

Kontakt- und Beratungs Stelle **KBS Tempelhof**

Die **Kontakt- und Beratungsstelle Tempelhof**, der Kurve gGmbH, ist eine psychosoziale Anlaufstelle für Menschen in **Krisensituationen**. Wir beraten Sie gerne, wenn Sie in einer schwierigen Lebenssituation sind und **Orientierung** und **Unterstützung** benötigen. Wir informieren auch über weiterführende Hilfen. Insbesondere sind wir für Menschen mit eigener **Psychiatrieerfahrung** und deren **Angehörige** da. Bei uns finden Sie einen Raum für Begegnung und **Kontakt**. Sie können an unterschiedlichen **tagesstrukturierenden Angeboten** und Aktivitäten teilnehmen. Alle Angebote und Beratungen sind **kostenlos**.

Beratung und Selbsthilfe

Wir bieten Beratung und Selbsthilfegruppen zu verschieden Themen an. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf: **Tel. 030/ 7400 6314** **kbs@die-kurve.de**

- Psychosoziale Beratung** Wir beraten Sie, wenn Sie sich in einer Krise oder einer schwierigen Lebenssituation befinden und nach Orientierung und Unterstützung suchen. Wir informieren zu weitergehenden Hilfeangeboten – insbesondere auch innerhalb des psychiatrischen Versorgungssystems.
- Betroffene beraten Betroffene** Wir sind selber Psychiatriebetroffene. Wir möchten anderen Menschen, die sich aktuell in einer Krise befinden, Angst davor haben, in eine Krise zu geraten oder eine Krise durchstanden haben, durch Beratung helfen.
- Angehörigenberatung** In der Angehörigenberatung stehen die Angehörigen mit ihren Interessen und Belangen im Mittelpunkt der Beratung. Im Team der KBS arbeiten Mitarbeiter*innen, die selbst Angehörige sind, wie auch Menschen mit eigener Krisen- und Psychiatrieerfahrung. Diesen Erfahrungshintergrund können wir in die Gespräche mit einfließen lassen.
- Selbsthilfe** Selbsthilfegruppe „Seiltänzer“ für Menschen mit bipolarer Störung
Dienstags 18:00-19:30, den 09.08. Forddamm 1 und 23.08. online
- Selbsthilfe** AD(H)S Selbsthilfegruppe für Erwachsene
Mittwochs 18:00-19:30, nicht am 03.08.
- Arbeit** Beratung zu den Themen Arbeit und Beschäftigung
Dienstags 13:00-15:00

Standort Tempelhof

Forddamm 1
12107 Berlin
030 / 7400 6314

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 12:00-16:00
Mi 12:00-14:00
So 13:00-16:00

Haltestelle Alt-Mariendorf:
U6 X76 M76 M77 179 181 277
Haltestelle Forddamm: M76 179

Standort Lichtenrade

im Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Lichtenrader Damm 212
12305 Berlin

Haltestelle Lichtenrader Damm / Barnetstr.:
X76 X83 M76 172 743

Ansprechpartner

Ingo Hüpperling (Teamleiter)
Annette Kirsch
Kirsten Wallacher
Barbara Wittkowski
Nicole Wolf

kbs@die-kurve.de
www.die-kurve.de

Kontakt- und Beratungs Stelle **KBS Tempelhof**

Tagesstruktur und Kontakt – Monatsprogramm August 2022

Bitte beachten Sie folgende **Hygienemaßnahmen**: Eine Teilnahme an den Angeboten ist zurzeit **nur mit vorheriger Anmeldung** möglich und wenn sie geimpft, genesen oder getestet sind. Den Offenen Treff können Sie auch ohne vorherige Anmeldung nutzen. Es besteht zurzeit keine Pflicht zum Tragen einer **Mund-Nasen-Bedeckung**. Wir achten aber weiterhin darauf, dass wir genügend Abstand halten können, die Räumlichkeiten nicht zu voll werden und wir viel lüften. In **Krisensituationen** ist eine Beratung selbstverständlich auch ohne Vorbedingungen möglich. **Aufgrund der epidemischen Lage kann sich das Programm kurzfristig ändern.** Näheres können Sie telefonisch erfragen.

MONTAG	12:00-16:00	Offener Treff
Forddamm 1		
	11:15-13:00 ab 13:00	Suppenküche Suppenausschank
01.08.	10:00-16:00	Ausflug
	10:00-11:00	Yoga (nicht am 01. und 08.08.)
15./29.08.	14:00-15:30	Erzählcafé
22.08.	14:00-15:30	Gartenarbeit
DIENSTAG	12:00-16:00	Offener Treff
Forddamm 1		
	11:00-13:00 13:00-15:30	Backen Kuchenzeit
16.08.	10:30-12:30	Britzer Garten
23.08.	10:00-13:00	Naturkundliche Exkursion
09./23.08.	12:30-15:30	Offenes Atelier
02./16.08.	14:00-15:00	Spielenachmittag
30.08.	14:00-15:00	Gedächtnistraining
Lichtenrader Damm 212	13:30-15:00	Bewegung mit Musik (nicht am 09.08.)
MITTWOCH	14:00-15:30	Kreatives Schreiben (nicht am 10.08.)
Forddamm 1		
Lichtenrader Damm 212	13:15-14:45	Tischtennis (am 10.08. im Bosepark)
3./17.08.	13:30-15:00	Malleck
DONNERSTAG	12:00-16:00	Offener Treff
Forddamm 1		
	11:00-13:00 ab 13:00	Kochen (nicht am 18. und 25.08) Mittagsimbiss
04.08.	10:00-13:00	Naturkundliche Exkursion
11./25.08.	11:00-13:00	Spaziergang im Kiez
04.08.	14:00-15:00	Vollversammlung
11.08.	14:00-15:00	Gedächtnistraining
11.08.	16:00-18:00	Gaming
18.08.	13:00-16:00	Sommerfest
25.08.		KBS geschlossen
SONNTAG	13:00-16:00	Sonntagscafé (nicht am 14.08.)
Forddamm1		