

## 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](mailto: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 14.12. 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)  
Iyas Adi (Geflüchtetenarbeit)  
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 Dezember 2021

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. **Aufgrund der pandemischen Lage kann sich das Programm kurzfristig ändern.** Näheres können Sie telefonisch erfragen.

<b>MONTAG</b> Forddamm 1	12:00-16:00	<b>Offener Treff</b>
	10:30-13:00 ab 13:00	<b>Suppenküche</b> <b>Suppenausschank</b>
	10:00-11:00	<b>Yoga</b> (nicht am 13.12.)
<b>DIENSTAG</b> Forddamm 1	13:00-16:00	<b>Offener Treff</b>
	14. / 28.12. 11:00-13:00	<b>Treff im Britzer Garten</b>
	11:00-13:00 13:00-15:30	<b>Backen</b> <b>Angebot von süßen Speisen</b>
	7. / 21.12. 12:30-15:30 14. / 28.12. 14:00-15:00	<b>Offenes Atelier</b> <b>Spielenachmittag</b>
Lichtenrader Damm 212	7. / 14.12. 13:30-15:00	<b>Kreistänze</b>
<b>MITTWOCH</b> Forddamm 1	1. / 15.12. 14:00-15:30 8.12. 13:00-16:00 29.12. 11:00-15:00	<b>Kreatives Schreiben</b> <b>Adventssessen</b> <b>Ausflug</b>
Lichtenrader Damm 212	1./15./22.12 13:15-14:45 22.12. 13:15-14:45 1. / 15.12. 13:30-15:00	<b>Tischtennis</b> <b>Literaturstunde</b> <b>Malfleck</b>
<b>DONNERSTAG</b> Forddamm 1	13:00-16:00	<b>Offener Treff</b>
	11:00-13:00 ab 13:00	<b>Kochen</b> <b>Mittagsimbiss</b>
	02.12. 14:00-15:00 09. / 23.12. 11:00-13:00 9.12. 14:00-15:00 16.12. 14:00-15:00 16.12. 18:00-20:00 23.12. 13:00-15:00 30.12. 13:00-15:00	<b>Themen – Bingo</b> <b>Der kleine Ausflug – Stadtraumerkundung</b> <b>Hilfe beim Umgang mit dem Smartphone</b> <b>Gedächtnistraining</b> <b>Abendtreff</b> <b>Weihnachtscafé</b> <b>Jahresausklang</b>
<b>SONNTAG</b> Forddamm1	13:00-16:00	<b>Sonntagscafé</b> (auch am 26.12.)