

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

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 14.03. 18:00-19:30 vor Ort und 28.03. 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 März 2023

Sie sind herzlich eingeladen die Angebote der KBS zu nutzen. Bitte melden Sie sich vorher an. Den **Offenen Treff** können Sie auch ohne vorherige Anmeldung besuchen. Für **Beratungen** vereinbaren Sie bitte einen Termin. In **Krisensituationen** versuchen wir eine Beratung auch spontan möglich zu machen. Das Programm kann sich auch 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./20.03.	14:00-15:30	Entspannung
	13./27.03.	14:00-15:30	Erzählcafé
	20.03.	14:00-15:30	Gartenarbeit
	20.03.	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
	07.03.	14:00-15:00	Spielenachmittag
	14./28.03.	13:00-15:30	Offenes Atelier
	21.03.	11:00-12:30	Treff im Britzer Garten
Lichtenrader Damm 212		13:00-14:30	Leichte Gymnastik
MITTWOCH		14:00-15:30	Kreatives Schreiben (nicht am 08.03.)
Forddamm 1	15./29.03.	12:30-14:00	Gesprächsgruppe
Lichtenrader Damm 212		13:15-14:45	Tischtennis (nicht am 08.03.)
	01./22.03.	13:30-15:00	Malfleck
DONNERSTAG		12:00-16:00	Offener Treff
Forddamm 1			
		11:00-13:00 ab 13:00	Kochen (nicht am 30.03.) Mittagsimbiss (nicht am 30.03.)
	02./16.03.	11:00-13:00	Spaziergang im Kiez
	02.03.	14:00-15:00	Vollversammlung
	09./23./03.	10:00-13:00	Stadtraumerkundung
	09.03.	14:00-15:30	Gesunde Ernährung – Anregungen und Tipps
	16.03.		Offener Treff bis 14:30
	23.03.	14:00-15:00	Gedächtnistraining
	30.03.	10:00-12:00	Offener Treff mit Frühstück ab 12:30 KBS geschlossen
SONNTAG	12./26.03.	13:00-16:00	Sonntagscafé (nicht am 05. und 19.03.)
Forddamm1			