

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 27.12.)

**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 13.12. 18:00-19:30 vor Ort

### 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 Dezember 2022

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.

<b>MONTAG</b>		<b>12:00-16:00</b>	<b>Offener Treff</b>
Forddamm 1		11:15-13:00 ab 13:00	<b>Suppenküche</b> <b>Suppenausschank</b>
		10:00-11:00	<b>Yoga</b> (nicht am 19. und 26.12.)
	<b>05.12.</b>	14:00-15:00	<b>Spielenachmittag</b>
	<b>12.12.</b>	14:00-15:30	<b>Erzählcafé</b>
	<b>26.12.</b>		<b>KBS geschlossen</b> (zweiter Weihnachtsfeiertag)
<b>DIENSTAG</b>		<b>12:00-16:00</b>	<b>Offener Treff</b>
Forddamm 1		11:00-13:00 13:00-15:30	<b>Backen</b> <b>Kuchenzeit</b>
	<b>01.12.</b>	14:00-15:00	<b>Spielenachmittag</b>
	<b>06.12.</b>	13:00-15:00	<b>Nicolaus mit Bratapfel</b>
	<b>06./20.12.</b>	12:30-15:30	<b>Offenes Atelier</b>
	<b>13.12.</b>	13:30-17:00	<b>Weihnachtsmarkt Charlottenburg</b>
	<b>27.12.</b>	13:00-15:00	<b>Nachweihnachtliches Beisammensein</b>
<b>MITTWOCH</b>			
Forddamm 1	<b>07.12.</b>	14:00-15:30	<b>Kreatives Schreiben</b>
	<b>14.12.</b>	11:00-13:00	<b>Weihnachtsspaziergang</b>
	<b>14.12.</b>	13:00-16:00	<b>Weihnachtssgrillen</b>
	<b>21.12.</b>	14:00-15:30	<b>Malleck</b> (am Forddamm !)
	<b>28.12.</b>	11:00-16:00	<b>Ausflug</b>
Lichtenrader Damm 212	<b>07.12.</b>	13:15-14:45	<b>Tischtennis</b>
<b>DONNERSTAG</b>		<b>12:00-16:00</b>	<b>Offener Treff</b> (nicht am 22.12.)
Forddamm 1		11:00-13:00 ab 13:00	<b>Kochen</b> <b>Mittagsimbiss</b> (nicht am 22.12.)
		11:00-13:00	<b>Spaziergang im Kiez</b>
	<b>01.12.</b>	14:00-15:00	<b>Gedächtnistraining</b>
	<b>08.12.</b>	14:00-15:00	<b>Vollversammlung</b>
	<b>15.12.</b>	14:00-15:00	<b>Spielenachmittag</b>
	<b>22.12.</b>	11:30-13:30	<b>Weihnachtsbrunch</b> (KBS ab 14:00 geschlossen)
	<b>29.12.</b>	14:00-15:30	<b>Jahresrückblick</b>
<b>SONNTAG</b>			
Forddamm1	<b>11.12.</b>	<b>13:00-16:00</b>	<b>Sonntagscafé</b> (nicht am 04. und 18.12.)
	<b>25.12.</b>	<b>13:00-16:00</b>	<b>Weihnachtscafé</b> (erster Weihnachtsfeiertag)