

## 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 Mitarbeiterteam 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 folgenden Beratungs-, Selbsthilfe- und Gruppenangebote können Sie nach Anmeldung nutzen.**

**Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt auf:** **Tel. 030/ 7400 6314** **tbs@die-kurve.de**

<b>Beratung</b>	Unsere <b>Psychosoziale Beratung</b> können Sie nach Vereinbarung während der Öffnungszeiten und zusätzlich dienstags von 15:00 – 17:00 am Standort Lichtenrade wahrnehmen.		
	<b>Beratung zum Persönlichen Budget</b>	Dienstag	16:00 -18:00
	<b>Angehörigenberatung</b>	nach Vereinbarung	
	<b>Betroffene beraten Betroffene</b>	Donnerstag	13:30 - 15:30
	<b>Beratung zu AD(H)S im Erwachsenenalter</b>	nach Vereinbarung	
	<b>Beratung zu rechtlichen Angelegenheiten</b>	nach Vereinbarung	
<b>Selbsthilfe</b>	„Seiltänzer“ für Menschen mit bipolarer Störung	8. und 22.10.	18:00 - 19:30
	AD(H)S Selbsthilfegruppe für Erwachsene	Mittwoch	18:00 - 19:30
	Psychosesebsthilfegruppe	15.10.	17:30 – 19:00
<b>Gruppen</b>	Gesprächsgruppe	10. und 24.10.	10:00 - 12:00
	Gesprächsgruppe (begleitet)	17. und 31.10.	11:00 - 12:30

### Standorte der Kontakt- und Beratungsstelle

#### Standort Tempelhof

Forddamm 1  
12107 Berlin  
Tel **7400 6314**

#### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 10:00 – 16:00  
So 14.00 – 17:00

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

#### Standort Lichtenrade

im Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Lichtenrader Damm 212  
12305 Berlin  
Tel **7 45 90 83**

#### Öffnungszeiten:

Mi 13:00 – 14:00

Haltestelle Lichtenrader Damm /  
Barnetstr. X76 X83 M76 172 743

#### Ansprechpartner

Annette Kirsch (Teamleiterin)  
Ingo Hüpperling  
Kirsten Wallacher  
Claudia Wiedow  
Barbara Wittkowski  
Nicole Wolf

**www.die-kurve.de**

# Kontakt- und Beratungs Stelle **KBS Tempelhof**

## Monatsprogramm Oktober 2019

---

<b>MONTAG</b> Forddamm 1	<b>10:00-16:00</b> 10:00-11:00 11:00-13:00 11:00-12:00 ab 11:00 14:00-15:30	<b>Offener Treff</b> Frühstück Spaziergang – am 7.10. um 10:30 Yoga Kochgruppe Mittagessen – bitte anmelden Musik und Gesang
	<b>28.10.</b>	<b>16:00-17:30</b> <b>Billard - Treff 15:30 in der KBS</b>
<b>DIENSTAG</b> Forddamm 1	<b>10:00-16:00</b> 10:00-11:30 13:00-16:00  13:00-15:00	<b>Offener Treff</b> Frühstück Offenes Atelier: Pappmaché und Papierkunst nicht am 08.10 Waffelcafé
	<b>08.10.</b> <b>22.10.</b>	<b>ab 15:00</b> <b>11:30-12:30</b> <b>KBS geschlossen</b> <b>Vollversammlung</b>
Lichtenrader Damm 212	13:00-14:30	Tischtennis
	<b>08.10.</b>	<b>14:30-16:30</b> <b>Regionaltreffen Lichtenrade/Marienfelde</b> Treffpunkt: 14:30 Gemeinschaftshaus
<b>MITTWOCH</b> Lichtenrader Damm 212	<b>13:00-14:00</b>  02. / 23.10. 14:00-15:00 09. / 23.10. 14:00-15:30 02. / 30.10. 14:00-15:30 09. / 30.10. 14:00-14:45  15:00-16:00	<b>Offener Treff</b>  Gedächtnistraining Tanz und Bewegung Spaß und Bewegung Achtsamkeitsübungen
<b>Achtung:</b> Neugestaltung der Mittwochsangebote		Ausklang für Gruppenteilnehmer*innen
	<b>16.10.</b>	<b>13:00-16:00</b> <b>Ausflug:</b> Herbstspaziergang durch Lichtenrade
<b>DONNERSTAG</b> Forddamm 1	<b>10:00-16:00</b> ab 10:00  10.10. 13:30-17:00 31.10. 14:00-15:00 ab 15:00	<b>Offener Treff</b> Kochgruppe Mittagessen – bitte anmelden am 10.10. Mittag um 12:30  <b>Besuch des Markts für seelische Gesundheit</b> <b>TAG: Themen Austausch Gruppe</b> <b>KBS geschlossen</b>
<b>SONNTAG</b> Forddamm1	14:00-17:00	Sonntagscafé