

PSYCHOSOZIALE KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE

Diakonie 
Dresden

Die **PSKB** richtet sich mit ihrem Angebot der Beratung, Begleitung sowie der Kontakt- und Gemeinschaftsbildung an psychisch beeinträchtigte Menschen und deren Angehörige im Stadtgebiet Dresden-Nord.

In der **Kontaktstelle** haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Gruppenangebote zu nutzen und mit anderen in Kontakt zu kommen. Alkoholfreie Getränke und ein kleiner Imbiss werden angeboten (Mittagessen wird unter Anleitung mit anderen Besuchern selbst gekocht).

Öffnungszeiten Kontaktstelle Tel. 80 46 709

Mo. 11.00 – 15.30 Uhr
Di. – Do. 11.00 – 18.00 Uhr
So. 14.00 – 18.00 Uhr

Gruppenangebote

Gartenprojekt
(Termine siehe Monatsplan)

Holz-Werkstatt
Mo. – Do. 10.00 – 14.00 Uhr
(handwerkli. Beschäftigung)

Gemeinsames Kochen
Mo. – Do. 11.00 – 14.00 Uhr

Erzählcafé für Menschen ab 60

Mo. 14.00 – 15.00 Uhr
(2 x im Monat)

Singegruppe
Mo. 15.00 – 16.00 Uhr

Keramik
Mo. 14.00 – 18.00 Uhr

Montagstreff für junge Menschen bis 40

Mo. 16.00 – 18.00 Uhr
(2 x im Monat / siehe Monatsplan)

Gesprächsgruppe
Di. 16.00 – 17.00 Uhr
(feste Gruppe)

Bewegung & Entspannung
Di. 10.00 – 11.00 Uhr

Stadtspaziergang für Menschen ab 60
Di. 14.00 – 16.00 Uhr
(1 x im Monat / siehe Monatsplan)

Gedächtnistraining
Mi. 14.30 – 15.30 Uhr

Kreativer Treff
Do. 14.00 – 17.00 Uhr

Malkurs
Do. 15.30 – 17.30 Uhr

Schnitzwerkstatt
Fr. 10.00 – 14.00 Uhr
(1 x im Monat / feste Gruppe / siehe Monatsplan)

Mobiles Angebot
Sa. 10.00 – 16.00 Uhr
(2 x im Monat; Wandern, Kultur etc.)

Für eine **Beratung** vereinbaren Sie bitte mit uns einen Termin, den Sie zu den unten genannten Zeiten persönlich oder telefonisch erfragen können.

Beratungsstelle Tel. 80 46 606
Mo. 10.00 – 12.00 Uhr, Mi. 10.00 – 12.00 Uhr
pskb.alaunstrasse@diakonie-dresden.de

Beratung für Angehörige Tel. 80 46 605
Mo. 10.00 – 12.00 Uhr, Mi. 10.00 – 11.00 Uhr
pskb.angehoerige@diakonie-dresden.de

Genesungsbegleitung Tel. 20 63 269
Mo. 15.30 – 16.30 Uhr
pskb.genesung@diakonie-dresden.de

GERDA - Beratung für Gerontopsychiatrie, Demenz & Alzheimer Tel. 20 63 268
Di. 14.00 – 16.00 Uhr
pskb.gerontopsychiatrie@diakonie-dresden.de

Selbstbestimmt Wohnen Dresden
Tel. 89 51 4606
sbw.dresden@diakonie-dresden.de

Angehörigengruppen in der Kontaktstelle

für (Ehe-)Partner psychisch kranker Menschen
1. Do. im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr

für Eltern, Geschwister und Freunde psychisch kranker Menschen
4. Do. im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr

für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
4. Mi. im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.



gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresden



PSYCHOSOZIALE KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE

Standort Dresden

Alaunstraße 84 (Hinterhaus)
01099 Dresden

Tel.: (0351) 80 46 606
Fax: (0351) 20 63 270

E-Mail:
pskb.alaunstrasse@diakonie-dresden.de

www.diakonie-dresden.de

Diakonie 
Dresden

Mobiles Samstagsangebot im Mai

17.05.: **Wanderung von Stadt Wehlen über die Königsnase nach Obervogelgesang**
Treff: 9.45 Uhr Hauptbahnhof große Anzeigetafel an den Gleisen
Abfahrt: 9.59 Uhr S1
Stadtzone Dresden +1 Zone oder DE-Ticket
Leitung: Frau Hermann

Mobiles Samstagsangebot im Juni

21.06.: **Wanderung von Hermsdorf nach Liegau-Augustusbad**
Treff: 09.30 Uhr Bhf. DD Neustadt/ Buchhandl.
Abfahrt: 09.48 Uhr RB 33
Stadtzone Dresden + 1 Zone oder DE-Ticket
Leitung: Herr Knaebel

28.06.: **Wanderung im Rabenauer Grund**
Treff: 9.50 Uhr Hauptbahnhof Große Anzeigetafel an den Gleisen
Abfahrt: 10.08 Uhr RB 30 Ri. Zwickau
Stadtzone Dresden + 1 Zone oder DE-Ticket
Leitung: Frau Hermann

„Kontaktstelle in Bewegung“
(Spaziergänge/ Wanderungen)

Dienstag: 10.00 Uhr - 13.00 Uhr (2x monatlich)

Termine im Mai: 06. und 27.05.

Termine im Juni: 17. und 24.06.

Bitte denken Sie daran, dass die Teilnahme am Mobilien Angebot auf eigene Verantwortung geschieht und Sie im Vorfeld Ihre Belastungsfähigkeit überprüfen sollten.

Mai 2025

Mo.	05.05.	16.00 Uhr	Montagstreff für junge Menschen Tischtennis spielen ab 17 Uhr: Woche der Inklusion – Zuschauen beim Bühnenprogramm
Di.	13.05.	14.00 Uhr	Stadtspaziergang 60+ Treff: Kontaktstelle
Mi.	14.05.	16.00 Uhr	Gott und die Welt
Fr.	16.05.	09.30 Uhr	Freitagsfrühstück
Fr.	16.05.	09.30 Uhr	Gartenprojekt
Fr.	16.05.	10.00 Uhr	Schnitzen
Mo.	19.05.		Aktivtag – Fahrradtour Infos und Anmeldung in der Kontaktstelle
Mo.	19.05.	14.00 Uhr	Montagstreff für junge Menschen Zoobesuch, Treff 14 Uhr vor dem Zoo oder 13:30 Uhr an der Haltestelle Alaunplatz
Do.	22.05.	10.00 Uhr	Frühlingswanderung nach Kaditz Infos und Anmeldung in der Kontaktstelle
Fr.	23.05.	09.30 Uhr	Freitagsfrühstück (Info's in der Kontaktstelle)
Mi.	28.05.	14.00 Uhr	Speiseplanung für Juni

Juni 2025

Mo.	02.06.	16.00 Uhr	Montagstreff für junge Menschen Spaziergang durch den Großen Garten, Treff 16 Uhr Haltestelle Georg- Arnold-Bad oder 15:30 Uhr Haltestelle Alaunplatz
Do.	05.06.	17.00 Uhr	Veranstaltung im Rathaus „Psychisch erkrankt, und nun? Unterstützung in Studium und Ausbildung “ (nähere Infos in der Kontaktstelle)
Fr.	06.06.	09.30 Uhr	Freitagsfrühstück
Mi.	11.06.	16.00 Uhr	Gott und die Welt
Fr.	13.06.	09.30 Uhr	Gartenprojekt
Mo.	16.06.		Aktivtag – Fahrradtour Infos und Anmeldung in der Kontaktstelle

I

Mi.	18.06.		Tagesausflug nach Chemnitz im Kulturhauptstadtjahr Infos und Anmeldung in der Kontaktstelle
Fr.	20.06.	09.30 Uhr	Freitagsfrühstück
Di.	24.06.	14.00 Uhr	Stadtspaziergang 60+ Treff: Schillerplatz
Fr.	27.06.	10.00 Uhr	Schnitzen
Mo.	30.06.	14.00 Uhr	Hausversammlung und Speiseplanung für Juli

Für die Gruppenangebote Holzwerkstatt, das Freitagsfrühstück und für Ausflüge ist eine Anmeldung nötig.

Wir haben an folgenden Sonntagen von 14-18 Uhr geöffnet:

Mai: 11.05., 18.05., 25.05.

Juni: 01.06., 15.06., 22.06.

Termine Keramikgruppe:

Mai: 05.05., 12.05., 26.05.

Juni: 16.06., 23.06., 30.06.

Termine Malkurs:

Mai: 08.05. und 15.05.

Juni: 05.06., 12.06., 19.06.

Schließtage:

Mai: 01.05., 29.05.

Juni: 08.06., 09.06.

Genesungsbegleitung

Herr Vogelsang, unser neuer Genesungsbegleiter, bietet Beratung bei Depression und sozialen Ängsten an. Themen können z.B. sein: Umgang mit der Erkrankung, Übergang von stationärem Aufenthalt nach Hause und Aufbau von Tagesstruktur. Bitte melden Sie sich bei Interesse in der Kontaktstelle oder unter pskb.genesung@diakonie-dresden.de.