

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.

Geflüchtete Psychosoziale Beratung für Geflüchtete. Beratung in Farsi, Dari, Englisch, Deutsch und etwas Arabisch möglich. Termin nach Vereinbarung. Tel 0160 3456621

Arbeit Beratung zu den Themen Arbeit und Beschäftigung
Dienstags 13:00-15:00 (nicht am 03.01.)

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
Dienstag, den 10.01. 18:00-19:30 vor Ort und 24.01. 18:00-19:30 online

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:innen

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

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

Tagesstruktur und Kontakt – Monatsprogramm Januar 2023

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. In den Innenräumen besteht weiterhin die Pflicht zum Tragen einer **Mund-Nasen-Bedeckung**. 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
	10:00-11:00	Yoga (nicht am 02.01.)
09./23.01.	14:00-15:30	Erzählcafé
16.01.	14:00-15:00	Spielenachmittag
DIENSTAG	12:00-16:00	Offener Treff
Forddamm 1		
	11:00-13:00 13:00-15:30	Backen Kuchenzeit
3./17./31.01	13:00-15:30	Offenes Atelier
10./24.01.	13:00-15:00	Collagen gestalten
17.01.	11:00-13:00	Treff im Britzer Garten
24.01.	11:00-14:00	Stadtraumerkundung
MITTWOCH	14:00-15:30	Kreatives Schreiben (nicht am 18.01.)
Forddamm 1		
Lichtenrader Damm 212	13:15-14:45	Tischtennis
11./25.01.	13:30-15:00	Malleck
DONNERSTAG	12:00-16:00	Offener Treff
Forddamm 1		
	11:00-13:00 ab 13:00	Kochen Mittagsimbiss
	11:00-13:00	Spaziergang im Kiez
05.01.	14:00-15:00	Gedächtnistraining
12.01.	14:00-15:00	Vollversammlung
19.01.	14:00-16:00	Film ab
26.01.		Offener Treff bis 14:30
SONNTAG	13:00-16:00	Sonntagscafé (nicht am 08. und 22.01.)
Forddamm1		