

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 21.02.)

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 14.02. 18:00-19:30 vor Ort und 28.02. 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 Februar 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
	06./20.02.	14:00-15:30	Erzählcafé
	13./27.02.	14:00-15:30	Entspannung
	13.02.	15:00-16:00	Info Café – Die KBS kennenlernen
DIENSTAG		12:00-16:00	Offener Treff
Forddamm 1			
		11:00-13:00 13:00-15:30	Backen Kuchenzeit (nicht am 21.02.)
	07.02.	13:00-15:30	Collagen gestalten
	07.02.	14:00-15:00	Spielenachmittag
	14./28.02	13:00-15:30	Offenes Atelier
	21.02.	13:00-16:00	Fasching
	28.02.	11:00-12:30	Treff im Britzer Garten
Lichtenrader Damm 212		13:00-14:30	Leichte Gymnastik (nicht am 21.02.)
MITTWOCH		14:00-15:30	Kreatives Schreiben
Forddamm 1	15.02.	12:30-14:00	Gesprächsgruppe
Lichtenrader Damm 212		13:15-14:45	Tischtennis
	08./22.02.	13:30-15:00	Malblock
DONNERSTAG		12:00-16:00	Offener Treff
Forddamm 1			
		11:00-13:00 ab 13:00	Kochen Mittagsimbiss
	02./16./02.	10:00-13:00	Stadtraumerkundung
	02.02.	14:00-15:00	Vollversammlung
	09.02.	11:00-13:00	Spaziergang im Kiez
	09.02.	14:00-15:30	Infoveranstaltung: Strom sparen - wie geht das?
	16.02.	14:00-16:00	Film ab
	23.02.	10:00-13:00	Besuch der Seniorenmesse
	23.02.		Offener Treff bis 14:30
SONNTAG	12.02.	13:00-16:00	Sonntagscafé (nicht am 05. und 19.02.)
Forddamm1			
	26.02.	13:00-15:00 16:00-18:00	Sonntagscafe Theaterbesuch