

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. 0431/63697

Fax 0431/6614835

frauenberatung@ihriss.de

www.ihriss.de



Unsere Angebote werden vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren (MSGJFS) sowie der Landeshauptstadt Kiel gefördert. Wir sind Mitglied im Paritätischen und arbeiten nach den Leitlinien für frauengerechte Angebote des MSGJFS.

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.

Evangelische Bank
IBAN: DE49 5206 0410 0006 4338 12
BIC: GENODEF1EK1
(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		Selbstfürsorge 14-tägig (ungerade Wochen) 11 – 13 Uhr		Frauen ab 50 14-tägig (gerade Wochen) 13 – 15 Uhr	
		Gesprächsgruppe für psychose- erfahrene Frauen 14-tägig (gerade Wochen) 16 – 17.30 Uhr			
Telefonzeiten	10 – 11 Uhr				12 – 13 Uhr

Weitere Angebote

- Psychosoziale Einzelberatung
- Ausführliche Telefonberatung für Frauen aus SH
- Beratung in sozialrechtlichen Fragen
- Beratung für Angehörige
- Informationen über Therapie- und Klinikangebote
- Leihbibliothek mit dem Schwerpunkt Selbsthilfe-Literatur
- Unsere Räume können auch von Selbsthilfegruppen oder interessierten Frauen genutzt werden.

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 Soziale Dienste übernommen werden.

Nähere Informationen bitte telefonisch unter 0163-2061495 oder per E-Mail unter bewo@ihriss.de erfragen oder den gesonderten Flyer anfordern.



Treffpunkt und Beratung

für Frauen
mit und ohne
Psychiatrieerfahrung

Programm

Herbst 2017

bis

Frühjahr 2018

Wichtige Informationen

Unsere Angebote wenden sich an Frauen mit Psychiatrierfahrung 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.



Jördis Ressel
(Dipl. Pädagogin)



Silke Jensen
(Dipl. Sozialpädagogin)

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 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

Fortlaufende Angebote

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. Bitte (tel.) Kontaktaufnahme vor dem ersten Besuch.

14-tägig, Donnerstag (gerade Wochen), 13 – 15 Uhr



Vera Noell
(Sozialpädagogin B.A.)



Katharina Bade
(Sozialarbeiterin B.A.)

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), 11 – 13 Uhr

Gesprächsgruppe für psychoseerfahrene Frauen

Hier finden Frauen einen Rahmen, sich über individuelle Alltagssituationen 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 – 17:30 Uhr

Kreativ im Jahreslauf

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

Um Anmeldung wird gebeten.

Das Angebot findet einmal im Monat statt.
Termine bitte (tel.) erfragen.



Einzelne Veranstaltungen

Malworkshop

Wir wollen zusammen frei malen, je nach Wunsch mit Öl- oder Pastellkreiden, Buntstiften, Aquarellfarben, etc. Um Anmeldung wird gebeten.

Das Angebot findet alle zwei Monate an einem Samstagvormittag statt.
Termine bitte (tel.) erfragen.

Weihnachten und Silvester

24. Dez. 2017 Weihnachtsfrühstück 10.30 – 12.30 Uhr
26. Dez. 2017 weihnachtliches Beisammensein 14 – 16 Uhr
01. Jan. 2018 Neujahrsbrunch 11 – 13 Uhr

Tag der offenen Tür

Für alle Interessierten. Auch Männer sind an diesem Tag herzlich willkommen.
Mittwoch, 14. März 2018, 15 – 17.30 Uhr

Ostern

Ostersonntag, 31. März 2018, Osterfrühstück 11 – 13 Uhr

Sommerfest bei IHRISS im Hof

Alle jetzigen, ehemaligen und zukünftigen Besucherinnen, die mit uns feiern möchten, sind herzlich dazu eingeladen.
Freitag, 29. Juni 2018, 15 – 18 Uhr

Basare des Fördervereins

Osterbasar

Mittwoch, 14. März 2018, 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.