaktaufnahme vor dem ersten Besuch.

14-tägig, Dienstag (ungerade Wochen), 16 – 18 Uhr
Leitung: Silke Jensen



Ingrid Niemann
(Dipl. Sozialpädagogin)



Britta Meischner
(Dipl. Pädagogin)

Frauen ab Fünfzig

Diese Gruppe bietet Frauen die Möglichkeit, neue Frauen kennenzulernen und sich im geschützten Rahmen über alle Themen auszutauschen, die ihnen wichtig sind. Daneben gibt es auch Raum für Freude und Wohlfühlen. Neue Frauen können gerne ohne Anmeldung kommen.

Donnerstag, 14 – 16 Uhr
Leitung: Ingrid Niemann

Kreativ im Jahreslauf

Mit verschiedenen Materialien gestalten wir jahreszeitliche Kunstwerke. Jede wie sie kann, ohne Druck, dafür mit viel Spaß.

Da die Teilnehmerinnenzahl auf zehn Frauen begrenzt ist, bitte vorher (tel.) anmelden.

Termin: 2. Montag im Monat, 16.30 – 19.00 Uhr
Leitung: Jenny Reimer



Regina Kurella-Stöterau
(Dipl. Sozialpädagogin)



Jödis Ressel
(Stud. Pädagogik)

Ambulant betreutes Wohnen

Hierbei handelt es sich um eine intensive Unterstützung, die in der eigenen Wohnung stattfinden kann. Die Kosten können gegebenenfalls vom Amt für Familie und Soziales übernommen werden. Nähere Informationen bitte erfragen oder den gesonderten Flyer anfordern.

Einzelne Veranstaltungen

Malworkshop

Freies Malen mit Ölkreiden, Aquarellen, Buntstiften, etc. Um Anmeldung wird gebeten, weitere Termine bitte (tel.) erfragen.

1. Termin: 22. Oktober 2011, 11 – 14.30 Uhr
Leitung: Jenny Reimer
2. Termin: 28. Januar 2012, 11 – 14.30 Uhr
Leitung: Ingrid Niemann

Weihnachten und Sylvester

24.12.2011 von 15 – 18 Uhr weihnachtliches Zusammensein
26.12.2011 Weihnachtsfrühstück von 11 – 13 Uhr
31.12.2011 ab 21 Uhr Sylvesterfeier

Tag der offenen Tür

Für alle Interessierten. Auch Männer sind an diesem Tag herzlich willkommen.

28. März 2012, 15 – 18 Uhr

Ostern

Ostersonntag, 07. April 2012, Osterfrühstück 11 – 13 Uhr

Sommerfest bei IHRISS im Hof

Alle Frauen, die mit uns feiern möchten, sind herzlich dazu eingeladen.

Freitag, 17. August 2012, 15 – 18 Uhr

Basare des Fördervereins

Osterbasar

28. März 2012, im Rahmen des Tages der offenen Tür. Zu der Veranstaltung sind alle interessierten Frauen und Männer herzlich eingeladen. Der Erlös kommt direkt der Arbeit von IHRISS zu Gute. Zusätzlich nimmt der Förderverein mit seinem Basarstand an Basaren anderer Einrichtungen teil.