

Kontakt- und Beratungs Stelle **KBS Tempelhof**

Die **Kontakt- und Beratungsstelle Tempelhof** ist ein Treffpunkt und eine psychosoziale Beratungsstelle für Menschen in **Krisensituationen**, für Menschen, die eigene Erfahrungen mit der Psychiatrie haben und für deren Angehörige. Hier finden Sie einen **Raum für Begegnungen** und vielfältige Möglichkeiten, sich individuell einzubringen und mit anderen in Kontakt zu kommen. Aktivitäten und Angebote strukturieren den Tag und regen Entwicklungen an, das Mitarbeiter*innenteam gibt **Orientierung und Unterstützung**.

Informationen zu psychiatrischen und anderen Hilfen sowie persönliche Beratung bei psychosozialen Problemen dienen dem Ziel einer gemeinsamen Klärung der eigenen Lebenssituation und gemeinsamer Suche nach neuen Wegen. Um zu uns zu kommen, müssen Sie **keine Bedingungen** erfüllen. Alle Angebote und Beratungen sind kostenlos.

Die öffentliche Erreichbarkeit der Kontakt- und Beratungsstelle Tempelhof ist, aufgrund der Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus, vorübergehend eingeschränkt. Wir sind jedoch auch weiterhin für Sie telefonisch erreichbar und beraten Sie, unter Wahrung der z.Z. üblichen Hygieneregeln, auch vor Ort. Bitte melden Sie sich vorher unbedingt an. Tel. 030/ 7400 6314 tbs@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.

Standorte der Kontakt- und Beratungsstelle

Standort Tempelhof

Forddamm 1
12107 Berlin
Tel **7400 6314**
Telefonische Erreichbarkeit:
Mo, Di, Mi, Do 10:00 – 16:00
So wechselnde Zeiten
Haltestelle Alt-Mariendorf
U6 X76 M76 M77 179 181 277
Haltestelle Forddamm M76 179

Standort Lichtenrade

im Gemeinschaftshaus Lichtenrade
Lichtenrader Damm 212
12305 Berlin
Tel **7 45 90 83**
Der Standort Lichtenrade ist
vorübergehend nicht besetzt
Haltestelle Lichtenrader Damm /
Barnetstr. X76 X83 M76 172 743

Ansprechpartner

Annette Kirsch (Teamleiterin)
Iyas Adi
Ingo Hüpperling
Kirsten Wallacher
Claudia Wiedow
Barbara Wittkowski
Nicole Wolf
www.die-kurve.de

Kontakt- und Beratungs Stelle **KBS Tempelhof**

Sommerprogramm

Wir möchten Sie bitten folgende **Hygienemaßnahmen** zu beachten:

Eine Teilnahme an den Angeboten der KBS ist zurzeit nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass die Teilnehmeranzahl an Gruppen zurzeit beschränkt ist. Achten Sie auf den Mindestabstand von 1,5 Metern. Betreten Sie die KBS immer mit einer Mund-Nasen-Bedeckung und waschen Sie sich beim Ankommen zunächst die Hände.

MONTAG	11:30-13:00	„Offener Treff“	Austausch und Gespräch in kleiner Runde in der KBS am Fordamm 1. Bitte melden Sie sich an.
	11:30-13:00	Spaziergang	Wir treffen uns zu einem kleinen Spaziergang. Den Treffpunkt erfahren Sie bei Ihrer Anmeldung.
DIENSTAG	12:00-13:30	Offenes Atelier	Das Offene Atelier trifft sich in verschiedenen Parkanlagen zum geselligen Beisammensein. Den Treffpunkt erfahren Sie bei Ihrer Anmeldung.
MITTWOCH	12:00-13:30	Tischtennis	Wir erkunden verschiedene Plätze im öffentlichen Raum, wo wir Tischtennis spielen können. Den Treffpunkt erfahren Sie bei Ihrer Anmeldung.
	14:00-15:30	Schreibprojekt	Lassen Sie sich durch verschiedene Anregungen und spielerische Möglichkeiten des kreativen Schreibens überraschen. Fünf Treffen ab dem 12.08. in der KBS am Fordamm 1. Bitte melden Sie sich an.
DONNERSTAG	14:00-15:30	„Offener Treff“	Austausch und Gespräch in kleiner Runde in der KBS am Fordamm 1. Bitte melden Sie sich an.
SONNTAG			Wir haben auch jeden Sonntag ein Angebot. Das können kleine Ausflüge oder auch ein „Offener Treff“ in der KBS sein. Bitte erfragen Sie Näheres telefonisch und melden Sie sich bei Interesse an.
WEITERES		Achtsamkeitsübungen	Achtsamkeitsübungen können hilfreich sein, um mit Belastungen besser umgehen zu können. Wir verschicken jede Woche per E Mail eine kleine Übungsanleitung. Bei Interesse melden Sie sich.