

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** 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 - 12.12. vor Ort
-

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 Dezember 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.

MONTAG Forddamm 1	12:00-16:00	Offener Treff (nicht am 25.12.)
	11:15-13:00 ab 13:00	Suppenküche Suppenausschank
	11./18.12. 10:00-11:00	Yoga
	04.12. 15:00-16:00	Info Café
	11.12. 14:00-15:30	Erzählcafé
	18.12. 14:00-15:30	Weihnachtslieder mit Gitarrenbegleitung
	25.12.	KBS geschlossen
DIENSTAG Forddamm 1	12:00-16:00	Offener Treff
	11:00-13:00 13:00-15:30	Backen Kuchenzeit
	13:00-15:00	Puzzeln
	05.12. 13:30-15:00	Handcreme selbst herstellen
	05./19.12. 13:30-15:30	Kreatives Schreiben
	12.12. 13:00-15:30	Offenes Atelier
	26.12. 13:00-16:00	Weihnachtscafé
MITTWOCH Lichtenrader Damm 212	14:00-16:00	Offener Treff (nicht am 20. und 27.12.)
	06./13.12. 13:30-14:45	Leichte Gymnastik
	06./13.12. 13:30-15:00	Offener Werkraum
	06./13.12. 15:00-16:00	Tischtennis
Forddamm 1	06.12. 12:30-14:00	Gesprächsgruppe
	06.12. 12:00-14:00	Konzertbesuch in der Philharmonie
	20.12. 13:00-16:00	Weihnachtsfeier bitte anmelden
	27.12. 10:00-16:00	Ausflug KBS geschlossen
DONNERSTAG Forddamm 1	12:00-16:00	Offener Treff
	11:00-13:00 ab 13:00	Kochen Mittagsimbiss
	10:30-13:00	Spaziergang im Kiez
	07.12. 09:30-10:30	AG Älter werden Thema: Weihnachtswünsche
	07.12. 14:00-15:00	Vollversammlung
	14.12. 14:00-15:00	Gedächtnistraining
	14.12. 17:00-20:00	Kochen mit der Nachbarschaft
	21.12. 14:00-15:30	Miteinander ins Gespräch kommen
		Über Freud und Leid der Weihnachtstage
	28.12. 14:00-15:00	Jahresrückblick
	07./21.12. 17:00-19:00	U 35 Treff
SONNTAG Forddamm1	13:00-16:00	Sonntagscafé (nicht am 10.12.)
	03.12. 15:00-16:00	Konzertbesuch Dorfkirche Mariendorf
		Offener Treff bis 14:45
	24.12. 11:00-14:00	Weihnachtsfrühstück
	31.12. 11:00-14:00	Silvesterfrühstück