

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](mailto: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** Angehörige stehen mit ihren Interessen und Belangen im Mittelpunkt. 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 einbringen.
- Selbsthilfe** Selbsthilfegruppe „Seiltänzer“ für Menschen mit bipolarer Störung  
Dienstag 18:00-19:30 Uhr / 08.08. vor Ort und 22.08. online
- 

### Standort Tempelhof

Forddamm 1  
12107 Berlin  
**030 / 7400 6314**

#### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 12:00-16:00  
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

#### Öffnungszeiten:

Mi 14:00-16:00

Haltestelle Lichtenrader Damm / Barnetstr.:  
X76 X83 M76 172 743

### Ansprechpartner\*innen

Ingo Hüpperling (Teamleiter)  
Annette Kirsch  
Elaheh Kouhestani  
Frieda Potthoff  
Kirsten Wallacher  
Barbara Wittkowski

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

## Tagesstruktur und Kontakt – Monatsprogramm August 2023

Sie sind herzlich eingeladen die Angebote der KBS zu nutzen. Den **Offenen Treff** können Sie ohne vorherige Anmeldung besuchen. Zu den Angeboten melden Sie sich bitte vorher an. 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.

|                       |                           |   |
|-----------------------|---------------------------|---|
| <b>MONTAG</b>         | <b>12:00-16:00</b>        | <b>Offener Treff</b>                                  |
| Forddamm 1            |                           |   |
|                       | 11:15-13:00<br>ab 13:00   | <b>Suppenküche</b><br><b>Suppenausschank</b>          |
| <b>21./28.08.</b>     | 10:00-11:00               | <b>Yoga</b>   |
| <b>07./21.08.</b>     | 14:00-15:30               | <b>Erzählcafé</b>                                     |
| <b>14.08.</b>         | 14:00-15:30               | <b>Info Cafè – Die KBS kennenlernen</b>               |
| <b>28.08.</b>         | 14:00-15:30               | <b>Gesang mit Gitarre</b>                             |
| <b>DIENSTAG</b>       | <b>12:00-16:00</b>        | <b>Offener Treff</b>                                  |
| Forddamm 1            |                           |   |
|                       | 11:00-13:00               | <b>Backen</b>   |
|                       | 13:00-15:30               | <b>Kuchenzeit</b>                                     |
|                       | 13:00-15:00               | <b>Puzzeln</b>  |
| <b>01.08.</b>         | 11:00-15:00               | <b>Ausflug - KBS geschlossen</b>                      |
| <b>15./29.08.</b>     | 13:30-15:30               | <b>Kreatives Schreiben</b>                            |
| <b>08./22.08.</b>     | 13:00-15:00               | <b>Offenes Atelier</b>                                |
| Lichtenrader Damm 212 | 13:00-14:30               | <b>Tischtennis (nicht am 01.08.)</b>                  |
| <b>MITTWOCH</b>       | <b>14:00-16:00</b>        | <b>Offener Treff (nicht am 16.08.)</b>                |
| Lichtenrader Damm 212 |                           |   |
|                       | 13:30-15:00               | <b>Leichte Gymnastik (nicht am 16.08.)</b>            |
| <b>02.08.</b>         | 13:30-15:00               | <b>Malleck</b>  |
| Forddamm 1            | <b>09.08.</b> 12:30-14:00 | <b>Gesprächsgruppe</b>                                |
|                       | <b>16.08.</b> 13:00-16:00 | <b>Sommerfest</b>                                     |
| <b>DONNERSTAG</b>     | <b>12:00-16:00</b>        | <b>Offener Treff</b>                                  |
| Forddamm 1            |                           |   |
|                       | 11:00-13:00<br>ab 13:00   | <b>Kochen</b><br><b>Mittagsimbiss</b>                 |
|                       | 10:30-13:00               | <b>Spaziergang im Kiez</b>                            |
| <b>03.08.</b>         | 14:00-15:30               | <b>Infoveranstaltung Angebote für ältere Menschen</b> |
| <b>10.08.</b>         | 14:00-15:00               | <b>Vollversammlung</b>                                |
| <b>17.08.</b>         | 10:00-13:00               | <b>Stadtraumerkundung</b>                             |
| <b>17.08.</b>         | 17:00-20:00               | <b>Kochen mit der Nachbarschaft</b>                   |
| <b>24.08.</b>         | 14:00-15:00               | <b>Gedächtnistraining</b>                             |
| <b>31.08.</b>         | 09:30-10:30               | <b>Gruppe: Rund ums Älter werden</b>                  |
| <b>31.08.</b>         | 14:00-15:30               | <b>Gartenarbeit</b>                                   |
| <b>10./24.08.</b>     | 17:00-19:00               | <b>U 30 Treff</b>                                     |
| <b>SONNTAG</b>        | <b>13:00-16:00</b>        | <b>Sonntagscafé (nicht am 13.08.)</b>                 |
| Forddamm1             |                           |   |