

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 verschiedenen 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** Die Selbsthilfegruppe „Seiltänzer“ für Menschen mit bipolarer Störung. Dienstag 11. und 25.01. 18:00 – 19:30
- Selbsthilfe** AD(H)S Selbsthilfegruppe für Erwachsene. Mittwochs 18:00 – 19:30
- Arbeit** Beratung zu den Themen Arbeit und Beschäftigung
Dienstags von 13:00 – 15:00

Standort Tempelhof

Forddamm 1
12107 Berlin
030 / 7400 6314

Telefonische Erreichbarkeit:

Mo und Di 11:00-16:00
Mi 12:00-14:00
Do 12:00-18:00

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 Januar 2022

Bitte beachten Sie folgende **Hygienemaßnahmen**: Eine Teilnahme an den Angeboten ist zurzeit **nur mit vorheriger Anmeldung** möglich. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass die **Teilnehmer*innenzahl** an Gruppen **beschränkt** ist. Betreten Sie die KBS mit einer **Mund-Nasen-Bedeckung** und waschen Sie sich beim Ankommen zunächst die Hände. Achten Sie auf den **Mindestabstand** von 1,5 Metern. In **Krisensituationen** ist ein Kontakt 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
	10:00-11:00	Yoga
3./17./31.01	14:00-15:30	Boule – im Stadtpark Mariendorf
10.01.	14:00-15:00	Erzählcafé
17.01.	14:00-15:30	Entspannungstechniken für den Alltag
24.01.	14:30-15:30	Achtsamkeitsübungen
DIENSTAG	13:00-16:00	Offener Treff
Forddamm 1		
	11:00-13:00 13:00-15:30	Backen Angebot von süßen Speisen
	12:30-15:30	Offenes Atelier
11. / 25.01.	14:00-15:00	Spielenachmittag
04. / 18.01.		
Lichtenrader Damm 212	13:30-15:00	Kreistänze (nicht am 04.01)
MITTWOCH	14:00-15:30	Kreatives Schreiben
Forddamm 1		
Lichtenrader Damm 212	13:15-14:45	Tischtennis
12.01.	13:15-14:45	Spielerunde
26.01.	13:15-14:45	Literaturstunde
05. / 19.01.	13:30-15:00	Malfleck
DONNERSTAG	13:00-16:00	Offener Treff
Forddamm 1		
	11:00-13:00 ab 13:00	Kochen Mittagsimbiss
	11:00-13:00	Der kleine Ausflug – Stadtraumerkundung (nicht am 20.01.)
06.01.	14:00-15:00	Themen – Bingo
13.01.	14:00-15:00	Vollversammlung
20.01.	15:00-16:30	Film
20.01.	18:00-20:00	Abendtreff
27.01.	13:00-15:00	Gedächtnistraining
SONNTAG	13:00-16:00	Sonntagscafé (nicht am 09.01.)
Forddamm1		