

Unsere **Kontakt- und Beratungsstelle** (PSKB) richtet sich an erwachsene Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen sowie an deren Angehörige und Kontaktpersonen.

**Wir bieten:**

- Vermittlung von weiterführenden Hilfen
- zwanglose Begegnungen und Erfahrungsaustausch mit Betroffenen in verschiedenen Gruppenangeboten
- Beratung von Angehörigen und Bezugspersonen
- Informationen und Unterstützung bei der Bewältigung von psychischen Erkrankungen
- Unterstützung bei der Freizeitgestaltung

Unsere Kontakt- und Beratungsstelle und alle Angebote werden durch den Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge und den Freistaat Sachsen gefördert.

Zum Online-Beratungsangebot:



[https://beratung.diakonie.de/  
registration?aid=355](https://beratung.diakonie.de/registration?aid=355)

Wir sind zu folgenden Zeiten für Sie erreichbar:

- Mo nach Vereinbarung  
Di 09.00 – 15.00 Uhr  
Mi 09.00 – 13.00 Uhr  
Do Wanderungen und Ausflüge nach Plan  
sowie nach Vereinbarung

Für weitere Termine und bei Fragen rufen Sie uns gern an oder senden uns eine E-Mail oder SMS.

**Außenstelle Dippoldiswalde**

Rabenauer Straße 27 (Hinterhaus)  
01744 Dippoldiswalde  
T (03504) 620 85 42, M (0151) 58 20 02 68  
E-Mail: pskb.dippoldiswalde@diakonie-dresden.de

**Psychosoziale Kontakt- und  
Beratungsstelle Freital**

Döhlener Straße 1  
01705 Freital  
T (0351) 641 10 50, M (0151) 61 55 68 55  
E-Mail: pskb.freital@diakonie-dresden.de

Die Beratungen sowie die Gruppenangebote sind kostenfrei.



[www.diakonie-dresden.de](http://www.diakonie-dresden.de)  
[www.facebook.com/diakonie.dresden](https://www.facebook.com/diakonie.dresden)



**PSYCHOSOZIALE  
KONTAKT- UND  
BERATUNGSSTELLE**

**Standort Dippoldiswalde**

## März und April 2026

### **Liebe Besucher\*innen und Interessierte,**

Gerade der Frühling zeigt uns Menschen wie das Leben wieder erwacht. Wenn die Tage heller werden, das erste Grün zwischen kahlen Zweigen erscheint und die Luft milder wird, liegt ein leiser Aufbruch in der Natur. Nichts geschieht über Nacht – und doch verändert sich alles Schritt für Schritt.

Der Frühling erinnert daran, dass Entwicklung Zeit braucht und dass selbst nach langen, dunklen Phasen wieder Licht und Bewegung entstehen können. Vielleicht darf auch jetzt etwas Neues wachsen – vorsichtig, in Ihrem eigenen Tempo. Jeder kleine Schritt zählt.

In diesem Sinne: Seien Sie achtsam mit sich und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Tempo...

Herzliche Grüße, T. Ristau und K. Fischer

.....

**Beratungsgespräche** können Sie gern per Telefon oder Mail vereinbaren. Diese sind auch **als Onlineberatung** möglich.

#### **Langfristige Termine:**

Mo 04.05. Dampferfahrt mit PSKB Freital  
Mi 17.06. Sommerfest

## Angebote in Dippoldiswalde

Di 03.03. 10 – 15 Uhr Nadelcafé  
Mi 04.03. 10 – 12 Uhr Gesprächskreis:  
„Gott und die Welt“ mit Pfr. Börnert

Di 10.03. 10 – 15 Uhr Nadelcafé  
Mi 11.03. 10 – 12 Uhr Gedächtnistraining  
und Spielzeit

Di 17.03. 10 – 15 Uhr Nadelcafé  
Mi 18.03. 10 – 13 Uhr Kreative Küche:  
Österliches  
Bitte melden Sie sich bis 17.03.26 an.

Di 24.03. 10 – 15 Uhr Nadelcafé  
Mi 25.03. 10 – 12 Uhr Keramik

Di 31.03. 10 – 15 Uhr Nadelcafé  
Mi 01.04. 10 – 12 Uhr Gesprächskreis:  
„Gott und die Welt“ mit Pfr. Börnert

Di 07.04. 10 – 15 Uhr Nadelcafé  
Mi 08.04. 10 – 13 Uhr Kreative Küche:  
Spargel  
Bitte melden Sie sich bis 07.04.26 an.

Di 14.04. 10 – 15 Uhr Nadelcafé  
Mi 15.04. 10 – 12 Uhr Gedächtnistraining  
und Spielzeit

Di 21.04. 10 – 15 Uhr Nadelcafé  
Mi 22.04. 10 – 12 Uhr Keramik

Di 28.04. 10 – 15 Uhr Nadelcafé  
Mi 29.04. 10 – 12 Uhr Gedächtnistraining  
und Spielzeit

## Angebote in Altenberg

### **Offener Treff: immer Do von 9 – 15 Uhr**

Do 05.03. 10 – 12 Uhr Kreativangebot  
Do 12.03. 10 – 12 Uhr Gedächtnistraining  
und Spielzeit

Do 19.03. 10 – 12 Uhr Kreativangebot  
Do 26.03. 10 – 12 Uhr Schreib-Zeit  
Do 02.04. 10 – 12 Uhr Kreativangebot  
Do 09.04. 10 – 12 Uhr Gedächtnistraining  
und Spielzeit

Do 16.04. 10 – 12 Uhr Kreativangebot  
Do 23.04. 12 – 14 Uhr kleine Wanderung  
rund um Altenberg

Bitte melden Sie sich bis zum 16.04.26 an.

Do 30.04. 10 – 12 Uhr Schreib-Zeit

#### **Schreib-Zeit**

Einladung zum freien Schreiben

Sie haben Lust, Worte zu finden – für kleine Geschichten, Gedanken oder einfach, um Ihren Alltag festzuhalten?

Schreib Zeit ist ein offenes Gruppenangebot für alle, die schreiben möchten – ganz ohne Erwartungen und Leistungsdruck. Hier darf entstehen, was entstehen will.

#### **Samstagsangebote in Freital**

Sa 14.03. 09:00 – 13:00 Uhr  
Frühlingswanderung: Jochhöschlösschen  
Treff: Bhf. Potschappel  
Anmeldung bis 09.03.!

Sa 11.04. 09:00 – 13:00 Uhr  
Freitaler Frühlingsputz  
Treff: PSKB Freital  
Anmeldung bis 07.04.!